



Erfahrungsbericht Auslandsaufenthalt

Persönliche Angaben			
Name	Mahyar Ghavami	Land	Nepal
Art des Aufenthaltes	PJ	Stadt	Pokhara
Stipendium	PROMOS	Zeitraum	September – Oktober 2022
E-Mail	mahyar.ghavami@hhu.de	Niveau (BA; M; Staatsexamen)	Staatsexamen

Vorbereitung

Das praktische Jahr im Rahmen eines Medizinstudiums ist in drei jeweils fast viermonatige Tertiale aufgeteilt. Ein halbes dieser Tertiale wollte ich mit meiner Freundin in Nepal absolvieren. Dieses Land erweckte mein Interesse, da es mit einem völlig anderen, nicht-europäischem, Gesundheitssystem ausgestattet ist und ich mich dennoch (zumindest im Krankenhaus) gut auf Englisch verständigen kann. Zudem ist es für Tourist*Innen ein relativ sicheres Reiseland. Das Manipal Teaching Hospital in Pokhara als Zielkrankenhaus fand ich auf einer Webseite, auf der PJ-Aufenthalte im In- und Ausland bewertet werden. Dort gab es laut den Erfahrungsberichten freundliche Ärzt*Innen die sich die Zeit nehmen medizinische Sachverhalte zu erklären und aufgrund des in Nepal auf Englisch ablaufenden Studiums auch sprachlich keinerlei gravierenden Schwierigkeiten bestehen. Zudem schien Pokhara als Stadt sehr ansprechend zu sein. Es gibt viele Ausflugsmöglichkeiten in der Umgebung und zugleich ist die Stadt etwas kleiner, sauberer und weniger voll als Kathmandu. Und so schrieb ich die zuständige Person im Krankenhaus etwa ein halbes Jahr vor Reisebeginn an und erzählte ihnen per Mail von meinem Anliegen. Aus den Berichten wusste ich bereits, dass dieser Schritt meist unproblematisch und einfach geht, was hier auch der Fall war.

Ein etwas längerer Aufenthalt (knapp 2 Monate) in einem weiter entfernten Land wie Nepal es ist braucht auch eine Menge Vorbereitung. Denn wenn etwas Wichtiges fehlt, kann man nicht mal eben kurz nach Hause, einige Unterlagen sind zwingend notwendig und nicht alles lässt sich dann vor Ort kurzfristig so einfach klären. Umso wichtiger war es für mich persönlich mithilfe von Listen zu organisieren, auf denen ich vermerkte, was alles gebraucht wurde. Dazu gehörten alltägliche Dinge

wie Klamotten, aber auch Medikamente, Desinfektionsmittel für den Klinikaufenthalt, Mückenspray etc. Da es sich um einen obligatorischen Teil des Studiums handelte, musste ich mich natürlich zudem darum kümmern, dass dieser Aufenthalt als Teil des PJ auch in Deutschland bei den zuständigen Stellen anerkannt wird. Näheres dazu und zur Unterkunft habe ich weiter unten beschrieben. Ich musste mich nun also noch um das Logistische kümmern. Circa zwei Monate vor Reiseantritt buchte ich das Hinflugticket und zwei Wochen vorher kümmerte ich mich um das Visumformular, welches man zwecks schnellerer Bearbeitung ausfüllen und mitbringen sollte um das für EU-Bürger*Innen bereits einfache Visa-on-arrival-Verfahren vor Ort zu vereinfachen und zu beschleunigen. Ich informierte mich über Auslandsreisekrankenversicherung, Mobilfunk in Nepal (gutes Netz und 60 GB an 60 Tagen für knapp 17 Euro) und die Bezahlungsmöglichkeiten. So sollte man z.B. etwas Geld in Euro mitnehmen, kann aber vor Ort gegen eine Gebühr von ca. 5€ an den meisten Automaten Geld abheben. Manche Karten scheinen jedoch anscheinend nicht akzeptiert zu werden.

Unterkunft

Ein aus Nepal stammender Bekannter einer Freundin, vermittelte ein Homestay bzw. kleineres Hotel mit wenigen Zimmern zu einem erschwinglichen Preis. Dieses war nahe, jedoch nicht unmittelbar innerhalb des touristischsten Viertel Pokharas, Lakeside, gelegen und es bestand eine 40-minütige Busverbindung zum Krankenhaus, die uns der Inhaber am ersten Tag mit seinem Auto abfuhr und zeigte. Unser Zimmer verfügte über ein eigenes an das Zimmer direkt angeschlossenes Bad (was in Nepal keine Selbstverständlichkeit ist), einen kleinen Balkon, jedoch keine Kochmöglichkeit, sodass wir immer in Restaurants oder der Krankenhauskantine essen mussten. Die Familie, die das Erdgeschoss des Hauses bewohnte war hilfsbereit und freundlich. Die Unterkunft selber war nicht besonders glamourös, aber für zwei Studis ausreichend ausgestattet mit Warmwasser, W-LAN aber z.B. nicht vielen Schränken und Kommoden, sodass wir trotz zweimonatiger die Koffer nie völlig auspackten. Insgesamt war ich jedoch angesichts der (für europäische Verhältnisse) günstigen Miete und der guten Lage zufrieden.

Tätigkeit

Die erste Hälfte der in Nepal verbrachten Zeit war ich in der dortigen Notaufnahme(ER) eingeteilt und die Zweite in der Chirurgie. Ersteres empfand ich persönlich als interessanter. In den ER kamen unterschiedlichste Fälle in oftmals starken Ausprägungen. Zum Einen gab es Krankheitsbilder, die

man in Deutschland wegen der klimatischen Gegebenheiten fast nie sieht, wie z.B. Schlangenbisse, Höhenkrankheit und Dengue-Fieber. Zum Anderen gab es Krankheitsbilder, die man in Deutschland wegen der finanziellen Gegebenheiten deutlich seltener sieht, wie z.B. nicht sofort behandelte und dadurch krass fortgeschrittene Abszesse und Entzündungen, Schlaganfälle, die in Deutschland schon lange behandelt worden wären und insgesamt generell Kranke deren Zustand schlimmer war als er hätte sein müssen, aber aufgrund zu oft fehlender mangelnder Krankenversicherung bei in breiten Bevölkerungsschichten vorherrschender Armut und nicht überall ausreichend gutem Zugang zu medizinischen Fachleuten leider oftmals schlechter war als wir es uns in Deutschland vorstellen können. Abgesehen von den spannenden Fällen im ER gab es wie auch in der Chirurgie viele Ärzt*Innen, ganz gleich ob junge Interns, fortgeschrittenen Residents oder den am ehesten den deutschen Oberärzt*Innen entsprechenden Consultants, die auf Nachfrage aber oftmals auch von sich aus viel erklärten und Interesse an mir und den Unterschieden zur deutschen Krankenversorgung zeigten. Ich fühlte mich gut integriert und durfte auf Nachfrage viele Tätigkeiten der Interns übernehmen. Dazu gehörten zum Beispiel die Anlage eines Urinkatheters oder arterielle Blutentnahmen. Hierbei waren die Ärzt*Innen geduldig und ermutigend. In der Chirurgie im Speziellen konnte ich mir die Zeit einteilen zwischen den OPs und der chirurgischen Ambulanz. Letztere war tatsächlich nicht so spannend, da dort viele Arzt-Patienten-Gespräche auf Nepali verliefen und wir erst im Nachhinein erfuhren welches Krankheitsbild die Patientin plagte. Im OP durfte man auch mal zunähen, sah wie in Deutschland einige OPs und bekam einen Eindruck von den dortigen im Unterschied zu europäischen Verhältnissen. Dazu gehörten zum Beispiel ein "etwas anderes Hygieneverständnis" oder wie man andere Materialien für ähnliche Handlungen nutzte.

Mit den jüngeren Ärzt*Innen verbrachten wir manchmal auch die Mittagspausen und diese hatten oft auch viele Fragen an uns und das Leben in Deutschland und manchmal quatschten wir auch einfach nur. Da häufig viele Ärzt*Innen zugleich Schicht haben, für die es nicht immer ausreichend Arbeit gibt, gab es dafür auch genug Zeit.

Es gab Situationen, in denen ich schockiert war. Sei es angesichts des Mangels an Desinfektionsmittel und Handschuhen, oder wenn Angehörige sich über teure aber leider notwendige Therapien beklagten und zuerst zahlen gehen mussten bevor irgendeine Form von Therapie stattfand, sei es wegen der krassen Fälle oder wegen der sich dem anschließenden Krankheitsverläufe, die nicht gut genug behandelt werden konnten und im ER so manches Mal zu Todesfällen führten. Aber dennoch will ich eine solche Erfahrung nicht missen, die zeigt, wie gut es wir hierzulande haben, was in der Medizin unvermeidbar wichtig ist und was eben nicht. Die Alternative, 8 Wochen in einer deutschen chirurgischen Abteilung, hätte mir sicherlich nicht diese Erlebnisse und diese vollkommen

verschiedenen Verhältnisse aufzeigen können.

Leben und Freizeit

Nepal ist ein Vielvölkerstaat, der ein Stück weit vom Tourismus lebt und in dem die Menschen sehr offen gegenüber Fremden sind und sich in hohem Maße beispielsweise für die Gründe der Reise oder das Leben z.B. in Europa interessieren sodass man häufig ohne Weiteres angesprochen und gefragt wird. Es gibt eine 6-Tage-Woche, welche im Krankenhaus etwas mehr beherzigt wird sodass samstags tatsächlich keine nur Not-OPs liefen etc. und auch wir als Studierende nicht kommen brauchten. Doch im Alltagsleben auf der Straße kam der Ruhetag nicht wirklich zur Geltung. Die nepalesischen kleinen Läden, von denen es eine Menge gibt, hatten im Gegensatz zu den deutschen jeden Tag außer an religiösen Feiertagen auf. Dort kann auch gut und gerne bei den Preisen etwas gefeilscht werden, was etwas Gewöhnung und Mut erforderte. Generell waren viele Dinge am ersten Tag völlig anders als in Deutschland: Etwa die vielen Motorräder die überall lang fahren und bei denen man immer aufmerksam sein muss, streunende Hunde, an vielen Orten herunter hängende Stromkabel, frei durch die Straßen ziehende Kühe oder auch einfach das scharfe Essen um nur ein paar Beispiele zu nennen. Aber in wenigen Wochen gewöhnt man sich eigentlich an alles: Die Schärfe war nach einiger Zeit gut erträglich, die Hunde viel friedlicher als gedacht, die Kühe liefen eben unbeeindruckt ihres Weges und man lernt sogar nach einiger Zeit den Mut aufzubringen und die Methoden eine Straßenkreuzung ohne Ampeln zu überqueren an der niemand hält. Es ist diese Form der Gelassenheit die die Menschen vor Ort auszuzeichnen scheint. Dinge zu ertragen die nicht änderbar sind und sich nie aus der Ruhe bringen zu lassen. Das war ein überraschend angenehmer Gegensatz zu Deutschland.

Aufgrund der eingeschränkten Anzahl an möglichen Fehltagen im PJ und der in Nepal vorherrschenden 6-Tage-Woche war es meiner Freundin und mir leider nur an einem Tag in der Woche(samstags) möglich, einen Tagesausflug zu unternehmen. Und so besuchten wir hauptsächlich Orte in Pokhara selber und dem dazugehörigen Umland. Jedoch hat dieses eigentlich nicht so große Gebiet dennoch einiges zu bieten. Dazu gehörten bunt verzierte buddhistische Tempel(z.B. Bindhabasini) und Klöster in Pokhara, die Weltfriedenspagode, die große Shiva-Statue Wasserfälle(z.B. Devi's fall), nahegelegene Dörfer und "Hügel"(wie der Sarangkot oder das Australian Basecamp auf immer noch 1500 Höhenmetern) mit besonders zum Sonnenaufgang schöner Aussicht auf die Stadt und vor allen Dingen den Bergen des Himalaya und natürlich den Phewa-See an dessen Rand die Stadt gebaut ist und den man gut mit ausleihbaren Paddelbooten erkunden kann. Der über 6000 Meter hohe, wegen seiner von Westen aus gut sichtbaren Zweigipfligkeit so benannte Fishtail, der wegen seiner Heiligkeit

von niemandem erklommen werden darf, gehört an den meisten nicht verregneten Tagen insbesondere in den Morgenstunden zum normalen Stadtbild. Dies führt einem beständig vor Augen wie nah das höchste Gebirge der Welt doch ist und berührt auch nach vielen Wochen doch immer noch sehr. An den im September in der Regenzeit logischerweise häufigeren regnerischen Tagen kann man gut das International Mountain Museum oder abends den Movie Garden besuchen. Dementsprechend ist Pokhara ein gutes Reiseziel, da diese Stadt selber etwas zu bieten hat, nicht überfüllt ist und zugleich Ausgangspunkt einiger Wanderrouten ist.

Glücklicherweise fiel in die Mitte unseres Aufenthaltes das größte nepalesische Fest 'Dashain' in dessen Rahmen mehrere Tage frei waren. Diese nutzten wir, um den als mittelschwer geltenden viertägigen Poonhill-Trek anzugehen, dessen höchster Punkt und Hauptziel der gleichnamige Poon Hill auf knapp 3200 Metern Höhe ist. Von dort aus konnten wir nach einer frühmorgendlichen Besteigung unzählige weiß im Schimmer des Sonnenaufgangs glitzernde Berggipfel bewundern. Auch kamen wir dort ein Stück weit in Kontakt mit den in den Dörfern am Weg lebenden Menschen in deren Gasthäusern wir schliefen, sowie mit anderen meist europäischen Wanderern mit denen man schnell über Verschiedenes ins Gespräch kam. Es gibt auch einige andere höhere und längere Wanderungen die mehr Tage dauern oder eine größere Höhe erreichen, z.B. Mardi Himal oder Annapurna Basecamp. Doch für diese fühlten wir uns nicht geübt genug und sie hätten besser mit einem Guide bestiegen werden sollen. Ein weiterer großer Ausflug der infrage käme, den ich allerdings nicht selber gemacht habe, ist der Chitwan Nationalpark in dem man Bären, Tiger, Elefanten und viele weitere große Tiere in freier Wildbahn bestaunen kann

Wie bereits weiter oben erwähnt waren wir wegen der Wohnverhältnisse gezwungen, jeden Tag draußen Essen zu gehen. Hier machten sich die niedrigen Lebenshaltungskosten bei üblichen alltäglichen Lebensmitteln bemerkbar: Ein Hauptgericht, wie das Nationalgericht Dal Bhat (vereinfacht gesagt Reis mit Linsendal, Spinat und Gemüsecurry) gab es in den nicht vollkommen touristischen Restaurant für knapp 300 nepalesische Rupien (ca. 2,50€). Auch Busfahren war relativ günstig. Hin- und Rückfahrt ins Krankenhaus kosteten 120 Rupien (ca. 1€).

Das Ende der Reise fiel zusammen mit dem zweithöchsten nepalesischen Fest, dem Lichterfest Tihar, das sehr Diwali ähnelt und in dessen Rahmen die Menschen ihre Häuser mit bunten blinkenden Lichterketten verzierten und Feuerwerk zündeten. Das alles erinnerte ein wenig an eine Mischung aus Vorweihnachtszeit und Silvester und war einfach schön.

Hinzu kamen einstudierte, auf der Straße aufgeführte traditionelle Tänze und mit buntem Pulver verzierte Hauseingänge.

Anerkennung

Das halbe PJ-Tertial werde ich durch das Landesprüfungsamt als Teil des chirurgischen Pflichttertials anerkennen lassen. Wichtig in meinem Fall waren die Einbeziehungserklärung A, die ich im Vorfeld der Reise bei der zuständigen Stelle im Dekanat abgeholt hatte, und natürlich Unterschrift und Stempel auf der Tertialbescheinigung. Zudem ist es wichtig, dass das Lehrkrankenhaus bereits auf der Liste der von Seiten des LPA anerkannten ausländischen Krankenhäuser steht. So erspart man sich einige Formalitäten (Äquivalenzbescheinigung).

Zudem musste ich mich, da ich nur ein halbes und nicht ein ganzes Tertial im Ausland verbrachte, nicht um die Statusbescheinigung bei der ausländischen Universität bemühen. Von Seiten des Studiendekanats wurde mir außerdem empfohlen, am besten einen selbstgetippten Nachweis mitzubringen, der dem LPA bestätigt, dass die Lehrsprache im Krankenhaus Englisch ist und dementsprechend keine Verständigungsprobleme den Lehrerfolg beeinträchtigt haben.

Fazit & Ausblick

Der Auslandsaufenthalt hat sich meiner Meinung nach gelohnt. Auch wenn es eine Menge Arbeit war, das Organisatorische zu bewältigen und es zunächst ein wenig wie ein Sprung in eine andere Welt war, bot Nepal genug, damit diese Bürden es absolut wert waren. Zum Einen das Land: Die Landschaft ist einfach atemberaubend, näher dran am Dach der Welt wird man wahrscheinlich nie wieder sein. Hinzu kommen die hilfsbereiten und angenehm offenen, entspannten und gelassenen Menschen. Und zum Anderen das spezifisch Fachliche: Man wird Situationen erleben, die man so noch nicht kennt, aber eben vielleicht auch sonst nie kennengelernt hätte. Und es ist absolut wertvoll einfach mal einen Schritt zurückzugehen um einen besseren und völlig anderen Blick auf das zu bekommen was im deutschen Alltagstrott passiert. Gerade im Medizinischen wird Einiges zunächst abschreckend sein, doch es war eine Erfahrung, die ich so sonst nicht gemacht hätte und die mich weiterbringt als ein weiterer Monat in einem deutschen Klinikum. Ich habe gesehen, dass der menschliche Körper zwar doch einiges mehr aushält als gedacht aber auch was überall unabdingbar ist, wie man mit einfachsten Mitteln viel erreichen kann und dass es nie einen Grund gibt den kühlen Kopf zu verlieren. Auf diese Erfahrungen kann ich in der Anästhesie, in der ich später arbeiten will, bauen.

Mein Auslandsaufenthalt in Bildern



