

## Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2024 / 2025

Stand: April 2024

Bitte füllen Sie alle Felder des Formulars am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: [eu-servicepoint@international.uni-mainz.de](mailto:eu-servicepoint@international.uni-mainz.de).

**Ihre Angaben sollen in anonymisierter Form anderen Studierenden bei der Praktikumsuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!**

### **ALLGEMEIN**

|                            |                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|
| Zielland:                  | Sri Lanka                                                  |
| Studienfach:               | Humanmedizin                                               |
| Heimathochschule:          | Johannes Gutenberg Universität Mainz                       |
| Berufsfeld des Praktikums: | PJ-Student                                                 |
| Arbeitssprache:            | Englisch                                                   |
| Zeitpunkt des Praktikums:  | von 09.01.2025 bis 09.03.2025 (jeweils Tag / Monat / Jahr) |

### **PRAKTIKUMSSTELLE**

|                                     |                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Name des aufnehmenden Unternehmens: | Karapitiya Teaching Hospital                                                                                                                        |
| Straße/Postfach:                    | 368G+RC Galle                                                                                                                                       |
| Postleitzahl und Ort:               | Galle 80000                                                                                                                                         |
| Land:                               | Sri Lanka                                                                                                                                           |
| Homepage:                           | <a href="https://www.medi.ruh.ac.lk/blog/2020/02/11/elective-programmepost/">https://www.medi.ruh.ac.lk/blog/2020/02/11/elective-programmepost/</a> |
| E-Mail:                             | <a href="mailto:elective@med.ruh.ac.lk">elective@med.ruh.ac.lk</a>                                                                                  |

### **VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das AuslandspraktikumD**

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

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Praktikumssuche: | Zunächst habe ich mir ein paar Zielländer überlegt und danach die Möglichen Universitäten auf Google gesucht. Sri Lanka war unter den Favoriten. Danach habe ich mich über den oben angegebenen Link für das Programm angemeldet und bereits nach einer Woche eine Antwort mit Aufnahmebestätigung erhalten. |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.): | Die Bewerbung lief über die Website der Universität. Man musste sich lediglich für das elective-students Programm anmelden. Daraufhin erhielt man eine E-Mail und alles weitere wurde per E-Mail geklärt. Es gab kein explizites Auswahlgespräch.                                                                                                                                                                                                |
| Wohnungssuche:                                                 | Es wurden mehrere E-Mails mit Hilfestellungen zu Wohnungs-/Zimmersuche, Airport Transfer und auch öffentlichen Verkehrsmitteln zur Verfügung gestellt. Davon habe ich mir dann eine Unterkunft ausgesucht und dort die ersten beiden Wochen verbracht. Danach suchte ich mir über unterschiedliche Medien wie AirBnB oder Booking.com Homestays, d.h man wohnt bei einer einheimischen Familie, die ein Zimmer/Wohnung relativ günstig anbietet. |
| Versicherung:                                                  | Auslandskrankenversicherung lief über die AXA (über ein Studentenkonto bei der APO Bank). Eine private Unfallversicherung lag bei mir bereits vor. Und Die Haftpflichtversicherung habe ich ganz einfach über die deutsche Ärzte Finanz kostenlos abgeschlossen, da ich diese für mein PJ in Deutschland ebenfalls brauchte und als Mitglied des Hartmannbundes diese im PJ übernommen wird.                                                     |
| Telefon-/Internetanschluss im Zielland:                        | Man kann sich am Flughafen über den Netzanbieter Dialog ganz einfach eine SIM-Karte für 30 Tage kaufen, dort gibt es unterschiedliche Tarife zur Auswahl (ab 20GB). Preislich starten die Tarife ab 4 Euro                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bank/ Kontoeröffnung:                                          | Dies war nicht notwendig. In Sri Lanka wird fast ausschließlich mit Cash gezahlt. Bei der Commercial Bank und der Bank of Ceylon kann man mit europäischen Kreditkarten auch kostenlos Geld abheben.                                                                                                                                                                                                                                             |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges:                     | App: Pickme und Uber für günstige Tuktuk Fahrten.<br>Bus fahren ist absolut zu empfehlen, nicht nur sind die Busse sehr schnell unterwegs, sondern auch extrem preiswert. Innerhalb Galle zahlt man pro Fahrt zur Klinik nie mehr als 50 Rupees, was etwa 20 Cent entspricht.                                                                                                                                                                    |

## **INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE**

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

|                                                                                           |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Art des Praktikums:                                                                       | PJ Tertial in Sri Lanka                                                                                 |
| Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc. | Die Aufgaben waren vergleichbar mit denen, welche man im PJ in Deutschland auch hat. Man durfte bei den |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                              | <p>Operationen stets zusehen und auch gelegentlich assistieren, insbesondere bei größeren offenen Eingriffen wie Splenektomien, Pankreasresektionen etc. war dies sinnvoll. Bei allen kleineren Eingriffen wie Cholezystektomien, welche laparoskopisch durchgeführt wurden, war es sinnvoller sich nicht mit einzuwaschen, da man durch den Monitor die OP sehr gut verfolgen konnte.</p> <p>Zudem lief man bei den Visiten 3x wöchentlich mit.</p> <p>Blutentnahmen und Laufdienste mussten nicht von Studenten erledigt werden. Man hatte somit mehr Zeit sich mit den Krankheitsbildern der Patienten auseinander zu setzen.</p> <p>Von Seiten der Oberärzte wurde man auch ständig Fragen ausgesetzt, die dazu anregten, sich tiefer mit verschiedensten Therapien zu beschäftigen.</p> |
| Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)                                                                             | <p>Am ersten Tag versammelten sich alle neuen Studenten in einem Auditorium und man bekam eine Einführungsvorlesung und alle administrativen Sachen, wie Ausweis, Kleidung etc. wurden erledigt.</p> <p>Einmal im Monat gab es ein Evaluationsgespräch und dann noch einmal am Ende des Praktikums.</p> <p>Man konnte sich jedoch jederzeit an den Supervisor wenden, wenn es Fragen gab, z.b bezüglich der Verlängerung des Visums, per E-Mail oder Whatsapp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| soziale Kontakte während des Praktikums:                                                                                                                     | <p>Während des Praktikums habe ich auch andere PJ-Studenten aus Köln und Frankfurt kennengelernt. Zudem waren in der Unterkunft auch einige Medical Students aus der UK. Generell sind die Menschen hier alle sehr offen und man findet superschnell Anschluss. Übernachtet man in Hostels, lernt man auch ständig neue Leute kennen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):                                                                                                               | <p>Gelehrt wird auf englischer Sprache. Anfangs versteht man die einheimischen nicht so gut, da sie einen starken Akzent haben und ihre Englischkenntnisse teilweise nicht gut sind. Die Oberärzte und vor allem Lehrbeauftragte sprechen gutes Englisch und man hat keine Probleme sie zu verstehen. Die Menschen sprechen hier generell etwas leiser als in Deutschland, daran musste man sich zunächst etwas gewöhnen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut? | <p>Absolut zu empfehlen! Der fachliche und auch private Nutzen des Aufenthaltes war sehr groß!</p> <p>Da die Klinik nicht ganz so viele OP-Säle hat wie die Universitätskliniken in Deutschland, reichen 2 Monate definitiv aus, um einen guten Einblick zu bekommen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 | <p>Ich war sehr positiv überrascht, dass man dort laparoskopisch bspw. Gallen operiert. Natürlich lässt sich der deutlich reduzierte hygienische Standard nicht leugnen und ist vor allem zu Beginn doch sehr gewöhnungsbedürftig.</p> <p>Man konnte die freie Zeit auch super nutzen und das Land erkunden. Es gibt sehr zu empfehlende Wander-<br/>routen, traumhafte Strände und vielfältige National-<br/>parks. Am meisten begeistert haben mich aber die un-<br/>glaublich lieben Menschen in diesem Land. Ich habe<br/>mich als Frau allein zu jeder Zeit sehr sicher gefühlt, die<br/>Menschen waren alle sehr höflich und extrem hilfsbe-<br/>reit. Eine sehr bereichernde Erfahrung!</p>                  |
| Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang<br>– Empfehlung über optimale Dauer                                                                                                             | Für mich persönlich war die Dauer des Praktikums ge-<br>nau richtig! Insgesamt war ich etwas mehr als 8 Wo-<br>chen in Sri Lanka und kann wirklich jedem empfehlen,<br>zumindest einen kleinen Teil des PJ's Im Ausland zu<br>verbringen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Durchschnittliche monatliche Ausgaben im<br>Ausland in € ;<br>Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:                                                                                          | <p>Unterkünfte etwa 400-500 Euro pro Monat</p> <p>Essen je nachdem, geht man lokal Essen dann etwa 3<br/>Euro pro Tag, geht man jedoch in gesündere Lokale,<br/>die eher dem westlichen Stil entsprechen dann etwa 10-<br/>20 Euro pro Tag.</p> <p>Zum Leben sollte man mit etwa 800-900 Euro pro Mo-<br/>nat rechnen. Insgesamt hatte ich also keine Mehrkosten<br/>gegenüber Ausgaben in Deutschland.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?                                                                                                                                                      | <p>Für das elective Programm muss man zahlen, es sind<br/>circa 50\$ pro Woche, zuzüglich einer einmaligen Bear-<br/>beitungsgebühr von 50\$.</p> <p>In Sri Lanka sollte man immer Bargeld dabeihaben,<br/>denn an vielen Orten kann man ausschließlich bar zah-<br/>len.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Prakti-<br>kum bei der Ausübung Ihres<br>zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen<br>sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn<br>nein, warum nicht? | <p>Das Praktikum war äußerst interessant und hat meinen<br/>Horizont erweitert. Grundsätzlich ist es immer sinnvoll<br/>Einblicke in andere Gesundheitssysteme zu bekom-<br/>men. Das Praktikum wird mir sicher für meinen zukünfti-<br/>gen Beruf von Nutzen sein, denn es hat mir gezeigt wie<br/>gut man westliche und alternative Medizin zusammen-<br/>führen kann und somit von Allem sich das Beste zu nut-<br/>zen machen kann. Außerdem ist der empathische Um-<br/>gang mit Menschen jeglicher Herkunft oder Religion von<br/>essenzieller Bedeutung für den Arztberuf. Auch dies<br/>habe ich in Sri Lanka gelernt. Offen sein und Empathie<br/>zeigen, sich in den Patienten hineinzuversetzen, ihn</p> |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 | <p>versuchen zu verstehen und ihm mit bestem Wissen versuchen ganz individuell zu helfen.</p> <p>Deutschland ist im Vergleich zu Sri Lanka deutlich fortschrittlicher, was Medizin betrifft, jedoch lernt man in Sri Lanka sehr gut, medizinische Probleme zu lösen ohne den immensen technischen Rückhalt, den man aus Deutschland gewohnt ist. Man wird innovativer und kreativer.</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Können Sie die Stelle weiterempfehlen?<br/>(bitte begründen)<br/>Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?</p> | <p>Ich kann es sehr empfehlen einen Teil des PJ's auf Sri Lanka zu verbringen, da man kulturell sehr viel lernen kann und es nie schadet seinen Horizont zu erweitern und völlig andere Kulturen kennenzulernen. Empathie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die ein Arzt besitzen sollte. Durch einen Aufenthalt in völlig fremden kulturellen Kreisen kann man sehr viel für die Persönlichkeitsentwicklung mitnehmen.</p> <p>Desweiteren lernt man nur so auch das zu schätzen, was man in Deutschland hat (gute gesundheitliche Versorgung).</p> <p>Man kann sich jederzeit über die Homepage für das elective Programm bewerben.</p> |
| <p>hilfreiche Internetadressen/<br/>Sonstiges</p>                                                                                                               | <p><a href="https://www.medi.ruh.ac.lk/blog/2020/02/11/elective-programme-post/">https://www.medi.ruh.ac.lk/blog/2020/02/11/elective-programme-post/</a></p> <p>Pickme App, 12goAsia, Lokale Busse nutzen</p> <p>Immer Bargeld haben</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Sind Sie mit einer anonymisierten Veröffentlichung des Berichts auf der Website [www.eu-servicepoint.de](http://www.eu-servicepoint.de) einverstanden?

Ja ☒ Nein ☐