

Erfahrungsbericht Austauschprogramme Weltweit / Stipendienprogramm UdS-Mobil

<i>Gastland, -stadt, -universität, -einrichtung:</i> Daressalaam, Tansania Muhimbili University of Health and Allied Sciences School of Medicine Muhimbili National Hospital	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> 09.09.24-03.11.24
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> Praktisches Jahr im Rahmen des Medizinstudiums	<i>Studienfach / -fächer:</i> Humanmedizin
<i>Name, Vorname:</i> Gartner, Jil	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! ja x / nein

Bewerbung, Vorbereitung, Anreise und Unterkunft

Beworben habe ich mich circa ein Jahr im Voraus über die folgende E-Mail-Adresse: elective@muhas.ac.tz. Eine Woche später erhielt ich bereits eine Zusage und weitere Informationen, es hat also alles sehr unkompliziert funktioniert.

Generell würde ich empfehlen, sich früh um PJ-Plätze im Ausland zu kümmern, in Kapstadt beispielsweise waren bereits eineinhalb Jahre im Voraus schon alle Plätze belegt.

In Vorbereitung auf den Aufenthalt in Tansania fallen sehr viele Impfungen an. Ich war hierfür bei einer Reiseimpfberatung in der Tropenmedizin des UKS und habe mich dann dort über ein halbes Jahr verteilt gegen Dengue-Fieber, Gelbfieber, Tollwut, Meningokokken, Typhus, Polio, Influenza und Hepatitis A impfen lassen. Leider wurden die Kosten nicht von meiner Krankenkasse übernommen, ich kenne aber auch Kommilitonen, bei denen dies der Fall war, weshalb ich auf jeden Fall versuchen würde einen Kostenübernahmeantrag zu stellen.

Meine Unterkunft habe ich über Airbnb neun Monate im Voraus gebucht. Ich habe im Mtitu House Bed and Breakfast gewohnt und kann die Unterkunft sehr empfehlen. Die Host hat mir nach Zusenden einer Immatrikulationsbescheinigung sogar einen Rabatt gegeben, weshalb das Preis-Leistungsverhältnis wirklich unschlagbar war.

Generell habe ich mich in der Unterkunft sehr wohl gefühlt! Man lernt schnell andere Leute kennen, die auch in dem Haus leben und von denen zu meiner Zeit viele ebenfalls im Krankenhaus gearbeitet haben. Man hatte so immer jemanden zum Quatschen, Essen gehen und Ausflüge unternehmen.

Wenn man im Muhimbili National Hospital arbeitet, ist das Mtitu Haus sehr günstig gelegen, da man nur etwa 15 Minuten zu Fuß braucht. Außerdem befinden sich beispielsweise ein Supermarkt und ein ATM, an dem man gebührenfrei Geld abheben kann, in unmittelbarer Nähe. Direkt neben dem Mtitu-Haus gibt es außerdem ein Fitness-Studio, in dem ich für meine Zeit in Tansania eine Mitgliedschaft hatte und dort sehr gerne trainieren war.

Da die Unterkunft rund um die Uhr von Security-Personal bewacht wird, habe ich mich immer

sehr sicher gefühlt. Außerdem wird sehr auf Sauberkeit geachtet und es steht eine Waschmaschine zur Verfügung.

Auch bei den Flügen lohnt es sich frühzeitig zu buchen und häufig die Preise zu vergleichen. Ich habe hierfür Opodo benutzt. Mein Flug ging mit Turkish Airlines von Frankfurt über Istanbul nach Daressalam und die gleiche Route auch wieder zurück und hat mich alles in allem inklusive Gepäck durch die Buchung bereits im Januar nur 600€ gekostet. Vom Flughafen habe ich dann ein Taxi zur Unterkunft genommen, was auch bei meiner Ankunftszeit mitten in der Nacht kein Problem war.

Im Voraus habe ich außerdem eine Auslandskrankenversicherung bei der DKV abgeschlossen (Kosten ca 70€) und mich um Malaria-Prophylaxe, sowie HIV-PEP gekümmert.

Visum

Das Visum für Tansania muss über die folgende Website beantragt werden: <https://visa.immigration.go.tz>. Ich habe hier ein Studentenvisum beantragt und auch einige Tage später eine Bestätigung erhalten. Die Kosten beliefen sich auf 250 USD.

Ich würde empfehlen, das Visum für den Flug auszudrucken, da ich es teilweise am Flughafen in Papierform vorzeigen sollte.

Finanzen

Für das PJ-Tertial in Daressalaam sind Studiengebühren von ca 800 USD angefallen. Diese konnte man entweder in bar mitbringen und vor Ort bei der Bank einzahlen, oder auf das Konto der Uni überweisen. Auf Grund der hohen Gefahr von Taschendiebstählen würde ich letzteres empfehlen, auch wenn in diesem Fall eine zusätzliche Gebühr für die Auslandsüberweisung anfällt.

Ich hatte in Tansania mehrere Kreditkarten dabei (American Express, Mastercard, Visa), falls eine gestohlen wird oder verloren geht. Diese haben überall funktioniert, wo Kartenzahlung angeboten wird. Generell braucht man aber an vielen Stellen Bargeld, welches aber problemlos und gebührenfrei an vielen ATMs abgehoben werden kann (Beispiel: DTB ATM, 57WG+PXH, United Nations Rd, Dar es Salaam). An vielen Orten kann man auch mit USD bezahlen, vor allem auf Sansibar.

Die Lebenshaltungskosten in Tansania sind deutlich geringer als in Deutschland. Für ein Essen in der Kantine im Krankenhaus bezahlt man beispielsweise ca 1€, in einem guten Restaurant ca 6€. Besonders auch die Preise für Obst und Gemüse sind sehr niedrig.

Der größte Kostenfaktor vor Ort waren für mich neben der Unterkunft auf jeden Fall die Ausflüge und Kurztrips, die ich unternommen habe. Für viele Dinge fallen leider nicht unerhebliche Gebühren an, die einen aber trotzdem nicht daran hindern sollten, viel zu unternehmen und das Land kennen zu lernen.

Alles in allem ist so ein Auslandsaufenthalt natürlich mit einer Menge an Kosten verbunden. Ich habe mich daher im Vorfeld über Fördermöglichkeiten informiert. Von Studierenden anderer Unis wusste ich, dass ihre Reisen durch Erasmus plus unterstützt wurden, und habe mich daher

dahingehend bei der Universität des Saarlandes erkundigt. So habe ich erfahren, dass bezüglich Erasmus plus keine Vereinbarung mit Tansania besteht, ich mich aber für das DAAD-Stipendienprogramm der Uds mobil bewerben könne. Dies habe ich dann zu Beginn des Jahres 2024 getan und glücklicherweise im Juni eine Zusage erhalten. Die Förderung beinhaltete eine einmalige Reisekostenpauschale von 1175€, sowie für die beiden Monate meines Aufenthaltes eine Zahlung von jeweils 550€. Diese Unterstützung hat mir die Finanzierung meiner Zeit in Tansania massiv erleichtert und ich kann nur jeden ermutigen, diese tolle Chance zu ergreifen und sich zu bewerben.

Mobilität vor Ort

In Tansania kann man sich sehr einfach und kostengünstig via Taxi oder Bajaji fortbewegen, welche man über die Apps Uber und Bolt bestellen kann. Die Kosten für eine Fahrt liegen im Cent- bis niedrigen Euro-Bereich.

Als Fußgänger ist es teilweise ein bisschen schwierig, weil die Straßen oft nicht gut ausgebaut sind, weshalb ich längere Strecken anders als in Deutschland eigentlich immer gefahren bin.

Es gibt auch öffentliche Busse, sogenannte Dala Dala, die sehr günstig aber auch meistens sehr voll sind. Die Fahrt damit ist auf jeden Fall ein Erlebnis.

Arbeit im Krankenhaus

An meinem ersten Tag wurde ich zusammen mit anderen Studierenden in die verschiedenen Rotationsbereiche eingeteilt. Mein Plan sah vor 4 Wochen in der Trauma- und Neurochirurgie, sowie 4 Wochen in der Allgemein Chirurgie zu verbringen. Es war aber auch kein Problem, mal für einige Tage in einen anderen Fachbereich reinzuschnuppern. Die Mitarbeiter im Krankenhaus haben einen fast überall sehr nett aufgenommen und integriert. So konnte ich zum Beispiel auch einen Einblick in die plastische Chirurgie, wo viele Verbrennungsoffer behandelt werden und die Kinderchirurgie erhalten.

Innerhalb der einzelnen Fachbereiche konnte man sich frei bewegen und selbst entscheiden, ob man auf Station, im OP oder der Notaufnahme bzw den Ambulanzen zuschauen und mitarbeiten wollte. Die Aufgaben unterscheiden sich nicht sonderlich zu denen, die man auch in Deutschland hat. Man kann Blut abnehmen, Zugänge legen, Körperliche Untersuchungen durchführen und bei der übrigen Stationsarbeit helfen. Bei Operationen durfte man oft assistieren, wenn man wollte, und ich hatte das Gefühl, die Stimmung dort im OP ist deutlich entspannter und freundlicher als in Deutschland.

Die Ärzte im Krankenhaus konnten alle sehr gut Englisch und auch bei den Visiten und Fallbesprechungen wird überwiegend englisch gesprochen, sodass man sehr viel versteht. Die Patienten sprechen allerdings oft kein oder nur kaum Englisch, weshalb es auf jeden Fall zu empfehlen ist, Grundkenntnisse in Swahili zu erlernen. Ich habe hierfür zusammen mit anderen Studierenden einmal pro Woche Swahili-Unterricht genommen.

Wichtig zu wissen ist auf jeden Fall, dass man seine Arbeitskleidung (Kassak / Kittel) selbst mitbringen muss, da diese vor Ort nicht gestellt wird. Ich würde außerdem empfehlen Desinfektionsmittel und gegebenen falls auch Handschuhe mitzubringen, da beides in meinem Fall gar nicht oder nur in sehr geringen Mengen im Krankenhaus verfügbar war.

Ich muss ehrlich sagen, dass ich gerade am Anfang doch sehr schockiert über die Verhältnisse in der Klinik war. Neben dem wie schon erwähnt meistens fehlenden Desinfektionsmittel waren auch andere Verbrauchsmaterialien und Medikamente oft Mangelware. Man muss sich auf jeden Fall darauf einstellen, mit sehr viel Schmerz und Leid konfrontiert zu werden und sich teilweise einfach hilflos zu fühlen, weil den Menschen nicht so geholfen werden kann wie es eigentlich notwendig wäre. Allerdings lernt man auch, mit dem was zur Verfügung steht, so gut es geht zurecht zu kommen und die Patienten unter diesen Umständen bestmöglich zu betreuen.

Die Patienten sind meistens sehr dankbar für die Hilfe, die sie im Krankenhaus bekommen und sind wegen der mangelnden Vergleiche gefühlt oft sehr zufrieden mit der Behandlung, die sie erhalten.

Ein großes Problem in Tansania ist, dass kaum jemand eine Krankenversicherung hat und die Menschen so selbst für Ihre Behandlungen zahlen müssen. Kann eine Prozedur nicht bezahlt werden (was leider sehr häufig vorkommt), wird diese schlichtweg nicht durchgeführt, was ich sehr schwer zu ertragen fand.

Die Standards und Abläufe im Krankenhaus sind also auf jeden Fall sehr unterschiedlich im Vergleich zu Deutschland. Man erhält aber auch einen Einblick in sehr viele Krankheitsbilder, die man in Deutschland nie oder nur in sehr viel früheren Stadien zu Gesicht bekommt, was sehr interessant und eindrücklich war.

Anerkennung

Wenn man ein PJ-Tertial im Ausland an einem der vom LPA anerkannten Krankenhäuser (siehe https://www.saarland.de/SharedDocs/Downloads/DE/landesamt-fuer-soziales/lpa/PJ_Liste_Krankenhäuser_Ausland.pdf?__blob=publicationFile&v=5) ableistet, läuft die Anerkennung in Deutschland sehr unkompliziert.

Man muss sich am Ende seines Aufenthaltes zwei Bescheinigungen ausfüllen lassen: Eine Confirmation der Universität, die vom Dekan der Uni unterschrieben werden muss und einen Stempel der Uni braucht und ein Certificate concerning practical training, das vom Chefarzt der chirurgischen Abteilung unterschrieben und gestempelt werden muss. Diese unterschriebenen Bescheinigungen müssen dann einfach am Ende des PJs zusammen mit den Zertifikaten der anderen PJ-Tertiale beim LPA eingereicht werden.

Freizeitaktivitäten

Tansania bietet unfassbar viele Möglichkeiten, seine Freizeit zu verbringen.

Daressalaam selbst liegt am Meer, wobei die Strände direkt in der Stadt aber nicht so schön sind. Allerdings gibt es im Umkreis von wenigen Kilometer wunderschöne Strände, wie beispielsweise den Kipepeo Beach. Außerdem gibt es eine große Vielfalt an Restaurants, in denen die Preise deutlich niedriger sind als in Deutschland. Masaki ist zum Beispiel ein Viertel mit einer sehr coolen Restaurant- und Barszene.

Frisches Obst und Gemüse kann man sehr gut und günstig auf verschiedenen Märkten, unter anderem dem Kisutu-Markt, aber auch an kleinen Ständen an der Straße kaufen. Die Verkäufer

freuen sich immer, wenn man seine Bestellung auf Swahili aufgibt und auch wichtig zu wissen: In Tansania ist jeder Preis verhandelbar ☺

An den Wochenenden habe ich meistens zusammen mit den anderen Studierenden Ausflüge unternommen. Mit einem Boot erreicht man beispielweise innerhalb einer halben Stunde die beiden Inseln Bongoyo und Mbudya, die beide einen wunderschönen Strand mit kristallklarem Wasser haben. Zum Wandern in der näheren Umgebung kann ich das Pugu Kazimzumbwi Nature Forest Resort sehr empfehlen.

Etwas weiter weg, aber auch wunderschön zum Wandern, sind die Usumbara Mountains und der Udzungwa-Mountains-Nationalpark.

Mit einer Fähre, die mehrmals am Tag fährt, erreicht man von Daressalam aus in nur eineinhalb Stunden Sansibar. Mit der Mitarbeiterkarte des Krankenhauses zahlt man sogar nur den „Resident-Preis“ von 30.000 Schilling (10€). Auf Sansibar gibt es wunderschöne Strände und auch in den verschiedenen Orten kann man einiges unternehmen. Ein Ausflug dorthin ist also auf jeden Fall sehr empfehlenswert.

Um von Daressalaam aus eine Safari zu machen, bieten sich der Mikumi - und der Ruaha Nationalpark an. Es gibt viele Anbieter, die ein Komplettpaket mit Fahrt von Daressalaam, Safari, Unterkunft und Verpflegung anbieten.

Sicherheit und sonstige Hinweise

Ich würde auf jeden Fall empfehlen, in Tansania lange (luftige) Kleidung zu tragen. An der Uni darf man beispielweise mit kurzen Sachen gar nicht aufs Gelände und auch im Rest der Stadt sind knappe Outfits nicht gerne gesehen.

Man sollte außerdem sehr aufpassen, wenn man sein Handy in der Nähe einer befahrenen Straße benutzt, da man dann Gefahr läuft, dieses von einem Motorradfahrer aus der Hand gerissen zubekommen. Auch würde ich empfehlen, nicht viel Bargeld mit sich herumzutragen, da Taschendiebstähle sehr häufig vorkommen. Ich habe so etwas zum Glück aber nie erlebt.

Ich persönlich habe mich zu keinem Zeitpunkt meines Aufenthaltes unsicher oder bedroht gefühlt. Allerdings habe ich es auch vermieden, im Dunkeln allein durch die Stadt zu laufen oder mich in mir unbekanntem Vierteln aufzuhalten. Wenn möglich bietet es sich meiner Erfahrung nach auf jeden Fall an, in einer Gruppe unterwegs zu sein. Ich kenne aber auch einige die allein herumgereist sind und keine Probleme hatten.

Fazit / Empfehlungen

Alles in allem kann ich es nur empfehlen, einen Teil seines PJs im Ausland zu absolvieren. Gerade an Daressalaam hat mir gefallen, dass man eine komplett neue Kultur und ein ganz anderes Gesundheitswesen kennen lernen kann und zusätzlich sehr viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung hat. Die Natur in Tansania ist wirklich beeindruckend und auch die Menschen dort haben einen meistens sehr nett aufgenommen.

Man muss sich bewusst sein, dass einiges an Vorbereitungen und Kosten auf einen zukommt, meiner Meinung nach war es das aber auf jeden Fall wert.

Wenn ihr jetzt noch irgendwelche Fragen habt, könnt ihr euch gerne bei mir melden ☺

