

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Humanmedizin

Bachelor/Master/Staatsexamen: Staatsexamen

Praktikumszeitraum: 11.03.2024 – 30.06.2024

Praktikumsort: Hall in Tirol, Österreich

Praktikumsinstitution: Landeskrankenhaus Hall in Tirol/ Medizinische Universität Innsbruck

Den zweiten Teil meines Praktischen Jahres im Rahmen vom Medizinstudium an der Ludwig-Maximilians – Universität München absolvierte ich vom 11.03.2024 bis zum 30.06.2024 in der Psychiatrie am Landeskrankenhaus Hall in Tirol in Österreich. Im folgenden Erfahrungsbericht möchte ich einen Einblick in mein Praktikum und in mein Leben vor Ort geben und freue mich darauf, meine Erfahrungen mit anderen Studierenden teilen zu können.

1. Planung und Vorbereitung (z.B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)

Meine Planung für mein Erasmus Plus Praktikum am Landeskrankenhaus Hall in Tirol begann schon im Jahr 2021, als ich zum ersten Mal ein Praktikum in einem Krankenhaus in Österreich machte. Schnell wurde für mich klar, dass ich mir die Region Innsbruck und auch Innsbruck Land gut als Wohn- und Arbeitsort vorstellen könnte.

Von diesem Zeitpunkt an informierte ich mich über die verschiedenen Krankenhäuser in und um Innsbruck. Also informierte ich mich über die verschiedenen Kliniken im Umkreis von Innsbruck und organisierte mir eine Famulatur auf der Psychiatrie am Landeskrankenhaus Hall für 2 Wochen im Jahr 2022. Das Haus sagte mir direkt zu und somit wurde mir vom Chefarzt der Psychiatrie (Teil B) ein PJ-Platz für 2024 organisiert. Die weitere Organisation verlief über Frau S. und Frau A. vom AZW in Innsbruck, die Erasmuskoordinatorin sowie die PJ-Koordinatorin der Medizinischen Universität Innsbruck. In diesem Zusammenhang fand

ich heraus, dass PJ - Tertiale in Österreich immer im Rahmen von Erasmus Plus stattfinden und ich begann mich mit den Vorteilen einer Förderung im Rahmen von Erasmus Plus zu beschäftigen.

Meine letztendliche Bewerbung für Erasmus Plus schickte ich im August 2023 ab und mit Hilfe von Herrn Brielmaier konnte ich schnell die erfolgreiche Anmeldung bewerkstelligen. Ich bin nach wie vor sehr dankbar über die Möglichkeiten und Vorteile, die ich durch meine Teilnahme an Erasmus Plus erhalten habe.

Da ich bereits meinen ersten Teil des Praktischen Jahres in Österreich absolvieren wollte, begann ich schon im Sommer 2023, mich nach einem WG-Zimmer in Innsbruck umzuschauen und konnte einen Platz in einer Wohngemeinschaft in Uninähe in Innsbruck finden. Für mein zweites PJ-Tertial war dies natürlich sehr praktisch, da ich mich nicht erneut um eine Wohnung kümmern musste, was im Wohnungsmarkt von Innsbruck nicht immer leicht ist.

Ein Sprachkurs war für mein Praktikum in Hall nicht notwendig, auch wenn es teilweise trotzdem Verständnisschwierigkeiten bei der ein oder anderen Person aus dem Zillertal gegeben hat. Diese Sprachunterschiede lernte ich dann zum Glück vor Ort kennen und verstehen.

2. Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)

Mein Praktikum begann mit einer Einführung und der Ausgabe von Dienstkleidung am ersten Praktikumstag. Dann erfolgte die erste Vorstellung auf meine Station, der Akutpsychiatrie B1: Direkt nach Ausgabe der Dienstkleidung kam ich pünktlich um 9.00 zur ersten Visite im geschlossenen Bereich auf Station. Hier ist die Stimmung anders, als ich es von somatischen Stationen in Kliniken gewöhnt war, denn bereits beim ersten Patienten wurde sowohl die Oberärztin als auch der Patient um einiges lauter, da dieser am Vorabend und auch auf Station aggressiv geworden war. Und so wurde ich direkt ins kalte Wasser geschmissen, nach der Visite im geschlossenen Bereich ging es mit den Visiten im offenen Bereich weiter.

Was mir auf der Station B1 besonders gefallen hat, war die psychotherapeutische Herangehensweise der leitenden Oberärztin, so waren auf dieser Akutpsychiatrischen Station zweimal die Woche Einzelvisiten für die Patient:innen eingeplant, was es ermöglicht, trotz der Arbeit auf einer Akutpsychiatrie mehr in die Tiefe zu gehen. Auch das Klima unter den

Ärzt:innen hat mir sehr gut gefallen, da sich das Verhältnis hier sehr viel weniger hierarchisch angefühlt hat, als ich es von meiner Arbeit auf somatischen Stationen gewöhnt war.

Nach 2 Monaten auf der Station B1 durfte ich noch auf die Drogenstation B3 und die Akutstation B2 rotieren. Hier konnte ich auch die anderen Teams im Haus kennenlernen und mehr Arbeitserfahrung in verschiedenen psychiatrischen Bereichen sammeln. Generell gehörte dabei auf allen Stationen zu meiner Arbeit dazu, die Aufnahmen zu machen, Einzelgespräche zu führen und an den therapeutischen Gruppen auf Station teilzunehmen. Die Zusammenarbeit mit Patient:innen hat mir dabei besonders gut gefallen.

3. Soziale Kontakte

Da ich bereits einige Kontakte in Innsbruck übers Klettern hatte, schon bevor ich mit meinem Praktikum begonnen habe, habe ich mich schnell wohl in meiner neuen WG und in meinem neuen Zuhause gefühlt. Außerdem konnte ich meine Kontakte in Innsbruck bereits in meinem ersten Tertial in Innsbruck weiter ausbauen. Über die vielen Freizeitangebote in Innsbruck war es dabei leicht möglich, neue Freundschaften zu knüpfen und diese mit meinen Interessen zu vereinen. In dieser bergsportaffinen Stadt ist es ein Leichtes, motivierte Menschen für jede Art von Outdoorsport zu finden und in diesem Rahmen neue Freundschaften zu knüpfen. Mittlerweile fühle ich mich in der Stadt Innsbruck total wohl und freue mich, hier auch außerhalb meines Arbeitslebens guten Anschluss gefunden zu haben. Einen großen Beitrag dazu hat sicherlich auch meine Wohngemeinschaft geleistet, in die ich von Beginn an gut und herzlich aufgenommen wurde. Eine familiäre Atmosphäre an meinem Wohnort weiß ich sehr zu schätzen und ich genieße es sehr, nach einem langen Arbeitstag in ein Zuhause zu kommen, in dem ich mich auch wirklich zuhause fühle. Ich kann sehr empfehlen, sich nach einer Wohngemeinschaft in Innsbruck umzuschauen, da in der Stadt Innsbruck mehr los ist als in Hall auf dem Land. Die morgendliche Anreise mit dem Fahrrad ist mit nur 35 Minuten nicht sonderlich weit, umweltfreundlich und dabei gleichzeitig vitalisierend, eine perfekte Kombination für jeden Morgen!

Auch während dem Praktikum konnte ich viele nette Kolleg:innen kennenlernen, ich war allerdings die einzige KPJlerin im Haus, was sicher auch den Grund hat, dass Psychiatrie nicht das beliebteste Fach unter Medizinstudierenden ist. Das ändert aber nichts daran, dass das Team sehr nett und jung ist und auch die Assistenzärztinnen sind wirklich nett und hilfsbereit.

4. Alltag und Freizeit

Nach 4 Monaten in der Chirurgie und Arbeitsstart um 7.00 war es mir eine willkommene Abwechslung, dass die Arbeit auf der Psychiatrie erst um 8.00 anfing und es sogar Frühstück vor Ort gab.

Neben der Arbeit haben Innsbruck und Tirol an Freizeitaktivitäten einiges zu bieten, besonders was Bergsport betrifft. So ist es meistens leicht, eine:n Kletterpartner:in für den Nachmittag oder fürs Wochenende zu finden und auch zum Skifahren Mountainbiken ist Innsbruck ein Traum. Mit dem sogenannten Freizeitticket können Studierende für vergleichsweise wenig Geld die nahen Skigebiete für ein Jahr lang besuchen, das nächste Skigebiet startet mit dem Lift fast direkt aus der Stadt. Aber auch sonst ist die Anbindung zu entfernteren Skigebieten super und auch die Anreise zum Skitourengehen ist durch öffentliche Verkehrsmittel gut machbar. Und im Sommer ist es leicht möglich mit den Mountainbikes die Trails von Innsbruck von der Haustüre aus zu erkunden!

Außerdem habe ich über eine Onlineausschreibung eine Straßenband gefunden, die neue Mitspieler:innen gesucht hat und da mein Saxophon seit einiger Zeit nur noch in der Ecke gestanden ist, habe ich die Möglichkeit direkt ergriffen – und es nicht bereut. Die Band, das „Streetnoise Orchestra“ ist eine bunte und laute Straßenband und es hat mir großen Spaß gemacht in der Gruppe mitzuspielen. Über die Band konnte ich viele neue Kontakte knüpfen und einige Menschen kennenlernen, die für die Musik und das „Streetnoise Orchestra“ leben. Ohne die Teilnahme in der Band wäre mein Aufenthalt in Innsbruck auf jeden Fall weniger bunt, laut und lustig gewesen und ich bin sehr dankbar, so offen in diese Gemeinschaft aufgenommen worden zu sein. Also falls ihr auch ein Blasinstrument habt, das bisher im Keller verstaubt, dann versucht es doch mal beim Streetnoise Orchestra!

5. Kosten und Finanzierung (Lebenshaltungskosten, Tipps für Einkäufe)

Die Kosten in Innsbruck sind leider recht hoch, was auch mit den recht hohen Mietspreisen zu tun hat. Aber auch der normale Einkauf ist teurer als in München und dazu kommen die vielen Freizeitangebote, die zwar Spaß machen, jedoch alles andere als günstig sind.

Für mein WG-Zimmer in Innsbruck zahle ich beispielsweise 420€, das Freizeitticket hat dieses Jahr mit 613€ einiges mehr gekostet, als die Jahre zuvor und auch der Kletterhalleneintritt ist mit 13€ nicht günstig.

Wer früh genug schaut, hat aber gerade bei der Wohnungssuche Glück und wem das Skifahren im Skigebiet nicht so wichtig ist, der kann sich auch in diesem Bereich einiges an

Geld sparen. Innsbruck hat auch abseits von teuren Freizeitangeboten viel zu bieten und umwelttechnisch wäre es sowieso zu empfehlen, auf das Skifahren in Skigebieten ganz zu verzichten.

Was Lebensmittel angeht, habe ich angefangen über die Organisation „Foodsharing“ Lebensmittel zu retten, was eine tolle Möglichkeit ist, der Umwelt etwas Gutes zu tun und noch dazu kostenlos Lebensmittel zu bekommen, die in den meisten Fällen noch in gutem und genießbarem Zustand sind.

6. Praktikum und Studium

Insgesamt hat es mir sehr gut gefallen, das theoretische Wissen aus dem Studium im Praktikum anzuwenden und mehr praktische Fähigkeiten dazuzugewinnen. Die Sicherheit, die mir im Studium noch gefehlt hat, habe ich in vielen Bereichen dazugewinnen können.

Da Psychiatrie mein Wahlfach war, habe ich mich sehr auf das Praktikum gefreut und wurde nicht enttäuscht. Ich kann mir sogar sehr gut vorstellen, nach meinem Studium in Hall in der Psychiatrie anzufangen, was auch der guten Betreuung vor Ort und dem Klima unter den Kolleg:innen geschuldet ist.

7. Fazit

Insgesamt war mein PJ-Tertial in der Psychiatrie ein lehrreicher Teil meines Praktischen Jahres und ich bin froh dort gewesen zu sein. Auch die Region Innsbruck als Standort gefällt mir hervorragend und ich möchte gerne später als Ärztin in dieser Region beruflich tätig werden.

Ich bin ich dankbar, dass es im Rahmen meines Erasmus Plus Praktikums in Hall in Tirol für mich möglich war, die ärztliche Arbeit in der Psychiatrie kennenzulernen und dort endlich mehr Erfahrung in der Psychiatrie und Psychotherapie zu sammeln!