

Erfahrungsbericht zum Promos Stipendium

PJ-Aufenthalt in der Traumatologie am Tygerberg Hospital, Kapstadt

04.11.2024 – 29.12.2024

Vorbereitung/Bewerbung

Die Vorbereitung für das PJ am Tygerberg Hospital erfordert eine sorgfältige Planung und eine rechtzeitige Bewerbung. In meinem Fall begann der Bewerbungsprozess etwa anderthalb Jahre im Voraus. Die Bewerbung erfolgte über das Portal der Stellenbosch Universität. Als Voraussetzung für die Bewerbung war ein Englisch-Zertifikat erforderlich, wobei das DAAD-Englisch-Zertifikat problemlos anerkannt wurde. Zu den weiteren notwendigen Unterlagen gehörten ein Empfehlungsschreiben der Heimatuniversität, eine beglaubigte Kopie des Reisepasses sowie die auszufüllenden Formulare der Universität. Nach einer Wartezeit von etwa sechs Monaten erhielt ich die Zusage von Seiten der Universität.

Unterkunft

Die Unterkunft wurde über die Universität organisiert. Studierende haben die Möglichkeit, zwischen Einzel- und Doppelzimmern in einer Student Lodge zu wählen. Die monatlichen Kosten für die Unterkünfte lagen zwischen 500 und 700 Euro. Die Lodge war gut ausgestattet und befand sich auf dem Stellenbosch Campus. Man teilte sich eine Wohneinheit mit 6 bis 8 anderen Studierenden. Zudem war die Unterkunft nur 5-7 Gehminuten vom Tygerberg Hospital entfernt, was eine unkomplizierte und zeitsparende Anbindung zum Krankenhaus gewährleistete. Allerdings sollte man abends, wenn es dunkel wurde, nicht allein über den Campus zum Krankenhaus laufen.

Praktikumsverlauf

Der Praktikumsbeginn gestaltete sich zunächst etwas herausfordernd, da eine große Anzahl internationaler und lokaler Studierender in der gleichen Abteilung tätig war. Man wurde in kleine Teams eingeteilt, die jeweils aus 2-3 Ärzten bestanden. Der Schichtdienst folgte einem rotierenden Muster: In einer Woche wurden zwei Tage, in der nächsten Woche fünf Tage gearbeitet, wobei abwechselnd Tag- und Nachtschichten zu absolvieren waren. Die Arbeitszeiten variierten zwischen 8:00 und 18:00 Uhr sowie 18:00 bis 9:00 Uhr. Meistens konnte man jedoch nach Sonnenaufgang die Schicht beenden. Zu Beginn mag der Arbeitsalltag etwas überwältigend erscheinen, doch mit der Zeit und durch die enge Zusammenarbeit im Team konnte ich wertvolle praktische Erfahrungen sammeln. Zu den wichtigsten praktischen Tätigkeiten, die ich erlernen durfte, gehörte das Anlegen einer Thoraxdrainage, die Durchführung von *eFAST*-Ultraschalluntersuchungen, das Legen von ZVKs sowohl subklavial als auch femoral. Zudem habe ich arterielle Zugänge gelegt und Patienten intubiert. Zusätzlich durfte ich sehr viele Wunden nähen. Die Anamnesen habe ich meist selbstständig erhoben und nach der Besprechung meiner Verdachtsdiagnose sowie des weiteren Vorgehens mit den Ärzten, die Bildgebung (*Lodox*, Röntgen oder *CT*) angefordert. Diese praktischen Erfahrungen haben nicht nur meine klinischen Fähigkeiten gestärkt, sondern auch mein Selbstvertrauen im Umgang mit akuten Traumafällen erheblich verbessert.

Campusleben/Freizeit

Neben einem Supermarkt und einem Fitnessstudio (mit einer monatlichen Gebühr von ca. 30 Euro) können Studierende auch die Bibliothek sowie Sporteinrichtungen wie Tennis- und Fußballfelder nutzen. Der Campus bietet zudem zahlreiche Möglichkeiten, die Freizeit aktiv zu gestalten, etwa durch Joggen oder Spaziergänge in der Umgebung. Besonders hervorzuheben ist die landschaftliche Schönheit Kapstadts, die die Freizeitgestaltung bereichert.

Der Campus und das Tygerberg Hospital sind etwa 40 Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Eine kostengünstigere und flexiblere Option kann es jedoch sein, sich mit anderen Studierenden zusammenzuschließen und ein Auto zu mieten, um die Freizeitaktivitäten besser zu organisieren. Zu diesen gehören unter anderem *Lions Head, Table Mountain, Cape of Good Hope, Simon's Town, Chapman's Peak, Muizenberg, Kirstenbosch* und viele mehr. Kapstadt ist einfach eine unglaublich schöne Stadt.

Lebenshaltungskosten

Die Lebenshaltungskosten in Kapstadt sind im Vergleich zu deutschen Verhältnissen insgesamt moderat. Die Preise für Lebensmittel im Supermarkt sind ähnlich hoch wie in Deutschland, jedoch sind die Ausgaben für das Essengehen in Restaurants deutlich günstiger. Besonders die Vielfalt der kulinarischen Angebote und die angenehmen Preise tragen zu einem entspannten Aufenthalt bei.

Tipps

Es empfiehlt sich, den Bewerbungsprozess rechtzeitig zu beginnen und alle erforderlichen Dokumente sowie die notwendigen Sprachzertifikate frühzeitig zu besorgen. Auch bei der Wahl der Unterkunft sollte man sich im Vorfeld gut informieren, ob man eher zentrumsnah oder auf dem Campus wohnen möchte. Das Tygerberg Hospital selbst liegt nicht in einem Township, jedoch fährt man an vielen vorbei, wenn man ins Zentrum fährt. Daher sollte man nachts, um nicht ausgeraubt zu werden, an roten Ampeln nicht halten. Zudem sollte die Autobahn N2 vermieden werden, da sie sehr nah an den Townships verläuft. Nicht zuletzt sollte der Aufenthalt in Kapstadt auch als Gelegenheit genutzt werden, die einzigartige Natur und Kultur des Landes kennenzulernen und sich während der Freizeit regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Besonders die atemberaubende Landschaft und das angenehme Klima machen Kapstadt zu einem idealen Ziel für einen international geprägten Studienaufenthalt.

Persönlicher Eindruck

Mein Aufenthalt in Kapstadt und insbesondere die Arbeit im Tygerberg Hospital haben bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ein bedeutender Aspekt, den ich während meines Praktikums wahrnehmen konnte, war die immer noch präsente Nachwirkung der Apartheid, die auch heute noch tief in der Gesellschaft verankert ist. Da das Ende der Apartheid erst 30 Jahre zurückliegt, sind die sozialen und rassistischen Trennlinien nach wie vor deutlich zu spüren. In Südafrika leben Weiße und Schwarze größtenteils in separaten Vierteln. Diese Trennung ist ein starker visueller und emotionaler Eindruck, der einem bewusst macht, wie tief die sozialen und wirtschaftlichen Barrieren noch immer sind. Im Tygerberg Hospital, einem öffentlichen Krankenhaus, habe ich vor allem schwarze Patienten aus sozial sehr schwachen Schichten betreut.

Es war eine prägende Erfahrung, in einem Umfeld zu arbeiten, in dem der Zugang zu medizinischer Versorgung stark von sozialen und ethnischen Faktoren geprägt ist. Die Patienten, die hauptsächlich aus Townships kamen, hatten oft keine finanziellen Mittel für private Behandlung und waren auf die staatliche Versorgung angewiesen, die durch überlastete Ressourcen geprägt war. Dies machte mir deutlich, wie tief die sozialen Ungleichgewichte und die wirtschaftliche Kluft im Land noch immer sind. Die Nachwirkungen der Apartheid sind somit in vielen Lebensbereichen spürbar. Es wird wohl noch eine ganze Weile dauern, bis echte Chancengleichheit erreicht wird und die Trennung zwischen den gesellschaftlichen Klassen und Ethnien überwunden ist. Diese Erfahrung hat mich nicht nur als Medizinerin, sondern auch als Mensch tief geprägt und mir die Bedeutung von sozialer Gerechtigkeit und Gleichberechtigung noch einmal stärker vor Augen geführt.