

Mein PJ-Tertial auf *Martinique*

Vorbereitung:

Praktikumsplatz:

Meine erste unverbindliche Anfrage habe ich direkt an den Chef der Oberen Extremität der Traumatologie und Orthopädie (Dr. Stratan) gesendet. Glücklicherweise habe ich innerhalb weniger Wochen eine Zusage per Mail erhalten. Über seine Sekretärin musste ich anschließend Lebenslauf und ein Motivationsschreiben (auf Französisch) einreichen. Zusätzlich empfehle ich eine Kontaktaufnahme (telefonisch oder per Mail) mit der Direction affaires medicales (direction.affaires.medicales@chu-martinique.fr), welche die Praktika von Studierenden an der CHU koordiniert.

Generell ist es wichtig, genügend Zeit im Voraus einzuplanen. Denn obwohl Martinique zu Frankreich gehört und in vielen Dingen EU-Standard aufweist, ticken die Uhren etwas anders in der Karibik. So kann es durchaus vorkommen, dass auf E-Mails Wochen nicht geantwortet wird und man viele Informationen nicht auf die Schnelle erhalten kann, auch wenn man sie dringend benötigt. Daher empfehle ich, mindestens 6 Monate vor Praktikumsstart mit den Vorbereitungen zu beginnen.

Falls eine Erasmus-Förderung in Frage kommt (wie das bei mir der Fall war), ist es ebenfalls wichtig sich rechtzeitig mit Frau Steinhusen in Verbindung zu setzen, um alle wichtigen Unterlagen fristgerecht einzureichen. Für mich beinhaltete dies eine Auslandskranken- und Unfallversicherung (auch ohne Erasmus-Förderung empfehlenswert), eine Berufshaftpflichtversicherung (diese wurde nicht von der Gasteinrichtung übernommen) und das von der Gasteinrichtung ausgefüllte und unterschriebene Learning Agreement. Auch hier sollte man das karibische Tempo berücksichtigen. Parallel ließ ich mich ebenfalls tropenmedizinisch beraten und meinen Impfpass kontrollieren.

Flug: Meinen Flug habe ich über Air France gebucht. Wenn man Glück hat, erhält man auch einen Studierenden Rabatt.

Mietwagen: Vor der Abreise empfehle ich ebenfalls die Buchung eines Mietwagens. Öffentliche Verkehrsmittel gibt es nahezu kaum auf der Insel. Wenn Busse fahren, dann nur sehr selten und meistens mit großer Verspätung. Persönliche Empfehlung: Ticok Location Martinique.

Mit der Autovermietung habe ich einige Wochen vor meiner Abreise über WhatsApp Kontakt aufgenommen und ein Auto für den vollen Zeitraum meines Praktikums reserviert.

Glücklicherweise konnte ich mir mein Auto mit anderen Studierenden teilen, was wesentlich umweltfreundlicher und kostengünstiger war. Hier lohnt es sich auch über Facebook Gruppen mit anderen PJ-Studierenden, die schon auf der Insel waren oder vielleicht zur gleichen Zeit da sein werden, in Kontakt zu treten.

Unterkunft:

Meine Unterkunft habe ich ohne Probleme über Airbnb finden können. Gemeinsam mit 2 anderen PJ-Studentinnen haben ich mir eine 3 Zimmer Wohnung in Schoelcher geteilt. Schoelcher ist eine Gemeinde an der Westküste in der Nähe von Fort-de-France, der Hauptstadt von Martinique. Dort hatten wir das Meer direkt vor der Haustür und brauchten, je nach Verkehrslage, ca. 30 Minuten zum Krankenhaus. Außerdem bietet Schoelcher ein nettes Zentrum mit Beachbars, Volleyballfeldern und Sandstränden, die zum Schnorcheln oder zum Sonnenuntergang einladen.

Wenn man so günstig wie möglich leben möchte, empfehle ich definitiv eine Wohngemeinschaft mit anderen Studierenden.

Krankenhausalltag:

Der Morgen begann mit einer Frühbesprechung um 7:30 Uhr. Dort trafen sich alle Ärzte und Ärztinnen der Unfallchirurgie und Orthopädie, unterteilt in Membre Superior (Abteilung der Oberen Extremität) und Membre Inferior (Abteilung der Unteren Extremität). Gemeinsam wurden die Notfälle der Nacht und des Vortages vorgestellt und Behandlungen besprochen. Neben uns ausländischen PJ-Studis, waren auch regelmäßig in Zwei-Wochen-Blöcken einheimische Studierende unterschiedlichstem Semester in der Abteilung.

Nach der Frühbesprechung ging es direkt weiter auf Visite. Diese wurde, ähnlich wie auf deutschen chirurgischen Stationen, sehr zügig durchgeführt. Nach der Visite wurden uns die möglichen Optionen des Tages vorgestellt. Neben einem Notfall-OP und einem OP für geplante Eingriffe, gab es auch die Möglichkeit bei der Notfall Handsprechstunde (SOS-Main) oder bei der normalen Sprechstunde zu zuschauen und zu assistieren. Die Einteilung, welcher Studi an welchem Tag wo hingehet, konnten wir meist untereinander sehr flexibel absprechen, sodass jeder auf seine Kosten kam. Nach der Visite war meist noch ein wenig Zeit, um gemeinsam mit dem Team einen Kaffee in der Cafeteria trinken zu gehen. Dies war immer eine gute Möglichkeit, um mit den Ärzten auch privat in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Danach teilten wir uns in die jeweiligen Bereiche auf. In allen Bereichen konnte man, sofern man das wollte, immer mithelfen bzw. assistieren (Patienten untersuchen, nähen, Verbände machen, Haken halten etc.) und die Ärzte waren stets bemüht, unsere Zeit im Krankenhaus so spannend wie möglich zu gestalten.

Ein Praktikumstag endete meist gegen Mittag/frühen Nachmittag, je nachdem wie viel los war. Allzu lang wollten die Ärzte einen aber nicht im Krankenhaus behalten und es wurde immer stets darauf geachtet, dass wir noch genügend Zeit für Freizeitaktivitäten und Erkundungstouren hatten.

Alltag und Freizeit:

Abseits des Krankenhausalltags gab es immer etwas auf der Insel zu tun und zu sehen. Neben Wanderungen, Erkundung von beeindruckenden Wasserfällen und Schnorchel Ausflügen an traumhaften Stränden, konnte man sich auch in Wassersport wie z.B. Surfen oder Kiten versuchen. Mein absolutes Highlight der gesamten Zeit war der Karneval. Dieser wird auf Martinique und auf den anderen umliegenden Inseln besonders groß und farbenfroh über mehrere Tage gefeiert. Jeden Tag gibt es ein anderes Motto und auf der ganzen Insel finden Partys und Umzüge statt.

Neben Martinique gibt es außerdem die Möglichkeit am Wochenende mit der Fähre die umliegenden Inseln zu besichtigen. Ein kleiner Trip nach St. Lucia oder Dominica kann ich aus eigener Erfahrung wärmstens empfehlen. Wichtig ist nur, neben dem Personalausweis für diesen Fall auch den Reisepass mitzunehmen, da beide Inseln nicht mehr zu EU gehören.

Essen: Martinique ist definitiv nicht billig. Zu Beginn meines Aufenthaltes hat es einige Versuche gebraucht, um genau herauszufinden, wo ich welche Lebensmittel am günstigsten kaufen kann. Neben Supermärkten wie Le Plis Belle (ehemals Leaderprice), lohnt es sich definitiv auch mal auf die einheimischen Gemüsemärkte zu gehen. Ein Must-Try sind definitiv neben der traditionellen Soße „Sauce Créole“ (im Supermarkt erhältlich und als Topping für jedes Gericht geeignet) das Kokos-Sorbet und Accras (karibische Stockfischbällchen, an manchen Essensständen auch in vegetarischer Variante erhältlich).

Fortbewegung: Wie Anfangs erwähnt ist man nahezu immer auf ein Auto angewiesen. Auf Grund des hohen Verkehrsaufkommens manchmal etwas kräftezerrend und nicht unbedingt günstig. In meinem Fall waren aber genügend andere PJ-Studis auf der Insel, sodass man für die Fahrt ins Krankenhaus oder für Freizeitaktivitäten immer Fahrgemeinschaften bilden konnte.

Mein Fazit:

4 Monate auf Martinique zu leben war für mich eine unvergessliche Erfahrung. Neben dem kulturellen Austausch in- und außerhalb des Krankenhauses und dem Erleben dieser einmaligen Natur, habe ich außerdem viele neue Freundschaften schließen können und bin über mich hinausgewachsen. Das gute Wetter, das traumhafte Meer mit den paradiesischen Stränden und die gute Laune der Menschen auf Martinique werde ich definitiv vermissen! Ich hoffe ich kann ein wenig der Gelassenheit aus der Karibik mit nach Deutschland nehmen.

