

## 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](mailto: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:                  | <b>Sri Lanka</b>                                           |
| Studienfach:               | <b>Humanmedizin</b>                                        |
| Heimathochschule:          | JGU Mainz                                                  |
| Berufsfeld des Praktikums: | <b>Chirurgie im PJ</b>                                     |
| Arbeitssprache:            | <b>Englisch</b>                                            |
| Zeitpunkt des Praktikums:  | von 29.12.2025 bis 02.03.2026 (jeweils Tag / Monat / Jahr) |

### PRAKTIKUMSSTELLE

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Name des aufnehmenden Unternehmens: | <b>Teaching Hospital Karapitiya</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Straße/Postfach:                    | Labuduwa Road                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Postleitzahl und Ort:               | 80000 Galle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Land:                               | Sri Lanka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Homepage:                           | <a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;source=web&amp;rct=j&amp;opi=89978449&amp;url=https://www.medi.ruh.ac.lk/medicine/&amp;ved=2ahUKEwiSrLTb866TAxWTgP0HHQA-HJcQFnoECBwQAQ&amp;usg=AOvVaw0XwdjY5AYnIHlcfkY_5juk">https://www.google.com/url?sa=t&amp;source=web&amp;rct=j&amp;opi=89978449&amp;url=https://www.medi.ruh.ac.lk/medicine/&amp;ved=2ahUKEwiSrLTb866TAxWTgP0HHQA-HJcQFnoECBwQAQ&amp;usg=AOvVaw0XwdjY5AYnIHlcfkY_5juk</a> |
| E-Mail:                             | <a href="mailto:elective@med.ruh.ac.lk">elective@med.ruh.ac.lk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### 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:                                               | Die Praktikumssuche gestaltete sich anfänglich schwierig, da ich mein PJ-Tertial in der Chirurgie in einer englischsprachigen Klinik absolvieren wollte. Zudem war es mir wichtig, ein Land im südostasiatischen Raum zu wählen und idealerweise in Meeresnähe zu leben. Auch spielten die Lebenshaltungskosten eine entscheidende Rolle, weshalb ich ein günstigeres Land bevorzugte. Im Verlauf meiner Recherche stieß ich auf mehrere Möglichkeiten, die ich vor allem über PJ-Portale und Erfahrungsberichte fand.                                                                 |
| Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.): | Nachdem ich mich entschieden hatte, Sri Lanka in die engere Auswahl zu nehmen, fand ich über eine Internetseite einen passenden Kontakt. Über diesen nahm ich per E-Mail Verbindung auf. Der E-Mail-Verkehr gestaltete sich unkompliziert, und nach einigen Rückfragen konnte ich meine Bewerbung einreichen. Nach etwa einem Monat erhielt ich ebenfalls per E-Mail eine Zusage für das Praktikum in der Klinik. Ein Auswahlgespräch fand nicht statt; der E-Mail-Kontakt mit den Koordinatoren sowie der Nachweis der finanziellen Mittel für die Studiengebühren waren ausreichend. |
| Wohnungssuche:                                                 | Über verschiedene Praktikumsberichte bin ich auf einen Homestay gestoßen, indem bereits in vorherigen Jahren mehrere PJlerInnen untergekommen sind. Daher habe ich die ersten Wochen dort verbracht, bevor ich mir zusammen mit ein paar weiteren Studierenden eine modernere Unterkunft über AirBnB gebucht habe.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Versicherung:                                                  | Diese hatte ich bereits im Voraus gehabt, sodass hierbei für mich keine weiteren Versicherungen abgeschlossen werden mussten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Telefon-/Internetanschluss im Zielland:                        | Noch am Flughafen habe ich mir eine neue Sim-Karte besorgt, mit der ich für wenig Geld einen schnellen Internetanschluss hatte. Dies war besonders sinnvoll, da die meisten Orte inklusiver der Unterkünfte eher über ein bescheidenes WLAN verfügten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bank/ Kontoeröffnung:                                          | Auch hierbei musste ich kein neues Konto eröffnen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges:                     | Email: <a href="mailto:elective@med.ruh.ac.lk">elective@med.ruh.ac.lk</a><br>Auswärtiges Amt für Infos zur aktuellen Lage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## **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: | Das Praktikum war Teil meines PJ-Tertials im Rahmen meines Humanmedizinstudiums in Deutschland. Im |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Chirurgie-Tertial absolvierte ich zwei der vier Monate in Sri Lanka. Dort war ich überwiegend in der allgemein-, viszeral- und thoraxchirurgischen Abteilung (General Surgery) tätig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc. | <p>Meine Aufgaben bestanden vor allem in der Teilnahme am klinischen Alltag. Ich nahm täglich an Visiten teil, untersuchte eigenständig Patienten und konnte in der Notaufnahme erste Patientenaufnahmen durchführen. Die Kommunikation mit Patienten war teilweise erschwert, da viele kein oder nur wenig Englisch sprachen.</p> <p>Auf Station konnte ich viel lernen, allerdings waren viele lokale Studierende und internationale PJ-Studierende gleichzeitig vor Ort, sodass individuelle Lernmöglichkeiten teilweise begrenzt waren. Im OP war eine aktive Mitarbeit am Tisch für mich nicht möglich. Dennoch konnte ich die Eingriffe beobachten, mit den Ärzten sprechen und so viel über Operationstechniken lernen.</p> <p>Zu Beginn war es schwierig, als ausländischer Studierender wahrgenommen zu werden. Durch regelmäßige Anwesenheit und Eigeninitiative konnte ich jedoch Kontakte zu den Ärzten aufbauen und wurde im Verlauf stärker in den klinischen Alltag eingebunden.</p> |
| Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl./monatl. Rücksprache, etc.)          | <p>Zu Beginn gab es einen Einführungstag für alle ausländischen Studierenden, bei dem die Klinik vorgestellt wurde. Zusätzlich fand eine „Community Week“ statt, in der kleinere Krankenhäuser in der Umgebung von Galle besucht wurden, was sehr interessant war.</p> <p>Ich rotierte durch verschiedene Stationen. Strukturierte Zwischengespräche fanden kaum statt; Kontakt bestand hauptsächlich zu Beginn, nach etwa zwei Wochen und am Ende mit den PJ-Koordinatoren. Rückmeldungen erhielt man überwiegend direkt von den betreuenden Ärzten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| soziale Kontakte während des Praktikums:                                                  | Während des Praktikums hatte ich viel Kontakt zu internationalen und lokalen Studierenden. Je nach Eigeninitiative konnte man viele soziale Kontakte knüpfen und kulturelle Eindrücke gewinnen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):                                            | Mit meinen Englischkenntnissen konnte ich mich mit Ärzten und Studierenden gut verständigen. Die Kommunikation mit Patienten war teilweise schwieriger.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                   | Grundkenntnisse in Singhalesisch wären hilfreich gewesen, waren jedoch nicht zwingend notwendig, da die Klinik und die Lehre überwiegend auf Englisch stattfanden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?                      | <p>Ich bewerte meinen Aufenthalt insgesamt sehr positiv. Das Praktikum war interessant und lehrreich, insbesondere durch den Einblick in ein südostasiatisches Gesundheitssystem im Vergleich zu Deutschland.</p> <p>Fachlich konnte ich verschiedene Bereiche der Chirurgie besser kennenlernen. Im Hinblick auf die Vorbereitung auf das M3 war der Zugewinn an praktischen Fähigkeiten jedoch begrenzt. Meine Erwartungen wurden größtenteils erfüllt, allerdings war ich von der hohen Anzahl an Studierenden überrascht, wodurch die individuelle Lehre teilweise eingeschränkt war.</p> |
| Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer                                                                                                  | Die Dauer von etwas mehr als zwei Monaten empfand ich als optimal, um sich einzuarbeiten und Kontakte zu knüpfen. Grundsätzlich wären jedoch auch vier Wochen oder ein längerer Aufenthalt von bis zu vier Monaten sinnvoll.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in € ; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:                                                                                  | Die durchschnittlichen Kosten lagen bei etwa 40 Euro pro Tag. Die Unterkunft kostete rund 15 Euro pro Nacht, Verpflegung etwa 15 Euro täglich und Transport zusätzlich ungefähr 10 Euro. Insgesamt war das Leben vor Ort vergleichsweise günstig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?                                                                                                                                        | Es ist empfehlenswert, eigene Arbeitskleidung wie Kittel sowie Desinfektionsmittel mitzubringen, da diese in der Klinik nur begrenzt verfügbar sind. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, weitere medizinische Materialien mitzuführen, da diese vor Ort teilweise knapp sind und von der Klinik dankbar angenommen werden.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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? | Ich bin der Meinung, dass mir dieses Praktikum für meinen weiteren beruflichen Werdegang von großem Nutzen sein wird. Besonders im Bereich der Sozialkompetenz konnte ich im Umgang mit unterschiedlichsten Patientengruppen wichtige Erfahrungen sammeln. Zudem habe ich gelernt, auch mit begrenzten Ressourcen medizinisch sinnvoll zu arbeiten und dennoch eine gute Patientenversorgung zu gewährleisten. Darüber hinaus konnte ich                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                        | verschiedene Krankheitsbilder in teilweise fortgeschrittenen Stadien kennenlernen.                                                                                                                                                                                                                   |
| Können Sie die Stelle weiterempfehlen?<br>(bitte begründen)<br>Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen? | Ich würde das Praktikum definitiv weiterempfehlen, da ich eine sehr spannende und lehrreiche Zeit in der Klinik hatte. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass regelmäßig mehrere PJ-Studierende gleichzeitig vor Ort sind und man daher Eigeninitiative zeigen sollte, um bestmöglich zu profitieren. |
| hilfreiche Internetadressen/<br>Sonstiges                                                                                                              | AMBOSS – zur Vorbereitung und Vertiefung medizinischen Wissens<br><br>Robert Koch-Institut – für Informationen zu Gesundheit, Hygiene und Reiseempfehlungen                                                                                                                                          |

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

Ja ☒    Nein ☐