

# PROMOS Erfahrungsbericht Auslandsaufenthalt

## PJ-Tertial auf Sri Lanka

Im Rahmen meines Praktischen Jahres des Medizinstudiums an der Universität Duisburg-Essen habe ich ein halbes Tertial „Innere Medizin“ auf Sri Lanka verbracht.

### **Wie zufrieden sind Sie mit der Betreuung von Seiten des AAA und der Institution im Ausland?**

Mit der Betreuung durch den AAA bin ich sehr zufrieden, bei Fragen habe ich immer kurzfristige Rückmeldungen erhalten, und es lief alles sehr unkompliziert ab. Nachdem ich das Stipendium erhielt, wurden mir sehr schnell alle benötigten Informationen für meinen Aufenthalt mitgeteilt. Auch die Kommunikation mit dem Hospital war sehr einfach, da es dort extra ein Elective Office mit einem Ansprechpartner für die Studierenden gibt. In Galle sind regelmäßig Studierende aus verschiedenen Ländern zum Famulieren/Hospitieren und auch als PJler\*innen eingeteilt, sowohl in der Inneren Medizin als auch in der Chirurgie und in weiteren Fächern. Die Abläufe vor Ort sind dadurch sehr routiniert und ich habe mich gut betreut gefühlt.

### **Wie liefen die Vorbereitung, Nachbereitung und die Organisation vor Ort ab?**

#### **Vorbereitung**

Dank der Checkliste für PROMOS-Stipendiat\*innen hatte ich einen guten Überblick, um was ich mich vor Beginn meines Aufenthaltes kümmern muss.

Vor dem Aufenthalt konnte ich mich im Institut für Tropenmedizin impfen lassen, dies sollte so früh wie möglich vor Abreise geschehen, damit alle Impfschemata berücksichtigt werden können.

Das Visum für Sri Lanka lässt sich ohne Probleme vorab oder sogar bei der Einreise („visa on arrival“) online beantragen (<https://www.srilankaevisa.lk>). Bei Fragen hierzu konnte ich mich auch per E-Mail an das Elective Office des Hospital wenden, meist erhält man eine Antwort in ein bis zwei Tagen.

Zusätzlich musste ich an der Medizinischen Fakultät angeben, dass ich mein Innere-Tertial splitten werde und eine Hälfte im Ausland auf Sri Lanka verbringen werde. Hierzu ist bei einem halben Tertial in NRW lediglich die Einbeziehungserklärung für das LPA nötig, diese wurde mir ohne Probleme vom Dekanat ausgestellt.

Außerdem habe ich mich vor Beginn in die ELEFAND-Liste eingetragen.

## **Organisation vor Ort**

Bereits einige Tage vor der Ankunft habe ich durch das Elective Office Tipps für die Anreise sowie Anweisungen für den ersten Arbeitstag erhalten, was mir sehr geholfen hat. Auch während meines PJs dort war ich immer wieder in Kontakt mit den Ansprechpersonen und den anderen PJler\*innen. Vom Krankenhaus erhielt ich den Stundenplan der Studierenden der University of Ruhuna, sodass ich an allen „ward rounds“ und „lectures“ pünktlich teilnehmen konnte.

Um eine Wohnung hatte ich mich bereits vorher über booking.com gekümmert. Für die erste Woche habe ich in unmittelbarer Nähe des Krankenhauses in Karapitiya gewohnt, danach habe ich immer mal wieder die Unterkünfte in und um Galle gewechselt. Über booking.com oder Airbnb konnte man immer sehr spontan Wohnungen/Zimmer buchen, sodass ich dies je nach Wetter und Unternehmungen an den Wochenenden angepasst habe.

Für die etwas weiteren Strecken habe ich meistens die App „PickMe“ (die srilankische Version von Uber) oder einen gemieteten Roller genutzt. Für einen Roller benötigt man auf Sri Lanka einen Internationalen Führerschein sowie eine temporäre srilankische Fahrerlaubnis, dies wird dort auch regelmäßig bei Polizeikontrollen überprüft. Generell sollte man sich auf einen sehr unregelmäßigen und chaotischen Straßenverkehr einstellen.

Zu der Zeit meines Aufenthalts war an der Süd-Westküste (inkl. Galle) Regenzeit, was aber meistens nicht gestört hat, da es nur an wenigen Tagen durchgehend geregnet oder gestürmt hat. Meistens hat es nachts oder nur kurz tagsüber geregnet, hierfür war ein Regenschirm/Regencape ein sinnvoller Begleiter. Auf die gängigen Wetterapps konnte man sich hierbei leider nur bedingt verlassen, manchmal wurde man auch ohne Vorhersage von starken Regenschauern überrascht.

## **Nachbereitung**

Im Anschluss an meinen Aufenthalt sollte ich diesen Erfahrungsbericht schreiben und die Dokumente meines Aufenthalts hochladen. Dies wurde mir wieder im Voraus per E-Mail mitgeteilt und lief automatisiert über MoveOn ab, sodass ich auch die Nachbereitung als sehr unkompliziert empfand.

## **Warum war der Auslandsaufenthalt sinnvoll und wichtig für Ihr Studium?**

Da ich in meiner bisherigen Studienzeit keinen Auslandsaufenthalt absolviert hatte, war es mir sehr wichtig, das PJ als letzten Studienabschnitt dazu zu nutzen. Mein Ziel war es, die medizinische Versorgung in einem anderen Land kennen zu lernen und die Herausforderungen eines außereuropäischen Gesundheitssystems besser zu verstehen. Dies konnte ich auf Sri Lanka gut umsetzen, und es ist mir nun möglich, die Arbeit in Deutschland in einen internationalen Kontext setzen.

### **Welche Fähigkeiten konnten Sie erweitern oder neu erlernen?**

Während meines Aufenthalts konnte ich vor allem mein Medical English verbessern. Das Medizinstudium ist auf Sri Lanka englisch-sprachig, sodass man diesbezüglich dort einiges lernen kann. Auch die Herausforderung, allein in einem fremden nicht-europäischen Land zu leben, war für mich persönlich ein großer Gewinn. Nicht nur meine Anpassungsfähigkeit an fremde Gegebenheiten, sondern auch meine Selbstständigkeit wurden dadurch sehr gefördert.

### **Welche Eindrücke haben Sie persönlich geprägt?**

Für mich war das Arbeiten und Leben auf Sri Lanka eine sehr wertvolle Erfahrung. Generell habe ich das Land als sehr herzlich und gastfreundlich erlebt und fand es sehr interessant, die vielfältige buddhistische und hinduistische Kultur kennen zu lernen. Ich bin im Krankenhaus und auch in anderen Bereichen auf viele zielstrebig arbeitende Menschen getroffen, die mit eingeschränkten Möglichkeiten und knappen Ressourcen arbeiten mussten. Dies hat mir wiederholt die Privilegien in Deutschland deutlich gemacht.

### **Fazit**

Insgesamt hatte ich eine sehr schöne Zeit auf Sri Lanka. Ich habe nette Kontakte geknüpft, interessante Arbeitseinblicke erhalten, habe viel gelernt und konnte auch das Land kennen lernen. Somit kann ich diese Erfahrung nur empfehlen.