

## Mein Auslandsaufenthalt in

## Namibia



## Auf einen Blick

Name	Julia Normann
Studienzyklus (Bachelor, Master, Promotion)	Praktisches Jahr
Studiengang/-fächer	Medizinstudium
Gastuniversität, Unternehmen	University of Namibia
Stadt, Land	Windhoek, Namibia
Programm (Erasmus+, Ostpartnerschaften, etc.)	PROMOS
Aufenthaltsdauer	2 Monate
Meine E-Mail-Adresse darf an interessierte Studierende weitergegeben werden	ja <input checked="" type="checkbox"/>
Ich habe mein schriftliches Einverständnis zur Veröffentlichung dieses Berichts erteilt	<input checked="" type="checkbox"/>

**Diese Vorbereitungen habe ich für meinen Auslandsaufenthalt getroffen:**

(Bewerbung, Anreise, Reiseunterlagen, Unterkunft, etc.)

Die Bewerbung lief recht unkompliziert ab, da unsere Uni seit Kurzem eine Kooperation mit der UNAM hat. Ich musste nur eine email an unser International Office schreiben, und hatte wenige Wochen später die Zusage. Für die restliche Organisation braucht man allerdings einen langen Atem- für das Visum werden viele Unterlagen gefordert, u.a. ein Röntgen-Thorax und beglaubigte Kopien. Für die Einschreibung an der UNAM sind dann auch noch einige Dokumente nötig, am besten alles in Deutschland schon vorbereiten. Wichtig ist es auch, sich reisemedizinisch beraten zu lassen (hab ich an unserer Uni gemacht). Malaria prophylaxe ist nur für den Norden des Landes notwendig, nicht in Windhoek selber. Leider konnte ich mit dem Study Permit, das die UNAM für einen beantragt, nicht einreisen, sondern musste mir vor Ort am Flughafen ein Touristenvisum kaufen (ca. 80 Euro) und dann in Windhoek selber zum Immigration Office (auf jeden Fall vor Ort bezahlen und nicht vorher überweisen!). Die Flüge nach Windhoek sind recht teuer, aber es gibt auch Direktflüge von Frankfurt. Ich konnte einige Tage vor Praktikumsbeginn anreisen, was ich auf jeden Fall empfehlen würde. Gewohnt habe ich im Studiwohnheim in der Innenstadt, dort wurde ich gut aufgenommen und konnte sehr kostengünstig unterkommen. Die meisten hatten sich ein Airbnb in den netten Nachbarschaften gemietet, das ist auch zu empfehlen.

**Finanzierung meines Auslandsaufenthaltes**

(Erasmus+ Förderung, UdS mobil, DAAD-Stipendium, Auslands-BAföG, Ersparnisse, etc.)

PROMOS (auf jeden Fall für bewerben!)

Die Bewerbung lief recht unkompliziert ab, auf der Website sind alle benötigten Unterlagen aufgelistet. Wichtig ist es, dass man die Fristen beachtet! Ich würde mich auf jeden Fall frühzeitig um einen Sprachnachweis kümmern, meist braucht man den auch für die Praktikumsbewerbung (ich habe den Duolingo Englisch Test online gemacht- wer genügend Zeit hat, dem würde ich empfehlen ins Sprachzentrum am Campus Saarbrücken gehen). Die Zusage kam dann relativ schnell und ich habe einen Reisekostenzuschuss und eine Pauschale entsprechend des Landes erhalten- da noch jemand abgesprungen war, hat sich das Stipendium am Schluss deutlich erhöht!

## Verlauf meines Auslandsaufenthaltes

(Ankunft, täglicher Ablauf, Kurse an der Uni/Tätigkeiten bei Praktika, Mobilität, Versorgung)

Ich habe mein PJ in der Allgemeinchirurgie gemacht, die beiden Krankenhäuser dafür sind das Windhoek Central Hospital und das Katutura Hospital, auf die man sich aufteilen kann. Morgens ging es immer gegen 8 Uhr los, entweder auf Station oder im OP. Es gibt eigentlich täglich rounds, oft wird teaching gemacht bzw. man wird abgefragt. Die namibianischen 6th und 3rd years sind auch immer dabei und man kann sich gut an sie wenden. Mittwochs hat Dr. Saad oft bedside teaching gemacht, was sehr lehrreich war.

Im OP kann man auch gelegentlich assistieren, je nachdem wie viele Studis sonst noch da sind. Oft wird es ziemlich eng, da eine große Gruppe Deutsche immer da sind plus die namibianischen Studis.

Generell ist es kein Problem, auch mal in andere Fachrichtungen zu schnuppern, beispielsweise habe ich mir noch die pädiatrische Ambulanz und den Kreißsaal angeschaut. Auch in der Notaufnahme kann man gut einen Dienst mitmachen und erlebt einiges, das in Deutschland sicherlich so nicht vorkommt. Vor allem in der payweek kommen z.B. Messerstichverletzungen und Schusswunden vor.

Insgesamt ist man schon eher auf sich alleine gestellt und muss viel Eigeninitiative zeigen. Es hilft, sich mit den anderen deutschen Studis und den namibianischen PJlern zu connecten.

## Freizeitgestaltung

(Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte, Vereine, Reisen, Jobs etc.)

Namibia ist ein atemberaubendes Land und es lohnt sich auf jeden Fall, so viel wie möglich zu sehen. Wochenendausflüge nach Swakopmund, Walvis Bay, Etosha, Waterberg, Spitzkoppe, Sossusvlei.... jeder Ausflug ist absolut unvergesslich! Auch um Windhoek herum lässt sich Vieles machen. Ich habe mich zum Sport im Gym angemeldet, wie viele andere auch. Mittwochs waren wir mit einer social running Gruppe am Avis Dam laufen, Dienstags gab es im Butcher Block Restaurant immer Ladies' Night :) Langweilig muss einem auf keinen Fall werden! Es gibt eine Bücherei, Kaffee trinken ist nicht teuer, Essen gehen, shoppen, wandern... vor allem mit den anderen Deutschen lassen sich gut Kontakte knüpfen und Ausflüge organisieren, aber auch die Namibianer sind sehr offen und freundlich :)

## **Anerkennung meines im Ausland erbrachten Studienleistungen/meines Praktikums**

(notwendigen Schritte für die Anerkennung, z.B. Prüfungsamt kontaktieren, Bericht schreiben)

Die UNAM steht mit ihren Lehrkrankenhäusern auf der saarländischen PJ Liste, daher war die Anerkennung problemlos möglich.

## **Mein Fazit zum Auslandsaufenthalt**

Meine Zeit in Namibia war unvergesslich und ich bin für alle Erfahrungen sehr dankbar! Ich kann ein Praktikum im Ausland nur empfehlen.

In einem ganz anderen Gesundheitssystem und Land, wo man auf jeden Fall aus seiner Komfortzone muss und an den Herausforderung nur wachsen kann, wird einen für das ganze Leben bereichern.

Kulturschock ist auf jeden Fall ein Thema zu Beginn, aber nach meinen 2 Monaten wollte ich am liebsten dort bleiben:)

Als weiße, offensichtlich fremde Person wird einem sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt, positiv und negativ, und das habe ich zu Beginn schon als etwas überfordernd erlebt. Aber auch da findet man sich ein und fühlt sich nach wenigen Wochen schon deutlich wohler :) Unsicher habe ich mich in Windhoek nie gefühlt, allerdings muss man trotzdem gut auf sich und seine Wertsachen achten, nachts nicht alleine draußen sein und nur mit Yango (wie Uber) sich fortbewegen.

Auf jeden Fall möchte ich eines Tages zurück nach Namibia kehren und das Land weiter bereisen und vielleicht mich in das Gesundheitssystem einbringen; es gibt auf jeden Fall sehr viele Möglichkeiten und ich bin sehr glücklich, dass ich mich für das Praktikum in Namibia entschieden habe :)

## Erfahrungsbericht für Social Media (optional)

So schätze ich das Leben vor Ort ein (bitte Zutreffendes ankreuzen):

Abenteuer	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Entspannung
Metropole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ländlich
Sonnenschein	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Schneefall
Kostenintensiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Budget-friendly
Fachkurse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sprache und kulturelles Lernen
Englischkenntnisse reichen	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Landessprache ist ein Muss
Altehrwürdige Universität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Moderner Campus
Eigenverantwortung	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Enges Mentoring
Internationale Kontakte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lokale Freundschaften