

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach:	Medizin
Bachelor/Master/Staatsexamen:	Staatsexamen
Praktikumszeitraum:	01.07.-20.10.2024
Praktikumsort:	Aarhus, Dänemark
Praktikumsinstitution:	Department of Orthopaedics, University Hospital Aarhus

1. Motivation

Kurz bevor ich mein Studium begonnen habe – im Sommer 2017 – verreiste ich zum ersten Mal alleine. Für fünf Wochen absolvierte ich eine Tour quer durch Skandinavien und verliebte mich in die Natur und Kultur der nordischen Länder. Ein Lebensstil, der von Ruhe und Naturverbundenheit geprägt ist und eine Gesellschaft, die nach einem Sinn für Gemeinschaft, sozialem Zusammenhalt und einer nachhaltigen Lebensführung lebt passten genau zu meinen Idealen und ließen mich im Laufe der nächsten Jahre regelmäßig als Touristin zurückkehren. Im Laufe der Zeit manifestierte sich schlussendlich der Wunsch, in einem der skandinavischen Länder auch längerfristig zu leben und zu sehen, ob sich die vermeintliche „Bullerbü“-Romantik auch im Alltag vor Ort wiederfinden lässt. Vor dem Hintergrund, dass die skandinavischen Länder besonders im medizinischen Bereich Vorreiter in der Vereinbarkeit von Beruf und Sozialleben, insbesondere von Beruf und Familie sind, verfestigte sich also mein Wunsch, zu testen, ob nicht meine Zukunft nach dem Studium eventuell in Schweden oder Dänemark liegen könnte. Einen Teil meines praktischen Jahres vor Ort zu verbringen war somit die perfekte Gelegenheit hierfür...

2. Planung und Vorbereitung

Ich begann zwei Jahre vor Beginn meines Praktischen Jahres damit, Bewerbungen an die orthopädischen Abteilungen der größeren Kliniken in Schweden zu versenden, da ich zu diesem Zeitpunkt bereits Schwedisch gelernt hatte und meine berufliche Zukunft in erster Linie dort sah. Leider ist das Konzept des Praktischen Jahres schwierig in die Struktur des schwedischen Medizinstudiums zu integrieren und die meisten Verwaltungsstellen der schwedischen Krankenhäuser lehnen deutsche Studierende aus administrativen Gründen ab.

Glücklicherweise absolvierte ich dann aber mein erstes Tertianer im Klinikum Garmisch-Partenkirchen und stieß auf eine Assistenzärztin, die soeben von einer Hospitation am Klinikum Aarhus zurückgekehrt war und mir somit viel vom dänischen Gesundheitssystem berichten konnte. Ich bewarb mich daraufhin in der orthopädischen Abteilung des Universitätsklinikums Aarhus und erhielt kurz darauf meine Zusage.

Da die dänische Bevölkerung allgemein sehr gut englisch spricht und ich vor allem Zeit im OP mit den anderen Chirurgen und weniger Zeit mit direktem Patientenkontakt verbringen sollte, sollte meine offizielle Praktikumsprache englisch sein. Um mich aber besser in die Abteilung integrieren zu können und eine authentischere Erfahrung des Soziallebens vor Ort

zu haben, entschied ich mich, in den kommenden sechs Monaten möglichst viel Dänisch zu lernen. Ich hatte bis dahin schon sehr gute Erfahrungen mit der Sprachlern-App Babbel für Schwedisch gemacht und konnte auch auf Dänisch sehr schnell Fortschritte machen. Für die Unterkunft fand ich ein Studentenwohnheim, welches sehr viele internationale Studierende beherbergt und direkt neben dem Universitätscampus gelegen ist. Dort zog ich wenige Tage vor Beginn meines Tertiars ein und konnte so bereits vor meinem ersten Tag Teile der Stadt erkunden. Leider musste ich schnell feststellen, dass im Juli und August die Haupt-Ferienzeit der Dänen ist und dadurch viele reguläre Angebote in dieser Zeit pausiert sind. So hatte beispielsweise die Sprachschule, die im regulären Betrieb kostenlose Sprachkurse für Einwanderer anbietet, für die ersten sechs Wochen meines Tertiars geschlossen. Nach einiger Suche konnte ich dafür eine gute Lehrbuch-Reihe mit zusätzlichen interaktiven Online-Lernangeboten finden und konnte meine Sprachkenntnisse hiermit ausbauen. Mit einem täglichen selbstständigen Lernaufwand von ein bis zwei Stunden und sehr viel Geduld aller Dänen, denen ich begegnet bin, konnte ich so innerhalb der ersten Wochen bereits einfache Gespräche auf Dänisch führen.

3. Praktikumsverlauf

Am Morgen meines ersten Tages wurde ich direkt von meinem Ansprechpartner und Mentor für den Rest des Praktikums abgeholt und der gesamten Abteilung vorgestellt. Nach einer kurzen Führung durch die für mich relevanten Teile des Krankenhauses erhielt ich meine Arbeitskleidung und dann ging es auch direkt los mit dem klinischen Alltag. Ich wurde von Anfang an für jeweils mehrere Tage pro Woche als feste, erste OP-Assistenz gebucht und hatte somit einen Wochenplan, nachdem ich mich richten konnte. Meine OP-Tage waren in erster Linie verteilt auf geplante Eingriffe der OP-Teams Knie, Hüfte und Rücken. So habe ich besonders umfassende Einblicke in die endoprothetische Versorgung von Knie und Hüfte, Spondylodesen und Skoliose-Korrekturen sowie Umstellungsosteotomien der Hüfte erlangt. Neben den geplanten Eingriffen durfte ich auch bei allen Operationen des Trauma- und Infektions-Teams assistieren. Da in Dänemark im Juli und August alle Arbeitnehmer ihren dreiwöchigen Sommerurlaub nehmen und der elektive OP-Betrieb in dieser Zeit eingestellt ist, habe ich vor allem in meinen ersten Wochen sehr viel Zeit mit akuten Fällen verbracht – hier durfte ich besonders viele Frakturversorgungen (vor allem Osteosynthesen) und Abszessausräumungen begleiten, aber auch bei Amputationen und einer langwierigen Versorgung eines Patienten mit nekrotisierender Fasziiitis assistieren. Alles in allem war durch die häufige Rotation durch die verschiedenen OP-Teams immer eine spannende Mischung an Patient*innen und Operationen geboten.

Die Chirurg*innen der Abteilung haben sich von Anfang an sehr viel Mühe gegeben, mich in ihr Team zu integrieren und mir möglichst viele verschiedene, interessante Eingriffe zu zeigen. So wurde ich bereits ab der ersten Woche zu Operationen eingepplant und zu Fortbildungen eingeladen, was meinen Lerneffekt deutlich verstärkt hat. Wenn ich im OP doch einmal nicht gebraucht wurde, durfte ich bei jeder Sprechstunde mitlaufen und konnte dadurch im Laufe des Tertiars Einblicke in die Expert*innen-Sprechstunden zu allen verschiedenen Gelenken sowie in die Infektions-, Tumor- und Kinder-Sprechstunde erhalten. Im Sprechstundenbetrieb machte es sich schließlich sehr bezahlt, dass ich neben Englisch auch Dänisch-Kenntnisse aufweisen konnte, da ich so dem regulären Betrieb beiwohnen konnte. So durfte ich nach einiger Zeit auch als dritten Bereich in der Notaufnahme aushelfen und dort meine eigenen Patient*innen betreuen. Hier war ich jeweils einer/m jungen Assistenzärzt*in zugeordnet, die nach meiner Anamnese und Untersuchung gemeinsam mit mir über weitere Untersuchungen und mögliche Therapieschemata entschieden haben.

Insgesamt habe ich so einen sehr umfassenden Einblick in die verschiedenen Tätigkeiten der dänischen Ärzt*innen und in die Struktur des dänischen Gesundheitssystems erhalten. Besonders positiv aufgefallen ist mir hierbei der ebenbürtige und respektvolle Umgang des ärztlichen und pflegerischen Personals miteinander. Die Pflegekräfte arbeiten deutlich eigenständiger und übernehmen einige Tätigkeiten, die in Deutschland von Assistenzärzt*innen in den ersten Ausbildungsjahren übernommen werden. Der Umgangston zwischen Pflege und Ärzt*innen ist dafür oft kollegialer, als ich dies bis jetzt in Deutschland beobachtet habe. Allgemein steht das Miteinander in der Abteilung meist im Vordergrund, was durch die flachen Hierarchien der Abteilungen begünstigt und verstärkt wird. So war es beispielsweise auch selbstverständlich, dass sich der Chefarzt an meinem ersten Tag mit seinem Vornamen vorgestellt hat – und eine Höflichkeitsform gibt es im dänischen zwar, diese wird aber im Mündlichen kaum verwendet.

Fast alle der Kolleg*innen, die ich kennengelernt habe, haben zudem in Vollzeit gearbeitet – obwohl ebenfalls fast alle davon Eltern waren. Das Nebeneinander von Beruf und Familie ist deutlich normaler, als dies in Deutschland ist. Ermöglicht wird dies durch eine flächendeckendere Kinderbetreuung sowie durch eine Arbeitszeitplanung, die keine Überstunden vorsieht und somit eine verlässliche Zeitplanung in Bezug auf die Kinderbetreuung ermöglicht. Im Allgemeinen scheinen Frauen und Männer im Beruf mehr Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung zu erfahren und gleichzeitig aber auch die Familienbetreuung gleichmäßiger zwischen beiden Ehepartnern aufgeteilt zu sein. Besonders in einem – besonders im deutschen Gesundheitssystem – doch sehr zeitintensiven und unvorhersehbaren Feld wie der Orthopädie und Unfallchirurgie ist diese Struktur für angehende Eltern, aber auch für alle anderen, die ihre Freizeit schätzen, offensichtlich eine sehr angenehme Alternative.

4. Soziale Kontakte und Freizeit

Auch in meinem Wohnheim war leider den gesamten Juli über vorerst wenig los, da die meisten internationalen Studenten zu Ende der Erasmus-Förderung im Juni bereits wieder heimgekehrt und die Studierenden zum nächsten Semester ab September noch nicht angereist waren. Glücklicherweise veranstaltet die Universität Aarhus jedoch im Juli und August das Sommer-Universitäts-Programm. Bei diesem können Studierende der ganzen Welt im Rahmen eines dreiwöchigen Programms Kurse aus vielen verschiedenen Bereichen belegen und an ihrer Heimatuniversität anrechnen. Kurz nach meinem Einzug konnte ich so doch zumindest einige andere Studierende kennenlernen und mich dem Abendprogramm der Sommeruniversität anschließen.

Aarhus hat ca. 300 000 Einwohner und ist damit die zweitgrößte Stadt Dänemarks und die größte Stadt des dänischen Festlands. Die Stadt bietet dadurch alles, was man sich an Infrastruktur, Kultur- und Freizeitangebot und Weiterbildungsmöglichkeiten wünschen könnte. Alleine im dreiwöchigen Programm der Sommeruniversität waren diverse Museumsausflüge, Pub Crawls und Quiz Nights, Outdooraktivitäten wie Kanutouren und Lagerfeuer am Strand sowie die Besichtigung einzelner Attraktionen Aarhus' wie dem Botanischen Garten und dem Gamle By (einem Freilichtmuseum mit erhaltenen Gebäuden der letzten 500 Jahre aus ganz Dänemark) alles geboten. Mit einem Studierendenanteil von 20-25% bietet Aarhus zudem ein sehr junges, diverses Publikum der Ausgehscene und Gastronomie, was sich in der Gestaltung der Innenstadt bemerkbar macht: Hier reihen sich zwischen den Ateliers und Geschäften der Kopfsteinpflastergassen die Studierendenbars und sorgen vor allem in den Wochenend-Nächten für ein sehr belebtes Stadtzentrum.

Nach der Sommerpause wurde das kulturelle Angebot der Stadt dann noch vielfältiger mit Themen-Wochenenden und vor allem der Aarhus Festwoche im August. Im Rahmen dieser

werden in der gesamten Stadt Bühnen für Live-Musik, Street Food Märkte, Sportangebote und Licht- und Kunstinstallationen aufgebaut und so die Stadt über zehn Tage zu einem offenen Festival. Gleichzeitig begann ab August auch der Einzug unzähliger Studierenden aus ganz Europa in meinem Wohnheim, sodass sich mein soziales Leben neben dem Praktikum schnell als sehr umfangreich und vielfältig gestaltete.

Als großer Fan von Outdoor-Aktivitäten war für mich Aarhus – besonders in den Sommermonaten – perfekt: Von diversen Wassersportarten wie Segeln und Windsurfen über weit ausgebaute Wander- und Fahrradwege um die Stadt herum zu Parkanlagen und Kursangeboten in der Stadt deckt Aarhus quasi jede erdenkliche Sportart ab. Besonders beliebt allerdings sind hier weiterhin Fußball und Handball. Während die dänische Handballnationalmannschaft schon lange international als eine der besten ihrer Zeit gilt und sich auch im Vereinswesen eine sehr starke Förderung der Handballjugend bemerkbar macht, sieht das beim Fußball etwas anders aus. Das hindert die dänischen Fans aber nicht daran, ihre eigene Mannschaft zu zelebrieren, wie ich beim Public Viewing der Europameisterschaft im Sommer feststellen durfte. Ungünstig war hier für mich nur, dass die dänische Nationalmannschaft ausgerechnet von der deutschen Mannschaft aus dem Turnier geworfen wurde – und ich mit einigen wenigen neuen Freunden mit Flaggen und Co. definitiv als deutsche Fans erkennbar waren...

Insgesamt spielt die Freizeitgestaltung in Dänemark eine große Rolle. Die ausgeglichene Work-Life-Balance geht mit einem deutlichen „Mehr“ an sportlicher Betätigung und allgemeiner gesellschaftlicher Teilhabe einher. Zumindest ist das der Eindruck, der sich mir in meiner Zeit vor Ort ergeben hat. Wie die Situation jenseits der Sommermonate aussieht, kann ich zu meinem jetzigen Kenntnisstand nicht beurteilen, aber so schön, wie der Sommer in Dänemark war, fühle ich mich auf jeden Fall gewappnet, auch die kalten und nassen Wintermonate im Norden zu durchleben.

5. Kosten und Finanzierung

Ich wurde glücklicherweise parallel zu der Erasmus-Förderung von meinen Eltern finanziell unterstützt und war dadurch nicht auf eine Nebentätigkeit angewiesen. Die Erasmus-Förderrate hat gerade so meine Wohnheimmiete gedeckt (Basecamp, Zimmer S, ~700€), es gibt allerdings auch Wohnheime, die von der Universität Aarhus gefördert sind und deutlich günstiger sind. Da diese aber sehr früh belegt sind, lohnt sich hier wahrscheinlich eine sehr frühe Bewerbung! Generell sind die Lebenshaltungskosten sehr hoch; ein Getränk im Café kostet meist über 6€, eine Halbe gerne über 7€ und ein Essen im Restaurant oft über 20€. Früh einen günstigen Supermarkt (z.B. Rema oder Lidl) in der Nähe zu finden, viel selber zu kochen und beim Feiern mit Bier aus dem Supermarkt in den Abend zu starten, hilft hier definitiv.

Kulturangebote sind dafür meist kostenlos oder sehr günstig - bis auf Museen: die meisten Museen in Aarhus nehmen über 20€ pro Ticket. Wer zur richtigen Zeit da ist, kann aber in Aktionswochen (z.B. mit dem K7-Pass) sehr gute Angebote finden, also am Besten viel an der Universität umhören, auf spezielle Studierendenangebote warten und flexibel sein. Das Studentehaus Aarhus bietet außerdem viele kostenlose oder günstige Ausflüge und Events an, die dann auch gleichzeitig eine super Gelegenheit sind, andere Studierende kennenzulernen.

Wer länger als drei Monate in Dänemark lebt, kann sich registrieren lassen und eine CPR-Nummer erhalten. Mit dieser hat jeder Einwanderer (und Erasmus-Student*in) Anspruch auf kostenlosen Sprachunterricht. Die CPR-Nummer ist außerdem Voraussetzung für ein MobilePay-Konto (vergleichbar zu PayPal, aber nur in Dänemark verfügbar). In Dänemark

ist nahezu alles bargeldfrei und in manchen Fällen nur mit MobilePay verfügbar, also könnte sich das in einigen Fällen auch für Praktika von wenigen Monaten lohnen.

6. Praktikum und Studium

Ich konnte definitiv sehr viel aus meinem Tertial mitnehmen. Besonders theoretisches Wissen wurde mir sehr ausführlich erklärt (oft erst auf Nachfrage, aber im Praktischen Jahr lohnt sich proaktiv sein immer) und durch meine OP-Einsätze konnte ich viele OPs als erste Assistentin sehen und selber kleine OP-Schritte übernehmen. Orthopädische Untersuchungstechniken habe ich verhältnismäßig wenig gebraucht und musste vor dem Staatsexamen dann doch nochmal ein bisschen selbstständig üben. Das lag aber zum Teil auch daran, dass ich das mehr hätte einfordern können.

Da es sich um mein letztes Tertial vor dem Staatsexamen gehandelt hat, habe ich zum Ende hin auch viel Zeit vor Ort und im Krankenhaus zum Lernen und Wiederholen genutzt.

7. Fazit

Ich bin sehr, sehr zufrieden mit meinem Tertial in Aarhus und würde es jederzeit wieder dort machen. Nachdem ich die letzten Jahre geplant hatte, mich in Schweden auf eine Stelle nach dem Studium zu bewerben, hat mich mein Tertial in Aarhus doch davon überzeugt, es in dort zu probieren, weil mir das Gesundheitssystem, das Arbeitsklima und der allgemeine Lebensstil der Dän*innen so gefallen hat. Dänischkenntnisse sind weder für das Praktische Jahr noch für eine Bewerbung auf eine Stelle vor Ort vorausgesetzt, machen aber einen riesigen Unterschied in der Interaktion mit Kolleg*innen und Patient*innen und deswegen auf jeden Fall empfehlenswert. Im Laufe meines Praktikums waren aber alle wirklich bemüht, mir beim Lernen zu helfen und alleine für den rapiden Fortschritt, den ich dadurch innerhalb von vier Monaten machen konnte, hat sich dieses Tertial zur Berufsvorbereitung auf jeden Fall gelohnt!