
Erfahrungsbericht

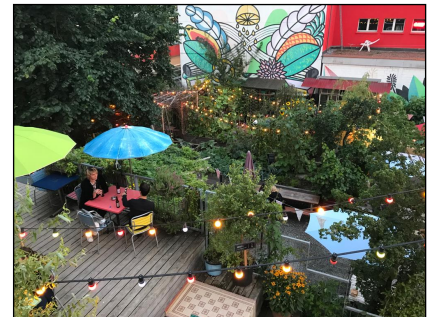
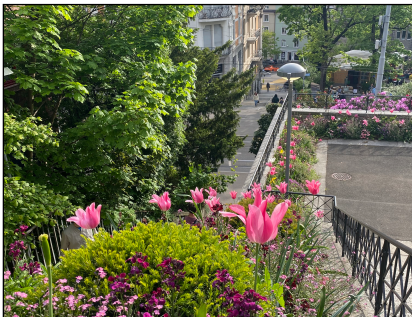
Innere Tertial des Praktischen Jahres

Universitätsspital Zürich, Schweiz (17.05.2021-05.09.2021)



Einführung

Hallo Ihr Lieben, mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich euch eine lebhafte und ehrliche Darstellung meiner Zeit in Zürich am Universitätsspital bieten. Für mich persönlich gab es viele Gründe, die mich dorthin geführt haben. Den Entschluss mich in Zürich zu bewerben, habe ich bereits über 2 Jahre im Voraus gefasst, nachdem ich eine Famulatur in Sursee, ein Standort des Luzerner Kantonsspitals, absolviert hatte. Diese Famulatur damals war mit Abstand eine der besten Erfahrungen meines gesamten Studiums. Das Arbeitsklima und die gesamte Organisation haben mich extrem beeindruckt und ich habe mich sofort in die **wunderschöne Natur der Schweiz** verliebt. Außerdem wohnen ein Teil meiner Familie und einige Freunde von mir in der Schweiz, was meine Motivation für eine PJ-Bewerbung noch zusätzlich steigerte.



Warum Zürich?

Zürich ist, im Vergleich zu vielen anderen Orten in der Schweiz, eine **internationale und weltoffene Stadt**, ein Aspekt, der mir sehr wichtig ist im Bezug auf meinen Wohnort. Nicht ohne Grund ist Zürich **eine der lebenswertesten Städte weltweit**: es bietet extrem viel, ist aber nicht zu groß, unglaublich sauber und einfach extrem schön. Der einzige Nachteil sind natürlich die **hohen Lebenshaltungskosten**, derer man sich bewusst sein sollte, wenn man einen längeren Aufenthalt dort plant.

Arbeiten im Universitätsspital Zürich

Wie bereits erwähnt, habe ich mich über **2 Jahre im Voraus beworben**, was auch für das so genannte „Wahlstudienjahr“ (= Schweizer Äquivalent zum PJ) in vielen Spitälern der übliche Zeitpunkt für eine Bewerbung ist. Alternativ kann man auch immer versuchen sich ganz kurzfristig zu bewerben, jedoch hat man dann natürlich keine Sicherheit und müsste eventuell auf Alternativen in kleineren Ortschaften zurückgreifen. Die Einteilung der „Unterassistenten“ (so werden Famulanten und PJler in der Schweiz genannt) durch das Studiensekretariat erfolgte bereits vor Antritt des Praktikums und man konnte Präferenzen angeben, die meistens berücksichtigt wurden.

Die Fachbereiche und Stationen, die ich während meiner Zeit am USZ gesehen habe, sind die Intensiv-Station, die Notfall-Aufnahme, die Gastroenterologie, die Angiologie, die Kardiologie, und die Infektiologie. Die Arbeit auf der **Intensivstation** war für mich die **lehrreichste und spannendste Erfahrung**, daher würde ich jedem weiterempfehlen dies als Präferenz anzugeben.

Wieviel Zeit man auf den jeweiligen Stationen verbracht hat, war sehr unterschiedlich. Mal war es nur eine Woche, mal bis zu vier-fünf Wochen. Ich persönlich finde Rotationen von unter zwei Wochen nicht besonders sinnvoll und habe definitiv auch mehr von den längeren Rotationen profitiert.

Noch ein paar kleine organisatorische Informationen, die für euch wichtig sein könnten: Wie auch in Deutschland an vielen Standorten üblich, gibt es pro Monat 2 Urlaubstage. Jedoch rotieren in der Inneren Medizin fast alle Unterassistenten auch mal für 3-4 Wochen in die Notfall-Aufnahme, wo ein Schichtbetrieb herrscht. Für diese Rotation können, je nach Einteilung, bis zu 5 Urlaubstage von der Lehrkoordination zugeteilt werden, sodass man erst nach dieser Rotation die restlichen Urlaubstage frei wählen kann. Außerdem vergibt die Lehrkoordination eigentlich nie Schlussurlaub. Das solltet ihr vielleicht auch bei eurer Planung mit der Abreise etc. berücksichtigen.

Wohnen und Leben in Zürich

Das Universitätsspital Zürich stellt für die Unterassistenten Zimmer in einem **Wohnheim** zur Verfügung, welches in circa 5-10 Minuten **fußläufig erreichbar** ist. Die Zimmer sind pragmatisch eingerichtet mit einem kleinen Bett, Schrank, Schreibtisch und Waschbecken. Toiletten, Duschen und Küche befinden sich auf dem Flur und werden von etwa 10-20 Personen gemeinsam genutzt. In diesem Wohnheim leben fast ausschließlich Unterassistenten, was ziemlich cool ist, da man super viele Medizinstudenten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz kennenlernt und gemeinsam viel unternimmt, fast ein bisschen wie auf einer **großen Klassenfahrt**.

Der Monatslohn beträgt circa 1000 Franken und das Zimmer kostet 650 Franken. Mit den 350 Franken, die übrig bleiben, kommt man definitiv nicht zurecht, weshalb ich jedem ans Herz legen würde bereits im Voraus Geld zu sparen und rechtzeitig zu versuchen so tolle Möglichkeiten wie die PROMOS-Förderung zu nutzen.

In Zürich kann man vieles fußläufig machen, wenn man Zeit hat und Steigungen einem nichts ausmachen. Ansonsten gibt es die Möglichkeit sich öffentliche Fahrräder über eine App auszuleihen oder bei Fahrrad-Flohmärkten ein einfaches und günstiges Fahrrad für den Aufenthalt zu kaufen.

Lebensmittel sind in Zürich teurer als bei uns, ganz extrem wird es bei tierischen Produkten, vor allem bei Fleisch und Fisch. Essen gehen ist nochmal teurer, etwa doppelt bis dreifach so teuer wie bei uns.

Aufgrund dessen habe ich mir das Tertial für den Aufenthalt ausgesucht, welches im Sommer lag. Bei dem tollen Wetter braucht es nämlich nicht viel mehr als Badesachen und Snacks aus dem Supermarkt (es gibt Aldi und Lidl in Zürich, Migros ist auch fair, Coop ist

am teuersten) und dann ab zur **Wiese beim Chinagarten am Zürichsee** oder zu den **Letten an der Limmat** (Fluss, der durch Zürich fließt). Der Sommer in Zürich ist wirklich traumhaft schön!

Meine Tipps für Zürich und die gesamte Schweiz

An meinen Wochenenden habe ich so viel wie möglich erkundet und unternommen, auch in der gesamten Schweiz. Hier stelle ich euch mal die schönsten Orte zusammen:

- Zürich:
 - Kultur: Kunsthaus (Mittwochs gratis!), Paläontologisches Institut und Museum
 - Drinks: Frau Gerolds Garten, Rimini Bar, Kasheme, Schickeria, Rooftops: the Nest (im Hotel Storchen), Modissa
- Lausanne
- Tessin: eigentlich alles wunderschön, vor allem Ascona, Isole de Brissago, Valle Verzasca
- Wanderungen: Vitznauer Stock (circa 45 min Autofahrt von Zürich), Gratwanderung bei Stoos (circa 1 1/2 Stunden Autofahrt), 5-Seen-Wanderung bei Zermatt (circa 3 1/2 Stunden Autofahrt), Pilatus bei Luzern (circa 45 min Autofahrt)

Fazit

Abschließend lässt sich eigentlich nur noch sagen, dass ich es jedem empfehlen möchte mindestens ein Tertial des PJs im Ausland zu verbringen und, dass die Schweiz und vor allem Zürich sich hierfür super eignen.