

Praktikumsbericht **[C1]** Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2025 / 2026

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.

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

ALLGEMEIN

Zielland:	Schweiz
Studienfach:	Medizin
Heimathochschule:	Johannes Gutenberg Universität Mainz
Berufsfeld des Praktikums:	Innere Medizin
Arbeitssprache:	Deutsch
Zeitpunkt des Praktikums:	von <u>01.09.2025</u> bis <u>31.12.2025</u> (je- weils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	HOCH Health Ostschweiz, Kantonsspital St.Gallen
Straße/Postfach:	Rorschacher Str. 95
Postleitzahl und Ort:	9000 St. Gallen
Land:	Schweiz
Homepage:	https://www.h-och.ch
E-Mail:	bildung.hr@h-och.ch

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 habe auf der Website des Krankenhauses nach Unterassistentenstellen gesucht und mich über das Portal eingeloggt. Dort waren alle verfügbaren Praktikumsstellen übersichtlich dargestellt.
------------------	---

Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Die Bewerbung erfolgte online über das Krankenhausportal. Ich habe mein Anschreiben, meine Zeugnisse sowie den gewünschten Zeitraum und das Fachgebiet hochgeladen.
Wohnungssuche:	Die Wohnung wurde sehr schnell vom Spital organisiert. Nach einer kurzen E-Mail erhielt ich direkt ein Zimmer im Wohnheim, das nur fünf Minuten vom Spital entfernt ist.
Versicherung:	Während der gesamten Praktikumsdauer war ich über das Spital versichert. Eine zusätzliche Versicherung war nicht notwendig.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Ich habe eine Schweizer eSIM online gekauft. Alternativ gibt es auch vor Ort überall kostenloses WLAN.
Bank/ Kontoeröffnung:	Ich habe Revolut bzw. Online-Banking genutzt. Damit konnte ich problemlos zwischen CHF und EUR wechseln.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	Für den Handyvertrag mit Internet eignet sich digitalrepublic.ch. Günstige Zugtickets erhält man über Schnupper Halbtax von SBB.

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:	Es handelte sich um ein PJ-Tertial während des Medizinstudiums.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Zu meinen Aufgaben gehörten das Schreiben von Arztbriefen, die Teilnahme an Visiten und Ultraschalluntersuchungen sowie tägliche Fortbildungen. Ich habe fachlich sehr viel gelernt, hatte jedoch eher wenig praktische Tätigkeiten.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)	Es gab regelmäßige Feedback-Gespräche am „Feedback Friday“. Die Oberärzte waren sehr freundlich und auf Augenhöhe, und die Assistenzärzte erklärten sehr viel, die Arbeitsatmosphäre war äußerst angenehm.
soziale Kontakte während des Praktikums:	Im Wohnheim lebten viele Unterassistenten, mit denen man viel Zeit verbrachte. Es gab gemeinsame Weiterbildungen, Essen sowie WhatsApp-Gruppen für gemeinsame Aktivitäten.

Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Schweizerdeutsch war am Anfang sehr schwer zu verstehen. Bis zum Ende des Praktikums konnte ich es jedoch gut verstehen.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Das Praktikum kann ich nur weiterempfehlen, da es sehr lehrreich war. Die Stadt ist zwar klein, aber sehr schön, mit vielen Freizeitmöglichkeiten wie Ski fahren in der Umgebung, und ich habe viele nette Menschen kennengelernt.
Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Das Praktikum dauerte vier Monate. Diese Dauer war optimal, weder zu kurz noch zu lang.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	Die Miete betrug ca. 370 CHF, für Einkäufe etwa 200 CHF. Im Spital konnte man sehr günstig essen (ab 5 CHF), zudem gab es auf Station kostenlosen Kaffee.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Die Arbeitszeiten sind relativ lang (08:00–18:00 Uhr), dafür ist die Betreuung sehr gut. Es gibt täglich eine längere Mittagspause, und ich empfehle besonders die Wunschrotation in der Notaufnahme.
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?	Ja, das Praktikum war zu 100 % hilfreich für meinen zukünftigen Beruf als Ärztin. Ich habe sehr viel gelernt und bin sicherer im Ultraschall sowie bei medizinischen Entscheidungen geworden.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen) Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Ja, ich kann die Praktikumsstelle uneingeschränkt weiterempfehlen.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	

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

Ja ☒ Nein ☐