

Erfahrungsbericht:

Südafrika:Südafrika: Praktisches Jahr; 1. Hälfte chirurgisches Tertial; September und Oktober 2019 (8 Wochen)

Stadt: Kapstadt/Stellenbosch

Krankenhaus: Tygerberg Hospital; University of Stellenbosch

Warum Südafrika/Kapstadt?

Seitdem mir meine Familie und viele Bekannte bereits vor einige Jahren von Südafrika vorgeschwärmt und tolle Bilder gezeigt haben, stand für mich fest, dass ich unbedingt dorthin möchte. Die Perspektive, in einem so fremden Land weit weg von zu Hause zu leben, reizte mich im Vorfeld sehr. Ich hatte noch im Hinterkopf, dass Südafrika, insbesondere die Kapregion, eine beliebte Anlaufstelle für Medizinstudenten aus aller Welt ist. Neben der Destination Südafrika als tolles Reiseziel an sich war die Englischsprachigkeit im Land ein weiteres Argument. Das ermöglichte mir eine Teilnahme am Sozial- und Arbeitsleben in allen Bereichen. Abgesehen davon hatte ich stets ein Interesse für alternative Entwürfe von Gesundheitssystemen, und jenes in Südafrika ist definitiv anders als in Deutschland.

Nach kurzer Recherche im Internet stach das Tygerberg Hospital am Rande von Kapstadt mit vielen positiven Bewertungen aus der Masse heraus, sodass ich mich entschloss, mich hier zu bewerben.

Vorbereitung:

Meine Bewerbung habe ich ungefähr zwei Jahre im Vorfeld abgeschickt. Den bisherigen Erfahrungsberichten war zu entnehmen, dass 1,5-2 Jahre die nötige Vorlaufzeit zu sein scheint. Da der südafrikanische Frühling zu den besten Reisezeiten für dieses Land gehört, boten sich September und Oktober als erste Hälfte meines chirurgischen Tertials gut an.

Die Bewerbung selbst lief hauptsächlich über Email. Alle nötigen Unterlagen sind der Homepage des Tygerberg Hospitals zu entnehmen (<http://www.sun.ac.za/english/faculty/healthsciences/Pages/International-undergraduate-elective-students0416-5756.aspx>), wobei ein Empfehlungsschreiben des hiesigen Dekans nötig war. Abgesehen davon waren die gängigen Unterlagen wie Lebenslauf, Sprachnachweis etc. notwendig. Einzig das HPCSA-Formblatt musste von der Uni Köln signiert werden und dann über den Postweg nach Südafrika geschickt werden. Zu beachten ist, dass die Bewerbung und das Praktikum selbst Geld kosten, welches einige Zeit im Voraus zu zahlen ist (etwas mehr als 800€!). Sobald dann alle Unterlagen unterwegs sind, heißt es abwarten. Den „Letter of Acceptance“ habe ich ca. ein Jahr nach dem Abschicken erhalten. Generell muss man in der Kommunikation mit den Zuständigen vor Ort viel Geduld mitbringen. Emails werden teilweise gar nicht beantwortet, am besten nutzt man den Telefonweg. Vor Ort habe ich dann allerdings überrascht festgestellt, dass das Sekretariat für die internationalen Studenten perfekt organisiert ist und genau weiß, wer man ist und wann man kommt. Nur im Voraus bekommt man davon nicht allzu viel mit. Im „Letter of Acceptance“ wird auch erklärt, welche Gebühren zu welchen Fristen fällig sind.

Meine Flüge habe ich erst drei Monate im Voraus gebucht (Direktflug Frankfurt-Kapstadt) und habe damit preislich wohl einen ziemlichen Glücksgriff gelandet. Abgesehen vom normalen Gepäck habe ich mein Stethoskop (das empfiehlt sich), meinen Reflexhammer (eigentlich nicht nötig) und zwei paar Kasacks mitgenommen. Außerdem empfiehlt es sich für den OP eine Schutzbrille einzupacken, diese kann allerdings auch für wenig Geld vor Ort gekauft werden. Wer Aufenthalte länger als 90 Tage plant, sollte beachten, dass dafür ein Visum extra beantragt werden muss. Für meine Aufenthaltsdauer (ca. zwei Monate) war das nicht nötig.

Unterkunft:

Ich war in der International Lodge auf dem Klinikgelände untergebracht. Für ein Zimmer in dieser Unterkunft kann man sich ebenfalls über die Homepage des Tygerberg Hospital bewerben (<http://www.sun.ac.za/english/faculty/healthsciences/Pages/Elective-lodge.aspx>).

Ich habe ein Doppelzimmer bezogen und ca. 330€ im Monat dafür bezahlt. Die Unterkunft selbst ist relativ einfach gehalten und bietet keinen Luxus. Sie ist in verschiedene „Units“ unterteilt, die mit deutschen WG's zu vergleichen sind. In einer Unit leben sechs bis zehn Studenten, teilen sich zwei bis drei Bäder und eine Küche. Alle Studenten, die in der Lodge leben, können darüber hinaus gemeinsam einen ziemlich modernen Gemeinschaftsraum nutzen, in dem beispielsweise jeden Mittwoch gemeinsam gegrillt wurde (ja, in Südafrika grillt man auch in geschlossenen Räumen). Damit kommen wir zu den Vorteilen der Lodge: Man lebt mit Studenten aus aller Welt zusammen, die alle in irgendeiner Form ein Praktikum im Tygerberg Hospital oder in einem anderen Lehrkrankenhaus absolvieren. Dabei macht man viele Bekanntschaften und erlebt zusammen so manche tolle Sache. Darüber hinaus liegt die Lodge ca. 200 Meter entfernt vom Eingang zum Krankenhaus, so dass man einen kurzen Arbeitsweg genießt. Das Klinikgelände ist 24h von einem Sicherheitsdienst überwacht und Zugang zur Lodge erhält man nur mittels Studentenausweis (elektronisch), so dass man sich rundum sicher gefühlt hat. Als Student kann man auf dem Klinikgelände außerdem einen Pool, Tennisplätze, ein Rugbyfeld und Basketballplätze kostenfrei nutzen.

Abgesehen davon existiert die Möglichkeit, sich auf eigene Faust eine Wohnung etwas zentraler in Kapstadt zu suchen und jeden Tag zur Klinik zu pendeln. Freunde von mir haben diese Variante gewählt und zu einem ähnlichen Preis wie ich in einer schönen WG mitten in Kapstadt gelebt. Hier ist der Vorteil natürlich deutlich kürzere Wege zu den Sehenswürdigkeiten und Attraktionen der Stadt, darüber hinaus hat man etwas mehr Privatsphäre. Auf der anderen Seite muss man in die Klinik pendeln, gerade zu den Stoßzeiten kann der Verkehr rund um Kapstadt sehr dicht werden. Außerdem verpasst man natürlich die Grillabende und viele der gemeinsamen Unternehmungen in der Lodge.

Rückblickend gesehen würde ich versuchen einen Monat in der Lodge und einen Monat in einer eigenen Wohnung in Kapstadts Zentrum zu leben.

Praktikum:

Meine praktische Tätigkeit im Tygerberg Hospital erstreckte sich über acht Wochen. Davon habe ich eine Hälfte in der Viszeralchirurgie und die andere Hälfte in der Traumachirurgie verbracht.

Zu Beginn wurden ich als einer der „Internationals“ einem Team bestehend aus einem Oberarzt, erfahrenen Assistenzärzten, Assistenzärzten und südafrikanischen Studenten zugeteilt (sogenannte „Firms“). Jede Firm hat eine definierte Anzahl von Patienten, die im gesamten Krankenhaus verteilt liegen. Fast täglich konnten ich hier an Lehrvisiten teilnehmen, wo am Krankenbett über das jeweilige Krankheitsbild doziert wurde und anschließend das weitere Prozedere für den Patienten besprochen wurde. Hier konnten ich mich viel einbringen und auch eigene Patienten übernehmen. Zur Übernahme eines Patienten gehören dann auch regelmäßige Blutentnahmen, Untersuchungen und Fallvorstellung bei dem entsprechenden Oberarzt. Abgesehen davon konnte ich regelmäßig im OP mitarbeiten. An einem Tag in der Woche war ich in der viszeralchirurgischen Notaufnahme eingeteilt, wo ich akut kranke Patienten untersuchen und dann dem Diensthabenden Arzt vorstellen konnte. Hauptsächlich lief die Kommunikation auf Englisch sehr reibungslos, es gab allerdings ab und zu Patienten,

die nur Afrikaans oder eine der Stammessprachen (zB Xhosa) sprachen. Hierfür fand sich aber immer ein Mitarbeiter oder Angehöriger, der übersetzen konnte. Außerdem hat jeden Morgen um 07:30 ein Tutorium für alle Studenten stattgefunden, in dem ein spezielles chirurgisches Thema von einem Arzt aufbereitet wurde und praxisorientiert gelehrt wurde. Auch hier konnte ich viel mitnehmen.

In der Traumachirurgie habe ich ausschließlich in der Notfallaufnahme mitgearbeitet, das meistens in Form von Nachtdiensten. Hier habe ich als „verlängerter Arm“ des diensthabenden Arzt fungiert. Das beinhaltete Aufgaben wie orientierende Untersuchungen, Blutabnahmen, Blutgasanalysen und Zugänge legen. Abgesehen davon konnte ich viele Wunden nähen und einmal sogar einen Patienten reanimieren. Das Patientenlientel in der Notaufnahme setzte sich zum überwiegenden Anteil aus jungen Männern aus den Townships zusammen. Gewalt ist dort allgegenwärtig und dementsprechend sahen auch die medizinischen Probleme aus: Schuss- und Stichwunden, Folgen schwerer Überfälle und häuslicher Gewalt stehen auf der Tagesordnung. Das stellt natürlich einen krassen Gegensatz zum typischen Patienten in einer deutschen Notaufnahme dar, aber gerade das war für mich sehr spannend und ich konnte medizinisch gesehen sehr von dieser Erfahrung profitieren.

Zur medizinischen Versorgung insgesamt lässt sich sagen, dass sie rein qualitätstechnisch durchaus mit Deutschland vergleichbar ist, obwohl die Versorgungsstrukturen noch stark ausbaufähig sind, das heißt, man braucht mehr Personal, mehr OP-Kapazität, modernere Computersysteme etc..

Rückblickend hat mich beeindruckt, über was für eine umfassende medizinische Expertise die südafrikanischen Ärzte verfügen und insbesondere, wie gut sie medizinische Basisversorgung beherrschen. In Deutschland wird viel Spezialwissen gelehrt, was sicher auch seine Berechtigung hat. Trotz allem habe ich den Eindruck, dass sich die meisten deutsche Ärzte im Puncto „Basisversorgung“ (also Körperliche Untersuchung, Erstversorgung etc.) ein Vorbild an den südafrikanischen Ärzten nehmen können. Dort steht nicht immer rund um die Uhr ein Ultraschallgerät oder die Röntgenröhre bereit, so dass die dortigen Ärzte im Vergleich zu den hiesigen Ärzten im gleichen Ausbildungsjahr viel sicherer in Untersuchungen und Entscheidungsfindungen sind. Trotz der teils enormen Arbeitsbelastung hatten die Ärzte immer große Freude daran, mir etwas beizubringen und haben sich stets für meine Hilfe freundlich bedankt. So wünscht man sich das eigentlich in Deutschland.

Freizeit:

Neben den aufregenden Erfahrungen, die ich im Krankenhaus sammeln konnte, kam die Freizeit nicht zu kurz. Auch in diesem Punkt kann ich auf unvergessliche Erlebnisse zurückblicken. Kapstadt und die gesamte Kapregion hat unglaublich viel zu bieten, Langeweile sucht man hier vergebens. Bei schönem Wetter kann man beispielsweise einen der die Stadt umrahmenden Berggipfel erklimmen (zB Lions Head, Tafelberg). Falls man etwas gemütlicheres sucht, kann man seine Zeit auch wunderbar an einem der zahlreichen Stadtstrände verbringen, wobei man den unbezahlbaren Blick auf das umliegende Gebirge und die Stadt selbst genießen kann. Wenn man viel Glück hat, sieht man auch ab und zu ein Exemplar des „Southern Right Whale“ in der Ferne vorbei schwimmen. Kapstadt selbst bietet außerdem viele interessante Museen, Festivals mit Musik für jedermann, Märkte jeder Größe mit exotischem Street Food und noch viel mehr.

Wenn man ein Auto zur Verfügung hat, bietet sich ein Ausflug ins ca. 35 Minuten entfernte Stellenbosch und in die sich daran anschließende Weinregion an. Hier kann man in unzähligen Weingütern die atemberaubende Natur erleben und natürlich auch einen guten Wein verkosten. Wenn man etwas mehr Zeit zur Verfügung hat, bietet sich Kapstadt auch als guter Ausgangspunkt für einen Trip zum Kap der guten Hoffnungen oder auch zum Boulders Beach, wo man eine Pinguinkolonie besuchen kann.

Nicht zu vergessen sind die herausragenden Restaurants, die verglichen mit Deutschland auch wirklich günstig sind. Für ein üppiges Abendessen zahlt man selten mehr als zehn Euro und wird dafür mit Köstlichkeiten wie Kudu (eine Antilopenart), frischem Fisch oder einem typischen Cape Malay Curry verwöhnt.

Einzig der Sicherheitsaspekt schränkt den Freizeitwert leider ein wenig ein. Kapstadt ist leider eine der kriminellsten Städte der Welt. Einige Gebiete sollte man als „Fremder“ auch tagsüber nicht betreten. Nach Einbruch der Dunkelheit sollte man sich zu Fuß (bis auf ganz wenige Ausnahmen) im gesamten Stadtgebiet gar nicht mehr bewegen. Es ist ratsam, immer mit dem Auto oder Taxi vor das jeweilige Restaurant bzw. die jeweilige Bar zu fahren. Wenn man allerdings immer aufmerksam ist und etwas gesunden Menschenverstand mitbringt, kann man hier völlig ohne Angst eine tolle Zeit haben.

Tipps:

Wer in oder um Kapstadt herum leben und arbeiten möchte, sollte sich unbedingt ein Auto besorgen. Die Distanzen sind teils groß und der öffentliche Nahverkehr ist schlecht ausgebaut bzw. nicht ganz ungefährlich. Außerdem ist es deutlich sicherer, sich im eigenen Auto fortzubewegen (vor allem nach Einbruch der Dunkelheit). Wenn man kein Auto hat, ist Uber eine kostengünstige und vor allem sichere Alternative.

Abgesehen davon heißt es immer Augen offen halten, als ausländisch aussehender Tourist zieht man schnell Aufmerksamkeit auf sich.

Ansonsten kann ich nur jede/n ermutigen, einige Zeit in diesem wunderschönen Land zu verbringen. Das Lebensgefühl, die Natur und nicht zuletzt die Menschen sind unvergleichlich.