

# Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

## Angaben zur Person und zum Praktikum der Studierenden

Studienfach: Humanmedizin

Bachelor/Master/Staatsexamen: Staatsexamen

Praktikumszeitraum: 11.03.2024 – 28.06.2024

Praktikumsort: Rotterdam

Praktikumsinstitution: Erasmus Medical Center

---

## Planung und Vorbereitung

Ich habe schon zu Beginn meines Studiums mit dem Gedanken gespielt, einen Teil meines PJ's in den Niederlanden zu machen. Ich habe dort als Kind viele schöne Urlaube verbracht und mich in das Land mit den süßen roten Backsteinhäusern, weiten grünen Wiesen, Dünen und Stränden, den Fahrrädern wo immer man hinschaut und den freundlichen, offenen und hilfsbereiten Menschen verkuckt. Deshalb habe ich auch schon in der Vorklinik meines Studiums begonnen, Niederländisch zu lernen. Als ich dann ein paar Jahre später meinen jetzigen Freund kennenlernte, der zufällig auch Niederländer ist, war es für mich klar: Ich möchte ein paar Monate in diesem Land wohnen, meine Niederländisch-Kenntnisse erweitern und das dortige Gesundheitssystem kennenlernen; denn wer weiß, vielleicht werde ich dort später einmal hinziehen. Ich dachte mir: Ein PJ Tertian ist doch dafür die beste Möglichkeit! Und da mir von vielen Seiten empfohlen wurde, für den Fall, dass die Sprache vielleicht noch nicht hundertprozentig sitzt, das Chirurgie Tertian im Ausland zu machen, stand mein Plan: Chirurgie in den Niederlanden. Ganz einfach war das dann aber nicht. Für mich war es wichtig, dass ich mein Tertian an einem Universitäts-Krankenhaus mache, damit ich mit der Anrechnung später keine Probleme bekomme. Über die website [www.pj-ranking.de](http://www.pj-ranking.de) habe ich erstmal recherchiert, ob es schon Bewertungen von deutschen Studierenden gab. Dort war die Ausbeute nicht groß, aber eine relativ aktuelle Rezension einer Studentin, die ihr Chirurgie-Tertian an dem Erasmus Medical Center (EMC) in Rotterdam gemacht hat, stach heraus und

ich dachte mir: Da möchte ich hin! Ich habe mich im Februar 2023, also etwas über ein Jahr im Voraus aber erstmal bei vielen Uni-Kliniken beworben, allerdings entweder keine Antwort oder Absagen erhalten. Über das international office der Erasmus Universität in Rotterdam hat es aber dann geklappt! Sie haben meine Bewerbung an die Chirurgie Abteilung weitergeleitet und nach ein bisschen hin und her bezüglich der Länge meines Praktikums und meiner gewünschten Rotationen hatte ich eine Zusage!

PJ Platz check  Next on the agenda: Sprache, Unterkunft und natürlich die Finanzierung.

Wie bereits erwähnt habe ich schon vor ein paar Jahren begonnen, über das Sprachzentrum der LMU Niederländisch zu lernen, allerdings boten sie meinerzeit nur die Level A1.1 und A1.2 an, das Ziel und auch notwendig war aber B2. Über *duolingo*, *bubble* und niederländische Filme und Serien habe ich mich nebenbei weiter in die Sprache vertieft, und ich verstand sehr schnell sehr viel und Lesen war eigentlich sowieso noch nie echt ein Problem gewesen, aber wenn es um Sprechen und Schreiben ging, fühlte ich mich noch nicht sicher genug. Deshalb habe ich dann noch an einem fünfwöchigen Intensivkurs teilgenommen, der mich auf das B2 Level gebracht hat.

Eine Unterkunft zu finden war die nächste große Herausforderung. Rotterdam ist teuer und Zimmer Mangelware. Ich habe den Tipp bekommen über *facebook* zu suchen, aber dort herrscht echt ein Dschungel an Gruppen. Eine Website, die ich als seriös empfunden habe und über welche ich auch ein paar nette Gespräche hatte, war *www.kamernet.nl*. Im Endeffekt habe ich mich durch den *facebook* Dschungel gekämpft und glücklicherweise darüber ein Zimmer mitten im Zentrum in einer netten WG mit zwei niederländischen Medizinstudentinnen gefunden.

Am Erasmus MC bekommt man als nicht-niederländischer Studierender keine Vergütung und auch kein Mittagessen (aber auch die niederländischen Studies bekamen nur etwas über hundert Euro pro Monat). Deshalb war es auch klar, dass ich mich um ein Stipendium bemühen musste, sonst wäre dieses Auslandstertial für mich finanziell nicht tragbar gewesen, wo nicht nur die Miete in Rotterdam so hoch ist, sondern auch die anderen Lebenshaltungskosten über denen in Deutschland liegen. Das Erasmus+ Stipendium war hier eine riesige Unterstützung und hat das alles auch erst möglich gemacht!

### **Praktikumsverlauf**

Ende Februar war es dann soweit: Der Umzug nach Rotterdam stand an! Ich bin ein paar Tage vor meinem Praktikumsstart angereist, um schonmal ein bisschen die Stadt und meine

Mitbewohnerinnen kennenzulernen. Außerdem musste ich noch einen Termin beim Betriebsarzt wahrnehmen, wo mein Impfstatus geprüft wurde und ich auf Tuberkulose und MRSA getestet wurde.

An meinem ersten Tag im EMC musste ich dann zunächst meinen Mitarbeiterausweis abholen und danach ging es dann zum Office Gebäude der Chirurgie, wo mir B. (sie ist verantwortlich für die *coassistenten*, das ist das niederländische Äquivalent für Famulanten und PJler) eine kleine Einführung gegeben hat. Das alles war super organisiert! Klamottentechnisch ist es in den Niederlanden ein bisschen anders als ich es gewohnt war. Ärzte und Ärztinnen tragen dort einen langen weißen Kittel mit kurzen Ärmeln und dazu wahlweise eine weiße Hose oder eigene Klamotten. Typisch niederländisch werden dazu dann *klompen* getragen und nicht wie in Deutschland Sportschuh oder *crocs*. Meine ersten sechs Wochen verbrachte ich in der Traumachirurgie. Der Tag begann um 7:45 mit der allgemeinen Frühbesprechung aller *heelkunde* Fachbereiche (Traumachirurgie, gastroenterologisch-onkologische Chirurgie, Gefäßchirurgie, hepato-pancreatico-biliäre Chirurgie und Transplantationschirurgie), wo Aufnahmen, OP's der Nacht und Besonderheiten auf den Stationen vorgestellt wurden sowie Updates zu den Patient\*innen auf der Intensivstation gegeben wurden. Danach gab es noch eine kleine Trauma interne Besprechung und dann ging es los auf Station für die Visite, in den OP oder in die poliklinische Sprechstunde. Uns Coassistent\*innen war es weitestgehend selbst überlassen, wie wir unseren Tag gestalten. Im OP durften wir regelmäßig mit an den OP-Tisch, mal ein Schraubchen reindreihen oder ein Loch bohren und beim Zunähen helfen. In der Sprechstunde konnten wir eigene Patient\*innen sichten und diese danach mit unserem supervisor besprechen. Auch bei der Visite war es möglich, eigene Patient\*innen zu betreuen, aber das traute ich mir in den ersten Wochen noch nicht ganz zu. Mittaggegessen wurde eigentlich immer gesellig mit den anderen Coassistent\*innen. Um 16:00 gab es dann die *indicatiebespreking* in der Traumachirurgie, wo alle OP's für den nächsten Tag besprochen wurden. Hier war es Aufgabe der Coassistent\*innen, die Patient\*innen vorzustellen. Um 16:30 war es Zeit für die allgemeine Nachmittagsbesprechung, in der die Aufnahmen des Tages, Not-Operationen und Besonderheiten der Stationen für den Dienst besprochen wurden und auch wieder Updates zu den Patient\*innen auf der Intensivstation gegeben wurden. Um 17:00 durften wir nach Hause gehen. Meine zweiten sechs Wochen habe ich dann auf der GE-Onko Abteilung verbracht, mit ganz ähnlichem Ablauf. Die letzten vier Wochen war ich dann in der HPB Chirurgie eingeteilt. Auch hier war der Ablauf sehr ähnlich und ich bin beinahe täglich mit auf Visite gegangen und habe schließlich auch einige Patient\*innen selber

betreuen können. Jeden Mittwoch gab es Unterricht durch B. und Präsentationen der Coassistent\*innen. Auch bedside teachings fanden regelmäßig statt und waren sehr lehrreich. Des Weiteren ist es in den Niederlanden Standard, dass einem für den gesamten Praktikumszeitraum ein sogenannter Begleiter zugeteilt wird, das ist dann ein Facharzt, mit welchem man in regelmäßigen Abstände Feedback-Gespräche führt und so den bisherigen Verlauf evaluiert.

### **Soziale Kontakte**

Zu Beginn meines Auslandsaufenthaltes habe ich mir noch Gedanken gemacht, ob ich zum Beispiel via *bumble friends*, Sprachcafés oder anderweitig ein bisschen nachhelfen muss neue Menschen kennenzulernen. Allerdings habe ich mich mit meinen Mitbewohnerinnen super verstanden und auch viel mit den anderen Coassistent\*innen im Krankenhaus gequatscht und auch mal das ein oder anderer *borrel* gehabt (so nennt man das in den Niederlanden, wenn man nach der Arbeit mit Kolleg\*innen noch ein Bierchen trinken geht und *bitterballen* isst). Dementsprechend habe ich mich nie einsam gefühlt und ich hatte ehrlicherweise nach einem ganzen Tag Arbeit mit und für Menschen eine nicht mehr ganz voll aufgeladene *social battery*, weshalb von meiner Seite kein Bedarf mehr bestand, aktiv auf Suche nach mehr sozialen Kontakten zu gehen. Ich war glücklich mit meinen Mädels in der WG und den vielen lieben Leuten im Krankenhaus!

### **Alltag und Freizeit**

Von Montag bis Freitag war ich immer relativ gut eingespannt mit Praktikum, Kochen, Essen, Duschen und Vorbereitungen für den nächsten Tag und Schlafen. In der wenigen verbliebenen Zeit abends habe ich dann häufiger niederländische Serien mit meinen Mitbewohnerinnen geschaut oder war eine Runde an der Maas laufen mit tollem Ausblick auf und von der Erasmusbrücke. Außerdem hatte ich mir für meine Zeit in Rotterdam ein *Swapfiets* gemietet und konnte so jeden Tag zum Krankenhaus und zurück radeln, aber auch ganz entspannt Rotterdam und Umgebung erkunden. Um am Wochenende ein bisschen mobiler zu sein, habe ich mir das *weekend vrij* ticket von NS geholt, womit man für 35€ pro Monat am Wochenende unbegrenzt die Züge im ganzen Land nutzen kann. Damit habe ich dann Trips unter anderem nach Leiden, Gouda, Amsterdam, Den Haag und Haarlem unternommen, Tulpenfelder gesehen und Tage am Strand verbracht. Eine weitere Empfehlung ist die *museumskaart*, die kostet für ein ganzes Jahr 75€ und damit bekommt man in ganz vielen Museen in den

Niederlanden kostenlosen Eintritt. Ich war damit unter anderem im Rijksmuseum Boerhaave in Leiden, für naturwissenschaftlich- und Medizin-Interessierte definitiv sehenswert!

### **Kosten und Finanzierung**

Wie schon gesagt, sind die Lebenshaltungskosten in den Niederlanden etwas höher als in Deutschland. Günstigere Supermärkte sind natürlich Aldi und Lidl, aber auch Dirk. Jumbo entspricht preistechnisch ein bisschen dem Rewe und Albert Heijn dem Edeka. Ich habe durchschnittlich jeden Tag etwa 10€ für Essen ausgegeben. Drogerie-Waren wie Shampoo oder Makeup empfand ich als viiiiiel viel teuer als zuhause, weshalb ich vor meiner Anreise noch einen Großeinkauf bei dm gemacht habe und tatsächlich diese Produkte für die gesamte Zeit mitgenommen habe. Ein Zimmer in Rotterdam zu mieten ist nicht günstig, ich habe hier ein bisschen über 600€ pro Monat bezahlt. Finanziert habe ich mir mein Praktikum über das Erasmus+ Stipendium, ein Förderprogramm einer ländlichen Klinik, welches ich schon mein gesamtes Studium erhalte und einen Zuschuss meiner Eltern.

### **Praktikum und Studium**

Ich habe durch mein Praktikum am EMC natürlich viele Krankheiten und Therapien gesehen, die ich im Studium schon kennengelernt habe. Es ist vielleicht gut zu wissen, dass das Erasmus MC ein akademisches Krankenhaus ist und dadurch tatsächlich nicht-komplexe Fälle wie zum Beispiel eine gewöhnliche Blinddarmentzündung nicht in diesem Krankenhaus behandelt werden, sondern nur in der Peripherie. Dafür bietet es aber die Möglichkeit, viele besondere seltene und teils hochkomplexe Fälle zu sehen, die wir so noch nicht im Studium kennengelernt haben. Für mich war es auch besonders spannend, einen Einblick in das niederländische Gesundheitssystem zu bekommen und in die Ausbildung der niederländischen Studierenden und Ärzt\*innen. Viele Dinge sind natürlich sehr ähnlich, viele Dinge aber auch komplett verschieden. Beispielsweise ist die Chirurgie oder die Gynäkologie in den Niederlanden eine sehr beliebte Fachrichtung und um hier einen Ausbildungsplatz zu bekommen ist fast immer ein PhD notwendig. Ich habe gemerkt, dass meine Entscheidung, ob ich später in den Niederlanden wohnen möchte auch davon abhängen wird, welchen Facharzt ich machen möchte und vice versa.

### **Fazit**



Zusammenfassend bin ich sehr froh, für mein Chirurgie Tertial nach Rotterdam gegangen zu sein und diese Auslandserfahrung gemacht zu haben. Ich hatte eine schöne Zeit, aber auch eine sehr anstrengende Zeit dort. Jeden Tag eine andere Sprache zu sprechen, zu lesen und den ganzen Tag diese Sprache zu hören, kann mental sehr ermüdend sein. Die Tatsache, dass ich meine Tage im Praktikum selber gestalten konnte, bat mir natürlich sehr viel Freiraum, aber manchmal hätte ich es mir gewünscht, dass ich ein bisschen mehr an die Hand genommen werde und ich nicht das Meiste aktiv einfordern muss. Für mich als Person mit eher etwas zurückhaltenderer Persönlichkeit hat das oftmals viel Überwindung und Energie gekostet. Ich habe aber auch gemerkt, dass ich dafür viel zurückbekommen habe, viel sehen durfte und viel gelernt habe. Ich habe viele nette Menschen kennengelernt und bin hierfür unglaublich dankbar. Meine Tipps an zukünftige Praktikant\*innen sind gute Sprachkenntnisse in Niederländisch und im Zweifelsfall Englisch und wirklich proaktiv auf die Leute zuzugehen, viele Fragen zu stellen und immer wieder selber fragen, ob man beispielsweise bei einer OP zunähen darf oder eine Drainage entfernen kann. Keine Angst vor den grimmig schauenden Chirurgen, sobald man anfängt, sich mit ihnen zu unterhalten, habe ich sie alle als unglaublich freundlich und interessiert erfahren!



