

## Erfahrungsbericht Übersee

<i>Gastland, -stadt und -universität:</i>	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i>
Sambia, Lusaka – University teaching Hospital	16.05.2019 – 15.07.2019
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i>	<i>Studienfach / -fächer:</i>
Praktisches Jahr	Medizin
<i>Name, Vorname:</i>	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! <b>ja</b>
Irja Rzepka	

### 1. Bewerbung und Vorbereitung

Ich habe mich für ein Tertianat (4 Monate) im Rahmen des Praktischen Jahres (PJ) am Ende des Medizinstudiums am University Teaching Hospital (UTH) in Lusaka, Sambia, beworben.

Ich habe eine Bewerbungsemail ca. ein dreiviertel Jahr vorher an den Assistant Dean der University of Zambia, School of Medicine geschrieben ([www.unza.zm](http://www.unza.zm)), mein Vorhaben erklärt und einen Lebenslauf mitgeschickt. Die Antwort kam schon am gleichen Nachmittag in Form eines angehängten Formulars, welches ich ausfüllen sollte, bzw. ein Empfehlungsschreiben, das ich vom Dekanat unserer Uni habe ausfüllen lassen.

Einige Tage später hatte ich eine schriftliche Zusage über den gewünschten Zeitraum, also alles ziemlich unkompliziert.

Schon in der Zusage steht drin, dass es keine Möglichkeit gibt, ein Wohnheimzimmer o.ä. von der Uni bereitgestellt zu bekommen, das muss man selbst organisieren. Außerdem muss man Studiengebühren von 400 Kwacha/Woche (1€ z.Zt. ungefähr 15 Kwacha) vor dem Beginn des Praktikums zahlen muss. Das macht man einfach am ersten Tag, wenn man sich beim Assistant Dean dort vorstellt.

### 2. Visum

Da der ursprüngliche Plan war, 4 Monate in Sambia zu bleiben, musste ich ein Study permit beantragen. Eingereist bin ich mit einem Business Visitor Visum, welches man entweder vorher online beantragen kann oder sich einfach bei der Einreise ausstellen lassen. Kostenpunkt 50 USD für Single Entry. Es ist auch auf jeden Fall eine Überlegung wert, sich ein Multiple Entry Visum ausstellen zu lassen, um z.B. bei Besuch der Viktoriafälle diese auch von Simbabwe Seite anschauen zu können.

Das Study permit kann man überraschenderweise ebenfalls online beantragen (<http://eservices.zambiaimmigration.gov.zm/>). Man benötigt einige Unterlagen wie Gesundheitszeugnis inklusive Röntgen-Thorax zum Tbc Ausschluss, Nachweis wie man den

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.

Aufenthalt finanziert... etc. Das Gesundheitszeugnis kann man am UTH machen lassen (ca. 200 Kwacha), es muss auf jeden Fall ein Stempel von einem offiziellen Health Service drauf.

Dies reicht man dann online ein und wartet... ich weiß letztendlich nicht ob ich es bekommen hätte, da ich vorher wieder ausgereist bin.

### 3. Anreise

Ich habe 3 Monate vorher einen Flug von Frankfurt nach Lusaka gebucht für ca. 800 €. Ich hatte den Eindruck, dass sich der Preis für den Flug nicht so sehr verändert, das heißt man kann sicherlich auch kurzfristiger buchen.

### 4. Praktische Tipps (z.B. Auslandsrankenversicherung, Unterkunft, Mobilität am Ort...)

Ich habe mich über die Deutsche Ärzte Finanz für das Tertial versichern lassen (Unfall-/Kranken-/Haftpflichtversicherung), das war relativ günstig und unkompliziert.

Ich bin mit einer Freundin zusammen geflogen und wir haben uns für die ersten drei Wochen ein Hostel gesucht (Birdnest Backpackers), das relativ nah am UTH war, allerdings eine ganze Ecke weg von der Stadt. Nach den drei Wochen sind wir in ein Airbnb Room gezogen. Das war auf jeden Fall eine sehr gute Entscheidung, da die Wohnung, die wir uns mit einem Sambier geteilt haben, genau zwischen UTH und der Stadt war.

Generell ist es relativ schwierig, etwas zu finden was nicht zu weit weg vom Krankenhaus ist aber trotzdem mit Küche und WLAN ausgestattet und auch noch bezahlbar ist. Eine andere Pjlerin wohnte in einem Hostel und ist mit dem Fahrrad gefahren (muss man auch wollen...), zwei andere haben in einem Hostel gewohnt, das zwar weiter weg war aber einen Fahrer zur Verfügung hatten, dem sie eine Pauschale gezahlt haben, damit er sie immer zum Krankenhaus und wieder zurück bringt.

Es lohnt sich auch, mal die Studenten vor Ort zu fragen, die wohnen auch meist in Wohnheimen aber wenig davon findet man online.

### 5. Finanzen (monatliche Kosten, Finanzierung, Bankkonto, Kreditkarte...)

Einzukalkulieren sind der Flug (800-900€), die Studiengebühren (213 € für 8 Wochen), die Wohnung (für das Airbnb Zimmer haben wir für 4 Wochen ca. 180 € gezahlt, hatten allerdings ein gemeinsames Zimmer mit gemeinsamen Bett) Mittagessen bekommt man für 1-2 € am Krankenhaus.

### 6. Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts

Wir wurden in die Allgemeinchirurgie eingeteilt, jeder in eine „Firm“, also ein Team aus Ober-/assistentenärzten, die jeweils einen unterschiedlichen Wochenplan hatten. Beispiel: ich war auf der Red Firm eingeteilt. Diese Firm hatte jeden Dienstag OP-Tag und jeden Freitag 24 Stunden Dienst.

In jeder Firm sind auch immer ebenfalls eine Gruppe sambischer Studenten miteingeteilt (zwischen 4 und 10 Studenten). Wir deutschen Pjler haben uns an diese Studenten aus dem 7. (also letzten) Jahr gehalten, sind also auch mit in ihre Seminare und Vorlesungen gegangen. Theoretisch gab es jeden Tag von 8-9 Uhr eine Vorlesung und von 11-12 Uhr ein Seminar. Praktisch sind diese leider oft ausgefallen. Wenn sie stattfanden waren sie häufig sehr gut (manchmal auch nicht, das ist ja wie überall) und haben ein großes Spektrum von Themen der Chirurgie/Orthopädie abgedeckt.

Von 9 bis 11 ist man dann gemeinsam mit den Studenten auf Station/in den OP gegangen. In meiner Firm waren die meiste Zeit sowohl eine Gruppe von Studenten einer privaten Uni als auch von der University of Zambia eingeteilt, was darin resultierte, dass wir zum Teil bis zu 15 Studenten um einen Patienten herumstanden. Und auch im OP waren wir mit OP-Assistenten/Schwesternschülern bis zu 25 Leute.

Das gesamte Personal und die Studenten sprechen durchweg englisch, man hatte also hier keinerlei Probleme den Tutorials zu folgen. Die Patienten sprechen zum Teil englisch.

Die Ärzte nehmen sich auch sehr viel Zeit um Dinge zu erklären, die Studenten werden sehr viel abgefragt (da kommt man sich als deutscher Student, der nur kreuzen kann, zum Teil sehr dumm vor), die körperliche Untersuchung wird ausführlich besprochen.

Ein großes Manko meiner Meinung nach ist, dass man als Student leider nur sehr wenig machen darf. Die meiste Zeit steht man in einer Gruppe der Studenten bei den Ärzten und schaut zu oder wird abgefragt.

Ich habe ebenfalls versucht, mich mehr an die Assistenzärzte zu halten, jedoch ist es wohl einfach nicht so üblich, Arbeit in dem Maße an Studenten abzugeben, wie wir es als deutsch PJler gewöhnt sind. Ab und zu habe ich Blut abgenommen oder auskultiert, aber ich konnte wenig eigene Aufgaben übernehmen. Jedoch muss man dazu sagen, dass dieses auch sehr von der Firm abhängig ist. Wir haben uns regelmäßig darüber ausgetauscht, wer was auf seiner Firm machen darf/macht. Einige sind öfters am Callday über Nacht geblieben und konnten hier in der Notaufnahme mehr helfen und zum Teil im OP assistieren. Da meine Firm immer freitags Bereitschaftsdienst hatte, bin ich meist nach Hause gegangen, da ich das Wochenende doch nutzen wollte, um etwas zu unternehmen anstatt Schlaf nachzuholen.

Nichtsdestotrotz habe ich an Krankheitsbildern sehr viel sehen können, auch einiges, was es in Deutschland vielleicht nicht so häufig vorkommt wie Tuberkulose in den Knochen/Urogenitaltrakt, Kaposi-Sarkom, Fournier Gangrän etc... und auch gesehen, wie Prozeduren durchgeführt werden, wenn es ständig an irgendetwas fehlt.

Es hat mich nachhaltig beeindruckt, dass in den Vorlesungen immer besprochen wurde, welche diagnostischen/therapeutischen Möglichkeiten bestehen und was der Goldstandard ist, und immer hinzugefügt wurde, dass dieses und jenes in Sambia oder am UTH nicht möglich ist oder zur Verfügung steht. Auch habe ich mich gefragt, was es mit den Medizinstudenten wohl macht, ständig zu hören was in ihrem Heimatland nicht geht und was man nicht machen kann, weil die finanziellen Mittel nicht zur Verfügung stehen....

## 7. Freizeitaktivitäten (individuelle, organisierte)

Unter der Woche waren wir meistens um 13 Uhr fertig mit dem Krankenhaus-Tag. Anfangs fiel es mir sehr schwer, wenn man aus der deutschen Hektik kommt und dann plötzlich sehr viel Zeit hat.

Doch man passt sich der sambischen Uhr an. Dadurch, dass es um 18 Uhr dunkel ist, und man sich dann nicht mehr allein zu Fuß draußen bewegen soll, war auch der Tag schneller vorbei als im deutschen Sommer.

In Lusaka selbst haben wir das Nationalmuseum angeschaut (kann man mal einen Nachmittag machen), wir waren ab und zu auf dem Second Hand Markt, sehr großer Markt für Klamotten, die die Europäer oder Amerikaner nicht mehr wollten und dann in Lusaka für 10 Kwacha verkauft werden. Man kann seine Zeit in den zahlreichen Shopping Malls verbringen (ist genau das gleiche in grün wie eine Shopping Mall überall auf der Welt).

Mein persönliches Highlight unter der Woche waren Tanzabende der Tanzschule „We dance Lusaka“. Es finden Tanzkurse zu Salsa, Bachata und Kizomba an allen Abenden der Woche statt. Dort trifft man sowohl tanzbegeisterte Sambier als auch Ausländer aller Nationen. Ich habe dort tolle Leute kennen gelernt und sehr viel Spaß am Tanzen gehabt. Jedem, der ein bisschen Interesse am Tanzen hat, kann ich nur empfehlen, dort vorbei zu schauen.

An den Wochenenden haben wir sowohl Dinge um Lusaka herum angeschaut (Munda Wanga, ein Zoo mit geretteten Tieren und botanischem Garten; die Lilayis Lodge, ein Elefantenwaisenhaus, Tiffanys Canyon, ein See an dem man Boot fahren und grillen kann), als auch längere Ausflüge gemacht.

Man muss sich im Klaren darüber sein, dass Sambia ein sehr weitläufiges Land ist, und es sehr lange dauert, um von A nach B zu kommen.

Wir haben ein langes Wochenende mit zwei Feiertagen hintereinander genutzt, um nach Livingstone und zu den Victoriafällen zu fahren – natürlich ein absolutes Muss, wenn man in Sambia ist! Aber man braucht etwas Zeit, da der Bus 8 Stunden von Lusaka nach Livingstone fährt.

Wir sind an einem normalen Wochenende nach Siavonga gefahren, das ist eine Stadt am Lake Kariba, dem weltgrößten Stausee, der die Stromversorgung von Sambia und Simbabwe sicherstellt – absolut beeindruckend und sehenswert!

Und die nächste Möglichkeit, um eine Safari auf dem Fluss zu machen ist Chirundu, eine Stadt ca. 60km vor dem Lower Zambezi Nationalpark.

Ein wohl sehr sehenswerter Nationalpark ist South Luangwa, der allerdings 12-14 h mit dem Bus von Lusaka entfernt ist.

Es ist ein tolles Land. Und es ist absolut ein Erlebnis einfach mit dem Bus durchzufahren, an den Dörfern und Hütten vorbeizufahren, zu sehen, wie die Menschen gefühlt irgendwo im nirgendwo sowohl ein und wieder aussteigen, Hühner oder riesige Kohlesäcke im Bus mittransportieren oder sich stundenlang zu dritt in den Kofferraum quetschen.

Einschränkend sind die langen Strecken, man braucht einfach mehr Zeit als ein Wochenende, um das Land kennen zu lernen. Dazu kommt, dass die Firms alle 2-3 Wochen Bereitschaftsdienste am Wochenende haben (die Wochenenden werden zwischen den 5 Firms aufgeteilt, da kann man sich

ausrechnen, wie oft man am Wochenende arbeiten muss) und man dann keine längeren Unternehmungen machen kann.

## 8. Persönliches Fazit / Empfehlungen

Ich hatte vor allem die ersten 4 Wochen extrem Schwierigkeiten, mich auf die Gegebenheiten im Krankenhaus einzulassen. Vor allem die Tatsache, dass man selbst kaum etwas machen darf, kombiniert damit, dass man um 13 Uhr nach Hause geht, es um 18 Uhr dunkel ist und Lusaka trotz allem keine Stadt mit viel Freizeitangebot ist, hat dazu geführt, dass meine Freundin und ich uns entschlossen haben, nach 8 statt nach 16 Wochen nach Hause zu gehen.

Wir hatten uns auf 16 Wochen eingestellt und haben auch dementsprechend versucht, uns andere Beschäftigungsmöglichkeiten zu suchen: wir wollten in andere Departments wie die Gynäkologie oder Pädiatrie mal reinschnuppern (was nicht ging, weil man für alles ein offizielles Schreiben brauchte), wir haben uns bei einer NGO vorgestellt und wollten uns engagieren, was leider nicht ging, weil es nur vormittags Aktivitäten gab. Und wir haben durch eine Vorgängerin einen Kontakt zu einem deutschen Gynäkologen bekommen, der in einer kleinen Klinik arbeitet und bei dem wir hätten helfen können, wenn er nicht 200 km von Lusaka entfernt gearbeitet hätte.

Jedoch habe ich durch die Tanzschule einen engagierten Lehrer kennen gelernt, der mich zu seinem Hilfsprojekt (AfroTwist Movement) mitgenommen hat, bei dem ich mich auch weiter engagiert hätte, wenn ich länger geblieben wäre. Und ich konnte zu einem anderen Mittänzer Kontakt knüpfen, was mit den Studenten im UTH irgendwie nicht so gut funktioniert hat. Außerdem war unser sambischer Mitbewohner ein sehr netter und aufgeschlossener Mensch, und der Umzug zu ihm hat es für uns auch noch einmal einfacher gemacht, uns einzuleben.

Nach einigen Wochen habe ich mich auch so an die Gelassenheit einerseits und auch die Lebensfreude andererseits gewöhnt, die man in Deutschland oft vermisst. Ich habe mich am Ende so wohl gefühlt, dass es sich nach zu Hause anfühlte. Und die spontanen Gespräche mit irgendwelchen fremden Menschen, die mich einfach angequatscht haben und sich über das politische System und die wirtschaftliche Lage mit mir unterhalten wollten, haben einen Eindruck hinterlassen, dass wir uns in Deutschland zu wenig mit den Schwierigkeiten solcher Länder und unserem Beitrag auseinandersetzen.

Der Kulturschock nach der Rückkehr war hart, als mir noch einmal mehr klar wurde, wie unfair die Ressourcen der Welt verteilt sind. Und auch wenn es „nur“ 8 Wochen waren, fühlt man sich mit dem Land und den Leuten verbunden, es ist nicht mehr nur irgendein Land das mehr als 10.000 km von Zuhause entfernt ist.

Ich würde mich jeder Zeit wieder für Sambia entscheiden. Auch wenn für ein PJ in der Chirurgie 8 Wochen definitiv reichen, kann ich nicht ausschließen, aus anderen Gründen wieder einmal nach Lusaka zu fliegen.