

## Vorlage Erfahrungsbericht / Austauschprogramme Übersee

Bitte spätestens nach Rückkehr im International Office einreichen (per Email an Herrn Heintz)

### Pflichtangaben:

<i>Gastland, -stadt und -universität:</i>	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i>
Tansania, Ifakara, St. Francis University College of Health and Allied Sciences	21.9. – 29.12.2019
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i>	<i>Studienfach / -fächer:</i>
Praktisches Jahr, Humanmedizin	Humanmedizin
<i>Name, Vorname:</i>	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! <b>ja</b>
Gebhard, Leonie	

#### 1. Bewerbung und Vorbereitung

Die Entscheidung ein Tertial in einem afrikanischen Land zu verbringen traf ich relativ spontan Ende April 2019, nachdem ein Freund nach Ifakara gegangen war und viele spannende Geschichten erzählte. Ich schrieb eine Bewerbung an den Klinikleiter des St. Francis Referral Hospitals in Ifakara, Father Dr. Gingo (wgingo@yahoo.com), der schnell zustimmte und mir ein Dokument mit den Konditionen für ausländische PJ Studenten schickte und nach mehrmaligem Anfragen auch einen Invitation Letter, den man für die Beantragung des günstigeren Studentenvisums benötigt. Daraufhin bewarb ich mich im Mai um das UdS Stipendium.

#### 2. Visum (erforderliche Unterlagen, Bearbeitungszeit, Kosten...)

Seit einigen Jahren herrschen in Tansania regierungsbedingt strengere Einreisebedingen für ausländische Volontäre, weswegen es schwieriger geworden ist Visa für eine Aufenthaltsdauer über 90 Tagen zu erhalten. Die sogenannten Business Visa für 200\$ für 90 Tage waren bisher notwendig, um in einer Einrichtung arbeiten zu dürfen, unabhängig ob Gehalt gezahlt wird oder man unvergütet arbeitet. Mit einem Touristenvisum darf man nicht arbeiten und macht sich bei stattfindenden Kontrollen strafbar. Seit Sommer 2019 gibt es für den gleichen Zeitraum von 90 Tagen aber ein neues Studentenvisum für nur 50\$, das man im Voraus online über ein gut verständliches Portal der tansanischen Botschaft in Berlin beantragen muss. Gegen einen Aufpreis von weiteren 50\$ kann man es um 30 weitere Tage im Immigration Office in Ifakara mit Hilfe der tansanischen Ansprechpartner im Krankenhaus verlängern lassen, falls man sich länger als 90 Tage im Land aufhalten sollte.

Da man einige Fotos in kleinem Datenformat in das Portal der Botschaft zur Visumsbeantragung hochladen muss, sollte man den eigenen noch 6 Monate gültigen Reisepass, sowie den Personalausweis/ Reisepass eines Elternteils griffbereit haben. Außerdem benötigt man den Invitation Letter des Krankenhauses in PDF-Format, als auch die Adresse. Da es in Ifakara keine Straßennamen, wie bei uns gibt, habe ich sowohl als Gastgeberadresse, als auch als meinen Wohnort die Post Box (P.O. Box 73) des Krankenhauses

angegeben, was funktioniert hat. Als letztes war eine Finanzierungsbestätigung gewünscht. Da ich nicht genau wusste, was hier gewollt war, hatte ich die Bescheinigung des UdS Stipendiums angehängt. Bemängelt wurde nichts und die Unterlagen fürs Visum kamen innerhalb einer Woche. Da man einen Teil davon bei der Einreise abgeben muss, habe ich alles nochmal inkl. Invitation Letter, Adressen & Telefonnummern ausgedruckt.

### 3. Anreise (Reisemöglichkeiten, Fluglinie, Zielflughafen...)

Ich bin Mitte September aus Frankfurt am Main in die tansanische Hauptstadt Dar es Salaam (Julius Nyerere Airport) geflogen. Von Frankfurt aus gibt es keine Direktflüge, sondern Zwischenstopps in Isanbul (Turkish Airways), Dubai (Emirates) oder Addis Abeba (Ethiopian Airlines). Meinen Flug habe ich über skyscanner gefunden und hin und zurück ca. 600€ gezahlt. In Dar es Salaam kam ich gegen 16 Uhr an, hatte für die erste Nacht ein Hotel (Lantana) für ca. 30\$ inkl. Abholservice vom Flughafen gebucht, das nahe der Hauptbusstation Ubungo lag, von wo aus ich am folgenden Tag um 6 Uhr morgens mit dem Bus als tansanisches Hauptreisemittel 11h nach Ifakara fuhr (mit nur einer Pinkelpause, also Vorsicht mit vielem Trinken trotz 40 Grad). Das Ticket für den Bus kaufte der freundliche Fahrer des Hotels gegen einen kleinen Aufpreis fürs Fahren direkt an meinem Ankunftstag mit mir – ohne ihn wäre ich am 1. Tag wirklich einfach völlig überfordert gewesen. Empfohlene Busgesellschaften nach Ifakara sind eine Busgesellschaft, die mit K beginnt (leider erinnere ich mich nicht mehr an den Namen) und El-Saidy. Die Busse variieren von ehrlich absolut schrottig und eng bis angenehm, aber nicht vergleichbar mit unseren Standards. Man weiß das nie im Voraus, es bleibt einem also nichts anderes übrig als für 16.000 tansanische Shilling ein Ticket zu kaufen und nicht einzusteigen, wenn man sich allzu unwohl fühlt. Ich bin immer mitgefahren und bin auch der Meinung, dass diese Art des Vorankommens ein wenig mehr kulturelles Verständnis fördert, sei es sein Swahil ein bisschen zu üben, seine eigene Kultur zu teilen, an der viele sehr interessiert sind, ohne Trinken über den Tag zu kommen, ein tansanisches Kind von einer Mutter von vielen auf den Schoß gesetzt zu bekommen oder sich ein lebendes Hühnchen ins Gesicht baumeln zu lassen, oder mehr oder weniger freiwillig mit üppigen Big Mamas zu kuscheln. Es ist eine Überraschung wert :) Eine komfortablere Alternative ist die Tazara Rail, die Di & Fr aus Dar es Salaam nach Zambia über Ifakara fährt. Man kann hier ein Bett in einem 4-er Schlafabteil in der 1. Klasse buchen. Die Bahn kommt allerdings nachts im Dunkeln in Ifakara an und hat auch noch oft Verspätung – meiner Meinung nach nicht die beste Idee für das erste Ankommen, wenn man weder mit der Kultur oder der Sprache vertraut ist, noch keine Fahrer kennt und auch der Weg zur eigenen Unterkunft unbekannt ist (es gibt keine Straßennamen & -nummern).

### 4. Praktische Tipps (z.B. Auslandskrankenversicherung, Unterkunft, Mobilität am Ort...)

Die Unterkunft wurde über das Krankenhaus organisiert. Man wohnt mit den tansanischen Studenten aus dem 6. Studienjahr in einem Guest House und bekommt für 20\$/Tag drei Mahlzeiten und ein eigenes Zimmer inkl. Dusche & Toilette, es mangelt also an nichts. Vor Ort kann man sich über das Krankenhaus für 1000 TSh/ Tag ein Fahrrad leihen, mit dem man Ausflüge machen oder zum Markt fahren kann. Ansonsten kann man auch ein Picki-Picki/

Boda-Boda/ Motorrad oder ein Bajaji/ Tuk-Tuk nehmen. Für weitere Reisen ist ein Bus vom Kibaoni Bus Terminal empfehlenswert. Ich hatte schon vor einigen Jahren über die Debeka eine Rückholversicherung für Notfallsituationen für 8€ im Jahr abgeschlossen, die ich auch hierfür wieder als sinnvoll empfand.

#### 5. Finanzen (monatliche Kosten, Finanzierung, Bankkonto, Kreditkarte...)

Das UdS Stipendium ist wirklich eine super Sache und mit dieser finanziellen Unterstützung konnte ich den größten Teil dieser tollen Erfahrung in Tansania decken. Die monatlichen Fixkosten beliefen sich auf 600\$ für Essen & Zimmer, der Flug kostete 600€ hin & zurück. Ein Wasser oder eine Cola kostet in Ifakara um die 50 Cent, ein Bier um die 80 Cent (an anderen touristischeren Orte auch mal bis zu 3€) ein Essen (Reis, Bohnen, Gemüse, Fleisch) kostet ca. 1€. Obst und Gemüse haben auf dem Markt meist Kilopreise, die man langsam rausfindet und viel fester sind, als man zu glauben scheint. Dazu kommen Ausflüge ins Kilombera Nature Reserve, zu den Udzungwa Falls, in Fischerbooten zum Campen auf die Sandbank im Fluss, Städtetrips, wenn man möchte, und evtl. eine kleine Safari z.B. nach Mekumi, wenn man das möchte und kann. Man muss wissen, dass der Tourismus die Haupteinnahmequelle vieler Menschen ist und Weiße von den meisten automatisch als wirklich reich eingeschätzt werde. Dementsprechend zahlt man für eine geführte Wanderung, die man oft ohne Guide nicht machen darf, mit Parkeintrittsgebühren schnell 50\$ p.P.; für eine Safari muss man schon für ca. 100\$/Tag ein Auto mieten – je mehr also mitfahren, desto günstiger wird es.

Ich habe seit Jahren die Kreditkarte der DKB, bei der man an Visa-Automaten kostenlos abheben kann, sobald man 700€ auf das Kreditkartenkonto überweist (es kann aber sofort zurück überwiesen werden, man kann also ein bisschen tricksen u trotzdem profitieren). In Tansania zahlt man allerdings mit ausländischen Karten an jedem Automaten eine fixe Gebühr, die unabhängig von der Abhebesumme ist. Deswegen habe ich immer den Maximalbetrag (um die 160€) abgehoben. Die Bank mit den günstigsten Gebühren ist die mit dem grünen Logo versehene CRDB Bank. Bei Ankunft lohnt es sich aber am Flughafen direkt Geld umzutauschen, um nicht noch in Dar es Salaam zur Bank laufen zu müssen und es wenigsten finanziell in Ruhe nach Ifakara zu kommen. Ich würde so 50-70€ empfehlen.

#### 6. Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts

Meine Zeit am St. Francis Referral Hospital, Ifakara verbrachte ich bei den chirurgischen Patienten auf Station, im OP und in der Notaufnahme.

Unabhängig davon begann jeder Tag mit einer Frühbesprechung, in der die Diensthabenden von der Nacht berichteten, sowie neu aufgenommene Patienten vorstellten, die im Verlauf mit den Fachärzten besprochen wurden, um das weitere Vorgehen festzulegen. Von Studenten wurde erwartet vorbereitet zu den Frühbesprechungen zu kommen und die Krankheitsbilder der Patienten auf Station zu kennen, als auch auch Diagnosekriterien und Differenzialdiagnosen für das weitere Prozedere parat zu haben, um an der Diskussion teilnehmen und Fragen beantworten zu können, was nicht immer ganz leicht war.

Hinterher folgte die Visite der chirurgischen Patienten, als auch auf der „Intensivstation“, die leider weder über ein Monitoring, geschweige denn über Atemtherapiemöglichkeiten verfügte, dafür aber über einen besseren Pflegeschlüssel. Während der Visite wurde, wie in Deutschland auch, das weitere Vorgehen besprochen, das hinterher mit den verantwortlichen Stationsärzten realisiert wurde. Dazu gehörten regelmäßige körperliche und neurologische Untersuchungen, Laborabnahmen, Überarbeitung der Medikamente, OP-Vorbereitungen, Besprechung und Konsequenzen der Bilddiagnostik, regelmäßige Wundversorgung, Erarbeiten von weiteren Therapiemöglichkeiten, Involvieren der Physiotherapeuten, uvm. Strukturell unterschied sich der Alltag in Ifakara wenig von dem in deutschen Krankenhäusern. Materialtechnisch gibt es dort allerdings eine viel geringere Vielfalt an Medikamenten, Bildgebungsmöglichkeiten, medizinischem Fachpersonal, Wege zur Umsetzung von Hygienemaßnahmen, Laborparametern, die erhoben werden können. Das alles ist sehr gewöhnungsbedürftig und hat mich zu Beginn sehr beschäftigt, weil es das Outcome der Patienten doch stark beeinflusst und nicht vergleichbar mit unseren medizinischen Standards ist, die wir als selbstverständlich empfinden.

Neben der Stationsarbeit verbrachte ich auch viel Zeit beim Assistieren oder Zuschauen im OP. Offene Appendektomien, Cholezystektomien, Kolektomien verschiedener Genese, Stomaanlagen, Hernien-OPs (laparoskopische Eingriffe gibt es in Ifakara nicht) lagen genauso wie unfallchirurgische Operationen (Frakturen Femur, Tibia, Humerus, Becken) an der Tagesordnung. Aber auch Thyroidektomien, Splenektomien, uvm. stand auf dem OP-Programm. Einige Vorgehensweisen entsprechen sicher nicht unseren heutigen Operationsstandards in Deutschland. Nichtsdestotrotz konnte man als Student durch die offenen Verfahren viele Standardeingriffe gut verfolgen und viel dabei lernen.

Die Sprechstunden der Allgemein- bzw. Unfallchirurgie, in denen Patienten untersucht und behandelt, nachkontrolliert oder für elektive Eingriffe vorbereitet wurden waren ebenfalls sehr interessant. Hier konnte man Patienten ausführlichst allgemein- und unfallchirurgisch unter Supervision untersuchen, Röntgenbilder strukturiert mit den Fachärzten besprechen und medikamentöse Therapien erarbeiten.

Auf der Notaufnahme begannen die Tage nach der Übergabe mit einem Auffüllen aller notwendigen Materialien, die nicht immer, wie bei uns, unendlich verfügbar waren. Vigos, Medikamente, Elektrolytlösungen, sterile Handschuhe uvm. besorgten und bezahlten die Patienten bzw. ihre Angehörigen bei der Krankenhausapotheke selbst, was zu noch sparsamerem Umgang damit führte, um die sowieso schon oft sehr armen Familien nicht noch zusätzlich finanziell zu belasten. Nicht jeder Tansanier kann sich die gesetzliche Krankenversicherung leisten und muss folglich jede Behandlung im Krankenhaus bar zahlen. HIV- & Malaria-Tests gehörten neben der üblichen Blutzucker-, Vitalparameter-Kontrolle & einer körperlichen Untersuchung zur Basisdiagnostik, die oft schon über das weitere Vorgehen entschied. Ein kleines Sono-Gerät ermöglichte die Durchführung von eFASTs und wenn nötig weiteren Ultraschalluntersuchungen bei Traumatpatienten, oft Verkehrsoffer, noch in der Notaufnahme.

Insgesamt war es wirklich extrem spannend Einblick in den chirurgischen Bereich zu erhalten, viel zu sehen, zu lernen und so gut es ging mitzuarbeiten. Nichtsdestotrotz hat es mich einiges an Gewöhnungszeit gekostet mit der Armut (auch außerhalb des Krankenhauses), den reduzierten Behandlungsoptionen und den damit verbundenen z.T. sehr schlechten Prognosen, als auch den insgesamt vergleichsweise schlechteren (in Bezug auf Deutschland) Behandlungsmöglichkeiten umzugehen. Natürlich weiß man das theoretisch alles vorher.

Praktisch fiel es mir nicht ganz so leicht eine persönliche Lösung zu finden, wenn ich immer wieder darum gebeten wurde Medikamente, Untersuchungskosten oder Essen zu bezahlen und wusste, dass ich mit dem UdS Stipendiegeld mehr zur Verfügung habe, als die Allermeisten in Ifakara.

#### 7. Freizeitaktivitäten (individuelle, organisierte)

Ifakara ist eine überschaubare Stadt. Ich habe es genossen am Anfang viel Zeit vor Ort zu verbringen und die Strukturen, die Umgebung, die Märkte, das Essen, die Wege, die Sprache und natürlich die Menschen, mit denen ich täglich zu tun hatte etwas besser kennen zu lernen, entweder bei Mama Nado in der Bar Two in One, beim Volleyballspielen oder sonst unterwegs. Aber Tansania ist natürlich landschaftlich ein sehr vielfältiges Land mit wahnsinnig freundlichen Menschen. Von Ifakara aus kann man gut mit Guides ins Wild Life Management des nahe liegenden Nationalparks Selous fahren, um dort Walking Safaris zu machen, man kann mit dem Vogelforscher Sebastian John Ngaso (+255683650504) im Kilombero Nature Reserve oder bei den Udzungwa Falls wandern gehen, ein Wochenende nach Iringa (Empfehlung Neema Craft Café & Hostel, fördert die Ausbildung von Taubstummen) fahren oder ein Wochenende im nahe liegenden Nationalpark Mikumi der Ruaha verbringen. Beide Nationalparks erreicht man mit dem Bus. Einen Guide, den ich selbst vor Ort empfohlen bekommen habe, der sehr gute Preise im Vergleich zu den meisten anderen macht und unglaublich herzlich ist und begeistert und unermüdlich erklärt ist Max von Double G Safari (+255787528550).

Im Nachhinein hätte ich persönlich gerne gewusst, dass es viele Campingmöglichkeiten in Tansania gibt, die deutlich kostengünstiger und oft wahnsinnig schön gelegen sind. Wer daran auch Interesse findet, dem empfehle ich ein Zelt und einen Schlafsack mitzunehmen.

Wer noch Zeit zum Reisen hat und gerne am Meer ist, dem empfehle ich nach Sansibar (sehr touristisch und eher europäisch als tansanisch, aber trotzdem toll) oder Pangani (einsam und wunderschön) zu fahren. Das Beach Crab Resort bei Pangani kann ich wärmstens empfehlen, die Milele Lodge in Michamvi ist wunderbar mit herzlichstem Personal, das Ananda Beach House in Paje oder auch das Slow Leopard Hostel in Dar es Salaam.

#### 8. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Jede meiner Reisen hat mir bewiesen: Kulturelle Sensibilität und das Erlernen der Landessprache öffnen Türen und Herzen - so auch in Tansania. Sehr aufmerksam habe ich die ersten Wochen durchlebt und versucht mein wenig Swahili zu verbessern, was einfacher war als erwartet. Zwar sprechen die Ärzte und Studenten Englisch, die Patienten und Dorfbewohner jedoch kaum. Mit mehr Gesten als Worten habe ich Bekanntschaft mit einigen Marktverkäufern gemacht, bin regelmäßig in die gleiche Bar einer sympathischen Frau gegangen, habe an den gleichen Orten gegessen und im Krankenhaus versucht mir einen Anamnese-Wortschatz aufzubauen. Oft wurde (nicht nur) über mich gelacht - ich habe es als unterhaltsam, anstatt als beleidigend empfunden und konnte mir nur zu gut vorstellen, wie komisch ich klingen musste. Alles nicht zu ernst nehmen und weiter probieren. So konnte ich die Menschen an den Busstationen irgendwann davon überzeugen, dass ich wisse wohin

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

ich wolle, ohne gleich von Taxi-, Tuktuk- oder Motorradfahrern gezeht zu werden und habe damit auch ein paar sehr nette Tansanier, viele aus dem Krankenhaus, kennen gelernt, mit denen ich regelmäßig Sport gemacht habe (wichtig: kurze Hosen an Frauen selbst beim Sport sind insgesamt kulturell schwierig), mich zum Essen oder in der Bar auf ein Bier oder zum Tanzen getroffen habe. Die Möglichkeiten mehr über ein Land, seine Menschen und deren Kultur zu erfahren bietet sich so natürlich am besten. Mein Ideal ist allerdings in jeder Situation im Ausland die Landessprache wenigsten in ihren Grundzügen zu erlernen. Allein der Versuch des Lernens zeugt von Respekt und Bemühungen sich in einer fremden Kultur, in die wir als Gäste Einblicke erhaschen dürfen, einzufinden.

## 9. Persönliches Fazit / Empfehlungen

Mein PJ Tertian in Ifakara war für mich eine sehr wertvolle Zeit und ich bin unglaublich dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte mit Hilfe des UdS Stipendiums dort hinzukommen. Der Aufenthalt hat mich auf allen Ebenen erneut teilweise sehr unangenehm aus meiner Komfortzone gerüttelt, mir sowohl auf medizinischer, als auch gesellschaftlicher Ebene wieder einmal vor Augen geführt, wie ungleich unsere Welt ist, wie ungleich Mittel verteilt sind, wie unterschiedlich Mentalitäten sind, aber auch wie bereichernd diese Unterschiede sein können, wofür ich mich mit den Privilegien in die ich zufällig hineingeboren bin einsetzen und stehen möchte. Vor allem aber hat mir diese Zeit wieder einmal gezeigt, dass es sich lohnt sich auf Neues einzulassen, auch wenn es sich zunächst unangenehm anfühlen mag, offen zu bleiben für Fremdes, auch wenn es einem zunächst seltsam oder sogar absurd erscheinen mag, Erfahrungen in das eigene gewohnte Weltbild zu integrieren, eigene Normen und Werte zu überdenken, vielleicht in Frage zu stellen und am aller wichtigsten: offen zu bleiben für Begegnungen mit wunderbare Menschen, deren Lachen oder Tanzen einem hoffentlich noch ganz lange glückliche Erinnerungen ins Gedächtnis und ein tiefes, ehrliches Lächeln ins Gesicht zaubert.