

Aotearoa -Neuseeland

Kia ora!

(Kia ora ist der Gruß der Māori; übersetzt hieße das „gute Gesundheit“).

Ich habe einige Wochen meines Inneren Tertiales im Whatu Ora (Christchurch Hospital) in der pneumologischen Abteilung unter der Leitung von Prof. Lutz Beckert verbracht und möchte Euch hier einen kleinen Einblick in meinen Auslands-PJ-Aufenthalt geben. Für mich war Neuseeland ein atemberaubendes Land mit einer beeindruckenden Vielfalt an Natur, und Christchurch zeigte sich mir als lebendige, moderne Großstadt. Als Medizinstudentin war es für mich besonders interessant zu erfahren, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen dem deutschen und neuseeländischen Gesundheitswesen bestehen. Mein Fazit: In vielen Aspekten ähneln sich die beiden Systeme stark. Sowohl die Gesundheitsversorgung, als auch die medizinische Ausbildung finden auf einem exzellenten Niveau statt. Die Neuseeländer:innen legen jedoch einen größeren Schwerpunkt auf die ambulante Versorgung von Patient:innen und der Einbezug der Familie bei der Behandlung ist Ihnen in vielen medizinischen Fragestellungen wichtiger. Für meinen persönlichen Werdegang als Ärztin möchte ich mir vor allem diese sehr empathische und patientenorientierte Behandlungsweise der neuseeländischen Ärzt:innen behalten und diese in meine eigene Praxis integrieren.



Eingang zum universitären Teil des Christchurch Hospital

Meine Wochenenden habe ich vor allem in der Natur verbracht und versucht, so viel wie möglich von diesem faszinierenden Land am anderen Ende der Welt zu erkunden. Ein paar Bilder habe ich Euch in diesem Erfahrungsbericht beigefügt. Sowohl im Krankenhaus, als auch unterwegs durfte ich viele Kiwis (so nennen sich die Neuseeländer:innen selbst) kennenlernen, die mit ihrer herzlichen, hilfsbereiten und einfühlsamen Art dieses Land noch viel schöner erscheinen lassen.

Für alle die mehr Einzelheiten zu einem PJ-Aufenthalt in Neuseeland wissen möchten, habe ich im Folgenden etwas ausführlicher von meiner Vorbereitung, meiner Unterkunft, den Kosten sowie dem Ablauf des PJs am Christchurch Hospital geschrieben. Und was natürlich nicht fehlen darf: Ein paar Tipps was ihr auf Eurer Reise nach Neuseeland nicht verpassen solltet 😊

Ngā Mihi („Vielen Dank“)

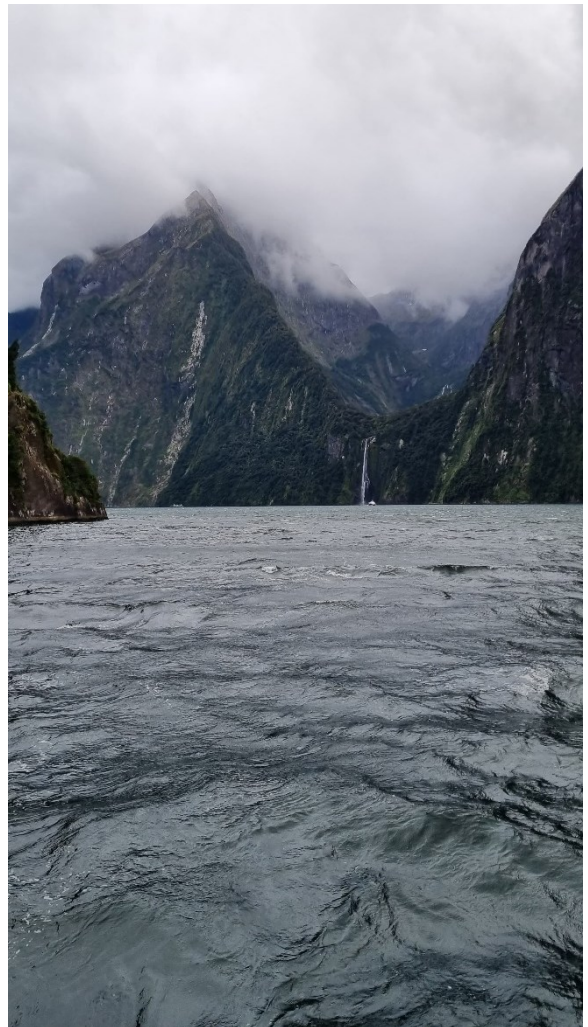
Hannah

Vorbereitung und Anreise

Bevor Du Dein Abenteuer in Neuseeland startest, gibt es einige wichtige Dinge zu erledigen. Zuerst solltest Du Dich um Deinen Flug und das nötige Visum kümmern. Je früher Du die Flüge buchst, desto günstiger sind sie natürlich. Rechne jedoch mit etwa 2000€ bis 2500€ für Hin- und Rückflug. Ich habe einen zusätzlichen Stopp in Sydney für eine Woche eingelegt, aber es gibt auch eine „direkte“ Verbindung von Hamburg nach Christchurch. Für das halbe Terial (8 Wochen) reicht das günstige NZeTA-Visum aus. Nach der Beantragung und einer Zahlung von etwa 50\$ erhältst Du das Visum innerhalb von wenigen Tagen bequem in der App direkt auf dein Handy.

Nach der Landung durchläufst Du einen Sicherheitscheck für die strenge „bio security“ des Landes. Hier geht es vor allem darum, Lebensmittel (Obst, Gemüse, Nüsse etc.), Campingausrüstung und andere Sportgegenstände, die in der Natur verwendet wurden, anzugeben. Die Lebensmittel werden leider häufig weggeschmissen, deshalb informiere Dich vorher, was Du einfliegen darfst. Die Gegenstände (Sportschuhe, Zelte etc.) werden meistens nur desinfiziert und dürfen dann weiter mitgeführt werden.

Vom Flughafen in Christchurch aus kannst Du problemlos den Bus in die Innenstadt nehmen. Ich empfehle dir die Beantragung einer Metro Card, wenn Du die öffentlichen Verkehrsmittel in Christchurch nutzen möchtest. So sparst Du „langfristig“ Geld, da die Einzelfahrten dann nur noch die Hälfte (2\$) kosten. Diese „Stadt-Karten“ gibt es übrigens in fast jeder größeren Stadt in Neuseeland und lohnen sich häufig schon bei wenigen Fahrten.



Bootstour im Milford Sound

Unterkunft und Fortbewegung

Die Suche nach einer Unterkunft kann etwas herausfordernd sein. Ich habe über Facebook-Gruppen und Kontakte zu anderen Austauschstudierenden, die den umgekehrten Weg nach Deutschland antraten, ein Zimmer in einer Mediziner-WG gefunden. Ich hatte Glück mit der Lage und konnte zu Fuß zum Klinikum laufen. Dennoch lohnt sich die Anschaffung eines Fahrrads oder Autos, da Christchurch sehr weitläufig ist und Du sonst sehr lange zum nächsten Supermarkt laufen müsstest. Achtung: In Neuseeland herrscht Helmpflicht!

Ein Auto zu kaufen ist in Neuseeland relativ einfach und vergleichsweise günstig und wird von vielen Backpacker:innen und Work&Travelern gemacht. In Facebook- und Whatsapp-Gruppen gibt es günstig verschiedene Autos, die häufig sogar mit Schlafmöglichkeiten ausgebaut sind. Die günstigsten Angebote, die ich gesehen habe, lagen bei ca. 2000\$. Eine Haftpflichtversicherung über die AA ist bei einer Mitgliedschaft im Deutschen ADAC sogar etwas günstiger. Vor allem in den Wintermonaten sind die Autos deutlich günstiger, da viele Backpacker:innen ihr Auto verkaufen und zurück in die Heimat fliegen. Ich selbst bin allerdings auch ohne Auto überall hingekommen. Ich hatte mir den FlexPass für den Intercity-Bus geholt, bei dem man eine bestimmte Fahrtzeit kauft und diese dann für die einzelnen Routen einsetzt. Übrigens: Solltest Du am Ende deiner Reise noch Fahrtzeit übrig haben, lässt sich der FlexPass auch auf andere Reisende übertragen.



Rugby-Spiel der Crusaders in Chirstchurch

Kosten vor Ort

Die Miete ist ähnlich teuer wie in Hamburg. Ich habe für ein kleines ca. 10 qm Zimmer in einer Vierer-WG 500€ pro Monat gezahlt (Achtung: Hier wird die Miete wöchentlich gezahlt). Zusätzlich kamen pro Monat noch ungefähr 40€ Stromkosten hinzu. Wie hoch die Stromkosten sind, hängt stark davon ab, ob Du im Winter oder Sommer nach Neuseeland fliegst. Es gibt hier kaum die uns geläufigen Heizungen, sondern vermehrt Heizlüfter, die mit Strom betrieben werden. Daher merkt man den kommenden Winter nicht nur an der Temperatur, sondern auch direkt an der Stromrechnung.

Die Lebensmittelpreise sind etwas höher als in Deutschland. Wenn du selbst kochst, ist es wie fast immer am günstigsten. Die Kantine in der Klinik ist leider mit ca. 16\$ pro Mittagessen sehr teuer. Die Portionen sind dafür aber auch ausreichend groß. Fast alle Studierenden bringen ihr Mittagessen selbst mit, und nur die Ärzt:innen gehen in die Kantine. Für die House Officer und Registrars ist das Mittagessen nämlich kostenlos.

Am günstigsten kaufst du bei Pak'nSave ein. Alle anderen Supermärkte sind etwas teurer oder haben spezielle Rabattaktionen nur für Mitglieder.

University of Otago

Die University of Otago hat ihren Hauptstandort eigentlich in Dunedin. Dort beginnen alle Medizinstudierenden ihr Studium und verteilen sich dann nach dem dritten Jahr zu Beginn des vierten Jahres auf die Universitätskliniken auf der Südinsel. Je nachdem, welche Fachrichtung du wählst und je nach Kapazitäten, findet das Elective an einem anderen Standort (z.B. Dunedin, Timaru, Christchurch) statt. Ich selbst war im Respiratory Department am Christchurch Hospital. Das Team dort hat mich unglaublich herzlich empfangen und mir den Einstieg so einfach wie möglich gestaltet. Ich konnte frei entscheiden, wie lange ich auf Station, in den Spezialkliniken, in der Bronchoskopie oder in den Ambulanzen sein wollte.

Nach dem sechsjährigen Medizinstudium beginnt man seine Zeit als „House Officer“, bei dem man im sechs Wochen Rhythmus durch die verschiedenen Fachrichtungen rotiert. Nach zwei bis drei Jahren ist man dann als „Registrar“ entweder in der Inneren Medizin tätig oder als Chirurg und wechselt hier nur alle paar Monate die Fachrichtung. Am höchsten stehen die Consultants, die alle gleichwertig für die jeweilige Klinik zuständig sind. In der täglichen Visite wird ein Registrar immer von einem House Officer begleitet, der den Visiteneintrag und die Anordnungen direkt auf einem iPad in der Akte notiert. Ungefähr zwei Mal pro Woche findet dann eine etwas größere Visite mit dem jeweils zuständigen Consultant statt. Ich habe die Visite dabei sehr patientenorientiert erlebt und fand es schön zu sehen, mit wie viel Empathie und vor allem auch Zeit sich jeder/m einzelnen Patient/in gewidmet wurde.



Wanderung im Mount Cook Nationalpark

In der Maori-Kultur spielt die Familie eine zentrale Rolle - auch in der Gesundheit. In Visiten war es daher normal, mehrere Angehörige physisch anwesend oder per Video zugeschaltet dabei zu haben. Für wichtige Entscheidungen wurden auch Family-Meetings einberufen, in denen mit der gesamten Familie die aktuelle Situation und mögliche Behandlungsoptionen besprochen wurden. Ein Maori-Healthworker unterstützte die Patient:innen zusätzlich.

Ablauf des Elective

Am wichtigsten ist es zu wissen, dass im Klinikum keine Kasacks und auch keine Kittel getragen werden. Es wird professionelle Kleidung erwartet, die allerdings nicht weiß, sondern eher bunt sein sollte. Während bei Frauen Sneaker in Ordnung sind, werden von Männern Loafer o.Ä. und Hemd erwartet. Zusätzlich unterscheiden sich die Hygieneregeln deutlich von dem, was wir in deutschen Kliniken gewohnt sind. Lange Ärmel, Schmuck und offene Haare – alles erlaubt. Hände werden häufiger mit Seife gewaschen als desinfiziert.

In den ersten Wochen bin ich vor allem auf Station mitgelaufen, habe Visiten einträge geschrieben, Patienten aus der Notaufnahme aufgenommen und körperliche Untersuchungen durchgeführt. Später bin ich auch in die Spezialkliniken (Tuberkulose, Mukoviszidose, Lungenkarzinom) mitgegangen. Ein normaler Arbeitstag fing dabei um 8 Uhr an und hörte gegen 16 /17 Uhr auf.

Das neuseeländische Gesundheitssystem ist anders

aufgebaut als das deutsche und fußt vor allem auf einer sehr guten ambulanten (Weiter-)Behandlung. Patient:innen werden fast ausschließlich vom jeweiligen Consultant, der sie bereits stationär betreut hat, ambulant in der Outpatients-Clinic weiterbehandelt. Ich hatte hier zum ersten Mal die Möglichkeit, Patienten auch in der poststationären Phase weiter zu begleiten. Durch diese enge Weiterbehandlung werden nicht nur Komplikationen schnell erkannt, sondern auch die Arzt-Patienten-Beziehung bestärkt. Die Outpatient-Clinic befindet sich ebenfalls auf dem Klinikgelände.

Zusätzlich bot sich mir die Möglichkeit, an Fortbildungen von House Officern aus dem ersten und zweiten Jahr sowie SMO-Fortbildungen (Fortbildungen für die Consultants) teilzunehmen. Auch konnte ich immer Seminaren von Studierenden aus dem vierten und sechsten Jahr beiwohnen. Wöchentlich gab es zudem eine „Grand Round“ für das gesamte Klinikum, in der unterschiedliche Fachrichtungen ein Thema präsentiert haben. So gab es zum Beispiel Vorträge zu Transplantationen, Gicht oder dem Management von IV-Lines.

Alltag / Freizeitmöglichkeiten

In Christchurch wird Dir auf jeden Fall nicht langweilig. Hier ein paar Ideen zur Freizeitgestaltung:

- Strand (Sumner Beach oder Taylors Mistake Beach)
- Wanderung auf den Port Hills
- Schlemmen im Riverside Market
- Samstags auf den Farmers Bush Market in Riccarton (Achtung: Nicht verwechseln mit dem Riccarton Farmers Market)
- Ausflug zum Whale Watching nach Kaikoura (ca. 2 Stunden entfernt)

- Ausflug zur Delfin-Bootstour nach Akaroa (habe ich selbst leider nicht gemacht, wurde mir aber sehr ans Herz gelegt)
- Wochenendtrip zum Mount Cook

Du solltest genügend Zeit einplanen, um dir die wunderschöne Natur Neuseelands anzuschauen. Wer



Einsame Strände im Abel Tasman Nationalpark

gerne draußen in der Natur unterwegs ist, wird sich vor allem auf der Südinsel wohlfühlen und die unzähligen Wandermöglichkeiten lieben. Dabei möchte ich dir vor allem den Milford Sound in der Nähe von Queenstown im Süden der Südinsel ans Herz legen. Wer mehr über die spannende Kultur der Maori lernen möchte und sich vielleicht auch lieber in Städten aufhält, für den ist die Nordinsel perfekt. Leider ist Neuseeland so groß und hat so unfassbar viele Orte, die eine Reise wert sind, dass man immer zu wenig Zeit haben wird, um sich alles anzuschauen. Vor Ort lohnt es sich, mit anderen Backpacker:innen und Neuseeländer:innen ins Gespräch zu kommen und sie nach ihren Lieblingsorten zu fragen. Für alle Fragen unterwegs bekommst du in den Whatsapp-Gruppen immer sehr schnell eine Antwort.

Zusammenfassung

Ein PJ-Aufenthalt in Neuseeland bietet Dir nicht nur eine hervorragende medizinische Ausbildung, sondern auch eine einzigartige Möglichkeit, die Kultur und die Natur des Landes zu erleben. Mit guter Vorbereitung und Offenheit für Neues wirst du eine unvergessliche Zeit haben. Pack deine Sachen, sei bereit für das Abenteuer und genieße jede Minute in diesem wunderschönen Land!