

Erfahrungsbericht LMUexchange Medizin

Gastland, Universität: Japan, Hokkaido University of Medicine	Zeitraum des Aufenthalts: 09.02.-13.03.26
Aufenthaltstyp (Semester, Famulatur, PJ, Forschung): Famulatur	Fach/Fächer: Acute and Critical Care Medicine
Kontaktdaten (freiwillig)	
Mira Sedlak	E-Mail: m.sedlak@campus.lmu.de

■ Ich bin damit einverstanden, dass der Bericht auch online gelesen werden kann: **JA (Nicht zutreffendes bitte löschen)**

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

- Allgemeine Tipps zur Planung** (Zum Beispiel: Auswahl des Landes und der Gastuniversität, Organisation, Bewerbung bzw. Anmeldung an der Gasthochschule, Sprachkurse zur Vorbereitung...) Ich habe mich für Japan entschieden, da mich das Land kulturell und landschaftlich schon lange interessiert. Durch frühere Aufenthalte und Sprachkurse am Sprachenzentrum der LMU hatte ich bereits grundlegende Vorkenntnisse, was den Einstieg vor Ort erleichtert hat. Außerdem wollte ich die Famulatur mit einem weiteren Aufenthalt in Japan verbinden. Die Bewerbung über LMUexchange habe ich etwa eineinhalb Jahre im Voraus begonnen. Der Prozess ist gut strukturiert, erfordert jedoch Eigenorganisation und Geduld. Nach der Zusage folgten weitere formale Schritte mit dem International Office der Gastuniversität, die teilweise zeitaufwendig, aber insgesamt gut machbar waren. Die Kommunikation war dabei stets zuverlässig und hilfsbereit. Die verpflichtende Untersuchung zum Ausschluss von Tuberkulose mittels Röntgen-Thorax sollte frühzeitig eingeplant werden, ließ sich aber unkompliziert organisieren. Grundlegende Sprachkenntnisse sind sehr empfehlenswert. Auch wenn teilweise Englisch gesprochen wird, erleichtert Japanisch den Alltag deutlich und wird sehr geschätzt. Ein kleiner praktischer Tipp ist, dem Department eine Aufmerksamkeit aus Deutschland mitzubringen. Das wird sehr positiv aufgenommen und erleichtert den Kontakt.
- Visum** (Zum Beispiel: erforderliche Unterlagen und deren Beschaffung, Dauer des Antragsverfahrens, Kosten etc.) Für deutsche Staatsbürger ist bei einem Aufenthalt von bis zu 90 Tagen kein Visum erforderlich. Es empfiehlt sich jedoch, vorab eine digitale Entry Card über „Visit Japan Web“ zu erstellen. Dadurch lassen sich lange Wartezeiten bei der Einreise vermeiden und der Prozess wird insgesamt deutlich unkomplizierter.
- Anreise** (Zum Beispiel: besondere Hinweise zur Anreise, Verkehrsmittel, etc.) Eine direkte Anreise nach Sapporo ist nicht möglich. Ich bin mit Eva Air über Taipeh geflogen, insgesamt etwa sechzehn Stunden Reisezeit. Bei meiner Ankunft kam es aufgrund starken Schneefalls zu Einschränkungen im Verkehr, sodass die JR Airport Linie nicht gefahren ist. Stattdessen bin ich mit dem Bus in die Stadt gefahren, was problemlos funktioniert hat. Für den öffentlichen Nahverkehr ist die Suica App sehr hilfreich. Damit kann man in nahezu allen Verkehrsmitteln bezahlen und vermeidet zusätzlichen organisatorischen Aufwand.

-
4. **Auslandskrankenversicherung** Ich war über den Marburger Bund auslandskrankenversichert. Eine entsprechende Versicherung ist verpflichtend und muss der Gastuniversität nachgewiesen werden.
 5. **Unterkunft** (Zum Beispiel: Wohnheim, Privatunterkunft, Kosten, Hinweise zur Wohnungssuche etc.). Die einfachste und kostengünstigste Option ist ein Wohnheim der Universität. Da ich jedoch gemeinsam mit einer Freundin vor Ort war, haben wir uns für eine private Unterkunft entschieden. Über das International Office wurden zwar Kontakte vermittelt, die Kommunikation gestaltete sich jedoch teilweise schwierig. Letztlich haben wir über Airbnb eine Wohnung gefunden. Die Kosten lagen bei etwa 600 Euro pro Person für fünf Wochen. Die Lage war gut angebunden, allerdings waren U-Bahnen und Straßenbahnen zu Stoßzeiten häufig sehr voll. Der Weg von der nächstgelegenen Haltestelle zum Krankenhaus dauerte etwa zehn Minuten. Bei Schnee und Eis konnte dieser Weg teilweise etwas unangenehm sein.

IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

6. **Organisation des Studiums / klinischen Praktikums / Forschungsaufenthaltes an der Gastuniversität** (Zum Beispiel: sprachliche Voraussetzungen und Unterrichtssprache, Kurswahl und Prüfungen, Betreuung und Unterstützung durch Gastuniversität/-klinik, wichtige Anlauf-/Infostellen, etc.) Die Wahl des Departments hat einen großen Einfluss auf die Qualität der Erfahrung. Das Department für Acute and Critical Care Medicine würde ich ohne solide Japanischkenntnisse nicht empfehlen. Obwohl offiziell keine Sprachkenntnisse vorausgesetzt werden, ist die Kommunikation im Alltag stark eingeschränkt. Mein Supervisor sprach nur begrenzt Englisch, und Interaktionen mit anderen Ärztinnen und Ärzten fanden meist nur auf Initiative meinerseits statt. In anderen Abteilungen war die Situation deutlich besser. In der Plastischen Chirurgie beispielsweise war die Betreuung strukturierter und die Kommunikation auf Englisch problemlos möglich. Auch aus der Neurochirurgie habe ich sehr positive Rückmeldungen gehört.
7. **Beschreibung des akademischen Inhalts Ihres Aufenthaltes** (Zum Beispiel: Besonderheiten im klinischen Alltag, Niveau und Methodik im Vergleich zur LMU, Arbeitsaufwand) Das Department betreut primär einen Schockraum mit hochkritischen Patientinnen und Patienten. Die Fälle sind medizinisch interessant, treten jedoch vergleichsweise selten auf. Dadurch entstanden immer wieder längere Phasen ohne aktive Einbindung. Eigeninitiative war entscheidend, um überhaupt in Abläufe integriert zu werden oder Erklärungen zu erhalten. Ohne gezieltes Nachfragen blieb man häufig in einer passiven Beobachterrolle. Zusätzlich war die Betreuung nicht konstant, da mein Supervisor oft nicht anwesend war. Im Vergleich zur Ausbildung an der LMU wirkte der Lernprozess weniger strukturiert und stärker beobachtungsorientiert. Insgesamt war der praktische Lernzuwachs in meinem Department begrenzt, insbesondere im Verhältnis zum investierten Aufwand.
8. **Anerkennung der erbrachten Leistungen** Zu Beginn des Aufenthalts fällt eine Gebühr von 6300 Yen an, die für den Versand der Bescheinigung verwendet wird. Das Dokument wird erst nach Abschluss der Famulatur ausgestellt, was einige Tage in Anspruch nehmen kann. Für die Anerkennung in Deutschland ist zusätzlich eine Übersetzung erforderlich. Dies sollte bei der Planung berücksichtigt werden.
9. **Freizeit und Alltag** Die Freizeitmöglichkeiten sind vielfältig. Besonders hervorzuheben ist die Natur Hokkaidos, die zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge bietet. Skifahren und Snowboarden ist ein zentraler Bestandteil der Region und sehr gut zugänglich mit Nachtpisten, dass man nach der Arbeit noch losziehen kann. Kulinarisch bietet Japan eine große Auswahl, wobei vegetarische Optionen teilweise eingeschränkt sind. Insgesamt sind Lebensmittel im Vergleich zu Deutschland eher günstig.

Onsen Besuche gehören zu den eindrucksvollsten Erfahrungen. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch in Jozankei. Das Baden im warmen Wasser bei Schnee ist außergewöhnlich entspannend. Zu beachten ist, dass Tattoos häufig nicht erlaubt sind, wobei es Ausnahmen gibt wie Hoheikyo Onsen.

- 10. Individuelle interkulturelle Erfahrungen** Meine Erfahrungen im Department waren eher zurückhaltend, während ich in anderen Kontexten deutlich offenere Begegnungen hatte. In anderen Abteilungen sowie im privaten Umfeld habe ich große Neugier und Freundlichkeit erlebt. Besonders bereichernd waren persönliche Einladungen und gemeinsame Aktivitäten, etwa Karaoke oder die Teilnahme an einer Teezeremonie. Solche Erlebnisse ermöglichen einen tieferen Einblick in die Kultur. Außerhalb der touristischen Regionen sind internationale Gäste selten. Englischkenntnisse sind nicht selbstverständlich, weshalb einfache Japanischkenntnisse oder Google Translate sehr hilfreich sind. Ein Besuch eines Ainu Kulturzentrums ist sehr zu empfehlen, um mehr über die Geschichte und Traditionen der indigenen Bevölkerung Hokkaidos zu erfahren.
- 11. Persönliches Fazit** Der Aufenthalt war insgesamt eine prägende und eindrucksvolle Erfahrung, sowohl fachlich als auch persönlich. Besonders die kulturellen Eindrücke, die Natur Hokkaidos und die Begegnungen mit Menschen vor Ort haben den Aufenthalt bereichert. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung auch klare Einschränkungen. Der fachliche Lernzuwachs hing stark von der Wahl des Departments und den eigenen Sprachkenntnissen ab. In meinem Fall blieb der praktische Nutzen hinter den Erwartungen zurück, da die Einbindung in den klinischen Alltag begrenzt war und viel Eigeninitiative erforderlich war, um überhaupt zu profitieren. Für zukünftige Studierende würde ich daher empfehlen, die Wahl der Abteilung sehr bewusst zu treffen und sich vorab über die tatsächlichen Arbeitsbedingungen zu informieren. Insbesondere sollte realistisch eingeschätzt werden, wie gut man sprachlich zurechtkommt. Ohne ausreichende Sprachkenntnisse kann der klinische Mehrwert deutlich eingeschränkt sein. Trotz dieser Einschränkungen überwiegt rückblickend der persönliche Gewinn. Der Aufenthalt bietet die Möglichkeit, ein anderes Gesundheitssystem kennenzulernen, kulturelle Unterschiede zu reflektieren und die eigene Perspektive zu erweitern. Wer mit realistischen Erwartungen und entsprechender Vorbereitung anreist, kann aus dieser Erfahrung viel mitnehmen.

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?)