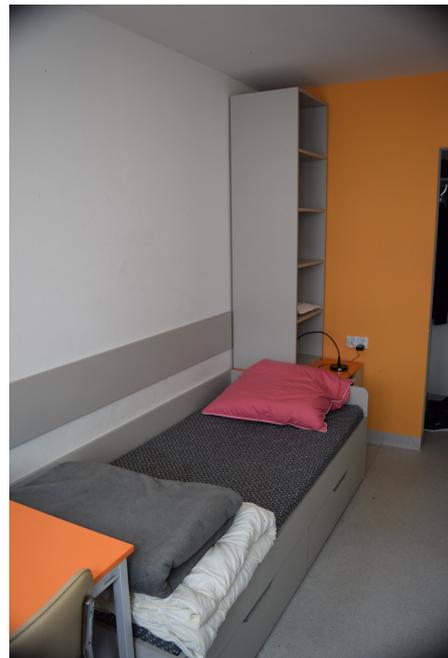


Jokisch, Justus; Vollmer, Felix; Warmer, Elias; Batsch, Sophie

Unterkunft

Die Unterkunft für den Monat ist ein Studentenwohnheim für Medizinstudierende und andere Berufstätige aus dem medizinischen Sektor im Stadtteil Prokocim. Moderner Plattenbau, 10 Stockwerke, jede Etage mit Zimmern und Gemeinschaftsküche. In der Küche gibt es kein Geschirr zum Kochen oder Backen, keine Teller, Gläser, Tassen oder Besteck. Man muss alles selbst mitbringen oder von anderen Mitbewohnern etwas leihen! Auch zum Abwaschen oder Abtrocknen von Geschirr ist nichts da. Herd, Backofen, Mikrowelle und Wasserkocher sind aber super.

Es gibt nur Doppelzimmer und eventuell teilt man sich einen Raum mit einem anderen Mitbewohner. In den Zimmern gibt es für jeden also ein Bett und einen kleinen Schreibtisch. Außerdem einen kleinen Schrank. Der Platz ist sehr begrenzt.



Man steht aus dem Bett auf und befindet sich dann quasi direkt neben dem Bett des Mitbewohners. Außer schlafen oder am Schreibtisch sitzen geht da nichts. Bad ist klein mit kleiner Dusche und auch nur dann sauber, wenn sich derjenige, bei dem man eventuell einzieht, drum gekümmert hat. Ich bin bei jemandem eingezogen wo das nur bedingt der Fall war. Einen Raum-Service gibt es bloß, wenn man ein ganz leeres Zimmer bezieht. Jedes Zimmer hat ein großes Fenster.

Im Keller gibt es einen Waschraum zum Waschen, Bügeln, Trocknen. Die Rezeption ist rund um die Uhr besetzt, vom Personal dort spricht aber mindestens die Hälfte kein Englisch. Mit Händen und Füßen geht die Verständigung und die meisten sind auch freundlich, aber trotzdem ein No Go in einem internationalen Studentenwohnheim.

Unmittelbar neben dem Wohnheim gibt es eine große Sportanlage: Tennis-, Fußball-, Basketball-, Volleyballfelder und eine Laufstrecke. Außerdem eine ganze Reihe an öffentlichen Trainingsgeräten und jede Menge Grill-Plätze.

Das Wohnheim ist etwa zwanzig Minuten mit der Bahn vom Zentrum entfernt. Bahnen oder Nachtbusse fahren fast ohne Unterbrechung. Wir hatten Fahrräder dabei, der Weg ist auch recht ordentlich zu fahren. Neben einer großen Straße eben auf dem Radweg. Dort beim Wohnheim befindet sich auch das Kinderkrankenhaus! Das „restliche“ Krankenhaus der Universität ist in der Innenstadt, Teile davon werden aber bald ebenfalls neben das Kinderkrankenhaus ziehen, es wird dort neu gebaut und ist fast alles fertig (Stand Sommer 2019). Außerdem befindet sich ein großer Discounter („TESCO“) in unmittelbarer Umgebung zum Wohnheim.

Organisatorisches:

Das Geld für die Unterkunft (500PLN) kann man sich am ersten Famulaturtag in einer Pekao-Bankfiliale nahe der Innenstadt (Stare Miasto) abholen. Es reicht genau für den Monat, wir mussten, weil wir einen Tag früher kamen, noch 40 PLN extra zahlen.

Im Vorhinein hat uns Frau Wilk aus dem Dekanat geschrieben und uns ausführlich über den Ablauf informiert. Nichtsdestotrotz: Für die Arbeit im Klinikum sollte man sich ein Dokument über Hygienebestimmungen durchlesen, diese sollten dann auch abgefragt werden am 1. Tag. Anschließend sollte man ins Dekanat, eine Belehrung unterschreiben. In unserem Fall wurde ersteres nicht abgefragt, zudem war Frau Wilk im Urlaub als wir uns ins Dekanat melden wollten. Die Unterschrift haben wir dann 2 Wochen später nachgereicht, es war kein Problem. Im Krankenhaus ist uns aufgefallen, dass zum Teil häufiger die Hände mit Seife gewaschen werden, als desinfiziert.

Klinik

Allgemein

Kittel/Kasack sind mitzubringen, Studentenumkleiden sind meist vorhanden (aber die Spinde sind zum Teil nicht abzuschließen).

Anästhesie:

In der Anästhesie hatten wir die Chance, 2 Wochen unter anderem im OP-Trakt zu verbringen. Im Krakauer Krankenhaus gibt es 6 OP-Säle, davon 2 für Orthopädie und 2 für die Neurochirurgie. Als wir an unserem ersten Tag ankamen, hatten wir das Gefühl, man war nicht wirklich auf neue Famulanten eingestellt. Wir wurden vorerst von den Assistenzärzten betreut und hatten die Möglichkeit zwischen den Sälen zu wechseln, um möglichst viel zu sehen. Später hatten wir auch ein wenig mit den Oberärzten zu tun. Man konnte natürlich auch den Chirurgen zusehen, bei Interesse. Praktische Tätigkeiten allerdings hielten sich eher in Grenzen, da die Assistenzärzte oft keine Verantwortung bei ärztlichen Tätigkeiten übernehmen wollten/durften und um pflegerische Tätigkeiten durchzuführen, sollte man polnisch können, da sehr wenige Schwestern Englisch sprechen

oder verstehen. Das Team der Anästhesisten war recht jung und sympathisch. Fragen waren immer willkommen und da die meisten Ärzte ausreichend gutes Englisch sprechen, konnte man sich auch ein paar Freizeittipps abholen oder einfach ein angenehmes Arbeitsverhältnis aufbauen.

Generell wäre es jedoch besser, wenn man Polnisch könnte, wegen des nicht-ärztlichen Personals, um praktische Tätigkeiten durchführen zu können. Einen Tipp für die Chirurgieinteressierten haben wir auch bekommen: In der Ortho darf man wohl, wenn man mehr als 2 Wochen famuliert, auch mit an den Tisch, Haken halten und nähen. Die Professoren machten auch den Eindruck, Lehre gern zu betreiben und auch wir konnten immer unsere Fragen stellen.

Mittagspause gibt es keine offizielle, man konnte aber jederzeit in das Ärztezimmer, welches gleichzeitig Pausenraum war (Kaffeemaschine), um mitgebrachtes zu verzehren oder eine kleine Pause zu machen. Dort konnte man auch immer gut die Ärzte am PC fragen, wo es sich lohnt vorbei zu schauen.

Tätigkeiten die man auf Nachfrage bei einigen Ärzten unter Aufsicht durchführen konnte:

- Beutelbeatmung (Preoxygenierung für Intubation)
- Flexülen legen
- Medikamente aufziehen
- Blasenkatheter legen

Ganz interessant fanden wir persönlich immer die verschiedenen Nervenblocks, da die Assistenzärzte noch lernen, konnte man sich auch oft das Procedere und Sono in Englisch erklären lassen.

Über einen Kuchen am Ende wurde sich auch gefreut, gibt es dort wohl nicht so oft.

Pädiatrie - Intensivmedizin

Super nah dran, morgens bloß vier Minuten zu Fuß. Im Sekretariat wusste man von meiner Ankunft, dort sprach man gutes Englisch. Eine Sekretärin brachte mich am ersten Tag auf die Station. Witzigerweise hatte die für mich zuständige Ärztin am selben Tag dort auch ihren ersten Tag. Sie war sehr kompetent und zeigte mir die Station und brachte mir den Umgang mit Neugeborenen bei. Ich konnte mich auf der Station selbstverständlich frei bewegen, überall zugucken und jeden fragen, wenn ich was nicht wusste oder mich etwas interessierte. Die Ärzte*innen sprachen gutes Englisch, von den Schwestern so gut wie keine einzige. Ich habe viel Ultraschall geübt und die Babys untersucht. Also abgehört, getastet etc. Alle Dekurse und Patientenakten sind natürlich auf Polnisch, deswegen konnte ich damit rein gar nichts anfangen. Ich musste dauernd Leute fragen, die waren alle super nett und haben immer alles erklärt. Die Visite war auch immer auf Polnisch, da gabs dann Kaffee für mich oder Pause.

Auf Nachfrage durfte ich auch bei einigen Operationen zugucken von Patienten unserer Station.

Der Arbeitstag auf der Station ging nie länger als bis um 13 Uhr.

Auf der Station habe ich trotz Sprachbarriere schon was dazugelernt, fachlich jetzt nicht so viel aber einfach Handling, Untersuchung, Ultraschall von Neugeborenen. Ich hatte den Eindruck, dass sich die Ärzte*innen schon recht viel Mühe gemacht haben, um mir Sachen zu erklären. Niemand hat mir das Gefühl vermittelt, doof im Weg zu stehen oder so. Insgesamt ne gute Sache.

Pädiatrie - Nephrologie

Wir waren zu zweit auf der Nephro. Die Pädiatrie ist gut organisiert: Man erwartete uns bereits im Sekretariat und wir wurden anschließend von unserer betreuenden Ärztin abgeholt. Beworben haben wir uns übrigens nur für Pädiatrie, wenn man ein spezifischeres Fachgebiet wünscht, sollte man das dazuschreiben. Da wir noch keine Pädiatrie in Greifswald hatten, konnten wir leider nicht so viel selbstständig durchführen. Morgens konnte man Aufnahmen und Kontrolluntersuchungen mit den Assistenzärzten machen, sofern diese bzw. die Patienten Englisch sprachen. Unsere Mentorin war sehr kompetent, konnte uns viel bzgl. Ultraschall beibringen und wenn Sie keine Zeit hatte oder frei, kümmerte Sie sich, dass wir andere Betreuer bekamen. So war es uns auch möglich einige Tage nicht auf der Nephrologischen Bettenstation zu verbringen, sondern auch in der Ambulanz mit der Professorin und auch auf der Dialyse-Station. Das empfand ich persönlich als sehr lehrreich, da ich in Dt. noch keinen Kontakt mit der Dialyse, geschweige denn bei Kindern hatte. Außerdem waren unsere betreuenden Ärztinnen sehr freundlich, sprachen gutes Englisch und waren immer bemüht, trotz eigenem Stress, uns möglichst viel zu erklären und zeigen. Auch kann man in Polen wohl Krankheitsbilder noch sehen, die in Deutschland wegen anderer Abtreibungsgesetze nicht mehr vorkommen (PUV mit Nierenversagen z.B.). Praktische Tätigkeiten waren begrenzt, es wäre denke ich besser gewesen, schon einen Pädiatriekurs besucht zu haben. Aber Ultraschalluntersuchung, körperliche Untersuchung und Assistenz bei der Blutabnahme waren unter Aufsicht möglich.

Pädiatrie - Pulmologie

Hier hat am ersten Tag alles super geklappt. Die (englisch sprechende) Sekretärin wusste Bescheid und ich habe einen Spindschlüssel und den Namen meiner Ärztin bekommen. Mit diesem Zettel habe ich mich dann durchgefragt. Auf der Pulmo wurde sich sehr nett um mich gekümmert. Meine zuständige Ärztin sprach gut Englisch und hatte Lust mir viel zu zeigen und zu erklären. Da es während der Sommerzeit weniger Infekte gibt, war nicht so viel los und es blieb auch genug Zeit dazu.

Zur Morgenbesprechung musste ich nicht kommen, da diese auf Polnisch stattfand. Somit begann mein Tag um 9 auf Station mit der Visite. Dabei durfte ich auch immer wieder Kinder abhören und untersuchen. Nach der Stationsrunde verliefen meine Tage unterschiedlich. Manchmal konnte ich bei weiterführenden Untersuchungen zusehen, wie zum Beispiel Bronchofibroskopien, Allergietests oder Lungenfunktionsmessungen. An einem Tag der Woche bereitete je ein Assistenzarzt/eine Assistenzärztin eine Präsentation zu einem bestimmten Thema oder Paper vor. Manchmal gab es für mich auch nichts mehr zu sehen und ich konnte um die Mittagszeit gehen.

Auf der Station gab es übrigens die Möglichkeit, meine Sachen zu verstauen. Ich musste also morgens nicht den Umweg in die Umkleiden machen.

Kinderchirurgie

Am ersten Tag bin ich ins Sekretariat, wo ich von den beiden Sekretärinnen (beide konnten fast nur polnisch) den Namen meiner Ärztin erfahren hab. Leider muss bei der Kommunikation zwischen ihr und dem Sekretariat etwas schief gegangen sein. Besagte Ärztin war, nachdem ich mich am ersten Tag vorgestellt habe, die restliche Zeit nicht mehr im OP. Dadurch habe ich zwar jeden Tag spannende Operationen gesehen, musste jedoch immer wieder dafür sorgen, auch genug erklärt zu bekommen. Keiner hat sich so richtig zuständig für mich gefühlt und ich musste jedes Mal selbst auf Englisch nachfragen. Es war also sehr abhängig vom jeweiligen Arzt, wie viel ich mitgenommen habe. Zum Teil durfte ich sogar assistieren, manchmal musste ich mir nebenbei jedoch komplett selbst anlesen, worum es ging. Zumindest habe ich viele spannende Fälle gesehen, da das Krankenhaus

Maximalversorger ist und ich selbst entscheiden konnte, in welchem Saal ich zusehen möchte. Am Ende der 2 Wochen war es dann auch nicht so einfach, meine Ärztin noch einmal zu erwischen. Das war ein bisschen unglücklich.

Neurochirurgie

Auf einmal musste ich morgens 30 bis 40 Minuten zur Arbeit, nicht so angenehm wie vorher zum Kinderkrankenhaus. Im Sekretariat dort wusste man nicht von meiner Ankunft und es dauerte am ersten Tag alles etwas länger. Auch hier: Ärzte*innen sprachen alle englisch, einige sogar gutes Deutsch, Schwestern alle bloß Polnisch. Ich war praktisch zwei Wochen nur im OP, mein Supervisor und alle anderen erklärten mir viel von sich aus, ich war interessiert bei der Sache und durfte sogar bei einigen Operationen assistieren und nähen. Hauptsächlich Wirbelsäule und Bandscheiben, einige Tumorentfernungen. Ich musste bloß zusehen, dass ich in den OP-Trakt kam, das ging natürlich nicht ohne Schlüsselkarte, jemand musste mich also begleiten oder öffnen. Ich wartete aber bloß einmal drei Minuten, sonst konnte ich immer mit jemandem rein. Auch die Ärzte*innen dort haben sich sehr viel Mühe gegeben mir was zu erklären und mir ihre Fachrichtung näher zu bringen. Ich habe mich dort sehr gut aufgehoben gefühlt.

Mein heißer Tipp (für jede Famulatur): auf die Ärzte*innen zugehen, nicht scheu sein und einfach immer fragen, fragen, fragen! Wenn die merken, dass man wirklich interessiert ist, dann erzählen die viel, auch von sich aus und lassen einen machen. Ich durfte super viel schallen und sogar bei den OPs assistieren. Das war wirklich klasse. Ich hab da aber auch einen anderen Famulanten aus Italien gesehen der entweder nie kam oder wenn dann bloß rumstand. Das wäre absolut gar nichts für mich. Also zeigt denen, dass ihr was lernen wollt!

Freizeit

Die Stadt Krakau: ne echte Metropole im Vergleich zu Greifswald. Es gibt super viel zu sehen und das wussten natürlich auch andere: es war voll in der Stadt. Jeden Tag und Nacht super viele Touristen. Sehr schöne Altstadt mit einem Wall wie bei uns, es gibt äußerst viele Parks und Grünanlagen, außerdem viel Kultur und Geschichte, gerade mit den Deutschen natürlich eine dunkle Vergangenheit. Auschwitz ist um die Ecke. Schindlers Fabrik steht am Rande der Altstadt, ein sehr schönes, altes, jüdisches Viertel ist heute das Szene-Viertel, vollgestopft mit Bars, Restaurants und Boutiquen. Wir hatten relativ viel Freizeit, da es einem je nach Station und Betreuung freigestellt wird, wann man gehen möchte. Nach der Arbeit waren wir oft in der nicht weit vom Klinikum (außer Pädiatrie) entfernten Innenstadt essen. Dort können wir Pod Temida unter anderem empfehlen. Eine Milchbar (bar mleczny), d.h. es ist ähnlich wie eine Mensa, an der man beim Tresen bestellt und direkt sein Essen bekommt. Es gibt dort viele typisch polnisch bzw. generell osteuropäische Speisen, wie Pieroggi, Gulasch und Kasha. Besonders die Kartoffel-Pancakes haben uns zugesagt. Milchbar heißt es, weil dort früher ursprünglich vegetarische und vor allem auf Milch basierte Gerichte angeboten wurden, mittlerweile gibt es aber auch viele Fleischgerichte. Eine andere sehr gute und ebenfalls schnelle Alternative ist das U-Stasi, ein kleiner Familienbetrieb, bei dem man ebenfalls traditionelle Gerichte für wenig Geld bekommt (alles zwischen 3 und 5 €). Man bezahlt erst beim Verlassen des Lokals auf Vertrauensbasis. Die besten Pieroggi gab es bei Mr. Vincent im Jüdischen Viertel Kazimierz.

Die ersten Wochen waren wir viel mit dem Klapprad in der Stadt unterwegs, gerade die Innenstadt (Stare Miasto) hat viele, gut in Stand gehaltene Altbauten und an der Weichsel oder einem der vielen Parks kann man gut Zeit in der Sonne verbringen. Übrigens: Alkohol trinken in der Öffentlichkeit ist in Polen untersagt! In Bars und Restaurants nicht. Wir haben uns auch Gebäude der Jagiellonen -Universität angeschaut, da kommt man meist recht unkompliziert rein. Es gibt für einen schmalen Taler auch eine Führung. Kostenlos

kann man den Professoren-Garten betreten und sich dort über die Geschichte der von den Nazis übernommenen Universität informieren und über das Schicksal der Professoren.

Kultur: Im August gab es ein Kinofestival und ein Pieroggi Festival in Krakau. Bei ersterem haben wir uns einige Filme auf Englisch angeschaut, für weniger als 2€. Das Programmkino heißt Pod Baranami und ist direkt am Marktplatz.

Wir haben auch Schindlers Fabrik besichtigt, nach vorherigem Anschauen des Films. Wir waren ein wenig enttäuscht: Man muss sich relativ frühzeitig um Karten kümmern, da es in der Saison recht ausgebucht ist. Wirklich viel mit Schindlers Geschichte hatte es aber nicht zu tun. Es gibt eher Auskunft über die Deutsche Invasion Polens, besonders Krakaus und ist eher ein Kriegsmuseum. Ich hätte gehofft, mehr der ursprünglichen Fabrik zu sehen und diesbezüglich mehr Informationen zu bekommen. Wir haben das Museum ohne Führung betreten, da es viele Tafeln zum Lesen gab (Englisch). Zusätzlich haben wir uns auf die Spuren des Films begeben und den Steinbruch Libanon, welcher als Arbeitslager diente besichtigt. Diesen kann man frei betreten, er ist mittlerweile von Grün und Bäumen überwachsen. Man sieht aber noch alte Silos, Teile der Elektrozaune und für den Film wurde auch eine Straße aus Grabsteinen von Juden nachgebaut, die noch erhalten ist. Der Krakus-Hügel ist einer der 4 Aussichtshügel in Krakau, für einen Abstecher zu empfehlen, da er fast auf der Fahrradrouten von Dorm zur Innenstadt liegt.

Nach Auschwitz sind wir mit dem Auto gefahren. Wir waren einen Nachmittag in Auschwitz 1 und einen weiteren in Auschwitz 2. Man fährt jeweils eine knappe Stunde aus Krakau. Beides auf einmal benötigt sicher einen ganzen Tag Zeit. In Auschwitz 1 gibt es noch recht viele Infotafeln, im später erbauten Auschwitz 2 so gut wie keine mehr. Man kann beide Lager kostenlos betreten, allerdings nur vor 10 und nach 15 Uhr. Den Rest der Zeit kommt man nur als Teil einer Führung rein. Das lohnt sich sicher, vor allem im riesigen Zweiten. Allerdings kommt man so auch nicht in alle Ecken des Geländes. Im Ersten gibt es viele Gebäude, die man bei Regen betreten kann, dort wird pro Haus über ein Thema berichtet, etwa Widerstand oder das Leben der Gefangenen. In Auschwitz 2 gibt es nur wenige betretbare Gebäude, also sollte es nach Möglichkeit beim Besuch nicht regnen.

Natur: Wir haben an 2 Wochenenden Exkursionen mit dem Auto gestartet: Einen Tagestripp in den Nationalpark Ojców, der ungefähr eine Stunde entfernt ist und einmal nach Zakopane in die Hohe Tatra. Im Nationalpark waren wir einen Tag wandern, im Tal kann man Forellen aus den dortigen Zuchtanlagen verspeisen. Es gibt auch eine Grotte, die man für ein kleines Entgelt besichtigen kann, Karten dafür gibt's aber nur im Ort und nicht davor. Zakopane ist eine kleine Touristenstadt nahe der Grenze zur Slowakei. Man fährt aus Krakau eigentlich keine 2 Stunden, muss aber am Wochenende mit viel Andrang und deswegen Stau rechnen. In Zakopane selbst waren wir nicht wirklich, sondern in den umliegenden Bergen. Diese kann man zu Fuß erklimmen oder aber mit der Seilbahn. Beides kostet ein wenig Geld. Die Natur dort ist wirklich schön mit den Bergen und den Bächen, die eine sehr kühle Erfrischung sein können. Geschlafen haben wir in Auto und Zelt. Campen in der Wildnis ist offiziell verboten, es machen wie in Deutschland aber viele. Wenn man ruhig und sauber ist, kriegt man da normalerweise keine Probleme (Nationalpark ausgenommen).



Gipfel in Zakopane

Feiern gehen: Wir waren in auch feiern in Krakau. Dort empfiehlt sich bei Interesse das Spzitalna 1, in gleichnamiger Straße. Das ist ein kleiner Club in Kellergewölben direkt am Marktplatz. Der Eingang ist unscheinbar. Der Eintritt war dort oft keine 3€. Infos zu den Veranstaltungen gibt's bei Facebook. Einmal waren wir im Industrieviertel bei Warehouse STK 47: Techno, viele freundliche Menschen und eine gute Atmosphäre. Auch hier die Infos über Facebook und der Club ist ein wenig teurer. Wirklich voll war es nie in den Clubs.

Baden kann man sehr gut im nicht weit vom Dorm entfernten Jezioro Bagry (Baggersee). Bei Interesse empfehlen wir den Skatepark im Jordana Park, dieser liegt aber im Westen der Stadt, also weiter vom Dorm entfernt.

Zusammenfassend hatten wir eine gute Zeit in Polen, mit einer soliden Famulatur und vielen interessanten Freizeitaktivitäten. Es hat uns sehr gefreut, dass die Kooperation zwischen unseren Universitäten existiert und auch polnische Doktoren berichteten, dass ihre Kinder gerne in Greifswald am Austausch teilnahmen. Unser Resümee: macht auch diesen Austausch. Es ist eine großartige Möglichkeit, ein anderes Land kennenzulernen und man entwickelt sich weiter, auch wenn es manchmal mit der Kommunikation nicht so einfach ist. Die Erfahrung ist es allemal wert!