

August 2019

Vorbereitung

Wir haben zunächst ein paar Erfahrungsberichte gelesen und gutes Informationsmaterial von malawimed bekommen. Die Infos des Auswärtigen Amtes waren auch informativ im Gegensatz zur Homepage der Botschaft von Malawi in Berlin. Meine Vorbereitung beschränkte sich lediglich auf Internetrecherche. Malawimed hatte sehr lange im Voraus, natürlich mit unserem Einverständnis, eine Whatsapp Gruppe mit allen Studenten, die zur gleichen Zeit in Malawi sein würden und Ansprechpartnern von malawimed, erstellt. Das erleichterte den Informationsaustausch enorm.

Visum

Man kann bei der Botschaft von Malawi in Berlin ein Visum beantragen. Wir haben aber alle das Visum am Flughafen beantragt, was problemlos ging nur sehr lange dauerte. Wenn man über Lilongwe nach Blantyre fliegt muss man in Lilongwe einen vorläufigen Zettel ausfüllen und bekommt dann in Blantyre das Visum. Das kann man mit US Dollar bezahlen und kostet um die 70 Dollar.

Gesundheit

Malawimed gibt in der Packliste Empfehlungen für die Reiseapotheke und Impfungen.

Wir haben uns dann beim Auswärtigen Amt informiert und mit einem unsere MiBi Professoren gesprochen bezüglich der Malaria Prophylaxe und Impfungen. Wir haben Atovaquon/Proguanil genommen und uns gegen Tollwut, Cholera, Typhus und Meningokokken ACWY impfen lassen.

Für das Krankenhaus brauchte man keinerlei Gesundheitsnachweis.

Die Reiseapotheke haben wir nach der Liste von malawimed gepackt und als Antibiotika hatten wir Azithromycin, Metronidazol und Cotrimoxazol dabei (haben wir alles nicht gebraucht).

Nützlich waren auch die Micropur Tabletten, da es manchmal kein Wasser zu kaufen gab. Einer aus unserer Gruppe hatte eine Wasserfilter dabei, der eine gute Alternative zu den Tabletten war.

Sicherheit

Außer eine Auslandsrankenversicherung habe ich keine speziellen Vorkehrungen getroffen. Ich hatte nie Angst oder habe mich unwohl gefühlt. In Phalombe ist man eine kleine Attraktion als weißer Mensch, aber die Menschen sind uns immer sehr freundlich begegnet. Wir sind jedoch immer vor Sonnenuntergang in unserer Unterkunft gewesen, da die Stimmung auf den Straßen sich mit der Dämmerung irgendwie änderte und wir ein besseres Gefühl hatten bei Dunkelheit zu Hause zu sein.

Geld

Die Währung in Malawi ist Kwacha und Geld haben wir uns mit der Kreditkarte an Geldautomaten geholt. Bei den Ausflügen konnte man Hostel und Guides auch immer in US Dollar bezahlen. Es ist auf

jeden Fall sinnvoll immer einige Dollars zu haben, vor allem wenn das Kartenlesegerät im Hostel nicht funktioniert, so wie bei uns einmal passiert.

Insgesamt sind die Lebenshaltungskosten gering.

Molly unsere liebenswerte Haushälterin und Köchin hat umgerechnet circa 1 Euro pro Tag von jedem bekommen und hat uns dafür zweimal am Tag köstliches Essen gekocht. Wir haben ihr zusätzlich Geld gegeben, um für uns einzukaufen und sind dann Kekse, Wasser und Toast etc. meistens selber kaufen gegangen, weil es uns Spaß gemacht hat.

Sprache

Eigentlich konnte man sich mit fast allen mehr oder wenig gut auf Englisch verständigen. Im Krankenhaus konnte man sich sehr gut auf Englisch unterhalten und auf dem Markt, mit Taxifahren und in Geschäften konnten man sich fast immer so verständigen, dass man verstand was der andere meinte. Die allermeisten Patienten jedoch konnten kein Englisch. Da wir aber eigentlich nie alleine im Krankenhaus unterwegs waren, war das kein Problem und wir hatten immer jemandem zum Übersetzen.

Verkehr

Bei der Anreise wurden wir von einem Krankenhausfahrer und dem für uns zuständigen Krankenpfleger abgeholt. Unsere Ausflüge haben wir nur mit Krankenhausfahren gemacht, was sehr angenehm war. Wir kannten die Fahrer nach einiger Zeit und auf sie war immer Verlass. Sie waren die einzigen Menschen in Malawi, die wir getroffen haben die pünktlich waren.

Vom Krankenhaus zum Markt in Phalombe (der nächste Ort vom Krankenhaus) sind wir mit dem Taxi oder Minibus gefahren. Minibus fahren ist sehr günstig. Wir haben zu sechst mit dem Taxi nach Phalombe etwas mehr als 2 Euro bezahlt für eine 10 minütige Fahrt.

Kontakt

Es gibt kein Wifi, daher haben wir uns alle am ersten Tag eine Simkarte gekauft und dann konnte man Daten- und Telefonguthaben kaufen. So konnten man über WhatsApp Kontakt nach Hause halten und auch mal telefonieren. Nicht jeder in Malawi hat ein WhatsApp-fähiges Telefon, da war Telefonguthaben nützlich, um zum Beispiel den Krankenhausfahrer anzurufen.

Unterkunft

Gewohnt haben wir in einem Art Gästehaus eines Schwesternkonvents neben dem Krankenhaus. Dort hatten wir eine Küche und ein Wohn-/Esszimmer und fast jeder hatte ein eigenes Zimmer mit Waschbecken und man teilte sich zu zweit ein Bad. Wir waren 6 Studenten und es gab nur 5 Zimmer, also teilte ich mir mit meiner Freundin das Zimmer. Wir hielten uns am Tag jedoch nur sehr wenig in dem Zimmer auf. Wenn wir nicht auf einem Ausflug oder im Krankenhaus waren, saßen wir im Wohnzimmer erzählten uns was wir erlebt hatten oder spielten UNO, Skipbo oder Kniffel.

Die Schwestern des Konvents waren sehr nett, hilfsbereit, kümmerten sich und wir hatten sehr viel Spaß mit ihnen. Die Schwestern und Molly machten die Unterkunft zu einem zu Hause für mich.

Bettwäsche wurde gestellt, jedoch lohnt es sich einen Schlafsack mitzunehmen, da der bei fast jedem Wochenendausflug zum Einsatz kam. Auch ein eigenes Inlay erwies sich als praktisch und wir hatten auch ein Moskitonetz dabei, wobei es auch für jeden einen vor Ort gab. (wenn es imprägniert ist, hält es auch die Moskitos aus dem Zimmer fern)

Literatur

Ich habe mich bis auf die Reisevorbereitung (Auswärtiges Amt. etc.) nicht weiter auf die Reise vorbereitet. Wie haben dort vieles bei Amboss nachgelesen und vor Ort habe ich mir noch das Handbuch der Clinicians (Malawi Standard Treatment Guidelines) runtergeladen. So konnte man die Behandlung manchmal besser nachvollziehen und konnte auch mal zusammen etwas nachlesen.

Mitnehmen

Vieles ist anders und man hat natürlich nicht immer alles was man in Deutschland hat, aber vermisst habe ich in den 4 Wochen nichts so richtig.

Ich war sehr froh eine Jogginghose und einen Hoodie dabei zu haben, den man nach der Arbeit im Krankenhaus anziehen konnte. Kurze Hosen hatte ich nie an, weil ich mich immer wohler mit mindestens 3/4 langen Hosen gefühlt habe. Man war ohne weiße Beine schon eine Attraktion genug und die Frauen trugen auch immer mindestens knielange Röcke oder Kleider und eher keine kurzen Hosen.

Anreise

Wir sind von Frankfurt nach Addis Ababa, dann weiter nach Lilongwe und schließlich nach Blantyre geflogen. Wir hatten einige Verspätung und alles dauerte sehr lange, aber insgesamt hat fast alles geklappt. Von 10 Koffern (jeder konnte 2 Gepäckstücke mitnehmen) sind dann auch 8 angekommen und nur 2 von uns mussten am nächsten Tag nochmal nach Blantyre fahren und die Koffer abholen.

Am ersten Tag haben wir uns alle zusammen im Morning Report bei den Clinicians vorgestellt und sind nochmal in die Administration gegangen und haben uns dort vorgestellt. Insgesamt war das alles sehr unkompliziert.

Tätigkeiten

Wir waren insgesamt 6 Studenten und teilten uns in zweier Teams über die 4 Stationen (Pediatric, Male, Female und Labour Ward) auf. So waren wir in jeder Woche woanders. Los ging es morgens mit dem Morning Report um 7:30 Uhr und dann gingen wir mit auf Station und liefen bei der Visite mit. Gegen 12 Uhr gingen wir in die Mittagspause und kamen gegen 14 Uhr zurück. Am Nachmittag waren wir dann auch wieder auf Station oder im OP. Das Krankenhaus wurde hauptsächlich von Clinicians, die eine 4 jährige Ausbildung gemacht haben, geführt. Im gesamten Krankenhaus gibt es einen Arzt, der im Wechsel auf den Stationen Visite gemacht hat. Mit ihm mitzulaufen war besonders spannend,

weil er uns auch immer noch ein bisschen über Land und Leute berichtete. Wir hatten keine explizite Aufgabe im Krankenhaus, sondern wir konnten immer dahin gehen wohin wir wollten. Clinicians, Pfleger bis hin zum Hausmeister waren immer sehr freundlich und freuten sich, dass wir da waren. Auch der Laborant im kleinen Labor des Krankenhauses zeigte uns begeistert sein Labor und zeigte uns soviel Blutausrüche mit Malaria wie wir wollten. Mit dem gesamten Personal des Krankenhauses konnte man sich gut auf Englisch unterhalten. Die Patienten konnten fast immer kein Englisch und wenn wir etwas wissen wollten, dann übersetzte jemand für uns.

Ich finde ich habe einen sehr guten Eindruck in das Gesundheitssystem bekommen und die Probleme der hohen Zahl an HIV Infektionen war überall präsent. Außerdem gab es sowohl auf der Male Ward als auch auf der Female Ward eine Tuberkulose Station, die fast immer voll war. Erstaunt hat mich, dass es so etwas wie Palliativmedizin gibt und dass palliative Patienten auch nach Hause entlassen werden können. Insgesamt müssen dort Patienten mit teilweise viel schwerwiegenderen Krankheitsbildern als bei uns mit viel weniger Möglichkeiten behandelt werden. Das funktioniert erstaunlich gut, auch wenn im Krankenhaus alles viel viel langsamer voran geht als bei uns. Am Anfang ist das häufig sehr nervenaufreibend, aber man gewöhnt sich bei den meisten Dingen schnell daran. Es geht eben nicht schneller!

Eine der eindrücklichsten Erfahrungen hatte ich im Kreißsaal. Dort kommen die Frauen reingelaufen, bekommen nur im Beisein der Geburtshelfer ihr Kind ohne Leiden oder Schreien. Wenn das Kind geboren wurde, kommt eine Angehörige, meist die Mutter der Frau, und holt das Kind ab. Nach spätestens einer halben Stunde ist die junge Mutter aufgestanden, hat ihre Liege abgewischt und ist gegangen.

Land und Leute

Der für uns zuständige Krankenpfleger plante unsere Ausflüge mit uns. Gefahren wurden wir immer von Krankenhausfahrern und das Krankenhaus wollte genau wissen, wo wir hinfahren und wo wir uns aufhielten.

Am allerersten Wochenende haben wir einfach eine Wanderung von unserer Unterkunft aus unternommen. Das Krankenhaus liegt direkt am Fuß einer Bergkette und wenn man das Gelände verlässt, ist man direkt in der Natur. Ein andermal sind wir einfach die Straße entlanggelaufen und haben uns die Häuser und Menschen angeschaut. Kinder kamen dann zur Straße gelaufen und winkten und schrien "Azungu" was "weißer Mensch" heißt.

Am zweiten Wochenende haben wir eine 3-tägige Wanderung im Mulanje Massiv unternommen. Gestartet sind wir etwa 20 Minuten entfernt von Phalombe und haben auf Hütten übernachtet. Wir sind auf den höchsten Berg des Massivs gelaufen und dann auf dem Rückweg noch bei großen Wasserfällen vorbei. Wir hatten einen Träger und einen Guide, ohne die wir den Weg niemals gefunden hätten, da es sowas wie Wanderwege dort nicht gibt. Die sehr beeindruckende und super abwechslungsreiche Natur war mein persönliches Highlight.

Das zweite Wochenende sind wir zum Lake Malawi gefahren. Die Autofahrt dorthin dauerte circa 5 h. Der weite Weg dorthin hat sich auf jeden Fall gelohnt. Wir haben in einem Hostel in Cape Maclear direkt am See übernachtet. Der Sonnenuntergang war wie im Bilderbuch. Auf dem Heimweg haben wir eine Boat Safari im Liwonde National Park gemacht. Dort haben wir Nilpferde, Elefanten, Krokodile und ganz viele Vögel gesehen.

An unserem letzten Wochenende sind wir in das circa 1 Stunde entfernte Zomba und auf das dortige Plateau gefahren. Unser Fahrer vom Krankenhaus kannte sich dort so gut aus, dass er auch gleichzeitig unser Guide sein konnte.

Es lohnt sich auf jeden Fall an den Wochenenden etwas zu unternehmen und sich das wunderschöne Land anzugucken. Die Menschen sind überall sehr freundlich, interessiert und zuvorkommend. Auch weit weg vom Krankenhaus habe ich mich nie unwohl oder unsicher gefühlt.

Das Essen war überall sehr lecker. Molly hat immer sehr lecker für uns gekocht. Es gab viele Kartoffeln, Nsima (eine Art Grießbrei aus Maismehl), Bohnen, Auberginen, Tomaten, Erbsen, NBiru (Spinatähnlich) und Kohl. Fleisch hat sie für uns gemacht, wenn wir es uns gewünscht haben. Mollys Bananenkuchen, den sie über Feuer gebacken hat, war für alle immer ein kleines Highlight. Auch wenn wir an den Wochenenden nicht bei Molly gegessen haben, hat es immer sehr gut geschmeckt.

Fazit

Ich würde auf jeden Fall jederzeit wieder eine Auslandsfamulatur machen und sie auch dort wieder machen. Man hat einen super Einblick in eine ganz andere Welt der Medizin bekommen und dabei so viel über Land und Menschen gelernt. Ich könnte mir auch gut vorstellen, nach dem Examen noch einmal wieder zu kommen, da man dann noch mehr das Krankenhaus mit seiner Arbeit unterstützen kann. Ich habe durch die Famulatur sehr viele tolle und liebe Menschen kennengelernt sowie ein wunderschönes Land und würde es sofort wieder tun.