



Erfahrungsbericht Auslandsaufenthalt

Allgemeine Informationen

SEP am Muhimbili National Hospital in Dar es Salaam, Tansania

Dauer: 16.08.2022 – 02.09.2022

Bericht von Emma Riedel

Vorbereitung

Mitte Juni erhielt ich die Nachricht der damaligen deutschen SEO, dass es in Tansania noch einen verfügbaren Praktikumsplatz im Krankenhaus gibt, worüber ich mich riesig freute. Da bereits im Dezember offizieller Bewerbungsschluss war und ich erstmalig im Juni auf Nachfrage Rückmeldung bekam, wie der Stand meiner Bewerbung ist, war ich bereits beunruhigt, ob es überhaupt noch klappen würde. Nach der lang ersehnten Zusage verblieben nur noch zwei Monate bis zu meinem erwünschten Abflug und die Labor- und Prüfungsphase stand unmittelbar bevor, weshalb ich mich direkt in die Organisation stürzen wollte. Zur Einreise in Tansania muss der Reisepass noch mindestens sechs Monate gültig sein, deshalb war der erste Schritt, einen neuen zu beantragen. Außerdem vereinbarte ich einen Arzttermin, um mich bezüglich der nötigen Impfungen beraten zu lassen. Hätte ich nicht bereits die Gelbfieberimpfung gehabt, wäre dabei zeitlich alles sehr eng geworden. So konnte ich jedoch alle wichtigen Impfungen rechtzeitig erhalten. Anschließend verlief es leider sehr schleppend. Bis dato war meine einzige Information, dass ich einen Praktikumsplatz in der Krankenhausapotheke in Tansania habe. Weitere Vorbereitungen waren deshalb erstmal nicht möglich und erst Anfang Juli habe ich dann den Kontakt des tansanianischen SEO vermittelt bekommen. Ganz zuversichtlich habe ich ihm dann via WhatsApp geschrieben, jedoch tagelang keine Antwort bekommen. Nach meinem Praktikum kann ich nun sagen, dass deren Entspantheit bei solchen Dingen einfach zur Mentalität gehört. Wenn man etwas planen möchte, kann das allerdings zu einer Herausforderung werden. Als ich ihn dann telefonisch erreichte, war er jedoch total nett und die Dinge kamen endlich ins Rollen. Nach der Absprache konnte ich nun meine Flüge buchen. Diese waren leider ca. 300 € teurer als gewöhnlich, da ich so spät dran war. Außerdem schickte er mir ein

Einladungsschreiben für die Beantragung des Visums, einen Informationsbrief und die Empfehlung für eine Unterkunft.

Ansonsten sollte man sichergehen, die passenden Klamotten parat zu haben, bevor man die Reise antritt. Das bedeutet lange, luftige und helle Sachen, um die Moskitos gerade abends fernzuhalten und nicht gar zu sehr zu schwitzen. Auch aus Respekt vor der islamisch geprägten Bevölkerung empfiehlt es sich, lange Klamotten zu tragen. Abends wurde es auch gern mal etwas frischer, ein Paar Jeans schadet also auch nicht. Zusätzlich sollte man an den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung denken, die einen Rücktransport nach Deutschland beinhaltet und Kopien von wichtigen Dokumenten mitführen.

Unterkunft und Kosten

Untergekommen bin ich in einem Bed&Breakfast, welches ich über AirBnB gebucht hatte und bei dem ich Studentenrabatt erhielt. Die Empfehlung bekam ich vom SEO, zu dem Zeitpunkt war jedoch nur noch ein Zimmer für zwei Wochen frei. Deshalb war ich gezwungen, mir für meine erste Woche ein anderes AirBnB in einem anderen Stadtteil zu suchen. In der „Hauptunterkunft“ waren noch zwei andere Praktikantinnen, die einen Austausch über SEP gemacht haben. Das hat die Zeit dort um ein Vielfaches schöner gemacht, da wir uns super verstanden und oft Ausflüge zusammen unternommen haben. Besonders toll war, dass sich das B&B zu Fuß lediglich 15 min entfernt vom Krankenhaus befindet. Das hatte zur Folge, dass man mit vielen jungen Leuten zusammenwohnte, die in ganz verschiedenen Bereichen im Krankenhaus oder an der Universität beschäftigt waren. So ergaben sich interessante Gespräche und ich durfte wirklich tolle Menschen kennenlernen. Für beide Unterkünfte zusammen zahlte ich für drei Wochen rund 340 €. Im B&B gab es auch billigere Zimmer zur Auswahl, welche bei mir jedoch schon ausgebucht waren. Wenn man die Möglichkeit hat, lohnt es sich also, sich frühstmöglich um Unterkunft und Flüge zu kümmern. Außerdem sollte man unbedingt darauf achten, dass ein intaktes Moskitonetz vorhanden ist. Das kann einem besonders in Dar es Salaam einige schlaflose Nächte ersparen. Die Mücken sind dort aggressiver und manchmal fragt man sich, wie trotz Fliegengitter so viele den Weg in das Zimmer finden.

Die sonstigen Lebenserhaltungskosten sind im Vergleich zu Deutschland sehr gering. Isst man im Krankenhaus ein vegetarisches Gericht, zahlt man umgerechnet lediglich etwa 0,50 € - 1 €. Gerichte mit Fleisch sind immer etwas teurer, oft kann es sich jedoch schwierig gestalten, um Fleisch herumzukommen, da sich die Einheimischen vor allem davon ernähren.

Entweder mit dem Studentenvisum oder dem Ausweis fürs Krankenhaus bekommt man nahezu überall *residential discount*, wodurch man unfassbar viel Geld bei Ausflügen sparen

kann. Diese sollte man außerdem vor Ort buchen, da man so deutlich weniger zahlt als wenn man aus Deutschland über eine Agentur bucht.

Obst und Gemüse kauft man an Ständen an der Straße. Für Weiße werden oft grundsätzlich die Preise erhöht, da diese dort meist als reiche Touristen eingeordnet werden. Deshalb ist es sinnvoll, sich im Vorherein über die ungefähren Preise für Einheimische zu informieren und im Zweifelsfall darauf zu bestehen, nicht mehr zu zahlen. Mit der Zeit bekommt man ein Gefühl dafür, Handeln sollte man jedenfalls immer.

Praktikumsstelle

Während meiner Zeit im Muhimbili National Hospital arbeitete ich in den Krankenhausapotheken der verschiedenen Stationen. Ich wechselte alle zwei Tage die Station und durchlief so die *Pädiatrie, Schwangerschaft, Intensivmedizin, Psychatrie, Operation und Onkologie*. Somit musste man sich zwar ständig neu eingewöhnen, hatte aber auch die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit möglichst viel zu sehen, was viel wert war.

Leider war in meinem Fall alles extrem unorganisiert. So konnte mir niemand sagen, wie genau mein Praktikum strukturiert ist. Letztendlich nahm ich mit der vorherigen Praktikantin Kontakt auf, die mir erklärte, wie es bei ihr abgelaufen war. Daran orientierte ich mich dann. Außer mir hatten alle einen groben Zeitplan bekommen, während ich trotz Nachfrage bis zum Ende keinen erhielt. Deshalb wechselte ich selbstständig die Stationen und suchte mir teilweise einfach heraus, wohin ich ging, was teilweise auch von Vorteil war. Man sollte jedoch starke Nerven und viel Eigeninitiative mitbringen. Teilweise spazierte ich tatsächlich auf die Stationen, stellte mich vor und fragte, ob ich im Rahmen meines Praktikums zwei Tage bei ihnen verbringen könne. Da dort alle total lieb und entspannt sind, funktionierte das, aber als ungewöhnlich und etwas chaotisch empfand ich es dennoch.

Die Arbeitszeiten waren extrem unterschiedlich. Je nach Station begann ich zwischen 7-10 Uhr, wann man genau dort war, hat aber niemanden so wirklich interessiert. Heimgehen durfte ich manchmal gegen 15 Uhr, an anderen Tagen blieb ich bis 17 Uhr, das war jedoch nicht die Regel. Außerdem durften wir uns einen Tag in der Woche freinehmen. Wir nutzen immer den Freitag, um gemeinsam auf Trips zu gehen, oder uns auszuruhen. Eine Bezahlung gab es nicht, dafür hatte man jedoch viele Freiräume.

Manchmal langweilte ich mich etwas, da man wenig machen konnte, außer Arzneimittel zusammenzustellen, oder einfache Tippaufgaben am Computer zu erledigen. Teilweise war es aber auch superinteressant und manche Ärzte nahmen sich sogar die Zeit, mich mit auf Visite zu nehmen und mir alles ausführlich zu den Patienten und ihren Krankheiten zu erklären. Auch sonst wurde niemand müde, auf meine ständigen Fragen einzugehen. Dafür bin ich sehr dankbar, da ich auf die Weise noch viel mehr erfuhr, als manchmal auf den ersten Blick ersichtlich ist. Alles in allem fand ich es extrem spannend, mitzubekommen wie

anders die Dinge dort gehandhabt werden und wie der Umgang mit den Arzneimitteln und Patienten ist.



Arzneimittelausgabe in der Pädiatrie



Methadonabgabe in der Psychiatrie

Freizeit, Land und Leute

Wenn man in Tansania ankommt, sieht man auf den ersten Blick, dass man in einer völlig anderen Welt gelandet ist. Ob das nun den chaotischen Verkehr betrifft, oder den Kleidungs- und Lebensstil der Menschen. Viele sind sehr herzlich, jedoch sollte man Vorsicht walten lassen, da einige scheinbar hilfsbereite Menschen nur versuchen, Profit aus einem zu schlagen. Viele Verkäufer sind außerdem extrem penetrant, wenn sie ihre Waren loswerden wollen. Oft empfand ich es als sehr unangenehm, da auch einem mehrfachen „Nein“ keinerlei Bedeutung eingeräumt wurde und mir nicht selten Verkäufer hinterhergelaufen sind, bis ich mich nicht mehr wohlfühlte. Tagsüber muss man zwar aufpassen, dass nichts geklaut wird, um mich selbst habe ich mir aber keine Sorgen machen müssen. Wenn man die Tipps des Auswärtigen Amtes berücksichtigt, grundsätzlich vorsichtig ist und auf sein Bauchgefühl hört, braucht man sich in meinen Augen nicht allzu sehr zu sorgen. Dabei sollte man aber wie überall aufpassen, in welche Viertel man geht.

Nicht verwundert sollte man sein, wenn man immer wieder das Wort „Mzungu“ hört, was so viel wie „Weißer“ oder „Europäer“ bedeutet. Die Einheimischen rufen einem das ständig hinterher, selbst wenn sie gar kein Gespräch beginnen möchten. Das ist nicht böse gemeint, es ist für viele einfach ungewöhnlich, hellhäutige Menschen zu sehen. Trotzdem fühlte es sich dadurch so an, als würde man ständig daran erinnert, dass man nicht hierhergehört.

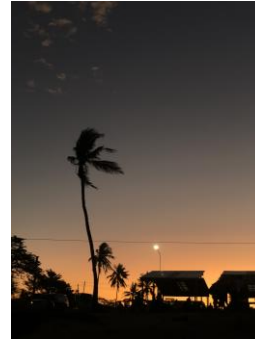
Was ich unbedingt empfehlen möchte, ist sich vor oder während der Reise einige Grundlagen Swahili anzueignen. Englisch reicht zur Verständigung meist aus, jedoch haben diese Sprache nur diejenigen Leute lernen können, die längere Zeit zur Schule gingen. Man

trifft also gerade auf der Straße oftmals auch auf Einheimische, die nur Swahili beherrschen. Sobald man nur ein paar wenige Wörter sprechen kann, stößt man auf riesige Freude und ich hatte den Eindruck, dass man dadurch nicht mehr sofort als einfacher Tourist abgestempelt wird und miteinander ins Gespräch kommt. Also wenigstens die Grundlagen zu lernen, lohnt sich voll und ganz. Man wird dafür mit großer Begeisterung belohnt und sicherlich gehört das in einem fremden Land auch einfach dazu.

Ansonsten hat man die Möglichkeit, viel zu unternehmen, auch wenn Dar weniger touristisch ist. Die anderen Praktikantinnen und ich verbrachten einen Tag auf einer unbewohnten Insel, unternahmen eine zweitägige Safari, waren zusammen in einer Karaoke Bar, entdeckten die Strände in Dar und einen riesigen einheimischen Markt. In nur zwei Stunden kann man mit der Fähre nach Sansibar übersetzen, dort reiste ich im Anschluss an das Praktikum noch zehn weitere Tage allein umher.

Mit den SEOs vor Ort hatten wir leider alle nicht viel Kontakt. Sie teilten uns nur mit, welche App wir für die Benutzung des Verkehrs herunterladen müssen, holten uns jedoch nicht vom Flughafen ab. Deshalb ging es dort auch recht abenteuerlich los. Schließlich musste man zuerst an eine SIM-Card und Bargeld kommen, um zur Unterkunft gelangen zu können. Glücklicherweise halfen mir Angestellte am Flughafen, mich zurechtzufinden, sodass ich mich bis zu meinem AirBnB durchschlagen konnte.

Die diesjährige SEO war neu in der Position und hatte relativ kurzfristig meine bisherige Kontaktperson abgelöst. Zusammen mit einem anderen Verantwortlichen wurde mir an meinem ersten richtigen Tag in Dar es Salaam der Uni-Campus und ein lokaler Supermarkt gezeigt. Sie boten außerdem Hilfe beim Besorgen einer SIM-Card und Geld wechseln an. Allerdings hätte man in meinen Augen keine Chance gehabt, überhaupt zum Treffpunkt zu kommen, hätte man diese Dinge nicht schon vorher erledigt. Danach haben sie mir noch die Mensa gezeigt, was hilfreich war. Es waren auch alle superlieb, aber bis auf das Begleiten der Registrierung im Krankenhaus und einmal zusammen Essen gehen, hat keiner von uns Praktikanten noch viel von ihnen gehört. Es war eher so, dass wir sie gefragt haben, ob sie sich bei unseren Aktivitäten anschließen wollen. Das fand ich etwas schade, weil ich das nach der Beschreibung auf deren Website anders erwartet hätte. Es scheint aber so, als hätte die vorherigen Jahre mehr Austausch stattgefunden. Vielleicht lag es daran, dass die SEOs erst gewechselt hatten, das weiß ich leider nicht. Ich hätte mich gefreut, mehr mit den Einheimischen aus dem Programm zu tun zu haben. Dadurch dass ich nicht die einzige Praktikantin war und man viele Menschen kennengelernt hat, hatte ich jedoch trotzdem eine super Zeit.



Fazit

Die Zeit in Tansania war für mich definitiv prägend und unvergesslich. Inhaltlich hat es mir für mein Studium nicht viel weitergeholfen, dafür konnte ich mich persönlich extrem weiterentwickeln. Ich wurde während der Zeit selbstständiger und gewann nochmal mehr an Selbstvertrauen und Gelassenheit. Außerdem ist es nur möglich, all die spannenden Details über die dortige Lebensweise zu erfahren, wenn man selbst dort war und sich mit der Kultur und den Gegebenheiten auseinandersetzt. Einfach war es nicht immer, aber gerade daran wächst man schließlich. Ich habe es vermisst, im Dunkeln einfach mal eine Runde spazieren gehen zu können, oder mir keine Gedanken über meine Kleidung machen zu müssen. Auch die Möglichkeiten, um draußen Sport treiben zu können, sind einfach nicht gegeben. Mich hat es außerdem angestrengt, immer wachsam zu sein, da die Sicherheitslage doch eine andere ist, als man das aus Deutschland gewohnt ist. Und selbstverständlich muss man viel Wartezeit einplanen, wenn man sich mit Einheimischen verabredet. Diese fragen leidenschaftlich gern private Sachen, eine der ersten Fragen von Fremden war auch oft, ob ich verheiratet bin. Das alles war für drei Wochen absolut in Ordnung, ich freute mich dann jedoch schon wieder sehr auf die Heimat. Betonen möchte ich noch einmal, wie gut es mir im Krankenhaus gefallen hat. Man kann nicht schönreden, dass es schlecht organisiert war, aber auf den einzelnen Stationen wurde sich immer die größte Mühe gegeben, mir so viel zu zeigen, wie nur möglich. Auch wenn viel zu tun war, wurde geduldig versucht, jede meiner Fragen zu beantworten und ich hatte jederzeit das Gefühl, willkommen zu sein.

Auch wenn nicht immer alles perfekt lief, bin ich froh, die Reise gemacht zu haben und dankbar dafür, diese wertvolle Möglichkeit gehabt zu haben. Ich kann es nur jedem empfehlen, da man unglaublich viel daraus mitnimmt und einen Einblick in eine Welt erhält, die zum Nachdenken anregt und dessen Erfahrungen einen sicherlich ein Leben lang begleiten.