

Promos Erfahrungsbericht Kapstadt, Südafrika

Chirurgie

Für mein drittes und letztes Tertial hatte ich mir schon lange überlegt, nochmal etwas außergewöhnliches sehen zu wollen. Meine Suche nach einem solchen Platz endete mit einem Platz an dem Universitätskrankenhaus Groote Schuur in Kapstadt. Es sollte eine unfassbar aufregende und schöne Zeit werden, die ich für mein Leben in Erinnerung behalten werde.

Vorbereitung

Ich bewarb mich bereits 2 Jahre im Voraus im Sekretariat der chirurgischen Abteilung und erhielt dann irgendwann auch eine Zusage für die sehr begehrten Stellen. Ich wollte unbedingt den südafrikanischen Sommer erleben und so dem kalten deutschen Winter entfliehen. Der Bewerbungsprozess war leider sehr mühsam. Man sollte sich auf nur sporadische Antworten auf die Emails und ein großes Chaos einstellen. Ein kleiner Tipp ist es, sich ein Skype Guthaben zu buchen und direkt im Sekretariat anzurufen. Vor Ort und am Telefon sind die Angestellten super nett und hilfsbereit. Sie mögen scheinbar einfach den Email Verkehr weniger.

Weiterhin musste ich mich dann mit den Themen Krankenversicherung im Ausland und Unterkunft befassen. Ein kurzer Anruf bei meiner Versicherung, die mir bestätigten, dass ich im Ausland versichert sei, erledigte schon mal den ersten Punkt meiner Liste.

Nun musste ich mir noch eine Wohnung suchen. Da ich nicht direkt ein Studentenwohnheim oder Ähnliches auf der Website fand, guckte ich mich in Facebook Gruppen um. Eine ehemalige deutsche Studentin konnte mir eine Vermieterin empfehlen und gab mir ihre Nummer. Daraufhin buchte ich mir ein Zimmer in einem ihrer Häuser. Ich hatte unfassbares Glück mit dieser Wahl. Nicht nur war sie sehr hilfsbereit, gab einem Tipps und war 24/7 für einen erreichbar, sondern ich zahlte auch viel weniger Miete als die anderen Deutschen, die sich etwa in ein Airbnb oder Hostel eingebucht hatten. Außerdem hatte ich 3 sehr coole afrikanische Mietbewohner. Dadurch dass sie

Locals waren konnten sie mir sehr viel zeigen und wir hatten eine Menge Spaß!
Ich habe sehr gute Freunde mit Ihnen gewonnen.

Ein Visum brauchte man für einen Aufenthalt, der länger als 90 Tage dauert.

WICHTIG!! KRANKENHAUS KASACKS MITBRINGEN. KLEIDUNG WIRD NICHT GESTELLT

Unterkunft

Wie bereits erwähnt wohnte ich in einem Haus einer britischen Vermieterin mit 3 afrikanischen Mitbewohnern in Observatory. Das Viertel ist sehr angenehm. Ich fühlte mich nie wirklich unsicher und es ist sehr studentisch. Ebenfalls positiv war, dass das Krankenhaus, der Supermarkt und einige Bars fußläufig erreichbar waren. Trotzdem sollte man immer aufpassen. Ein Mal hatten wir vergessen, unser Gate mit Stacheldraht zu schließen und schon waren alle Schuhe geklaut, die vor der Tür standen.

Lehre

Die Arbeit im Krankenhaus läuft meistens so ab, dass man morgens die Visite mit allen Ärzten und dem Chefarzt macht. Danach arbeitet man meistens mit den Community Service Med Officern und Interns zusammen. Wenn ich es richtig verstanden habe, sind das im Grunde Ärzte, die ihre Leistung unbezahlt als Leistung für die Gesellschaft machen müssen und die frischen Absolventen des Medizinstudiums, die erst nach dem Studium ihre Praktika über 2 Jahre machen. Die Arbeit hat sehr viel Spaß gemacht, da der Erfahrungsstand nicht so weit auseinander ist, kann man sich sehr gut ins Team einbringen und mithelfen. Für Fragen stehen die älteren Ärzte immer gerne zur Verfügung. Allerdings muss ich dazu sagen, dass tatsächlich einiges anders gemacht wird als in Deutschland. Als wir einem Patienten nach Autounfall auf dem Flur das Gesicht nähen sollten, war ich doch kurz etwas überrascht.

Ich denke, dass man die Lehre insbesondere als praktische Erfahrung sehen sollte. Ich war sehr überrascht, wie breit das Wissen der Ärzte ist- sie wussten nahezu immer etwas zu jedem Thema Derma, Neuro, Innere, Chirurgie usw. Im Vergleich würde ich aber sagen, dass das spezifische tiefergehende Wissen in Deutschland besser vermittelt werden kann. Nichtsdestotrotz konnte ich viel

mitnehmen, da ich sehr viel selber machen durfte. Ein absolutes Muss ist die Notaufnahme. Dort darf man Patienten selber betreuen, nähen und sieht nahezu alles von Stichwunden über Schusswunden bis Überdosierungen jeglicher Substanzen.

Ablauf

Der Zeitraum im Dezember bis April war perfekt. Das Wetter war super und so konnte man auch in der Freizeit einiges erleben. Allerdings war anfangs noch recht wenig los, weil die Weihnachtsferien scheinbar bis Mitte Januar gehen und es danach alles erst langsam ins Rollen kommt.

Nach der Landung ist es erstmal wichtig, sich bei Vodacom eine Sim Karte und Guthaben zu holen.

Am ersten Tag wird erstmal alles organisatorische erledigt: Abholen des Badges und Termin beim Sekretariat. Man steht dabei in ständigem Email Verkehr mit den jeweiligen Ansprechpersonen, die auch sehr schnell dann geantwortet haben. Organisatorisch war vor Ort alles kein Problem und man konnte auch spontan die Stationen wechseln usw.

Im Sekretariat kann man seinen Rotationsplan festlegen und auch Wünsche angeben. Daraufhin geht man auf Station und wird freundlich aufgenommen und eingearbeitet. Man kann sich ganz gut durchfragen, alle sind sehr hilfsbereit.

Der normale Arbeitstag begann mit der Visite und anschließend Blutentnahmen. Man konnte dann mit den älteren Ärzten einige Fälle durchsprechen oder auch zu Untersuchungen dazu gehen (Koloskopie, Gastroskopie usw.) oder aber auch mit in den OP. Meistens konnte man sogar 1. Oder 2. Assistenz sein und durfte hier und da mal etwas nähen, schneiden o.Ä.

In der Notaufnahme war man teil eines 7 Tage Teams und es waren 12h Schichten, die zwar teilweise ein Bisschen ermüdend, aber auch sehr sehr spannend waren. Insbesondere am Wochenende und in der Nacht war teilweise echt einiges zu sehen!

Die Mensa war sehr zu empfehlen.

Keiner war einem böse, wenn man mal eine Pause wollte oder früher gehen wollte.

Man konnte auch freie Studientage mit seiner Station gut vereinbaren.

Freizeit

Das Freizeitangebot in Kapstadt ist unfassbar! Von Kitesurfen, surfen und Kayak fahren bis hin zu Safari und wandern auf den Tafelberg kann man alles machen. Für das Nachtleben sind die Long und Kloof Street zu empfehlen. Nachts sollte man allerdings nie alleine zu Fuß unterwegs sein. Wir haben meistens ein Uber genommen.

Garys Surf Schule in Muizenberg ist zu empfehlen, dort kann man sich immer spontan Wetsuits und ein Board für 8€/h ausleihen. Das Wasser in Kapstadt ist übrigens sehr kalt!

Ein absolutes Muss ist der Sonnenaufgangstrip mit einem Kayak an der Waterfront. Mitten im Morgenrot paddelten wir in einem Delfinschwarm und blickten auf Kapstadt und die umwerfende Kulisse mit dem Tafelberg.

Weiterhin sollte man sich mal ein verlängertes Wochenende Zeit nehmen und die Garden Route machen. Dort kann man nicht nur in einen Elefantenpark und Straußeneier frühstücken, sondern es gibt auch viele coole Küstenstädte und einmalige Landschaften zu sehen.

Alternativ kann man nach Johannesburg fahren und von dort eine Tour in den Krüger Nationalpark machen für eine Safari.

Freizeitwert Kapstadt in Schulnoten: 1

Fazit

Der Aufenthalt in Kapstadt war sehr schön! Aus medizinischer Sicht war es sehr lehrreich dadurch, dass man so viele praktische Erfahrungen sammeln konnte und auch mal andere Konzepte als in Deutschland zu sehen bekam.

Weiterhin war es sehr cool, diese andere Kultur zu erleben und sich in einem fremdsprachigen Land zu Recht zu finden.

Man sollte möglichst viel unternehmen, wenn man in Kapstadt ist, denn es gibt so viel zu sehen!

Das Stipendium war eine super Hilfe, um den Kapstadt Aufenthalt zu meistern. Nicht nur konnte ich so die Flüge und hohen Studienkosten bezahlen, sondern konnte auch das breite Freizeitangebot erkunden!

Vielen Dank nochmal und ich hoffe, dass noch viele nach mir diese coole Erfahrung machen können!



Kite Surfen am Blouberg Beach



Was für ein Ausblick am Chapman's Peak