

Erfahrungsbericht – halbes PJ-Tertial in der Chirurgie an der Keio University in Tokio, Japan

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Sprachliche Vorbereitung

Für die Bewerbung ist ein Sprachnachweis der englischen Sprache notwendig. Hier wird ein DAAD-Sprachzertifikat der Uni Köln von seitens der Keio University akzeptiert. Man sollte darauf achten sich früh um einen Termin dafür zu kümmern, da die Termine schnell ausgebucht sind. Auch wenn das Praktikum auf Englisch ablaufen soll, empfiehlt es sich trotzdem vor der Reise wenigstens ein bisschen Japanisch zu lernen, da selbst ein einfaches Danke oder Bitte auf Japanisch vor Ort sehr gewertschätzt werden und die meisten Japaner kein Englisch sprechen oder nur sehr dürftig. Da ich viele Animes schaue, konnte ich bereits einige Wörter und Phrasen auf Japanisch sagen, allerdings habe ich zusätzlich noch mit der Duolingo App geübt, um mich noch etwas besser dort zurecht finden zu können.

Versicherungen und Impfungen

Als obligatorische Versicherung muss eine Berufshaftpflichtversicherung im Vorfeld abgeschlossen werden, da man nicht über die Universität versichert ist. Ich habe meine bei der Deutschen Ärzteversicherung abgeschlossen und da ich Mitglied im Marburger Bund bin, war diese kostenlos. Es empfiehlt sich auch eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen. Da ich ADAC-Mitglied bin, konnte ich diese günstig über ADAC abschließen. Wenn man mag, kann man sich gegen Japanische Enzephalitis impfen lassen, muss dies aber selbst zahlen. Ich habe darauf verzichtet.

Flug und Visum

Man sollte sich bestenfalls auch schon frühzeitig um einen Flug kümmern, um Kosten zu sparen. Ich habe meinen Flug leider etwas verspätet gebucht, allerdings dafür mit zwei Zwischenstopps, wodurch ich insgesamt „nur“ ca. 850€ gezahlt habe. Außerdem sollte auf eine ausreichend frühe Anreise geachtet werden, bspw. den Freitag vor Praktikumsbeginn. Ein Visum-Antrag musste bei einem Aufenthalt von unter 90 Tagen nicht gestellt werden und ich konnte einfach einreisen.

Bewerbung

Die Bewerbung erfolgt mithilfe der ZIB-Med Bewerbungsmappe der Universität zu Köln. Es werden zusätzlich noch eine ausgefüllte Application Form der Keio University inklusive Motivationsschreiben und Rotationswünsche, ein Letter of Recommendation und ein Transcript of Records (beides über ZIB-Med erhältlich) benötigt. Man kann hier auch angeben, ob man in einer von der Universität bereitgestellten Unterkunft (Daikyocho Residence) untergebracht werden möchte. Prinzipiell sollte auf die jeweiligen Bewerbungsfristen geachtet werden. Nach Beendigung des Bewerbungsverfahrens wird man vom ZIB-Med über den Erfolg der Bewerbung benachrichtigt und erst dann leiten diese die Bewerbung an die Gastuniversität weiter, die den Bewerber noch akzeptieren muss. Der ganze Prozess kann wenige Monate dauern, also sollte man sich in Geduld üben. Das International Office der Keio University nimmt dann Kontakt auf und fordert noch einige Dokumente (Assumption of Risk and Medical Information Protection Agreement, Immunization Record inklusive Tuberkulose Screening, Haftpflichtversicherungsnachweis, Written Oath to Prevent COVID-19 Infection, Covid-19 Vaccination Certificate) nach und damit ist der

Bewerbungsprozess dann abgeschlossen. Ab diesem Zeitpunkt erfolgt jeglicher Kontakt nur noch über das International Office, welches recht zügig antwortet und einem alle möglichen Fragen auch gerne beantwortet.

Auslandsaufenthalt

Unterkunft

Es ist möglich sich die Unterkunft selbst zu organisieren, allerdings bietet es sich sehr an das von der Keio University angebotene Wohnheimzimmer in Anspruch zu nehmen, da dieses für Tokio Verhältnisse recht günstig (für 2 Monate 630€) und lediglich 5 min von der Uniklinik entfernt ist. Das Zimmer ist wie eine kleine Einzimmer-Wohnung und verfügt über alles Notwendige (kleine Küchenzeile, Wasserkocher, Mikrowelle, Mini-Ofen, Waschmaschine, Bügeleisen), was man benötigt. Zudem wohnen auf derselben Etage auch andere internationale Studenten, wodurch man schnell in Kontakt tritt und neue Freundschaften schließt. Man wird von einem/einer Mitarbeiter/in des International Office zur Unterkunft begleitet und kurz in alles Wichtige eingewiesen.

Praktikumsverlauf

Bereits vor Reiseantritt wird einem ein sog. „Buddy“ zugeteilt, ein japanischer Medizinstudent, der einem den Einstieg in den Alltag vor Ort etwas erleichtern soll und der für alle möglichen Fragen zur Verfügung steht. Zudem wird für jede Rotation ein Supervisor zugeteilt, an den man sich mit Fragen oder Unklarheiten bezüglich des Praktikums wenden kann. Mit diesem legt man im Vorfeld bereits fest zu welchem Zeitpunkt und an welchem Ort das erste Treffen erfolgen soll. An meinem ersten Tag traf ich mich mit meinem „Buddy“ und bekam eine kleine Führung durch die Klinik. Im Anschluss erhielt ich im International Office dann meinen Klinikausweis mit Schlüsselkarte.

Die ersten 4 Wochen meines Praktikums verbrachte ich im Department of General and Gastroenterological Surgery und die letzten 4 Wochen im Department of Plastic and Reconstructive Surgery. Ich war für beide Rotationen ausschließlich im OP zugeteilt und jeweils zu Beginn der neuen Woche wurde mir eine Übersicht über die in dieser Woche anstehenden Operationen zugesandt. Ich konnte mir dann frei nach Interesse aussuchen, welchen Operationen ich beiwohnen möchte.

Das Department of General and Gastroenterological Surgery hat 5 Arbeitsgruppen (upper gastrointestinal tract, lower gastrointestinal tract, liver, pancreas/duodenum, vessel). Der Arbeitstag beginnt gegen 10 Uhr und dauerte dann je nach OP unterschiedlich lang an. Ab 17 Uhr wird nicht mehr erwartet, dass man bleibt, kann dies aber gerne tun. Das Praktikum ist etwas theoretischer als in Deutschland üblich, aber die Operateure sind bemüht dir möglichst viel Wissen zu vermitteln und legen Wert darauf, dass du auch alles nachvollziehen kannst. Man kann jederzeit Fragen stellen und sollte dies auch tun, da dies gewünscht ist und einige wenige Operateure ansonsten auch gar nicht mit dir sprechen oder Dinge erklären. Die häufigsten OPs waren Tumoroperationen, darunter Ösophagus-, Magen-, Pankreas-, Kolon- und Rektumkarzinome, allerdings auch Lebertumore. Die chirurgische Abteilung verfügt mit dem Da Vinci und Hitori über zwei Roboter, die auch tagtäglich zum Einsatz kommen, und diese OPs sind auch interessant mit anzusehen. Die einzelnen OPs dauern schon recht lang, weshalb man meist nur eine oder maximal zwei OPs pro Tag besuchen kann.

Das Department of Plastic and Reconstructive Surgery verfügt über mehrere Operateure, die jeweils auf ein bestimmtes OP-Gebiet spezialisiert sind. Der Arbeitstag beginnt um 9 Uhr und endet etwas früher, da die meisten OPs Eingriffe mit kurzer

Dauer umfassen (1-3 Stunden). Häufig kann man bereits gegen 15 oder 16 Uhr den OP-Saal verlassen. Auch hier waren alle Operateure stets sehr bemüht, dass ich von diesen OPs etwas Lehrreiches mitnehme. Oftmals wurde Schritt für Schritt erklärt, was getan wird und wieso es getan wird, anatomische Strukturen oder Landmarken aufgezeigt und auch mein eigenes medizinisches Wissen abgefragt, was ich als sehr positiv empfand. Am Ende jeder OP wurde auch immer erfragt, ob noch Fragen offengeblieben sind und ob man die OP und den Ablauf der OP verstanden hat. Häufig operierte Krankheitsbilder waren Hauterkrankungen und -tumoren, Mund-Kiefer-Gaumenspalten, Kieferfehlstellungen, Augenliderkrankungen, Kraniosynostosen und die Rekonstruktion nach Mammakarzinom. Da die meisten OPs eher von kurzer Dauer sind, schafft man es am Tag 2-4 OPs zu besuchen.

Am Ende meiner Rotationen wurde die PJ-Bescheinigung von meinem jeweiligen Betreuer unterzeichnet und im International Office mit einem Stempel versehen.

Alltag und Freizeit

In Tokio gibt es unendlich viele Freizeitmöglichkeiten. Das Bahnnetz ist fantastisch. Die meisten Bahnen kommen alle 5 Minuten nahezu pünktlich und jeder Ort ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Mit Google Maps findet man sich gut zurecht. Japaner sind zwar etwas zurückhaltend, allerdings sehr freundlich und zuvorkommend, falls man Hilfe benötigt oder selbst die Initiative ergreift und sie in ein Gespräch verwickelt. Ich habe selten so nette Menschen getroffen. Fasziniert war ich zudem von der Ordnung und Sauberkeit vor Ort, zu der auch jeder Einzelne aktiv mit beiträgt.

Da ich genau während der Kirschblütenzeit mein Praktikum absolviert habe, konnte ich einige Kirschblütenfeste direkt miterleben und die Kirschblüten sind einfach umwerfend. Beliebte Orte, um die Kirschblüten hautnah mitzuerleben, sind der Shinjuku Gyoen Park, die Shibazakura Street in Shibuya und der Ueno Park. Generell bietet Tokio einige interessante Viertel, die auf jeden Fall besucht werden sollten, darunter Shinjuku, Shibuya, Akihabara, Roppongi, Asakusa, Ueno und Odaiba. Es bietet sich an diese Viertel unter der Woche nach dem Praktikum zu erkunden, da sie relativ schnell mit der Bahn erreicht werden können. Eines meiner Freizeit-Highlights war definitiv die Fahrt mit einem Go-Kart durch die Straßen von Tokio. Zugegeben, es war ein recht teurer Spaß, allerdings hat es sich dennoch sehr gelohnt. Wenn man dies plant, muss man unbedingt seinen deutschen Führerschein mitnehmen und online eine japanische Übersetzung des Führerscheins anfordern, was um die 25€ kostet. Nur mit Beidem ist es erlaubt auf der Straße zu fahren.

An den meisten Wochenenden habe ich Tagesausflüge in etwas weiter entfernte Orte unternommen. Besonders empfehlenswert sind hier Kamakura, Kawagoe, Nikko, Enoshima Island (mein Favorit), Hakone mit seinen zahlreichen Onsen (heiße Quellen) und auch Fujiyoshida, wo man von fast überall einen wundervollen Blick auf den Mount Fuji hat. Tolle Foto Spots für den Mt. Fuji sind die Chureito Pagode und der Oishi Park am Lake Kawaguchiko. Orte für die man mindestens zwei oder auch mehr Tage, falls neben dem Praktikum möglich, einplanen sollte, sind Kyoto und Osaka. Wenn man dort ist, bietet sich ein Tagesausflug nach Nara ebenfalls an. In Kyoto, die als historische Hauptstadt Japans bekannt ist, sollte man es sich nicht entgehen lassen einen Kimono oder Yukata auszuleihen und damit einen Tempel zu besuchen oder einfach durch die Straßen der Stadt zu schlendern. Osakas Hauptattraktion ist Universal Studios Japan, was definitiv einen Besuch wert ist. Hier empfiehlt es sich neben dem regulären 1-Day Pass sich ebenfalls einen Express Pass zu kaufen, der einem einen schnelleren Zugang zu ausgewählten Attraktionen ermöglicht. Die meisten beliebten Attraktionen haben Wartezeiten bis zu 2 Std und ohne Express Pass

würde man nur wenige Attraktionen ausprobieren können. Wenn man nur für einen Tag das USJ besucht, holt man mit einem Express Pass das Meiste raus. Für 1-Day Pass und Express Pass habe ich umgerechnet ca. 120-130€ gezahlt. Dies ist zwar nicht ganz günstig, aber es lohnt sich. Der Nara-Park ist berühmt für seine frei herumlaufenden Rehe, die man auch füttern darf. Einer der schönsten buddhistischen Tempel, die ich während meiner Zeit in Japan gesehen habe, ist der Tsubosaka-dera Tempel in Nara, der definitiv einen Besuch wert ist, besonders während der Kirschblütenzeit. Ansonsten sollte man einfach schauen, was einen selbst interessiert.

Lebenshaltungskosten

Während meines Praktikums war der Yen so schwach wie schon seit Jahrzehnten nicht mehr, wodurch der Euro vor Ort viel wert war. Da ich im Wohnheim der Universität gewohnt habe, war meine Miete für Tokio-Verhältnisse recht günstig. Zudem konnte man auch günstig essen, wenn man wollte. In Convenience Stores, die es an jeder Ecke gibt, kann man sehr gutes und günstiges Essen zum Aufwärmen kaufen oder auch leckere Snacks und Sandwiches zum direkten Verzehr. Auch das Essen in Restaurants war nicht sonderlich teuer. Ich habe pro Mahlzeit oft nur 4-6€ gezahlt. Es geht natürlich auch teurer je nach Wunsch, was man probieren möchte. Wagyu Beef und Kobe Beef sollte man definitiv mal probiert haben, auch wenn man etwas mehr dafür zahlen muss. Wenn man selbst kocht, kann man nochmal etwas Geld einsparen. Das meiste Geld habe ich für Freizeitaktivitäten und Tagesausflüge ausgegeben. Wenn man beliebte Touristen-Attraktionen besuchen möchte, muss man schon mal etwas mehr zahlen und je mehr man sehen und erleben möchte, desto schneller häufen sich die Kosten an. Die Reise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kann auch schon mal teuer werden je nachdem wie weit der Zielort entfernt ist.

Flug: 850€

Unterkunft für 2 Monate: 630€

Verpflegung für 2 Monate: 720€ (Für Essen habe ich gerne mal etwas mehr ausgegeben)

Freizeitaktivitäten und Ausflüge: 1000€ (Ich habe sehr viel unternommen)

Nützliche Tipps für zukünftige Studierende

- Frühzeitige Flugbuchung (am besten 3-4 Monate zuvor)
- Wenigstens bisschen Japanisch lernen
- Nicht zu viel Gepäck mitnehmen, weil es oft keine Aufzüge gibt
- eSIM mit genug Datenvolumen besorgen (ohne Google Maps ist man in Tokio verloren)
- Am Narita/Haneda Airport Pasma-Passport erwerben oder digitale Suica-Card aufs Handy laden (nur bei Iphone möglich). Man kann diese aufladen und damit die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen oder auch in manchen Supermärkten bezahlen

Fazit

Während des Praktikums eignet man sich viel theoretisches Wissen an und die meisten Chirurgen sind auch sehr bemüht, dass man möglichst viel aus dem Praktikum mitnimmt. Eine Bereicherung für die fachliche Kompetenz war das Praktikum ohne jeden Zweifel. Man knüpft zudem Freundschaften und Beziehungen zu Kollegen aus Japan und hat jeden Tag etwas Neues zu entdecken, weil Tokio und Japan einfach unglaublich viel zu bieten haben. Aus diesen Gründen kann ich ein halbes Chirurgie-Tertial an der Keio University in den beiden chirurgischen Abteilungen nur wärmstens empfehlen.