

Erfahrungsbericht Kapstadt:

Vorneweg, Kapstadt ist mit Abstand die beste Erfahrung, die ich während meines Studiums sammeln durfte. Eine absolute Empfehlung! Man kann hier an der Klinik so viel lernen und im gleichen Atemzug so viel in seiner Freizeit erleben, wie nirgendwo sonst. Rückblickend fühlt es sich surreal an dort 2 Monate gelebt haben zu dürfen.

Wie kann ich mich bewerben?

Die Bewerbung ist unkompliziert. Allgemein gilt, umso früher umso besser. Ich selbst hab mich ca. 1 Jahr im Vorhinein beworben. Normalerweise sollte man sich jedoch 2 Jahre zuvor bewerben, um noch einen Platz zu bekommen. Manchmal hat man aber auch wie in meinem Fall Glück. Du schreibst an folgende E-Mail-Adressen dein Anliegen mit welcher Abteilung, Zeitraum etc. Muss nicht besonders formell sein. Wunder dich nicht, wenn Sie dir nicht schnell genug antworten. Es dauert dort alles etwas länger. Wichtig, die Studiengebühren liegen hier bei ca. 600€ pro Monat. Du musst diese auch frühzeitig überweisen, um deinen Platz sichern zu können. Meiner Meinung nach ist es das Geld wert! Die Lehre ist sehr gut. Mehr dazu folgt.

Relevante Adressen für die UCT in Kapstadt:

lauren.vanstormbroek@westerncape.gov.za

elective.healthsciences@uct.ac.za

Hier die Seite für alle nötigen Informationen zur Bewerbung selbst:

<http://www.healthelectives.uct.ac.za/applications/elective-placements>

Welche Zeit ist die Beste?

Die beste Zeit, um Südafrika zu erleben ist vermutlich Jänner und Februar. In den genannten Monaten ist Sommer in Kapstadt und du kannst mit warmen Temperaturen sowie wenig Regen rechnen. Zusätzlich ist zu der Zeit der Wind am schwächsten. Ich war von 26.12 bis zum 19.02 hier und kann es nur empfehlen. Das restliche Jahr ist es etwas kühler aber immer noch keineswegs vergleichbar mit Europas Winterzeit.

Wie komme ich nach Kapstadt?

Buche deinen Flug besonders frühzeitig, im speziellen, wenn du zur Hochsaison sowie ich dorthin möchtest! Die Flüge sind teuer. Du zahlst bis zu 1000€. In der Nebensaison zahlst du sicher deutlich weniger.

Wo soll ich wohnen?

Die Wohnungssuche war mitunter das schwierigste zu organisieren. Je nach Ansprüchen kannst du sehr billig, aber auch teuer wohnen. Ich wohnte in einer Art „Co-working/Co-living space“ im Stadtzentrum und war definitiv zufrieden mit meiner Wahl. Zum einen habe ich Leute, welche nicht im medizinischen Bereich tätig waren, kennengelernt und vergleichsweise sehr viel für mein Geld bekommen. Vor allem, wenn du allein reist. Ich habe 500€ pro Monat gezahlt. Die Zimmer waren sehr schön und wurden 1-mal wöchentlich gereinigt. Die Zimmer waren aufgebaut wie ein Hotelzimmer und man fühlte sich wirklich wohl. Meine Unterkunft findest du hier: <https://neighbourgood.co.za/east-city>

Die meisten Studenten lebten aber im Observatory Viertel in verschiedensten Studentenwohnheimen oder auch in Airbnbs nahe den jeweiligen Kliniken. Dies ist sicher besser, um andere Medizinstudenten kennenzulernen.

Wie finde ich andere Studenten?

Andere Studenten triffst du spontan über die Klinik oder den schon erwähnten Studentenheimen in Observatory. Du findest auch andere Studenten über die Klinik. Darüber hinaus gibt es noch Facebook-Gruppen für das KPJ in Kapstadt. Diese sind leicht zu finden. Ich habe auch eine Gruppe mit Studenten erstellt, um die Studenten meines Krankenhauses besser zu verknüpfen. Hat vor allem anfangs geholfen. Südafrikanische Studenten sind auch ständig an der Klinik zu finden und auch motiviert mit dir etwas zu unternehmen. Sehr offen! Die meisten Studenten aus dem Ausland sind fast ausschließlich aus Deutschland. Es hat sich dafür keine richtige Erklärung gefunden. Ich habe aber auch Isländer, Australier und andere Österreicher kennengelernt.

Welche Klinik ist die beste? Auf welcher Abteilung soll ich arbeiten?

Es gibt sehr viele Kliniken, mitunter kleine, aber auch große Krankenhäuser. Das Groote Schuur Hospital, auch bekannt als das Krankenhaus, welches die erste Herztransplantation durchführte, ist das größte Krankenhaus in Kapstadt und dem westlichen Standard ähnlich. Soweit ich das beobachten konnte, sind alle Kliniken gleich mit der Ausnahme des Mitchells Plain Hospitals. Hier werden Studenten für 12h Schichten in der Nacht und tagsüber eingeteilt und es wird auch tendenziell mehr von den Studenten verlangt. Nachteil ist natürlich, dass man zeitlich stärker an das Krankenhaus gebunden ist. Jedoch bekommt man dafür mehr Verantwortung und man lernt mehr. Schau dir sonst auch die Famulatur-Berichte im Internet an. Davon gibt es reichlich! Ich selbst war auf der Notaufnahme im Victoria Hospital und kann dieses stark weiterempfehlen. Ich habe wie schon erwähnt so viel gelernt.

Meiner Meinung nach sind die besten Stationen, um hier ein Praktikum zu machen entweder die Unfallchirurgie oder die Notfallaufnahme. Du bekommst hier deine eigenen Patienten und hast den größten Lerneffekt! Du siehst hier auch viele Stichverletzungen und Schusswunden.

Brauche ich ein Auto?

Ein absolutes Ja. Du kommst zwar mit über auch zurecht. Jedoch summiert sich über mit der Zeit so sehr, dass die Automiete günstiger fällt. Öffentliche Verkehrsmittel sind nicht zu empfehlen, da sie nicht sicher sind. Günstige Automiete: <https://ulf.co.za/de/>

Allein oder mit Freunden?

Ich bin allein gereist und habe großartige Erfahrung gemacht. Manchmal wäre es etwas unkomplizierter gewesen einen Freund dabei zu haben, da man nicht immer jemanden „organisieren“ möchte, um mit einem essen zu gehen beispielsweise Beides geht also.

Ist Kapstadt sicher?

Kapstadt ist sicher, wenn man sich an gewisse Regeln hält. Allgemeine Vorsicht ist geboten, da man immer wieder von Raubüberfällen und Diebstählen, auch auf Touristen hört. Gehe niemals allein in dir unsicher erscheinende Areale. Eine weitere goldene Regel ist es niemals in der Nacht herumzugehen, im besten Fall auch nicht in mittelgroßen Gruppen. Über ist dein bester Freund, vor allem nachts.

Mein Aufenthalt:

Wie schon erwähnt war ich für zwei Monate auf der Notaufnahme am Victoria Hospital. Ein kleines Krankenhaus mit moderaten Ressourcen. Man konnte sich frei Patienten auswählen und diese eigenständig untersuchen und ein Anamnesegespräch machen. Das großartige hierbei war, dass man für alles zuständig war, was den Patienten anbelangt. Genauer gesagt bedeutet das ich den Zugang lege, das EKG anhänge, die Blutgasanalyse befunde, den abdominalen Ultraschall mache und vieles mehr. Daraufhin präsentiere ich den Patienten einem MO (medical officer) oder einem Registrar (Assistenzarzt) mit mindestens 3 Differentialdiagnosen (sie wollen dich zum Nachdenken anregen!) und meinen erhobenen Befunden mit dem weiteren Procedere. Es wurde so gut wie alles ernst genommen, was ich gesagt habe und höflichst korrigiert, selbst wenn ich vermeintlich dumme Dinge von mir gegeben habe. Du wirst hier wie ein Arzt behandelt und dir wird auch die nötige Verantwortung zuteil gegeben, die du in Europa niemals bekommen würdest. Ein zur Abwechslung großartiges Gefühl auf der Klinik! Ich habe hier meine ersten Gallensteine entdeckt, Beinvenenthrombosen geschallt, Appendizitis diagnostiziert, Abklärung für Schwindel gemacht, Röntgenbilder befundet, Abszesse gespült, Sprunggelenke eingerenkt und Menschen beatmet, sowie vieles mehr. Sehr breit! Auch wenn die Notaufnahme primär internistische Patienten behandelt, kam es oft dazu, dass auch wie du schon lesen konntest Patienten aus anderen Fachgebieten zu uns kamen, was den Alltag hier unglaublich spannend gemacht hat. Die Ärzte waren immer supernett und hilfsbereit! Ich habe mich selten so respektiert gefühlt als Student. Ich habe 2-mal auch eine Nachtschicht gemacht und hierbei Menschen mit Schusswunden gesehen. Auch Menschen die vor meinen Augen verstorben sind. Eine einmalige Erfahrung und Bilder die ich nie vergessen werde.

Freizeittechnisch gibt es unglaublich viele Möglichkeiten! Du kannst hier jeden Tag essen gehen und das für einen günstigen Preis. Wir sind jede Woche wandern gegangen, darunter Lionshead, Tablemountain, Chapmanspeak oder auch Devilspeak. Die Sonnenuntergänge sind unglaublich schön und man kann sich daran nicht satt sehen. Wir waren auch des Öfteren surfen in Muizenberg oder auch kitesurfen in Langebaan. Meine Lieblingsstrände waren Clifton 4th Beach und auch Landudno. In Kapstadt gibt es am Wochenende auch die Möglichkeit mit Freunden auf einen der Märkte zu gehen. Mein Lieblingsmarkt ist der in Oranjazecht. Großartige Atmosphäre! Schau ein Spiel im DHL Stadion. Hier war auch die WM in Südafrika 2010. Die Tickets waren mit 4€ sehr billig und die Stimmung war genial. Jeden ersten Donnerstag des Monats wird auf den Straßen in Kapstadt gefeiert und es ist viel los, ein absolutes Muss für jeden, der hier ist. Wir waren auch auf einem Imagine dragons Konzert und haben dies auch sehr genossen! Auch empfehlenswert ist die Township Tour. Wir hatten eine private Tour und würden dir das auch ans Herz legen. Es ist eine großartige Erfahrung. Eines meiner Highlights war auch eine Vespa-Tour zum Cape of Good Hope! Das hat so viel Spaß gemacht. Meine Lieblingscafés waren Nourished, Blue Café und Strangers Club! Der beste Ort für einen entspannten Abend ist das Kloof Street House oder das Athletic Social Club! Du wirst es nicht bereuen. Meine Lieblingsrestaurants waren Zest, NV-80 und Damascus Restaurant. Für eine Nacht im Club war Asoka am Dienstag, Cafe Caprise aber auch Village Idiot oder Zazza sehr beliebt! Als letzten Geheimtipp gilt es eine Free-walking Tour zu machen und mehr über Kapstadt und dessen spannende Geschichte zu erfahren! Sie finden täglich am Church Square statt. Du kannst dich bei Fragen jederzeit bei mir melden. Ich habe noch eine private Liste mit meinen Lieblingslocations und Dinge, die mir besonders gefallen haben. Meine E-Mail-Adresse: imad-alnaesan@hotmail.com



