

Erfahrungsbericht / Austauschprogramme Übersee

Pflichtangaben:

<i>Gastland, -stadt und –universität:</i> Hospital civil viejo, Universidad de Guadalajara, Mexico	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> September 2019 bis April 2020, davon aber nur 4 Monate Förderung durch UDS Mobil, da ich nach dem ersten Semester entschieden habe, ein weiteres zu bleiben (insgesamt trotzdem 3200 Euro!)
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> Praktisches Jahr	<i>Studienfach / -fächer:</i> Medizin
<i>Name, Vorname:</i> Florian Buchholz	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! ja

Bewerbung und Vorbereitung

Schon lange stand für mich fest einen Tertial meines Praktischen Jahres im Ausland zu absolvieren. Ich finde es ist eine super Möglichkeit sein medizinisches Wissen zu erweitern, einen Einblick in ein anderes Gesundheitssystem zu bekommen und dabei gleichzeitig eine neue Kultur, Lebensweise und Sprache kennen zu lernen. Aufgrund meines Erasmus in Spanien und einer Famulatur in Ecuador hatte ich bereits bei Ankunft ein relativ gutes Niveau. Daher bewarb ich mich in verschiedenen spanischsprachigen Ländern und erhielt schließlich eine Zusage aus Guadalajara, Mexiko. Dabei erhielt ich ein Stipendium über insgesamt 3200 Euro von UDS-Mobil, welches die Finanzierung deutlich einfacher machte. Vorteilhaft dabei ist, dass im Allgemeinen die Gesamtsumme unter allen Bewerbern aufgeteilt wird, sodass insgesamt alle halt einfach ein bisschen weniger bekommen, wenn es zu viele Bewerber gibt und nicht einige leer ausgehen.

Man sollte bei den Bewerbungen auf jeden Fall geduldig sein und nicht zu früh aufgeben, denn die meisten Kliniken antworten leider nie oder erst nach mehreren Monaten. Senor José Maldonado aus dem Hospital civil antwortet aber generell sehr schnell auf E-Mails und ist ausserordentlich bemüht, den Austauschstudenten die bestmögliche Erfahrung zu ermöglichen. (jmaldonado@hcg.gob.mx)

Eine Liste aller benötigten Unterlagen findet ihr entweder auf der Website der Universität oder alternativ schickt sie euch Senor Maldonado sicher sehr gerne zu, insgesamt war es aber sehr einfach zu organisieren. Einzig wichtig ist, dass ihr vorher die Anerkennung beim LPA abklärt. In Chirurgie ist das kein Problem, da es auf der Liste der genehmigten Universitäten steht, falls ihr jedoch vorhabt, ein anderes Fach zu absolvieren dort, benötigt ihr ein Schreiben des PJ-Beauftragten des jeweiligen Fachbereichs eurer Universität.

Mit der UdS bestand kein Abkommen, sodass die Unterzeichnung eines Memorium of understanding (MOU) nötig war, was insbesondere in der Rechtsabteilung der Universität des Saarlandes recht lange gedauert hat. Das aufgrund meines Aufenthalts unterzeichnete Abkommen sollte aber noch 2 Jahre gültig sein. Ansonsten war das aber auch nicht kompliziert, hat nur etwas Zeit in Anspruch genommen.

Visum

Generell reicht für Aufenthalte bis 6 Monate ein Touristenvisum, offiziell benötigt ihr bei allem was darüber hinausgeht ein Studentenvisum. Die Mexikaner sind da aber generell sehr entspannt. Ihr müsst –

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

ohne Garantien natürlich – einfach einmal vor Ablauf der 6 Monate aus dem Land aus- und wieder einreisen. Da besagtes Visum nur von Deutschland aus beantragt werden kann und ich erst in Mexiko entschieden habe, länger zu bleiben, habe ich diese Möglichkeit genutzt um einen Kurztrip nach Kuba zu machen und bei Rückreise ein neues Touristenvisum zu erhalten. (offiziell ist das natürlich nicht, theoretisch kann euch die Wiedereinreise verweigert werden, in der Praxis gab es aber weder bei mir noch bei anderen Studenten Probleme damit. Eine meine Mitbewohnerinnen hatte vorher sogar ein Visum beantragt, das hat aber so lange gedauert, dass sie trotzdem ein- und ausreisen musste, um zu bleiben. Inklusive von ein paar hundert Euro Visum-Gebühren.)

Wichtig ist dabei nur, nicht über die USA zu reisen. Offiziell gilt Mexiko nicht als Ausreiseland und verlängert die 90 Tage Aufenthalt in den USA NICHT, sodass es dabei eventuell zu Problemen kommen könnte. Ich weiß nicht, wie eng das in der Praxis gesehen wird, aber offiziell kann es dabei zu Problemen kommen und tendenziell würde ich eher in den USA als in Mexiko mit solchen Problemen rechnen. Insbesondere, weil ein Transit in den USA ja generell nicht möglich ist und jedesmal die Immigration passiert werden muss.

An Impfungen benötigt man natürlich HepB, was allerdings aufgrund des PJ sowieso vorhanden sein sollte sowie die europäischen Standardimpfungen. Ansonsten kann man über Typhus und Tollwut nachdenken, wobei das in den Städten selbst überhaupt kein Problem ist. Falls das Vorhaben besteht, außerhalb von Mexiko zu reisen, sollte aber an die Gelbfieberimpfung gedacht werden. Die ist zwar keine Voraussetzung, um von Europa in Mexiko einzureisen, es ist allerdings eine Voraussetzung, um von einem Gelbfiebergebiet aus zurück nach Mexiko zu kommen.

Das kann aber am Besten alles einfach nochmal auf der Seite des Auswärtigen Amts nachgelesen werden.

Auf einen ausreichenden Mückenschutz und evtl. die Nutzung eines Moskitonetz sollte auf jedenfall geachtet werden, da es neben Malaria im Land auch beispielsweise Denguefieber und Chikungunya gibt.

Eine Auslandsreisekrankenversicherung konnte ich ganz unkompliziert und kostenlos über den Marburger Bund, bzw. die Allianz abschließen.

Anreise

Zu Flügen über die USA habe ich oben bereits etwas gesagt, ansonsten gibt es aber Direktflüge von Frankfurt, Paris, London, Madrid, Amsterdam... Das muss einfach nochmal nachgeschaut werden, die Flugpläne sind aktuell alle im Umbruch wegen Corona.

Praktische Tipps

Eine sehr gute App, um sich in GDL selbst fortzubewegen ist Moovit. Die Informationen bezüglich der Busse sind sehr verlässlich.

Ansonsten wird sehr viel Uber genutzt, insbesondere Nachts oder in unsicheren Gegenden. Auch wenn das bei Tag nicht unbedingt auffällt, es handelt sich trotz allem um Mexiko, die Kriminalitätsrate ist hoch und insbesondere Gewalt gegen Frauen ist ein hochaktuelles Thema. Die Kartelle sind allgegenwärtig und Polizeikorruption sehr ausgeprägt- Bei Interesse kann ich sehr gern kontaktiert werden, um Erfahrungen zu teilen.

Die Website des ausländischen Amts sollte man dagegen nicht allzu Ernst nehmen, am Ende ist alles harmloser, als dort ausgemalt.

Für weitere Strecken existieren Busse, die allerdings relativ teuer sind, Blablacar, was unter Umständen recht unzuverlässig sein kann (der Fahrer wollte einen höheren Preis, als ausgemacht, und als wir Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

abgelehnt haben, hat er uns nicht mitgenommen. Insgesamt ist Blablacar dort für viele auch ein Geschäftsmodell, um den Lebensunterhalt zu verdienen.)

Was wir am Ende meistens gemacht haben ist, ein Auto zu mieten und selbst zu fahren. Dafür eventuell vorher unkompliziert auf dem Amt den internationalen Führerschein beantragen. Wurde zwar nie kontrolliert, schadet aber auch nicht und ist offiziell nötig.

Die Wohnungssuche ist in Guadalajara generell sehr leicht. Es gibt einige Organisationen (Connexion, Integrate) die Häuser für ausländische Studenten vermieten. Das ist mit Sicherheit nicht die günstigste Möglichkeit, in Mexiko zu wohnen (trotzdem für Europäer problemlos bezahlbar) und der Kontakt mit Mexikanern bleibt etwas auf der Strecke dabei, man lernt aber sehr schnell sehr sympathische Menschen aller Nationalitäten kennen (darunter auch Mexikaner), insofern auch nicht die schlechteste Möglichkeit zu wohnen. Wobei ich Menschen, denen ihre Ruhe sehr wichtig ist, diese Häuser nicht empfehlen würde.

Generell gibt es in Guadalajara aber sehr viele Austauschstudenten, sowohl aus Deutschland als auch anderen europäischen, lateinamerikanischen, sowie nordamerikanischen Ländern und auch die Mexikaner selbst sind unglaublich gastfreundlich und offenherzig, sodass man sehr schnell Anschluss findet.

Negativ muss ich ebenfalls die Art der Vertragsgestaltung der o.g. Organisationen hervorheben. Aufgrund der Währungsgebühren bei Paypal und z.T. nicht gerechtfertigt in Rechnung gestellter Schäden am Haus sollte man damit rechnen, einen Teil seiner Kautions nicht zurückzuerhalten.

Finanzen

Es lohnt sich eine Kreditkarte Apo-Bank, Santander o.ä. zu beantragen, mit der man im Ausland kostenlos Geld an allen Automaten mit dem VISA Symbol abheben kann. Leider verlangen die mexikanischen Geldautomaten (bis auf Santander neben dem mercado corona) alle eine Gebühr. Bei der CI- Bank und Santander ist diese jedoch gering und liegt bei etwa 20 Pesos. Dafür sind die Konversionsraten nicht gut. Am Ende fährt man am Besten, bei Bancomer Geld abzuheben (geringfügig höhere Gebühren, dafür aber die beste Kurskonversion)

Was die monatlichen Kosten angeht, das hängt sehr vom Lebensstil ab. Generell kann man in Mexiko sehr günstig leben, insbesondere Mieten und Lebensmittel (auf dem Markt ! Mangos und Avocados!) kosten nicht viel. Insbesondere Reisen etc. aber gehen am Ende schon ins Geld. Also hängt sehr vom eigenen Lebensstil ab, von 300 Euro bis 1500Euro monatlich ist alles möglich ;)

Sprache

Amtssprache ist Spanisch und es ist auf jedenfall von Vorteil, wenn man bereits über Sprachkenntnisse verfügt. Die wenigsten Menschen in Mexiko sprechen gutes Englisch und für die Arbeit im Krankenhaus ist es notwendig.

Mitzunehmen

Auf jedenfall mitnehmen sollte man fürs Krankenhaus: weiße Hosen, Kittel, OP- Kleidung, ein Stethoskop, sowie evtl. Pupillenleuchte, Reflexhammer und Stauschlauch. Außerdem lohnt es sich Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel für die Hände mitzunehmen, da beides nämlich leider Mangelware in Krankenhaus ist.

Und falls ihr zuhause zufällig noch Butterflies habt – in Mexiko werden für Blutabnahmen generell sehr starre Nadeln verwendet, funktioniert auch, mit Butterflies ist es aber deutlich einfacher und für den Patienten schmerzloser.

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

Außerdem sollte man ein Passbild für den Mitarbeiter-, bzw. Studentenausweis mitbringen. Mit diesem bekommt man in der Klinik kostenlos Frühstück, Mittagessen und falls man Guardias (s.u.) mitmacht auch Abendbrot. Weiterhin bekommt man mit diesem in vielen Museen, archäologischen Stätten und Fernbussen (theoretisch) während der Ferienzeit Rabatt oder sogar freien Eintritt.

Das Hospital Civil „Fray Antonio Alcalde“ von Guadalajara

Zum Hospital Civil gehören zwei Kliniken: das Hospital Civil Viejo (das alte Krankenhaus) und das Hospital Civil Nuevo (das neue Krankenhaus).

Das Civil Viejo ist ein sehr altes, verwinkeltes Gebäude mit wunderschönen Wand- und Deckengemälden, bepflanzten Innenhöfen und langer Geschichte. Am ersten Tag im Krankenhaus gibt Señor Maldonado Rivera immer allen Austauschstudenten eine kleine Führung durch das Gebäude.

In diesem Krankenhaus werden die meisten Patienten in riesigen Gemeinschaftsschlafsälen untergebracht, die auch nicht nach Fachgebiet getrennt sind. So liegt der chirurgische Patient hier neben dem internistischen oder neurologischen. Es gibt nur wenige Stationen mit Patientenzimmern und von Angehörigen wird erwartet, dass sie sich um die Pflege der Patienten kümmern, sodass diese oft in den Gängen zwischen den Patientenbetten schlafen.

Tätigkeitsbeschreibung und fachliche Eindrücke

An meinem ersten Arbeitstag traf ich bereits auf dem Weg zur Klinik ein paar andere Austauschstudenten und wir gingen gemeinsam zum Büro, wo man uns den verschiedenen Bereichen zuteilte. Man kann vorher Wünsche äußern, welche Bereiche man gerne durchlaufen möchte. Auch wenn auf der PJ-Bescheinigung am Ende offiziell Chirurgie steht, habt ihr im Prinzip freie Wahl, was die Fachrichtungen angeht. Insbesondere empfehlen kann ich Cirurgia pediátrica, Cirurgia medicina legal (Guardias mitmachen, wenn ihr was sehen wollt!) und die Erwachsenennotaufnahme.

In Pädiatrie war generell nicht viel zu tun für Austauschstudenten, also oft sehr langweilig.

Die Arbeit der Pjler in Mexiko (Internos genannt) ist etwas anders als in Deutschland: so sind beispielsweise im OP nicht die Studenten diejenigen, die die Haken halten oder mal nähen, sondern die Residentes (die Assistenzärzte in Ausbildung). Die mexikanischen Internos übernehmen dafür Aufgaben, wie beispielsweise das Instrumentieren. Als Austauschstudent hängt es sehr von seiner Motivation und seinem eigenem Engagement ab, wie viel man machen darf. Wenn man sich bemüht und wirklich zeigt, dass man gerne etwas lernen möchte, darf man sehr viel machen.

Auf Station bestand die Arbeit hauptsächlich aus Blutabnahmen, Wundversorgungen, Visiten (endlos!) und ähnlichem. Für die Blutabnahmen werden in Mexiko ziemlich starre Nadeln verwendet und das Blut wird dann in Röhrchen umgefüllt. Wunden werden mit Seife gewaschen (nicht desinfiziert) und dann einfach mit Kompressen und Pflasterstreifen verbunden. Eine Auswahl an verschiedenen Wundverbänden gab es nicht.

Alltag und Freizeit

Je nachdem, ob man sich für Guardias einteilen lässt oder nicht hat man mehr oder weniger viel Freizeit. Als Austauschstudent hat man keine Verpflichtung diese mitzumachen und muss auch nicht an Wochenenden oder Feiertagen arbeiten.

Generell hat Mexiko unglaublich viel zu bieten! Mein Lieblingssort war la Huesteca de Potosina (Wasserfälle, ein in den Dschungel gebautes Schloss und die „Sotanos“ (riesige Erdlöcher, aus denen morgens die Vögel alle erwachen)). In Sayulita/San Pancho waren wir auch insgesamt 3 mal (Sayulita ist zum Surfen für Anfänger genial! Dafür ist San Pancho etwas ruhiger und noch nicht ganz so von Touristen überfüllt. Auf jedenfall als Strand auch zu empfehlen ist Chacala (deutlich billiger, dort gibt es einen Campingplatz, und deutlich mehr mexikanische und weniger ausländische Touristen).

Weitere lohnenswerte Bundesstaaten sind Oaxaca, Chiapas, Michoacan (Dia de los muertos!), Puebla, La ciudad de Mexico..bei Interesse einfach die gängigen Reiseführer anschauen oder mich kontaktieren, das würde ein bisschen den Rahmen sprengen.

Wobei ich jedem auch empfehlen würde, nicht JEDES Wochenende zu verreisen! Die Mexikanischen Parties müsst ihr auf jeden Fall kennengelernt haben. Die Clubs sind nicht unbedingt besser als in Europa, aber die Art zu feiern auf jeden Fall. Lola Lolita (Mittwochs viele Austauschstudenten), Bar Americas, Maca, Rakkata, Kanna, Cervezeria Chapultepec (eine Kette in Mexiko, alle Shots 20 Pesos, super zum Vorglühen), El Rey..um einfach mal ein paar Namen in den Raum zu werfen.

Was das mexikanische Essen angeht, muss man ehrlich sagen, es ist sehr fastfoodlastig und nicht unbedingt vegetarierfreundlich. Tacos, Quesadillas, Gringas, Enchiladas,...ist, auch wenn ich von vielen Mexiko-Fans dafür gesteinigt werde, am Ende alles recht ähnlich. Sollte auf jeden Fall probiert werden, hing mir aber zumindest nach den ersten 2 Monaten zum Hals raus. Was unbedingt probiert werden sollte ist Mole (in Oaxaca! Eine Sauce aus Chili, Schokolade und 50 verschiedenen Gewürzen, die eigentlich jedesmal etwas anders schmeckt) sowie die heiße Schokolade aus Oaxaca, und Cemitas in Puebla. Eine Spezialität aus Guadalajara ist Pozole und Tortas ahogadas (im Prinzip Lonches, die in einer Plastiktüte in Tomatensauce „ertränkt“ werden und traditionellerweise gegessen werden, indem man ein Loch in die Tüte macht und sie raussaugt). Chilaquiles sind ein typisches Frühstück in Mexiko (Taco-Chips, die mit einer Sauce übergossen und mit Käse bedeckt werden.) Ceviche (roher Fisch, der in Zitronensaft „gegart“ wird) lohnt sich auf jeden Fall auch.

Es gibt beim Parque expiatorio in Guadalajara jeden Sonntag einen Essensmarkt, wo man eigentlich alles probieren kann. Ebenfalls nicht ganz so mexikanische Sachen wie Falafel und Waffeln (supergut, aber immer eine Schlange, bringt Zeit mit!)

Wer irgendwann genug vom Mexikanischen Essen hat, der kann bei Hato Ramen sehr gutes Ramen essen! Und bei Carl's Junior gibt's für Faastfoodverhältnisse gute Burger. Versucht aber gar nicht erst, gutes Französisches Essen oder gute Pizza zu finden ;)

Fazit

Ich muss ehrlich sagen, dass ich fachlich in Mexiko nicht mehr und wahrscheinlich weniger gelernt habe, als ich in Deutschland hätte. Zwischenmenschlich aber auf jeden Fall. Die mexikanische Kultur ist genial, die Menschen superoffen und gastfreundlich. Was man in den Medien hört von der Kriminalität ist nur ein kleiner Teil der Bevölkerung, der allerdings leider ausreicht, um viele Probleme zu verursachen.

Ich bin mir sehr sicher, wenn ich zurückblicke, werde ich sagen können, das war die beste Zeit meines Lebens. Und das obwohl ich bereits 3 längere Auslandsaufenthalte (Spanien, Frankreich, Ecuador) hinter

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

mir habe. Ehrlich gesagt, habe ich in dem Erfahrungsbericht wahrscheinlich nicht mal einen Bruchteil der Erfahrungen unterbringen können, die ich dort gemacht habe, bei Interesse kontaktiert mich sehr gerne!



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.