

## Allgemeine Informationen

*Praktikumszeitraum: 26.03.2023 – 09.04.2023*

*Aufenthaltsland: Costa Rica*

*Art des Aufenthaltes: SEP*

*Praktikumsgeber: Hospital Metropolitano – Sede Plaza del Sol*

## Vorbereitung

*Zum ersten Mal intensiver auseinandergesetzt mit den Möglichkeiten als Pharmaziestudent ein Praktikum im Ausland zu absolvieren habe ich mich im Oktober 2022. Relativ spontan habe ich mich dann dazu entschieden mich Anfang November für ein SEP Platz zu bewerben für die kommenden Semesterferien. Etwas schwierig war die Wahl der Länder, da ich mir nicht ganz sicher war, welche überhaupt für ein Winter SEP zur Verfügung standen. Schon bald habe ich die Rückmeldung bekommen, dass der BPhD mir einen Platz für das SEP bieten möchte und seit dem Moment an, war ich in engem Kontakt mit meiner zuständigen SEO, wir haben auch telefoniert und sie war mir bei allem sehr viel Hilfe und eine sehr liebe Ansprechperson. Die Zusage von der costaricanischen Seite für den konkreten Praktikumszeitraum hatte ich erst ca. im Februar, da es wohl nicht so einfach war einen host zu finden. Aber alle waren sehr bemüht und hilfsbereit mir das Praktikum zu ermöglichen! Zum Glück braucht man als Tourist kein Visum für Costa Rica. Man muss lediglich beachten, wenn man über die USA fliegt, dass man ein Transitvisum braucht. Die Einsatzstelle wollte als Dokumente meinen gültigen Reisepass, eine Auslandskrankenversicherung und einen Lebenslauf sehen. Einen Sprachnachweis braucht man nicht, es empfiehlt sich aber definitiv ein gutes Spanisch Niveau (mind B1, besser B2) vorher zu haben, da in meiner Arbeitsstelle fast alle nur Spanisch konnten und natürlich auch mit den Patienten nur auf Spanisch geredet wurde. Es ist nicht schlimm, wenn man nicht auf Anhieb alles versteht und ich durfte auch ohne Zögern bei jeglichen Fragen, so oft fragen, wie ich wollte. Dennoch nimmt man mehr mit und lernt mehr, wenn man die Sprache gut versteht. Deshalb habe ich mir auch selber vor dem Praktikumsstart von zu Hause aus einen Sprachkurs in Costa Rica für eine Woche gebucht.*

## Unterkunft und Kosten

*Während der Zeit des Praktikums habe ich einen host gehabt, bei der ich wohnen durfte. Es war eine Pharmaziestudentin von vor Ort, ihre Zwillingsschwester und ein Freund, also quasi in einer WG. Ich hatte das große Glück, dass ich umsonst dort wohnen durfte. Die LEO aus Costa Rica hatte mir dabei geholfen und alles organisiert, damit ich eine Unterkunft finde. Zu meinen Mitbewohnern habe ich eine richtige Freundschaft aufgebaut und es hat mir dort sehr gut gefallen! Die Lebensunterhaltungskosten sind genau vergleichbar wie in Deutschland. Alles ist genauso teuer. Wenn man Essen geht z.B. gibt es auch alle gängigen Fastfood Ketten zum selben Preis und in anderen Lokalen gibt man auch ca 10€ für eine Mahlzeit aus. Im Supermarkt und auch Alkohol ist gleich teuer, nur wenn man auf einem typischen „mercado“ das Regionale Obst und Gemüse kauft, ist es etwas günstiger und man hat eine viel größere Auswahl. Zudem gibt es sogenannte „sodas“, die kleine einheimische Lokale sind, in denen man ein typisches Reisgericht günstiger bekommt.*

## Praktikumsstelle

*Ich habe mein Praktikum in einer Krankenhausapotheke des Hospital Metropolitan absolviert. Dieses Krankenhaus ist semiprivat betrieben. Das Krankenhaus hat mehrere Standorte und ich war in dem neusten, der erst vor knapp einem halben Jahr eröffnet wurde. Das Krankenhaus war nicht stationär, jedoch gab es viele verschiedene Fachärzte und Bereiche und kleine Operationen, die vor Ort vorgenommen wurden. Deshalb glich die Krankenhausapotheke dort allerdings doch eher einer öffentlichen Apotheke in Deutschland, als einer Krankenhausapotheke, da meist die Patienten direkt nach ihrer Visite beim Arzt mit ihrem Rezept zu uns kamen, um sich die verschriebenen Medikamente abzuholen. Die Apotheke hatte rund um die Uhr 24/7 geöffnet. Ich fand es trotzdem sehr interessant, auch wenn es nicht so „klinisch“ war, wie ich es mir vorher vorgestellt hatte, da die Abgabe der Medikamente durchaus abwechslungsreicher als in einer öffentlichen Apotheke ist. Ich habe viel über das Gesundheitssystem des Landes lernen können, wie z.B. die verschiedenen Krankenversicherungen, ebenso die Abrechnungen mit den Krankenkassen, was Patienten privat bezahlen müssen und wie viel vom Staat gefördert ist. Auch gab es Medikamente im Handel, die ich so davor gar nicht kannte aus Deutschland und es gab Unterschiede, was rezeptpflichtig war und was nicht. Außerdem dürfen die Apotheker dort vor Ort impfen und injizieren, wobei ich immer zugeschaut habe und meist dokumentiert habe. Andere Arbeitsaufgaben waren das Etikettieren der zu verkaufenden Arzneimittel mit der genauen Indikation des Arztes, den Lagerbestand überprüfen oder bei Fragen Rücksprache mit den Ärzten halten. Bei jeglichen Fragen habe ich mich an meine Mitarbeiter gewendet, die ein super offenes, junges und motiviertes Team waren. Die Einarbeitung lief ziemlich schnell, da ich jeden Tag 10-11 Stunden dort gearbeitet habe und mir alles am Anfang in Ruhe und ausführlich gezeigt wurde. Der Arbeitsalltag dort war insgesamt nicht sehr stressig, auch wenn natürlich zu bestimmten Uhrzeiten immer mehr los gewesen ist als zu anderen. Ich war während den Osterfeiertagen dort und zu dieser Zeit war es ebenso etwas ruhiger. Vergütet war das Praktikum nicht und auch den öffentlichen Transport (Bus oder Bahn) zur Arbeit hin habe ich selbst bezahlt. Das belief sich aber insgesamt nur auf ca. 35€.*

## Freizeit, Land und Leute

*Da der Flug nach Costa Rica von Deutschland aus so lang ist, habe ich beschlossen vor und nach meinem Praktikum noch etwas Zeit im Land zu verbringen. Davor bin ich erst für ein paar Tage an die karibische Küste gefahren und direkt im Anschluss für einen einwöchigen Spanischsprachkurs nach Tamarindo, was an der Pazifikküste liegt. Den Sprachkurs hatte ich vorab aus Deutschland schon gebucht und er war sehr hilfreich als Vorbereitung für mein Praktikum. Während dieser Zeit habe ich nur kaum Locals kennengelernt, aber während dem Praktikum über meine netten Gastschwestern direkt sehr viele Gleichaltrige. Zu Beginn haben sie für mich ein Willkommens Grillfest in ihrem Garten mit allen Freunden organisiert und wir haben viel gemeinsam unternommen, sind abends einmal ausgegangen oder zu anderen Familienmitgliedern, wie die Oma besuchen gegangen. Abends haben wir gemeinsam gekocht oder uns z.B. die Stadt angeschaut. Meine LEO habe ich auch direkt in meinen ersten Tagen des Praktikums getroffen und über sie habe ich noch mehr Pharmaziestudenten und andere gleichaltrige Freunde kennengelernt. Alle waren sehr bemüht mir möglichst viel vom Land und ihrer Kultur zu zeigen und mich überall hin mitzunehmen! Meine LEO hatte Geburtstag während meiner Zeit dort und so wurde ich eingeladen mit ihr und ihrem Freundeskreis über das verlängerte Osterwochenende in ihr Ferienhaus zu fahren. Dort hatten wir eine sehr schöne und lustige Zeit und sind sogar nochmal an den Strand gefahren.*

*Zu Hause habe ich in meiner WG meist englisch gesprochen, aber mit allen anderen Leuten in meiner Freizeit meistens Spanisch und auf der Arbeit auch nur Spanisch, was nach ein paar Tagen aber überhaupt kein Problem mehr für mich darstellte.*

## Fazit

*Mir hat das Praktikum sowohl beruflich, als auch persönlich sehr dabei geholfen mich weiterzuentwickeln. Ich bin davon überzeugt, dass einen ein Auslandsaufenthalt sehr viel offener und sensibler für andere Kulturen macht und den Horizont erweitert. Ich bin sehr beeindruckt von der anderen Arbeitsmentalität, die in Costa Rica herrscht, dass es normal ist, als Apotheker mind. 48 Stunden in der Woche zu arbeiten und zudem 6 von 7 Tagen. Das Aufgabenfeld fand ich sehr spannend und ich kann mir sehr gut für meine Zukunft einen ähnlichen Berufsalltag vorstellen. Beruflich hat es mir auch sehr weitergeholfen, da ich, bei mir unbekanntem Arzneimitteln, nachgeschlagen habe, was bei uns in Deutschland auf dem Markt ist und mich dann angeregt mit meiner Chefin darüber unterhalten habe, wie auch die verschiedenen Wirkmechanismen und Kontraindikationen der Arzneimittel. Sie war auch sehr interessiert daran und hat oft gefragt, wie etwas in Deutschland ist und was wir verkaufen würden. So musste ich selbst auch viel über die handelsüblichen Arzneimittel recherchieren und habe mir neues Wissen angeeignet, was mir zurück in Deutschland natürlich weiterhilft. Sowohl sprachlich wurde ich gefordert als auch persönlich, da ich zuerst einmal ganz allein auf mich gestellt war und alleine als Praktikant in das Mitarbeiterteam gekommen bin. Aber von allen Seiten wurde ich so gelobt und bestärkt darin und alle fanden es so toll, mich dort zu haben, dass meine anfänglichen Bedenken schnell verflogen sind! Ich bin sehr froh, dort gewesen zu sein und über alle Leute, die ich dort kennengelernt habe und mir geholfen haben und plane auf jeden Fall in Kontakt zu bleiben und alle noch einmal zu besuchen. Ich würde den Praktikumsplatz auf jeden Fall weiterempfehlen.*

## Zusatzteil PJ und Famulatur im Ausland

*Ich habe vor dem Praktikum eine Professorin meiner Uni gefragt, ob es möglich ist, das Praktikum als Wahlpflichtpraktikum anrechnen zu lassen, welches zwischen dem 7. & 8. Semester absolviert werden sollte. Sie meinte, dass Sie dies sehr gerne mir anrechnen wird und ich lediglich die Bestätigung meiner Einsatzstelle brauche, auf die ich momentan noch warte. Mein LPA ist in Bayern und dort werde ich dann das Dokument einreichen, welches mir meine Professorin ausstellen wird. Genauer kann ich dazu aber leider nicht sagen.*

Bilder der Arbeitsstelle:



Bilder aus meiner Gastfamilie und San Jose:



Bilder von Ausflügen zum Strand (Freizeit):

