

Angaben zum Auslandsaufenthalt (Pflicht)

Gastland, -stadt, -universität/einrichtung: USA, Syracuse, Upstate Medical Univserity	Zeitraum des Aufenthalts: 11.09.2023 – 03.11.2023
Aufenthaltstyp (Studium, Praktikum, Forschung): Studium (Medizin) - PJ-Tertial (gesplittet)	Studienfächer: Medizin

Kontaktdaten (freiwillig)

Name: Ben Wendel	E-Mail: Ben.j.wendel@protonmail.com
---------------------	--

- Ich bin damit einverstanden, dass der Bericht auch online gelesen werden kann: **JA**

Für Teilnehmer am LMUexchange-Programm: Nur wenn Sie uns die Einverständniserklärung zur Veröffentlichung im Internet gegeben haben, wird Ihr Bericht auch online in der LMU-Austauschdatenbank erscheinen. Sie können selbst entscheiden, ob Sie in Ihrem Bericht persönliche Daten (Name und E-Mailadresse) angeben oder, ob Sie den Bericht anonym veröffentlichen möchten.

Wenn Sie nicht am Austauschprogramm LMUexchange teilgenommen haben, sondern eine PROSA^{LMU}-Förderung für einen selbst organisierten Aufenthalt erhalten haben, wird Ihr Bericht nicht veröffentlicht, sondern gehört zu den Nachweisen, die unsere Geldgeber von uns verlangen.

IHR ERFAHRUNGSBERICHT

Bitte lassen Sie die Struktur der Vorlage unverändert und gehen Sie auf die einzelnen Themenfelder ein. Ihre Informationen und Tipps sind für zukünftige Stipendiaten sehr nützlich! Wir möchten Sie deshalb auch bitten, einer Veröffentlichung zuzustimmen. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

VORBEREITUNG

1. **Allgemeine Tipps zur Planung** (Zum Beispiel: Auswahl des Landes und der Gastuniversität, Organisation, Bewerbung bzw. Anmeldung an der Gasthochschule, Sprachkurse zur Vorbereitung...)

Der PJ Aufenthalt an der Upstate Medical University in Syracuse ist Teil eines neuen Austauschprogramms der LMU. Aktuell werden von der Universität „rotations“, also 4-wöchige Blöcke, der psychiatrischen Fakultät angeboten.

Der Kontakt wurde für mich hergestellt, danach habe ich die meisten Dinge per E-Mail mit den Leuten der SUNY persönlich geklärt. Wichtig während der Planungsphase sind vor allem Jennifer Abbott, die für die Internationalen Studenten zuständig ist, und Cassandra Read, die mir mit der Kursbuchung geholfen hat.

Für die Planung solltet ihr einige Zeit einplanen. Wenn ihr zur selben Zeit wie ich an die SUNY wollte werden die Kurse hierfür bereits im April/Mai vergeben. Das heißt zu dieser Zeit solltet ihr schon mit den Leuten in Kontakt gewesen sein, damit noch die Möglichkeit habt Kurse zu buchen. Allgemein würde ich sagen 9 Monate bis ca. 1 Jahr im Voraus.

Allgemein solltet ihr gut Englisch sprechen und genug Geld mitbringen. Die USA sind ein teures Land. Außerdem ist eine Kreditkarte wichtig (braucht man zum Beispiel, um ein Auto leihen zu können).

2. **Visum** (Zum Beispiel: erforderliche Unterlagen und deren Beschaffung, Dauer des Antragsverfahrens, Kosten etc.)

Für einen zweimonatigen Aufenthalt benötigt man kein Visum, da Deutschland Teil des Visa-Waiver Programms ist, das Aufenthalte bis zu 90 Tagen ohne Visum ermöglicht. Stattdessen muss man bei der amerikanischen Einwanderungsbehörde einen ESTA-Voranmeldung ausfüllen. Das geht einfach online. Bei längeren Aufenthalten wird gegebenenfalls ein B1 Visitor Visum nötig.

3. **Anreise** (Zum Beispiel: besondere Hinweise zur Anreise, Verkehrsmittel, etc.)

Ich bin mit dem Flieger nach New York JFK geflogen und von da aus mit dem Greyhound nach Syracuse gefahren. Es gibt auch einen Zug, den man über Amtrak buchen kann, der ist allerdings etwas teurer.

4. **Auslandskrankenversicherung**

Ich habe eine Auslandskranken und Haftpflichtversicherung über den Marburger Bund.

5. **Unterkunft** (Zum Beispiel: Wohnheim, Privatunterkunft, Kosten, Hinweise zur Wohnungssuche etc.)

Meine Unterkunft habe ich selbst über AirBnB organisiert, da von der SUNY leider keine Unterkünfte angeboten wurden. Allgemein sind Unterkünfte in den USA teuer: ich habe 800\$/Monat für einen Bungalow gezahlt. Andere Optionen waren eher im Bereich von mehr als 1000\$/Monat. Optionen, um nach Angeboten zu schauen sind: AirBnB, Craigslist, Apartments.com und Facebook Marketplace.

Wichtig bei der Auswahl einer Unterkunft ist, sich zu überlegen, wie man zur Klinik kommt. Im Sommer bis Herbst funktioniert es gut mit dem Rad, aber dafür muss die Distanz und das Wetter stimmen. Die Bus-Infrastruktur ist eher dürftig und die Linien fahren teilweise nur alle paar Stunden, das heißt im Zweifelsfall gibt man entweder viel Geld für Leihfahrräder oder Übers aus oder läuft relativ viel zu Fuß wie ich. ^^ Wenn ihr euch eine Unterkunft ausgesucht habt, schaut am besten auf Google Maps nach, wie lange ihr morgens oder nachmittags von dort zur Klinik braucht. Außerdem sind einige Viertel gefährlicher als andere. Ich persönlich habe keine schlechten Erfahrungen gemacht, aber nur als Hinweis: Syracuse ist eine Stadt mit amerikatischer höherer Kriminalität und Freunde aus der Gegend haben mir geraten eher nicht in die Bezirke Northside oder Southside zu gehen, bzw. dort zu leben.

IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

6. **Organisation des Studiums/ Forschungsaufenthaltes/ Praktikums an der Gastuniversität** (Zum Beispiel: sprachliche Voraussetzungen und Unterrichtssprache, Kurswahl und Prüfungen, Betreuung und Unterstützung durch Gastuniversität, wichtige Anlauf-/Infostellen, etc.)

Gute Englischkenntnisse sind für einen PJ Aufenthalt in der Psychiatrie sehr wichtig. Ich habe keinen TOEFL oder ähnlichen Test gemacht, aber ich würde sagen ich spreche sehr gut. Gerade in der Psychiatrie, in der man viele Interviews macht, spielt die Sprache eine große Rolle. Voraussetzung hierfür würde ich mit mindestens vergleichbar Sprachniveau

B2 angeben, einfach um die Patienten zu verstehen und sensibel auf sie eingehen zu können. Natürlich muss man nicht perfekt sein und lernt natürlich viel, aber eine gute Basis hilft auf jeden Fall sehr.

Zur Kurswahl: Es gibt an der Upstate Medical School einen Zeitraum, in dem die Kurse freigeschaltet und gebucht werden können, ähnlich wie bei uns. Bei mir war es um den April, aber der Zeitpunkt ist wohl eher variabel. Mir wurde von Cassie Read, sie ist in der Verwaltung der SUNY, eine Liste der verfügbaren „rotations“ geschickt und wir haben uns so verständigt, an welchen Kursen ich teilnehmen kann. Prüfungen gab es keine, aber meine Vorgesetzten haben mir am Ende in einem längeren Gespräch Feedback gegeben.

Wichtige Menschen innerhalb der SUNY Upstate Medical University und der Psychiatrischen Fakultät sind:

Thomas Schwartz – Chefarzt der Psychiatrie und Professor. Habe ihn nicht oft gesehen.

Rachael Kuch-Cecconi – sehr nett. Ist für die Lehre und die Studenten innerhalb der psychiatrischen Fakultät zuständig.

Jennifer Abbott – sie ist sowas wie der international student coordinator. Sie hat mir vorab Formulare für die Anmeldung zum Austausch zugesendet und mir am ersten Tag geholfen eine Schlüsselkarte und einen PC-Zugang zu bekommen.

Cassandra Read – war bei mir zuständig für die Kursbuchung.

7. Beschreibung des akademischen Inhalts Ihres Aufenthaltes (Zum Beispiel: Niveau und Methodik im Vergleich zur LMU, Arbeitsaufwand)

Ich bin nach Syracuse gegangen, um an der Upstate Medical University einen Teil meines Wahl-Tertials in Psychiatrie zu machen. Ich war für 8 Wochen dort, eingeteilt in zwei 4-wöchige „rotations“. Zuerst war ich für 4 Wochen auf einer geschlossenen Akut-psychiatrischen Station am Upstate Community Hospital, danach für 4 Wochen bei einer Art Praxis/MVZ, das sich hauptsächlich auf die Behandlung von Sucht mittels psychodynamischer Psychotherapie konzentriert, aber auch viele Patienten mit anderen psychiatrischen Leiden betreut.

Ich fand beide Aufenthalte sehr spannend. Meine Vorgesetzten haben mich in beiden Kontexten viele Dinge selbst machen lassen. In der Akutpsychiatrie durfte ich Aufnahme und Verlaufsinterviews führen, dokumentieren, und Behandlungspläne erstellen. Im MVZ habe ich für die 4 Wochen Patienten zugeteilt bekommen und habe auch dort sowohl Aufnahmeinterviews als auch Psychotherapiestunden selbst geführt. Sie nutzen dort den psychodynamischen Ansatz, der am ehesten in Richtung Tiefenpsychologie geht. Das Besondere ist, wenn man will, darf man die erste Hälfte des 45 minütigen Termins selbst führen und ist danach mit dem Haupttherapeuten und den Patienten zusammen im Raum und gestaltet die Stunde mit.

Es gab keine klassischen PJ-Fortbildungen, aber meine Vorgesetzten haben sich sehr viel Zeit für Diskussionen und Fragen genommen. Eher gegen Ende habe ich herausgefunden, dass es einen Kurs zu Psychodynamischer Theorie und Therapie gibt. Hierbei lohnt es sich vermutlich am meisten die andere Medizinstudenten und Assistenzärzte (Residents) zu fragen.

8. Anerkennung der erbrachten Leistungen

Ich habe einen Äquivalenzantrag ans Prüfungsamt stellen müssen, der stattgegeben wurde

9. Freizeit und Alltag

Syracuse ist in einer schönen Gegend in Upstate New York gelegen. Es gibt viele Seen, Parks und kleine Städte. Leider braucht man für die meisten Dinge ein Auto, es ist so gut wie unmöglich die meisten Dinge mit dem Bus oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Am besten freundet man sich mit jemandem an, der ein Auto besitzt und macht zusammen Ausflüge. Alternativ kann man auch ein Auto mieten (ca. 60\$/Tag + Benzin).

In Syracuse selber gibt es nicht besonders viel zu tun. Es gibt eine zweite (private) Uni mit einem schönen Campus, ein paar Coffeeshops, Restaurants, Bars, kleinere Museen, und zwei Theater. Allgemein ist die Stadt eher verschlafen.

Die Upstate Medical School veranstaltet immer wieder Aktivitäten im Campus Activity Building (CAB), zum Beispiel Trivia Quizz Nights, Halloween Kürbis schnitzen oder International Day an dem die internationalen Studenten ihre Kulturen präsentieren und alle zusammen essen. Außerdem gibt es Kurse wie Tai-Chi oder Yoga. Im CAB gibt es auch ein gutes Fitnessstudio mit Hantel- und Kardioraum, einem Basket- bzw. Volleyball Court, einem Schwimmbecken und einer Sauna, das man für 25\$ im Monat nutzen kann. Ich war wegen der begrenzten Möglichkeiten in Syracuse viel dort und habe dort auch viele Leute kennen gelernt, was auch darüber hinaus sehr schön war. Innerhalb des Studios gibt es verschieden „intramurals“ mit Teams für Volleyball, Basketball, oder Fußball. Die Leute waren alle super nett und haben mich sehr herzlich aufgenommen. Daher kann ich das als Weg die Zeit zu verbringen und Leute kennen zu lernen nur empfehlen.

Reisen:

New York City: Es sieht so aus, als ob Syracuse direkt in New York ist, aber es sind ca. 5 Stunden mit so gut wie allen Verkehrsmitteln. Ich war nur einmal da. Die Stadt war mir zu teuer (89\$ für ein Bett im 5 Bett Dorm war die günstigste Unterkunft die ich gefunden habe, ein belegter Bagel kostet 15\$, etc), aber das muss jeder für sich entscheiden. Natürlich ist es schön, einmal ins MoMA oder MET zu gehen oder durch die Straßen zu laufen, aber ich denke es lohnt sich nicht um jedes Wochenende dort zu verbringen. Außerdem war das Wetter sehr schlecht haha.

Abgesehen von NewYorkCity gibt es Städte wie Buffalo mit den in der Nähe gelegen Niagara Fällen, das sehr hippe und liberale Ithaca mit der Cornell University, und viele schöne Seen und kleine Städte zu denen sich Ausflüge lohnen.

10. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Der Austausch war ein sehr interessanter Einblick in die USA und in das Gesundheitswesen dort. Medizinisch werden dort sehr viele Dinge ähnlich gemacht wie in Deutschland, aber es gibt trotzdem super viel kulturelle oder systemische Unterschiede, angefangen bei den vielen verschiedenen Menschen und deren Kulturen, über die amerikanischen Krankenversicherungen, den Umgang mit Kriminalität bis hin zu der Tatsache dass in den USA alle Medikamente nur beim Markennamen (Prozac für Fluoxetin) genannte werde. Ich

habe mit vielen Leuten über diese Dinge gesprochen und es waren allesamt sehr interessante Einblicke.

Ich fand die Amerikaner zum allergrößten Teil sehr offen, nett und herzlich. Am Anfang fiel es mir etwas schwer Leute kennen zu lernen, weil auf meiner Station nur eine andere Studentin war und ich sonst noch niemanden kannte. Es gab keine andere Exchange-students, mit denen man hätte Zeit verbringen können. Auf der Station oder durch Dinge wie zum Beispiel Sport habe ich einige sehr nette Leute kennengelernt, mit denen ich dann viel Zeit verbracht und Ausflüge gemacht habe. Generell lohnt es sich wie immer an möglichst vielen Aktivitäten teilzunehmen, um neue Leute zu treffen.

11. Persönliches Fazit

Ich bin sehr froh diesen Austausch gemacht zu haben. Es war nicht nur einfach und aufregend, besonders weil es nicht so leicht war herumzukommen ohne Auto, aber trotzdem eine sehr interessante, lehrreiche und auch schöne Zeit. Am besten hat mir tatsächlich die Arbeit mit den Kollegen gefallen. Es gibt in den USA auf jeden Fall großartige Menschen, mit denen es toll ist sich auszutauschen.

Zwei Tipps: Plant genug Geld ein. Die USA sind ein ziemlich teures Land. Für die 2 Monate müsst ihr für Unterkunft, Transport und Verpflegung mit ca. 2500€ rechnen, dazu kommen Flüge und alle Sachen die ihr Lust habt zu machen.

Überlegt euch wie ihr vor Ort herumkommen wollt: ein Fahrrad funktioniert im Sommer, aber für viele Sachen braucht man ein Auto oder viel Zeit, um zum Beispiel zum Supermarkt zu fahren. Und wenn ihr ein Auto mieten wollt: bringt eine Kreditkarte mit, ohne die geht's nämlich nicht.

ONLINE-KURSE

12. Online-Kurse (Falls Sie an Online-Kursen teilgenommen haben, was waren Ihre Erfahrungen? Haben Sie die Kurse von Deutschland oder vom Gastland aus besucht?)