

Erfahrungsbericht

Anja Mühlisch

Aufenthalt in Nepal vom 12.02. – 30.03.2013

Famulatur in Pokhara – Gandaki Hospital/Western Regional Hospital

Motivation

Nepal – ja, warum eigentlich? Die Idee einer Auslandfamulatur fand ich schon längere Zeit toll, aber wenn, dann natürlich nicht alleine. Die Entscheidung nach Nepal zu gehen, wurde dann vor allem von meiner Freundin und Kommilitonin Luisa getroffen, welche auf einige Erfahrungsberichte im Internet gestoßen war. Da ich selber vorher nicht viel über Nepal wusste, außer dass das Himalaya-Gebirge sich dort befindet, belas ich mich etwas im Internet und hatte unserem Vorhaben nichts entgegen zu setzen.

Vorbereitung

Auf die Nepal German Medical Education Co. Operation stößt man im Internet durch Erfahrungsberichte ja recht schnell. Als nächsten Schritt haben wir per Email Kontakt zu Madan und Sushil aufgenommen und wurden über alles weitere informiert. Als nächstes sollten wir ein Bewerbungsformular ausfüllen und uns um einen Motivation letter für das Krankenhaus, einen Lebenslauf und einen University recommendation letter kümmern. Zusätzlich gab es noch ein 15-seitiges PDF-Dokument mit allen möglichen Informationen über Madan und Sushil, die Organisation und Nepal. Nach einigen weiteren Emails stand dann alles soweit fest, dass wir nur noch den Flug buchen mussten und unserem Nepalabenteuer ansonsten fast nichts mehr im Wege stand.

Visum

Von Madan und Sushil hatten wir erfahren, dass man das Visum problemlos am Flughafen in Kathmandu beantragen kann und dafür 100 U\$ mitbringen sollte.

Im Flughafen saßen wir zufälligerweise neben dem nepalesischen Botschafter von Berlin, der uns für die nächste Reise empfahl das Visum bei der Botschaft zu beantragen, damit man am Flughafen nicht warten müsse.

Allerdings hielt sich die Wartezeit am Flughafen in Grenzen (zwei Schlangen, nicht viele Reisende, Wartezeit betrug vielleicht 20 Minuten). Was wir nicht wussten, wir hätten das Visum problemlos in Euro bezahlen können und uns damit die Wechselgebühr für die U\$ gespart. Haben uns ein 90-Tage-Visum für 100 U\$ geholt, es hätte auch ein 30-tägiges gereicht, welches man in Kathmandu und Pokhara ohne Komplikationen für 30 Tage verlängern kann (man spart sich damit ein wenig Geld).

Alle auszufüllenden Dokumente liegen auch am Flughafen aus und müssen vor der Abreise nicht extra ausgedruckt werden.

Gesundheit

Dieser Teil der Vorbereitungen war fast der aufwendigste.

Anfangen über einen Besuch des Berlin Tropeninstituts bis hin zum Hausarztbesuch um eine Reiseapothekenberatung zu bekommen.

Mit den Impfungen sollte man nicht zu spät beginnen und auch die Kosten nicht unterschätzen, die man meist erst im Nachhinein von der Krankenkasse erstattet bekommt (Höhe der Erstattung abhängig von der Krankenkasse). Wir haben uns gegen Tollwut, Meningokokken-Menigitis, Typhus, HepA etc. impfen lassen. Die Hunde in Pokhara waren sehr entspannt (in Kathmandu genau das Gegenteil), aber es gibt einfach sehr viele von den Streunern und wir haben uns so einfach sicherer gefühlt.

Bei der Reiseapotheke unbedingt Medikamente gegen Durchfall (Loperamid, Perenterol) und Übelkeit mitnehmen (fast jeder von uns wurde einmal davon geplagt). Ansonsten Breitband-AB, Erkältungszeug, eventuell Malariaprophylaxe (falls Besuch des Chitwan-Nationalparks geplant), Mosquitospray etc.

Sicherheit

Habe für Nepal eine extra Reisekrankenversicherer abschließen müssen, da unser Aufenthalt die Zeit von 6 Wochen überschritten hat. Es gibt im Internet aber viele Versicherungsanbieter (unter 10 € für einen einjährigen Abschluss). Über die Sicherheit in Nepal hatte ich vorher kurz auf der Seite des Auswärtigen Amtes gelesen (eher nicht empfehlenswert, dadurch kriegt man nur Angst – sollte man lieber auch nicht seinen Eltern zeigen ;)).

In Nepal direkt hat man sich nicht viel unsicherer gefühlt als in anderen Ländern. Während der Streiks, die alle paar Wochen in Nepal waren, sind wir nicht im Zentrum gewesen und wurden dadurch nicht tangiert. Natürlich sollte man darauf achten, nicht mit Geld oder Wertgegenständen um sich zu wedeln, aber normale Vorsichtsmaßnahmen sind vollkommen ausreichend.

Geld

Nepalesische Rupies sehen schlicht und ergreifend aus wie Spielgeld – abgegriffen, teilweise unterschiedliche Symbole auf den Scheinen oder bemalt mit Rechnungen, aber nach einer Woche weiß man ungefähr wie viel das jeweils in Euro wäre und welcher Schein welche Farbe und welche Größe hat.

Wechselstuben gibt es an jeder Ecke und man kann problemlos Euro und Dollar tauschen, sollte sich vielleicht vorher aber im Internet über den aktuellen Kurs informieren. In Pokhara und auch in Kathmandu gibt es unzählige Geldautomaten (, die meist natürlich nur 1000-Rupie-Scheine rausrücken), die mir und meiner Visa-Karte keine Schwierigkeiten bereitet haben.

Wenn möglich noch Geld am Flughafen tauschen. Wir kamen erst am späten Abend an und mussten dann im Hotel zu einem sehr sehr schlechten Kurs wechseln ohne eine wirkliche Alternative zu haben, da wir am nächsten Morgen schon um halb 7 den Bus nach Pokhara nehmen mussten.

Ich würde empfehlen Hotels und Co. immer in Rupies zu bezahlen, kommt man meist günstiger und man kann bessern handeln (mein subjektiver Eindruck).

Generell sind die Preise in Nepal natürlich nicht mit denen in Deutschland vergleichbar. V.a. das Essen ist sehr preiswert (außer vielleicht die gute Schokolade oder Chips aus dem Supermarkt) und auch gute Hotels lassen sich für 3-5 € finden. Verhältnismäßig teuer ist das Bier. Ansonsten gibt es fast nichts, bei dem der Preis nicht Verhandlungssache ist.

Sprache

Als Vorbereitung oder als Reiselektüre für den Flug sind kleine Sprachführer gut geeignet, man übersteht die ersten Tage aber auch gut ohne weitere nepalesische Sprachkenntnisse (außer das obligatorische „Namaste“ natürlich).

Das Englisch der meisten Nepalesen ist recht gut zu verstehen. Leider nicken viele aber auch nur oder sagen ja, obwohl sie einen nicht verstanden haben oder überhaupt kein Englisch können.

Verkehrsverbindungen

Wir sind von Berlin aus zunächst mit Qatar Airways nach Doha, Qatar, geflogen, haben uns dort einen halben Tag die Stadt angesehen (dafür ist ein Visum notwendig, Kosten 20 Dollar, vor Ort beantragbar) und sind dann weiter nach Kathmandu. Mit Reiserücktritts- und Gepäckversicherung betragen die Kosten für den Flug 930 € für Hin- und Rückreise. Wir haben 2,5 Monate vor Reisebeginn bei einer STA-Travel-Filiale in Berlin gebucht. Von Kathmandu sind wir mit dem Bus nach Pokhara gefahren. Der Touristenbus hat 700 Rupies pro Person gekostet und wurde uns von einem Freund/Bekanntem von Sushil organisiert. Die teils abenteuerliche Fahrt (aufgrund von Straßen- und Toilettenverhältnissen) dauert circa 7 Stunden. Man kann theoretisch auch von Kathmandu aus nach Pokhara fliegen.

Ansonsten läuft in Nepal eigentlich alles über Busse, wobei sich empfiehlt für längere Strecken einen „Touristenbus“ zu wählen, damit man eine Chance hat seine Beine irgendwohin tun zu können. Die meisten Strecken sind häufig frequentiert, aber bei Tages- oder Wochenendausflügen sollte man sich rechtzeitig informieren wann der letzte Bus fährt. Die größte Gefahr beim

Busfahren besteht darin, dass der Bus an der Raststätte ohne einen losfahren könnte, ob noch Gäste im Bus fehlen wird prinzipiell nicht überprüft und wenn man Glück hat, wird der Busfahrer von anderen Mitreisenden darauf aufmerksam gemacht, dass noch ein Viertel des zuvor restlos ausgebuchten Busses nicht besetzt ist.

Kommunikation

Zum Glück gibt es im ABC-Hotel in Pokhara W-LAN. Die Signalstärke hängt dabei leider auch von der Lage des Zimmers ab und auch die Geschwindigkeit lässt logischerweise zu wünschen übrig, wenn gerade 3 Studenten gleichzeitig versuchen zu skypen, aber generell ist es eine gute Sache die Kommunikation zur Heimat aufrecht erhalten zu können. Ich hatte meinen Laptop und mein Smartphone mit und war deshalb immer recht gut zu erreichen. Ansonsten gibt es in fast jedem Restaurant kostenloses Internet und auch viele der Hotels sind schon damit ausgestattet.

Unterkunft

Die erste Nacht (im Endeffekt nur 6 Stunden Aufenthalt) haben wir in Kathmandu in einem von den Poudels organisierten Hotel verbracht. Leider haben wir uns dort im Nachhinein etwas übers Ohr gehauen gefühlt. Das Zimmer war sehr klein und total schmutzilig und die Handtücher wollte man sich lieber nicht bei Licht anschauen. Aber da es ausschließlich nur kaltes Wasser gab, sind diese eh nicht zum Einsatz gekommen. Wir haben uns das Zimmer zu zweit geteilt und jeder (!) musste 700 Rupies dafür bezahlen (was für so ein Zimmer viel zu viel ist, was uns leider erst später bewusst war) und da wir nur Dollar hatten zu diesem Zeitpunkt mussten wir im Hotel nachts zu einem katastrophalen Wechselkurs Geld tauschen.

Vom ABC-Hotel in Pokhara kann man fast nur positives berichten! Onkel Hari und seine Familie (v.a. seine Tochter) sind immer für einen da, fragen wie es geht und helfen jederzeit gerne beim Organisieren. Die Zimmer sind ausreichend groß und wir hatten von Anfang an einen kleinen Schrank. Leider gehörten wir zu denen, die eine Dusche mit Solarsystem besaßen. In den ersten

zwei Wochen war die Dusche überwiegend kalt (das Wetter gab einfach noch nicht mehr her), aber in der Zeit konnten wir bei der Rezeption eine gasbetriebene Dusche nutzen. Auch gab es für die Studenten einen Kühlschrank, wo wir unsere Sachen wie Milch aufbewahren konnten.

Literatur

Fast jeder von uns hatte „den Loose“. Sehr guter, orangefarbener Reiseführer von Stefan Loose, aber im Zweifelsfall werden es auch andere Reiseführer aus der Bibliothek oder von Globetrotter tun.

Mitzunehmen

Überschätzt nicht das Wetter!!! Anfang Februar kann es wirklich noch kalt sein, v.a. abends und nachts! Man sollte also lieber mehr als einen Pullover und eine lange Hose mitnehmen. Ansonsten eine Regenjacke und Trekkingschuhe. Der Rest hängt davon ab, was man alles unternehmen möchte. Gefakte Northfacejacken kann man in Pokhara aber an jeder Ecke kaufen für den Fall der Fälle. Die Liste der Organisation war eine gute Orientierungshilfe.

Ansonsten immer gut: ein zweiter Kameraakku und zweite SD-Karte.

Auch sollte man an genug Sonnencreme denken, da diese in ganz Nepal recht teuer ist, weil sie nur von Touristen benutzt wird.

Man kann seine Sachen im Hotel auf der Dachterasse mit der Hand waschen oder einfach beim Laundryservice abgeben, gibt es auch an jeder Ecke. Die Sachen riechen nicht nach frischer Bergluft, aber kommen einigermaßen sauber und neutral riechend zurück.

Reise und Ankunft

Die Anreise verlief im Großen und Ganzen problemlos. Da wir abends gelandet sind, waren die Gepäckkontrollen schon ausgeschaltet und es ging alles recht schnell. Beim Ausgang wurden wir von einem Nepalesen mit einem Schild mit

unseren Namen drauf erwartet und mit einem Auto zum Hotel gebracht. Das Hotel war wie gesagt nicht gut, aber wir hatten zumindest ein Dach über dem Kopf. Am nächsten Morgen ging es in aller Früh weiter mit dem Bus nach Pokhara, auch das wurde für uns organisiert. In Pokhara wurden wir wieder mit dem Taxi abgeholt und bis zum ABC-Hotel gebracht. Man sollte nicht vergessen, dass man Geld parat hat für die ganzen Taxifahrten (uns war dies vorher nicht ganz bewusst, da es immer nur hieß, wir werden vom Flughafen abgeholt, aber nicht, dass das mit einem Taxi geschieht).

Im ABC-Hotel wurden wir auch sofort herzlich von Onkel Hari (natürlich mit einem Milk-Tea) begrüßt und rumgeführt. Da Sushil noch unterwegs war auf einem Trip sind wir erst zwei Tage später ins Krankenhaus gefahren. So konnten wir uns einen Tag lang Lakeside anschauen und einfach nur auf der Dachterasse die ersten schwachen Sonnenstrahlen genießen.

Das Krankenhaus

Zusammen mit zwei anderen Studenten, die wir schon auf dem Weg nach Pokhara kennengelernt haben, haben wir unsere Famulatur im Western Regional Hospital, auch Gandaki-Hospital bei den Einheimischen genannt, zeitgleich begonnen. Es handelt sich dabei um ein staatliches Krankenhaus. Am ersten Krankenhaustag hat Sushil uns den Weg gezeigt, die Busse erklärt, bei der Administration und auf den Stationen vorgestellt und uns eine kurze Einführung in das nepalesische Gesundheitssystem gegeben. Danach konnten wir gleich wieder nach Hause und uns mental auf den ersten richtigen Tag vorbereiten.

Ursprünglich sollten wir zwei Wochen auf der Gyn/Geburtshilfe und zwei Wochen auf der Pädiatrie famulieren, es war aber noch möglich am ersten Tag seine Wünsche zu äußern. So haben wir die ersten zwei Wochen in der Inneren verbracht. Am ersten Tag wussten wir nicht direkt wohin auf der Station, da wir bis auf die Schwestern niemanden sahen. Nach ein paar langen Minuten erbarmte sich eine Schwester und informierte uns darüber, dass die Visite auf der ICU (Intensivstation) beginnt. Den Weg dahin kannten wir, standen dann aber vor verschlossener Tür, konnten uns aber durch Nachfragen und einen netten Anästhesisten Zutritt verschaffen. Dort begann einige Minuten später

die Visite, an der unzählige Ärzte teilnehmen. Die Visite, die teils auf Englisch durchgeführt wurde, war noch etwas undurchsichtig für uns. Danach ging es auf die Medical Ward zur Visite. Zu den unzähligen Ärzten kamen noch ein Dutzend Schwestern und Angehörige dazu und wir waren froh, wenn wir überhaupt eine Diagnose mitbekamen. Danach folgte eine Milk-Tea-Pause im Arztzimmer, in der wir über Deutschland ausgefragt wurden, während die Ärzte ihre Berichte schrieben und wir uns an unseren Milktea klammerten. Danach wurden auf anderen Stationen Konsile durchgeführt und die Visite endete in der Notaufnahme. Ein Tag voller Eindrücke!

Die nächsten Tage begannen wir immer mit der Visite um 10 und endeten meistens um zwei in der Notaufnahme. Das größte Problem bestand in der Kommunikation. Eigentlich sprechen alle Ärzte Englisch, da es auch keine nepalesischen, sondern nur englische Medizinbücher gibt. Leider bedeutete dies noch lange nicht, dass die Lautstärke und vor allem die Aussprache der Ärzte zu verstehen war. In der zweiten Woche waren wir viel in der OPD (=Out patient department, also der Ambulanz). Dort konnten wir endlich nicht nur zuschauen, sondern auch auskultieren, palpieren und bei Gastroskopien zugucken! Die Menge der Patienten, die in der Ambulanz innerhalb von 4 Stunden untersucht und behandelt werden, ist enorm! Meistens sind es über 200 Patienten pro Arzt!

Die letzten zwei Wochen auf der Pädiatrie waren leider viel von Zuschauen geprägt, aber trotzdem interessant (auch hier ist es zu empfehlen erst an der Visite teilzunehmen und danach in die OPD zu gehen). Die meisten Ärzte gehen vor und nach dem staatlichen Krankenhaus noch in ein privates, arbeiten also sehr viel und wissen auch viel. Oft wird aber leider erst behandelt, bevor überhaupt eine konkrete Diagnose feststeht und Medikamente werden teilweise jeden Tag geändert ohne ihnen eine Chance zu geben überhaupt wirken zu können. Der Umgang mit den Patienten ist ein ganz anderer als hier in Deutschland; es fängt bei der Kommunikation an und endet bei der Privatsphäre (, die es dort praktisch nicht gibt). Alle Medikamente müssen von den Angehörigen in der krankenhauseigenen Apotheke gekauft werden, bevor die Schwestern, die in Nepal für alles außer der Pflege zuständig sind, verabreicht werden. Neben jedem Bett steht auf der Station so eine Art Bridge für die Angehörigen. Auch die hygienischen Zustände sind am Anfang erschreckend (man adaptiert überraschend schnell).

Schwierig war es den Ärzten zu vermitteln, dass wir in Deutschland einen komplett anderen Studienaufbau haben und ihnen eine Auskunft über unser Studienjahr also nicht so viel über unser Wissen und unsere Fähigkeiten sagen kann.

Es war auf jeden Fall eine wunderbare Möglichkeit einen Eindruck in ein komplett anderes Gesundheitssystem und eine andere Kultur zu bekommen!

Land und Leute

In Pokhara gibt es viele Möglichkeiten seine Freizeit rumzukriegen. ;)

Angefangen bei ~~ayurvedischen~~ayurvedischen Massagen für Schlecht-Wetter-Tage bis hin zu tibetischen Klöstern. Vieles schafft man locker nach dem Krankenhaus.

Am Wochenende bieten sich 1-3 Tagestouren an. Wir waren in Gorkha, Manakamana, Bandipur, Sarangkot, Kusma, Begnastal etc. Alle Orte sind zu Fuß oder mit dem Bus erreichbar und man kann sich vor Ort ein nettes Hotel suchen. Was ihr unbedingt ausprobieren müsst: PARAGLIDEN!!! Herrliches Gefühl und eine atemberaubende Sicht!!

Von Pokhara aus sind wir mit dem Bus nach Chitwan gefahren, haben da einen eintägigen Dschungel-Walk mit Kanufahrt gemacht, waren beim Elephant-Riding und Elephant-Bathing, haben im Observation-Tower geschlafen und sind von da aus mit dem Bus weiter nach Kathmandu.

Dort sollte man sich neben den Sehenswürdigkeiten auf jeden Fall auch Patan und Bhaktapur ansehen. In Kathmandu selbst empfehle ich den Swayambu, Bhoudda, Paschipatinath, den Durbar Square und vieles mehr. Wir waren zum Holi-Festival da – wenn es geht, plant diesen Tag für Kathmandu ein, es war unvergesslich!

Die Nepalesen sind unglaublich freundlichen und wollen oft nur wissen wie es einem geht und ob einem ihr Land gefällt. Manchmal versteckt sich dahinter auch ein Guide oder ähnliches, aber mit ein bisschen Übung merkt man irgendwann den Unterschied (spätestens wenn man den Guide plötzlich bezahlen soll). Viele Kinder fragen nach Geld oder Schokolade, manche

hartnäckiger als andere – einfach nichts geben und sich davon nicht aus dem Konzept bringen lassen. Viele versuchen einen herzallerliebsten zu helfen, wenn man vom Weg abgekommen ist oder sich gerade mit einem Taxifahrer um den Preis streitet. Die wirtschaftliche Lage in Nepal ist teils sehr schwierig und viele leben in sehr großer Armut. Dies wird einem v.a. in Kathmandu an jeder zweiten Ecke bewusst. In Pokhara, natürlich ist Lakeside dort hervorzuheben, scheinen die Einheimischen ganz gut von und mit den Touristen leben zu können.

Von der politischen Lage haben wir nur an Streiktagen etwas mitbekommen. An solchen Tagen ist bis zum späten Nachmittag alles lahmgelegt – die Geschäfte haben geschlossen, die Busse fahren nicht, auf der Straße findet man kein einziges Auto.

Sehr unangenehm ist mir der Müll aufgefallen – er liegt überall und an den unmöglichsten Stellen! In Lakeside wird auf Sauberkeit geachtet, aber davon ist das restliche Pokhara größtenteils ausgenommen. Abends wird der Müll oft am Straßenrand verbrannt. Am schlimmsten ist dieses Problem in Kathmandu, wohin das Auge reicht, liegt Müll. Schon sehr schnell merkt man, dass Kathmandu zu den Städten mit der stärksten Luftverschmutzung in der Welt zählt. Macht eure Famulatur auf jeden Fall in Pokhara! Es ist einfach viel schöner da und für Kathmandu kann man sich am Anfang oder Ende noch eine Woche aufsparen.

Trecken waren wir nicht wirklich, was eher daran liegt, dass es einfach nicht unser Ding ist. 2-tägige Wandertouren waren vollkommen ausreichend für uns, ansonsten sind Poonhill und der ABC-Treck von Erzählungen her sehr empfehlenswert.

Fazit

Wir hatten eine tolle und teils sehr abenteuerliche Zeit da!

Das Essen, die Menschen, die Natur – man muss es einfach selbst erlebt haben!

Ich würde diese Erfahrung jedem empfehlen und empfand die ganze Reise als gute Mischung aus fremd- und selbstorganisiert.

Vielen Dank an Sushil, Hari, Barsa und Madan!!!

Eure Anja/Saili

