

Erfahrungsbericht Praktisches Jahr in Sambia

Pflichtangaben:

<i>Gastland, -stadt und -universität:</i> Sambia, Lusaka, University Teaching Hospital	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> 09.03.2020 - 02.04.2020
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> PJ-Tertial Chirurgie	<i>Studienfach / -fächer:</i> Allgemeinchirurgie
<i>Name, Vorname:</i> Knauf, Daniela Peitz, Isabell	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! ja

1. Bewerbung und Vorbereitung

Schon lange hatten meine Freundin und ich geplant, ein PJ-Tertial im Ausland zu machen. Da wir beide Interesse an afrikanischen Ländern und der medizinischen Versorgung dort haben, fiel bald die Entscheidung auf Sambia.

Nach kurzer Internetrecherche fanden wir auf der Website der University of Zambia School of Medicine die Mailadresse des Assistant Dean (assistdean.general.med@unza.zm). Ihm haben wir eine formlose Mail geschrieben und nach kurzer Zeit bereits eine Antwort mit den Bewerbungsformularen erhalten. Diese mussten wir ausfüllen und per Mail zurücksenden, woraufhin wir eine positive Rückmeldung bekamen.

Das University Teaching Hospital in Lusaka steht auf der Liste der anerkannten Lehrkrankenhäuser des Landesprüfungsamt des Saarlandes. Deshalb war in dieser Hinsicht keine weitere Vorbereitung notwendig.

2. Visum

Das Visum für Sambia zu bekommen ist sehr unkompliziert. Wir haben uns vorher auf der Website der Sambischen Botschaft sowie allgemein im Internet informiert. Mit einem deutschen Reisepass bekommt man am Flughafen in Lusaka ein Visa upon Arrival, das für 3 Monate gültig ist. Das kostete 60 Dollar, und man sollte diese Gebühren auch in Dollar zahlen. Dafür muss man daran denken in Deutschland noch Geld zu wechseln und mitzunehmen. Da man in Sambia aber überall mit Dollar zahlen kann, empfiehlt es sich sowieso, einen Vorrat davon dabei zu haben.

Es gibt auch die Möglichkeit, das Visum im Vorfeld bei der Botschaft zu beantragen. Dafür muss man aber den Reisepass nach Berlin schicken und hat eine lange Bearbeitungszeit. Wir würden deshalb empfehlen, auf das Visa upon Arrival zurückzugreifen.

Falls man allerdings ein komplettes Tertial in Sambia verbringen möchte muss man im Vorfeld ein Studentenvisum beantragen.

3. Anreise

Es gab mehrere Fluglinien, mit denen wir nach Lusaka hätten anreisen können. Wir haben uns für Kenya Airways entschieden, da dieser Flug in unserem Fall der günstigste war. Direktflüge gibt es unseres Wissens nicht. Wir starteten in München und mussten in Paris sowie in Nairobi umsteigen,

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.

was beides sehr unkompliziert war. Angekommen sind wir in Lusaka um halb 2 nachts. Am Flughafen warten ausreichend Taxifahrer, welche für 10 Dollar pro Person in die Innenstadt fahren. Da es zu einem Missverständnis mit unserem Vermieter kam, mussten wir uns kurzfristig ein Hostel für die erste Nacht organisieren. Wir entschieden uns aufgrund der vorhandenen 24-h Rezeption für das Fish Eagle Backpacker Hostel. Der Inhaber war trotz später Stunde sehr nett und hilfsbereit.

4. Praktische Tipps

Eine Auslandsrankenversicherung schlossen wir sehr unkompliziert bei der Deutschen Apotheker- und Ärztebank ab. Dies geht allerdings nur, wenn man dort ein Konto hat. Die Auslandsrankenversicherung ist auch für den Zeitraum von 4 Monaten kostenlos, vorausgesetzt der Aufenthalt findet im Rahmen eines Praktikums für das Studium statt.

Eine Unterkunft lässt sich meist recht unkompliziert über AirBnB finden. Wir hatten eine schöne Wohnung in einem reicheren Stadtteil von Lusaka. Dadurch gab es bei uns auch kaum Ausfälle von Strom oder Wasser. Der Weg zur Arbeit war leider recht lang. Man musste erst 15 Minuten zu einem größeren Kreisverkehr laufen um dort in einen der Minibusse Richtung „Hospital“ einzusteigen. Wie überall in Afrika werden diese Minibusse mit zu vielen Insassen besetzt, sodass man meistens nicht wirklich viel Platz hat. Die Fahrt dauerte nochmal ca. 15 Minuten und kostete 10 Sambische Kwacha.

Einige andere deutsche PJlerinnen haben sich vor Ort ein Fahrrad gekauft und sind damit zum Krankenhaus gekommen. Aufgrund des vielen Verkehrs und der mangelnden Rücksicht auf Fahrradfahrer würde ich diese Möglichkeit allerdings nicht empfehlen.

Eine gute Alternative zu Taxifahrern und Minibussen gerade zu mehreren ist die Nutzung der Ulendo App. Das ist eine afrikanische Version von Uber und funktioniert sehr zuverlässig. Vor allem praktisch sind die festgesetzten Preise, dadurch spart man sich das nervige Verhandeln mit den Taxifahrern.

5. Finanzen

Insgesamt lässt sich sagen, dass Sambia nicht unbedingt zu den Low-Budget Reiseländern zählt.

Die Lebenshaltungskosten in Sambia sind sicherlich geringer als in Deutschland, jedoch deutlich höher als man dies im Vergleich zu anderen afrikanischen Ländern eventuell erwarten würde. Gerade Wohnungen in Lusaka sind teuer, hier sollte man ähnliche Mietpreise wie in Deutschland erwarten. Der zweite Hauptkostenfaktor ist natürlich der Hin- und Rückflug, hierfür sollte man ca. 700€ einplanen. Gutes und günstiges Obst und Gemüse erhält man auf dem Wochenmarkt in der Nähe des University Teaching Hospitals. Dafür folgt man der Straße weiter Richtung Burma Road und biegt dann nach links ab. Dieser findet 2x pro Woche (Dienstag und Freitag) statt. Man sollte sich nicht von den Leuten am Eingang irritieren lassen, sie bieten an die Einkäufe gegen Geld zu tragen.

Zudem finden sich in allen Malls diverse Supermärkte mit breitem Angebot. Ansonsten hängt viel davon ab, welche Freizeitaktivitäten man plant. Man kann in Sambia sehr viel Geld für Safaris und organisierte Touren ausgeben. Findet mit etwas Eigeninitiative allerdings auch oft günstigere Varianten.



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.

Wir hatten beide eine Kreditkarte (ebenfalls kostenlos über das Studentenpaket der ApoBank) und eine Girokarte für alle Fälle dabei. Man sollte auf jeden Fall vorsichtig sein beim Geld abheben. Sowohl uns als auch mehreren anderen PJlerInnen wurde die Kreditkarte beim Benutzen des ATMs gehackt und daraufhin von der Bank gesperrt. Es hat sich im Nachhinein bewährt, wenn erstmal nur eine Person Geld abhebt und wenn dann nichts passiert ist auf diese Bank/ diesen ATM zurückzugreifen. Gute Erfahrungen haben wir mit der First National Bank und dem ATM direkt am Krankenhaus gemacht.

6. Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts

Im University Teaching Hospital wird man einer Studentengruppe (ca. 10 Studenten aus dem 5.-7.Jahr) zugeteilt und durchläuft deren Rotation. Wir waren für die Zeit unseres Aufenthaltes in der Allgemeinchirurgie eingeteilt. In der Regel startet der Tag morgens um 8 Uhr mit einer Vorlesung, danach geht man zum für diesen Tag vorgesehenen Bereich. Meistens gibt es dann gegen 11 Uhr nochmal ein Seminar. Eine Woche könnte zum Beispiel so aussehen:

Montag: Major Ward Round – Dies bedeutet Visite mit dem gesamten Team

Dienstag: OP - Tag

Mittwoch: Call Day (24h) – Nach der Visite kann man sich auf Notaufnahme und OP verteilen.

Donnerstag: Post Call – Nach einer morgendlichen Visite ist gegen 8 Uhr Schluss

Freitag: Ambulanz

Die Qualität der Lehre ist stark abhängig von der Gruppe und den dieser zugeteilten Ärzten, da viele Inhalte über Bedside Teaching vermittelt werden. Erstaunt hat uns das in Sambia noch sehr stark ausgeprägte hierarchische Gefälle zwischen Studenten und Lehrenden. Durch die einschüchternde Art einiger Ärzte war die Lernatmosphäre oft sehr angespannt. Selbstständigen Patientenkontakt hat man leider recht wenig, theoretisch kann man dennoch einiges mitnehmen. Am interessantesten fanden wir die Zeit in der Ambulanz sowie der Notaufnahme. Hier kann man ein breites Spektrum an Krankheitsbildern, das über die klassische Allgemeinchirurgie hinausgeht, sehen und darf auch selbständig die Patienten untersuchen.

Von den Studenten wird erwartete eigene OP-Kleidung (Kasack und Schuhe) mitzubringen. OP-Schuhe kann auch vor Ort günstig auf dem Markt vor dem Krankenhaus erwerben. Die einheimischen Studenten trugen außerhalb des OPs schickere Kleidung sowie einen Kittel. Wir hatten hierfür ein zweites Paar Kasacks dabei.

7. Freizeitaktivitäten

Lusaka

Es lohnt sich bei schönem Wetter einen Ausflug zu den Monkey Pools (K100 pro Person) zu machen. Darin kann man auch schwimmen gehen.

Mit einem Besuch im Lilayi Elephant Nursery Lusaka kann man die Aufzucht und spätere Auswilderung von verwaisten Babyelephanten unterstützen und diesen bei der Fütterung zuschauen. Wer auf der Suche nach Souvenirs ist wird im Kabwata Cultural Village sicher fündig. Dort gibt es eine große Auswahl an Kunsthandwerk.

Das beste Eis gibt es in der East Park Mall bei Gigibonta, auch ein Besuch im 3 Trees Cafe in der Nkanchibaya Road ist empfehlenswert. Einen schönen Abend hatten wir auch im The Old Crow Pub. Das ist eine Karaoke Bar etwas außerhalb der Stadt, die hauptsächlich von Einheimischen besucht wird.

Möchtet ihr euch gerne etwas schneidern lassen können wir euch die Schneiderin Mwenge empfehlen. Der Preis ist zwar etwas höher aber dafür versteht sie ihr Handwerk sehr gut und kann

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.

euch gut beraten. Sie besitzt auch einen Laden in der East Park Mall. Praktischerweise wohnte sie genau gegenüber unserem AirBnb in der Mtezda Road 2. Der Eingang ist etwas versteckt, man muss hinter den Wäscheleinen durch einen Garten.

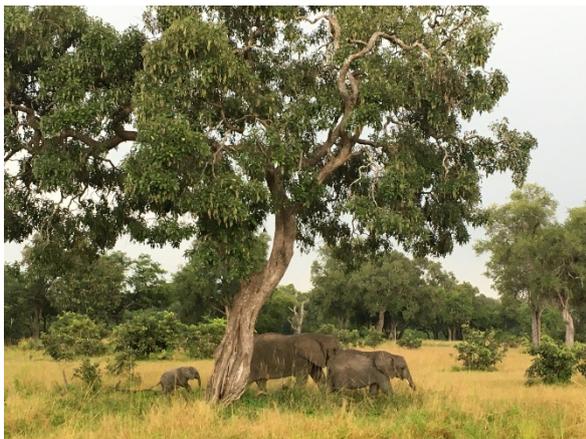
Außerhalb Lusaka

Wir haben uns am Ende unseres 1. PJ-Tertials eine Woche freigenommen, um vor dem Start in University Teaching Hospital etwas Zeit zum Reisen zu haben. Man sollte die weiten Entfernungen in Sambia nicht unterschätzen. Gerade wenn man zu etwas untouristischeren Orten möchte ist dies mit öffentlichen Verkehrsmitteln oft schwierig. Ein Highlight jeder Sambia Reise ist sicherlich ein Besuch der Victoria Fälle. Von Lusaka gibt es verschiedene Busanbieter die mehrmals täglich nach Livingstone fahren. Die Fahrt dauert ca. 8h, die letzte Fahrt startet um 14 Uhr. Wir



übernachteten im Jollyboys Camp, dies ist etwas ruhiger und abgelegener als das bekanntere Jollyboys Backpackers.

Danach machten wir einen Abstecher zum Lake Kariba für ein paar entspannte Tage. Ein weiteres Highlight, das man sich nicht entgehen lassen sollte ist eine Safari. Hierfür fuhren wir zum South Luangwa National Park, die Busse starten sehr früh morgens ebenfalls vom Hauptbusbahnhof. Übernachtet haben wir in der Marula Lodge, diese wurde uns von mehreren Seiten empfohlen und erwies sich als die günstigste und eine sehr gute Variante. Man sollte direkt ein Paket mit Safari inklusive buchen, um Kosten zu sparen.



Auch eine Kanutour auf dem Lower Zambezi mit Übernachtung im Zelt ist sehr zu empfehlen. Diese wurde günstig von der Kiambi Lodge angeboten und von 3 sehr netten Guides begleitet.

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.

8. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Da wir beide bereits in ärmeren afrikanischen Ländern waren, war es für uns sehr spannend die große Schere zwischen Arm und Reich in Sambia zu erleben. Lusaka ist das wirtschaftliche Zentrum des Landes, der Stadtkern ist geprägt von neuen Geschäftshäusern, wie Banken, Hotels, Sportclubs und es gibt mehrere große Malls. Sobald man die Hauptstadt oder auch nur bestimmte Viertel verlässt leben jedoch viele Menschen ohne Strom und fließend Wasser in einfach Unterkünften. Zudem ist es interessant zu sehen wie sich gerade in den großen Städten die sambische Kultur durch internationale Einflüsse geprägt wird.

Unser Aufenthalt war zudem geprägt vom Beginn der Corona-Pandemie. Eine neue Erfahrung war für uns mitzerleben wie die Stimmung gegenüber Ausländern sehr schnell umschlug und dabei Teil der Minderheit zu sein. Bei unserer Anreise begegneten uns die Menschen sehr freundlich und offen. Mit Fortschreiten der Pandemie und wachsendem Bewusstsein dafür in der Bevölkerung schwang dies in eine deutliche Abwehrhaltung um, da die Ausländer dafür verantwortlich gemacht wurden das Virus ins Land gebracht zu haben und eine große Angst für einer Verbreitung im Land herrschte.

9. Fazit

Leider mussten wir auf Grund des Ausbruchs der COVID-19-Pandemie unseren Auslandsaufenthalt vorzeitig beenden und bereits nach einem Monat nach Deutschland zurückkehren. Dies fiel uns nicht leicht, da wir uns gerade eingelebt und das Land schätzen gelernt hatten. Wer in seinem Chirurgietertial möglichst viel selbständig im OP assistieren möchte ist in Sambia an der falschen Adresse. Obwohl wir dies beide gerne tun, war es für uns dennoch eine gute Entscheidung einen Teil des PJs in Sambia zu machen.