

**Praktikumsbericht [C1]
ERASMUS-Praktikum - Hochschuljahr 2023 / 2024**

Stand: November 2017

Bitte füllen Sie das Formular am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: eu-servicepoint@international.uni-mainz.de.

Ihre Angaben sollen anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Nepal
Studienfach:	Medizin
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Medizinstudent
Arbeitssprache:	English, Nepali
Zeitpunkt des Praktikums:	von 15.01.2024 bis 14.03.2024 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	Dhulikhel Hospital
Straße/Postfach:	Dhulikhel 45200
Postleitzahl und Ort:	Dhulikhel, Kavrepalanchowkl
Land:	Nepal
Homepage:	https://dhulikhelhospital.org/international-students/
E-Mail:	isacdh2013@gmail.com

VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	Ich bin durch Freunde auf das Praktikum in Dhulikhel aufmerksam geworden. Sie selbst waren begeistert und haben mich durch ihre Erzählungen motiviert sich zu bewerben.
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Ich habe meinen Aufenthalt circa ein 3 Monate im Voraus geplant. Die Bewerbung erfolgt über den Studentenkoordinator. Einfach eine E-Mail schicken und man

	<p>bekommt ein Online-Formular zugeschickt, welches man ausfüllen muss. Darin gibt man auch an, wie lange man plant dort zu sein und in welcher Abteilung man sein möchte. Nach ein paar Tagen (manchmal auch Wochen; dann einfach nochmal nachfragen) bekommt man eine Antwort, ob es funktioniert oder nicht. Auch wenn kein Platz verfügbar ist, sagt er Bescheid, in welchen Abteilungen noch ein Platz ist. Wenn man mal schnell eine Rückmeldung oder eine Unterschrift braucht, einfach per WhatsApp schreiben.</p>
Wohnungssuche:	<p>Es gibt zwei Unterkunftsmöglichkeiten. Einmal das Guesthouse der Klinik oder Sharmila's Paradise Guesthouse. Ich war in letzterem und mit etwa 15 anderen Studierenden dort. Es hab Einzel-, Doppel- und Dreierzimmer die 6-8 Euro pro Nacht kosten (vergleichsweise teuer in Nepal). Zusätzlich konnte man für jeweils 2 Euro noch Frühstück oder Abendessen bekommen.</p>
Versicherung:	<p>Man muss sich eine eigen Auslands-Krankenversicherung zulegen, das kostet aber nicht viel. Ich hatte glücklicherweise eine kostenlose Auslands-Krankenversicherung bei meiner Kreditkarte dabei.</p>
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	<p>Am ersten Ankunftstag habe ich mir eine SIM-Karte geholt. Der bliche Anbieter ist NCell und man hat damit so gut wie überall Internetempfang, außer in den Bergen. Hier soll NTC ganz gut sein, dazu kann ich aber nichts sagen und wir alle sind mit NCell ganz gut ausgekommen. Die SIM Karte bekommt man an ausgeschilderten Ständen direkt am Flughafen oder in der Stadt und es gibt auch eine App dazu, mit der man sein Guthaben verfolgen, aufladen kann und das nötige Datenvolumen unkompliziert buchen kann. Umgerechnet zahlt man circa 4 Euro pro 20 GB für 30 Tage.</p>
Bank/ Kontoeröffnung:	<p>Ich habe meine Kreditkarte aus Deutschland mitgenommen und habe immer Bargeld abgehoben und damit bezahlt Mit Karte selber konnte man, wenn dann nur in den größeren Hotels in Kathmandu zahlen.</p>
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	<p>Seite für internationale Student:innen: https://dhulikhelhospital.org/international-students/</p>

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

<p>Art des Praktikums:</p>	<p>Praktisches Jahr im Rahmen des Medizinstudiums in der Abteilung für Orthopädie (Habe ich als Chirurgie-Tertial angerechnet bekommen, einfach Unfallchirurgie dazu schreiben.)</p>
<p>Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.</p>	<p>Ja, ich konnte erlerntes umsetzen und es hat wirklich Spaß gemacht. Das Praktikum in der Orthopädie war wirklich gut, die meiste Zeit hatte ich eine 1:1 Betreuung durch den leitenden Oberarzt, denn er hatte Lust auf Lehre. Er hat viel erklärt und hat sich während und nach den OPs immer Zeit genommen, etwas zu erklären. Aber auch beim Mitlaufen mit den anderen Oberärzten („Consultants“), Assistenzärzten („Residents“) oder nepalischen Studenten („Interns“) konnte man viel lernen. Tendenziell bestanden ALLE chirurgischen Fächer aus weniger Hands-on und mehr Observation. Wenn man sich aber engagiert und interessiert gezeigt hat durfte man auch mehr! Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man sich vielen auch „Nehmen“ muss und man nicht gefragt wird. Man muss selber fragen, ob man sich mit einwaschen kann und das hat auch oft funktioniert. Ich durfte immer mal wieder zu nähen, aber auch am Knochen bohren/sägen oder bei der Präparation von Hauttransplantaten assistieren. Man muss sich aber trauen und fragen, sonst steht man nur rum und ist auf Dauer frustriert. Die Oberärzte haben auch gerne mal Fragen gestellt (nicht nur zur Orthopädie, sondern auch zu anderen Fachbereichen), wo es aber nicht schlimm war, wenn man die Antwort nicht wusste. Oft gab es auch mal „kleinere“ Hausaufgaben, wie z.B. das Erlernen von anatomischen Strukturen von der letzten OP. Manchmal hat er die dann abgefragt und manchmal nicht. Es war auch absolut okay, wenn man mal auf eine Wanderung gehen wollte. Dem Oberarzt war es nur wichtig, dass man ihn davor fragt, damit er weiß wo man ist, ansonsten hat er mich eher dazu ermutigt, das Land zu erkunden.</p>
<p>Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)</p>	<p>Die Betreuung über den Studentenkoordinator war sehr gut und unkompliziert, er ist aber nur für das Formale zuständig. Die Betreuung in der Orthopädie war sehr gut, am ersten Tag hatte ich ein Gespräch mit dem leitenden Oberarzt und er war sehr motiviert mit etwas beizubringen. Er hat mich gefragt, was ich mir von dem Praktikum erhoffe, aber auch gesagt was er zu bieten hat (wenn man sich anstrengt und bemüht zeigt.) Von anderen Studierenden habe ich das über andere Fachgebiete NICHT gehört.</p>

<p>soziale Kontakte während des Praktikums:</p>	<p>Im Guesthouse wohnten noch etwa 15 weitere Studierende, überwiegend Medizin- oder Zahnmedizinstudent:innen, aber auch einige Pflegestudierende. Nach der Arbeit saßen wir oft auf der Dachterrasse in der Sonne und unternahmen am Wochenende gemeinsame Ausflüge. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und die nette Gemeinschaft genossen. Morgens haben wir entweder im Sharmila´s Guesthouse gegessen oder in der Mensa des Krankenhauses. Abends hatten wir immer die Möglichkeit zu Hause zu essen oder aber wir sind zusammen ins eins der umliegenden Restaurants gegangen. Ich war mit der Unterkunft zufrieden und habe mich schnell wie zu Hause gefühlt. Vor allem mit den vielen Menschen findet man schnell Anschluss und es entsteht eher das Problem, zu wenig Zeit für sich zu haben, weil man sonst Angst hat, etwas mit den anderen zu verpassen.</p>
<p>Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):</p>	<p>Die offizielle Sprache in der Klinik ist Englisch, in der Klinik wird aber hauptsächlich Nepali gesprochen, vor allem mit Patient:innen. Mit den Ärzt:innen und nepalesischen Student:innen kann man oft gut Englisch reden, was gut für Erklärungen usw. ist. Ich habe mein englisches medizinisches Fachvokabular auf jeden Fall verbessern können, aber man merkt schon, dass es bei Fragen schwer ist, die passenden medizinischen Begriffe zu finden. Bei manchen ist der Akzent so stark ausgeprägt, dass man zweimal hinhören muss, um das Gesagte zu verstehen 😊</p>
<p>kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?</p>	<p>Außerdem steht man in chirurgischen Fächern oft nur in zweiter Reihe und schaut zu, hands-on nur in ausgewählten Fällen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wenn man sich gut anstellt und Motivation zeigt, man aber doch einiges machen darf.</p>
<p>Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer</p>	<p>Für mich hatte das Praktikum (2 Monate) im Rahmen des Praktischen Jahrs fast die perfekte Länge. Viele waren nur einen Monat dort und haben sich danach bzw. davor noch Urlaub genommen, um das Land „freier“ bereisen zu können, was ich im Endeffekt auch gemacht hätte.</p>
<p>Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:</p>	<p>Unterbringung: 200 Euro pro Monat Verpflegung: 150 Euro pro Monat An- und Abreise (Flug): einmalig 700 Euro (abhängig von Jahreszeit)</p>

	<p>Visum: einmalig 120 Euro (90-Tage Visum)</p> <p>Krankenhausgebühr: einmalig 300 Euro</p> <p>Impfungen: 200 Euro (Habe ich von der Krankenkasse erstattet bekommen; Ich hatte schon viele Reiseimpfungen und wenn man mehrere braucht, dann steigen dementsprechend die Kosten)</p> <p>Wanderungen: circa 20 Euro pro Wandertag (Wandern ist bisschen kostenintensiver, weil man sich um Permits, Transport und Verpflegung kümmern muss. Letzteres ist in abgelegeneren Bergdörfern etwas teurer als in der Großstadt)</p>
<p>Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?</p>	<p>Man gewöhnt sich schnell an die anderen Lebensbedingungen und sollte sich darüber im Klaren sein, dass ein anderer Hygienestandard herrscht und eine andere Medizin praktiziert wird. Im Krankenhaus herrschen starke hierarchische Strukturen, OPs laufen etwas langsamer ab und es ist eine viel höhere Patientenmasse als in Deutschland.</p> <p>Bloß keine Klinikkleidung mitnehmen, wenn man in Sharmila's Guesthouse ist. Dort liegen massenhaft Kasacks und Hosen rum, die man benutzen kann und soll.</p> <p>Am ersten Tag im Krankenhaus versammelten sich alle neuen Studierenden im Innenhof. Dort wurden wir vom Studentenkoordinator begrüßt und bekamen eine Einführung und Führung durch das Krankenhaus. Alles war sehr gut organisiert und man bekommt eine Karte für die Mensa und für den OP-Zugang.</p>
<p>Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?</p>	<p>Ich bin der Meinung, dass mit dem Praktikum sehr für meinen späteren Beruf als Arzt geholfen hat. Es war ein guter Einblick in das Versorgungssystem eines Entwicklungslandes und hat auch zum Nachdenken angeregt. Man wird dankbarer für das, was man in Deutschland hat und sieht, wie Menschen in anderen Teilen der Welt leben.</p>
<p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p>	<p>Ich kann ein Praktikum im Dhulikhel Hospital in der Abteilung für Orthopädie auf jeden Fall weiterempfehlen. Die Betreuung durch den leitenden Oberarzt ist echt spitze aber auch fordernd. Die Ortho-Abteilung nimmt maximal 2 Studierende gleichzeitig, damit man sich nicht gegenseitig im Weg steht und eine Person immer mit dem Oberarzt mitlaufen kann.</p>

<p>hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges</p>	<p>Für die Wandertouren, die wir gemacht haben, haben wir keinen Guide oder Porter benutzt (Langtang und Mardi Himal). Falls ihr aber mal eine Porter oder Guide braucht, dann kann ich euch Lhakpa sehr empfehlen. Einfach über WhatsApp anschreiben (+977 9813570899) und ihm die Situation schildern. Wir haben ihn während des tibetanischen Neujahrs auf der Wanderung im Langtang kennengelernt und er war so lieb und hat uns zu seiner Familie mitgenommen und wir durften das Neujahr mit ihm zusammen feiern. Er ist unfassbar lieb und hatte sich im Anschluss auch zuverlässig um das Organisieren von Touren und Portnern von anderen Studierenden gekümmert. Das großartige ist, dass er 30 Prozent seiner Einnahmen spendet und mit einer deutschen Stiftung zusammenarbeitet um Kinder in Nepal in die Schule zu stecken 😊</p>
---	--

Sind Sie mit einer Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?

Ja Nein

BITTE ANONYM!