

## Erfahrungsbericht:

Thomas

Aufenthalt in Nepal von August bis Oktober 2008

Famulatur in Pokhara, Western Regional Hospital

Lieber Madan,

ich habe mich entschlossen meinen Erfahrungsbericht in freier Form zu verfassen, werde aber dabei die Fragen deiner Vorlage aufgreifen. Zunächst möchte ich dir danken, dass ich über deine Organisation nach Nepal gekommen bin, wo ich tolle Erfahrungen sammeln konnte. Im Nachhinein würde ich mich auf jeden Fall wieder für diese Reise entscheiden.

**Warum Nepal:** Von der Medical Student Exchange Co-Operation habe ich von einem Kommilitonen erfahren, der über einen Vortrag (PJ und Famulatur im Ausland) und eure Internetseite informiert wurde. Ich wollte auf jeden Fall eine Famulatur im Ausland leisten und wurde durch die fremde Kultur Nepals und die landschaftliche Attraktivität angelockt. Wir drei Tübinger Jungs (Dennis, Jul und Ich) haben dir dann schon im Herbst 2007 zugesagt und im Frühjahr 2008 haben wir dann erstmals ersten Kontakt wegen Flugdaten usw. mit dir aufgenommen. Was für mich verwirrend war, war dein Infopaket, das wir z.T in doppelter oder überlappender Ausfertigung erhalten habe. Ich hatte das Gefühl dass du im Laufe der Zeit neue Informationen einfach hinzu gepastet hast ohne zu checken, ob die schon drin stehen. Es waren darin alle notwendigen Infos enthalten, aber man könnte es vielleicht besser strukturieren und entschlacken.

**In der Vorbereitung** auf Nepal habe ich neben dem Lonely Planet auch einige andere Bücher gelesen. Besonders zu nennen das wissenschaftliche Werk: „Krieg im Himalaya“ von Thomas Benedikter (von 2003) in dem neben dem Maoisten-Konflikt auf viele kulturelle und landeskundliche Inhalte stehen. Das ganze Buch ist zwar nicht einfach und kurzweilig zu lesen gibt aber sehr viele Hintergrundinformationen wieder. Außerdem habe ich im Internet auf einschlägigen Nepal Boards Erfahrungsberichte studiert.

**Impfen/Tollwut ja oder nein:** Ich habe mich Tollwut impfen lassen. Malariaphylaxe

habe ich keine mitgenommen, ich hatte aber auch nicht unbedingt vor in den Chitwan Nationalpark zu fahren.

**Visum:** Die beiden Formulare vom Infopacket für Visum und Ausreise, braucht man nicht mitzunehmen, da diese bei der Ein- bzw. Ausreise überall am Flughafen im dort gebräuchlichen DIN A5 Format ausliegen und kurzerhand vorort ausgefüllt werden. Es empfiehlt sich einen Stift immer parat zu haben. Außerdem haben sich bei uns die Konditionen fürs Visum geändert (nur 90 Tage für entsprechend mehr Geld). Am Besten man checkt die Gebühren fürs Visum und die Ausreisesteuer, die man parat haben muss selber noch mal bevor man nach Nepal fliegt. Sonst waren die Informationen in Madans Infopacket sehr nützlich besonders da sie mit mittlerweile viel Reiseerfahrung erstellt wurden. Man muss sich anfangs zeitnehmen, um die Informationen die man davon nicht braucht auszufiltern.

**Sicherheit:** Ich habe mir angewöhnt bei größeren Reisen eine kleine Karte zusammenzustellen mit wichtigen Nummern und Adressen (z.b. Adresse der Botschaft, Kontaktpersonen, 24h Sperrnotrufnummern für Master und EC-Card, Nummern der Traveller Cheques, usw.), die dann laminiert wird und in Kopie an bestimmten Punkten (Geldbeutel, Gepäck) deponiert wird.

**Geld:** Ich habe ca. 200 Euro in Traveller Cheques dabei gehabt, was beim Back Packing nie verkehrt ist, da man bei Diebstahl die Cheques wieder zurückbekommt. In den Touristischen Gebieten konnte man die TC auch überall eintauschen. Wenn man das Geld grundsätzlich an einem sicheren Ort lassen kann im Hotel (bei Onkel Hari) empfiehlt es sich auch Euro in Bar mitzunehmen, die auch überall akzeptiert werden. Wenn man bis zum Schluss einen gewissen Vorrat an Euro dabei hat kann man gegen Ende genauso viel eintauschen wie man noch braucht und den Rest nimmt man verlustfrei (im Gegensatz zu TC) wieder mit nach Deutschland. Außerdem habe ich mir wie von Madan empfohlen ein Konto bei der Postbank eingerichtet, mit dem ihr problemlos und gebührenfrei abheben konnte.

#### **Packliste:**

<b>Papiere, Geld usw.</b>	
<b>Reisepass (mind. 6 Monate gültige)</b>	<b>Reiseführer</b>
<b>Flugtickets</b>	<b>Impfungen / Impfpass</b>
<b>Auslandskranken- / Unfallversicherung</b>	
<b>Geld: - Bargeld nur Euro (Dollar nur für Visum)</b>	<b>ausgedruckte Formulare: Sushil -&gt; Botschaft - Touristenregistrierung</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geldbeutel / hauchdünner Bauchbeutel</li> <li>- evt. Kreditkarte/ EC (Postbank gebührenfrei)</li> <li>- evt. Traveller Checks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krisenmanagement,</li> <li>- mind. 6 Passbilder für Visum, usw.</li> <li>- (Visumantrag - Ausreise-Karte)</li> <li>- Vorlage für Famulatur</li> <li>- Tel.-Nummern und Adressen</li> <li>- Original-Bewerbungsunterlagen (alle 3)</li> <li>- Impfpass</li> <li>- Versicherungsnachweiß: der AKV</li> </ul>
<p><b>Einreise / Visum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-(Formular vorort)</li> <li>- 30 Dollar</li> <li>- 2 Passbilder</li> </ul>	<p><b>Ausreise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausreise-Karte bzw. Embarcation Card (vorort)</li> <li>- ca. 2000 Rupie</li> <li>- 72 h vorher Rückflug best.(confirmation)</li> </ul>
<b>Reiseapotheke:</b>	
- Insektenschutz (zb. Autan, Zanzarin)	- Multivitaminpräparate
- Desinfektionsmittel (Jod)	- Antiseptikum, Betailsodon
- Breitbandantibiotikum (Amoxi Peni usw)	- Wasserentkeimungstabletten
- Durchfall: z.B. Kohletabletten, Immodium, Mineralsalzlösungen Lopedium)	(- Übelkeit: z.B. Vomex, Paspertin)
- Sonnenschutzmittel (zb. Ladival, Nivea Sun)	(- Salbe: Schwellungen und Verstauchungen)
- Lippenchutz (Labello sun,...)	
- Kopfschmerztabletten	- Fieberthermometer
- Verbandszeug: Heftpflaster, Mullbinden, Pinzette, Schere	- Reisekrankheit (zb. Reisetabletten Stada, )
- Augentropfen (zb. Livocab, Berberil)	- Husten (zb. Silomat, Sedustin, ACC)
- Wundsalben: Depanten oder Panthenol, Diclo-Salbe	- Schnupfen (zb. Otriven, Olynth, Thomapyrin, Vitamin C)
- Schlaftabletten	- Magenkrämpfe (zb. Iberogast, Buscopan)
- Erkältung/Grippe (zb. Grippostad, Wick Day Med,)	- abschwellende Nasentropfen
<b>Ausrüstung fürs KH:</b>	
- weißer Kittel	- geschlossene Schuhe
- Packung Handschuhe	- Kodan Spray und evt. Sterilium
- Stethoskop (und Reflex Hammer)	- Taschenbuch fürs eigene Fach
- English Skript von Madan	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- OP: - OP-Schuhe (dort)</li> <li>- evt. sterile Handschuhe</li> <li>- OP-Klamotten (Hose, Hemd)</li> <li>- Mundschutz</li> <li>- Haube</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spende fürs KH:</li> <li>- Handschuhe</li> <li>- Schmerzmittel</li> <li>- Antibiotika</li> <li>- Sonstiges (Verbandsmaterial...)</li> </ul>

<b>Trekking:</b>	
- <b>Trecking Rucksack &amp; kleiner Rucksack</b>	- <b>Rucksackregenschutz</b>
- <b>Schlafsack("-15 bis -20 Grad")</b>	- <b>Trecking-Schuhe</b>
- <b>Regenjacke</b>	- <b>Thermounterwäsche</b>
- <b>evt. Regenhose</b>	- <b>Gamaschen</b>
- <b>evt. Reißverschlüsse in Hosen einnähen lassen wg. flinken Fingern</b>	- <b>Stirnlampe, Schlüsselanhänger LED, - Batterien</b>
- <b>Taschenmesser</b>	(- <b>Thermoflasche</b> )
(- <b>Kompaß, Höhenmesser, Pinzette?</b> )	- <b>Gewebe/Panzerband</b>
<b>Photo:</b> - <b>Akku</b> - <b>Ladegerät</b> - <b>Speicherkarten</b>	<b>Waschzeug:</b> - <b>Waschbeutel / - Ohrstöpsel</b> - <b>Klopapier / - Tempos</b> - <b>Zahnpasta / - Rasierzeug/</b> - <b>Handtuch/, -Waschlappen/, Bio-Seife ...</b>
- <b>Sonnenbrille</b>	- <b>Sonnencreme</b>
- <b>Nähzeug</b>	- <b>evt. Moskitonetz</b>
- <b>"Ordnungstüten"</b>	- <b>Zippo-Tüten für Wertsachen, Papiere,...</b>
- <b>Reisetagebuch</b>	- <b>Lesestoff / Schereibzeug</b>
- <b>Wäscheleine, Feuerzeug, Streichhölzer</b>	- <b>Uhr/ Wecker</b>

### Famulatur und Krankenhaus:

Ich war am Western Regional Krankenhaus. Am ersten Tag der Famulatur hat uns Sushil begleitet, um uns den Anfahrtsweg zu zeigen und für uns die notwendigen Formalitäten zu erledigen. An diesem Tag wurden wir in Zweiergruppen, wochenweise auf die verschiedenen Stationen aufgeteilt. Ursprünglich war geplant die ganze Zeit auf derselben Station zu verbringen. Der Vorteil von diesem Vorgehen lag darin, dass man viel rumkommt und Einblicke von ganz unterschiedlichen Gebieten sammelt (von der Geburtshilfe bis zur Chirurgie, Päd, Ortho,...). Der Nachteil dabei war, dass aufgrund der hohen Fluktuation der deutschen Famulanten sich keine Beziehung zu den Ärzten, Schwestern und Interns auf der Station ausbilden konnte. Auch auf Grund der großen Anzahl an deutschen Famulanten im Western Regional wurden wir nach meiner Wahrnehmung teilweise als: „weitere deutsche Touristen in Weiss, die nur unnötig im Weg herumstehen“ betrachtet. Während der Visiten wurde vor allem Nepali gesprochen. Falls man einen netten Oberarzt erwischte hat, wurde einem erklärt worum es geht. In solchen Fällen empfiehlt es sich, sich an die Interns zu halten und diese zu löchern. Doch wenn man in der nächsten Woche schon wieder wo anders ist, haben diese auch kein übermäßiges Interesse an einem. Die genannten Mängel sind demotivierend, was bei uns dazu führte, dass wir jeweils recht rasch das Krankenhaus wieder verlassen haben. Diese Haltung lässt sich natürlich nicht vor den Ärzten verstecken, was dazu

führt, dass sie noch weniger erklären.

Dieser Absatz soll nicht so verstanden werden, dass mir die Famulatur gar nichts gebracht hat. Man muss nur im Vorfeld wissen was einen erwartet. Wie Madan schon geschrieben hat sollte man die Erwartungen nicht zu hoch stecken. Man bekommt viel mit, was unheimlich spannend und interessant sein kann. Man muss trotz regelmäßiger Entmutigungen immer wieder versuchen auf die Ärzte und Interns zuzugehen um möglichst viel mitzubekommen.

Fazit:

Ich würde wieder mit nach Nepal kommen. Ich habe dort eine unglaublich spannende und intensive Zeit erlebt. Die Organisation von Madan und seinem Bruder war top. Was wichtig ist dabei für Leute die gerne als Individualisten unterwegs sind, dass sie sich im Voraus klarmachen, dass sie zwar ihre Freiheiten haben, aber das Ganze (zumindest anfangs) doch eher wie eine organisierte Gruppenreise abläuft.

Viele Grüße an Madan und Sushil

Euer Thomas