

**Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Erfahrungsbericht Auslandspraktikum & Abschluss-/Studienarbeit**

<b>Persönliche Angaben</b>	
Name, Vorname:	<b>Hecht Louisa</b>
Studiengang an der FAU:	Medizin
E-Mail:	hecht.louisa@gmail.com
Gasteinrichtung:	Friendship Clinic Nepal - Megghauli
Gastland:	Nepal
Art des Aufenthaltes (z.B. Praktikum)	Famulatur
Aufenthaltszeitraum (WS, SS oder Jahr):	WS 2015

1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)
2. Anreise (Flug, Bahn), Visum, Anmeldeformalitäten vor Ort
3. Unterkunft (Wohnheim, privat)
4. Praktikum/ Abschlussarbeit (Beschreibung der Tätigkeit)
5. Betreuung an der Gasteinrichtung
6. Ausstattung der Gasteinrichtung (eigener Arbeitsplatz, Kantine)
7. Alltag & Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld-Abheben, Handy, Jobs)
8. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien)
9. Interkulturelles (Was ist z.B. beim Umgang mit Kollegen im Gastland zu beachten?)
10. Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)
11. Wichtige Ansprechpartner und Links

**Anmeldungen und Vorbereitungen in Deutschland**

Über Bekannte haben wir von der Clinic Nepal im Süden Nepals erfahren. Die Anmeldung erfolgte per Mail sehr einfach mit einem Lebenslauf und einem Empfehlungsschreiben oder Motivationsschreiben auf Englisch an Hari Bhandary. Die Antwort kam sehr zügig und so konnten wir mit den Vorbereitungen beginnen.

Wir sind mit turkish Airlines von Nürnberg über Istanbul nach Kathmandu geflogen. Zwar gab es auf dem Rückflug ein paar Probleme, die aber großzügig entschädigt wurden. So können wir die Airline dennoch empfehlen. Eine andere Variante ist zB. mit Dubai Airlines über Dubai zu fliegen. Meist gehen die Flüge von München aus.

Bei Impfungen empfiehlt es sich, vorher bei der Krankenkasse anzurufen, um zu Fragen, welche übernommen werden. Für die Impfungen an sich vorher viel Zeit einplanen! Wir haben im Oktober begonnen und am Schluss war es dann doch recht knapp. Auf der Seite vom Auswärtigen Amt stehen alle Impfungen die aktuell für Nepal empfohlen werden. Und auch weitere Informationen. Aber Achtung, lasst euch davon nicht allzu verrückt machen, vor Ort ist irgendwie immer alles halb so schlimm, wie es sich liest.

Das Visum haben wir per Post in München beantragt. Man darf es nicht zu früh einschicken, aber zwei Monate sollte man schon einplanen. Erfahrungsgemäß kommt am Ende immer was dazwischen. Ein Touristenvisum für 90 Tage reicht völlig aus. Das kostet ca. 105 €, ihr müsst ein Formular einsenden und ein Foto mitschicken.

Hinweise für Packliste und co. haben wir in der Zusage von Hari Bandari bekommen. Ihr werdet also schon im Vorfeld liebevoll durch Hari und seine Familie an die Hand genommen.

### Ankunft in Kathmandu

Das wir in dem fremden Land nicht verloren sind, haben wir gleich durch die liebevolle Abholung von Haris Neffen bemerkt. Zwar mussten wir fast 40 min. am Flughafen warten, weil bei den Nepalis die Uhren eben nicht ganz so deutsch ticken, wird das aber wieder wett gemacht durch ihre genauso groß ausgeprägte Gastfreundschaft wieder wett. In Kathmandu werden alle Vorunteers erstmal in das Haus von Hari und seiner Frau Sirjana mit kompletter Großfamilie einquartiert. Man wird 3 mal am Tag bekocht, bewohnt mit ein bis zwei anderen volunteers zusammen ein Zimmer. Das Bad teilt man sich. Von der Dachterrasse hat man einen herrlichen Ausblick auf das versmogde Kathmandu und ist trotz dem mitten im Familiengeschehen. Als Pauschale zahlt man sowohl in Kathmandu, als auch in Megghauli 1000 NR pro Tag, das in etwa 8-9€ entspricht. Wenn man bedenkt, dass man sonst eigentlich nichts weiter braucht, kommt man also recht günstig um die Runden. Zwar ist das für nepalesische Verhältnisse kein Spottpreis, allerdings hat man dafür auch eine nepalesische Rundumbetreuung. Die Neffen und Nichten von Hari geben einem bei bedarf Führungen durch Kathmandu und seine Sehenswürdigkeiten und beantworten einem mit größten m Vergnügen Fragen zu Land und Leuten. So fällt einem der Einstieg in die fremde Kultur umso leichter. Und was wirklich praktisch ist: Sie verhandeln für einen die preise für Taxi und co. So muss man oft nicht den weiße-Haut-Aufschlag bezahlen.

### Megghauli

Von Kathmandu gelangt man mit dem Bus nach Megghauli. Das sind ca. 7 Stunden hoppelige Busfahrt über Nepals abenteuerliche Strassen. Dort kann man entweder in Rhams Haus wohnen, was die meisten Freiwilligen machen, da es dort eine traumhafte Dachterrasse und W-Lan gibt. Wir haben hingegen in der schnuckeligen Lehmhütte von Bishnu gewohnt. Das ist eine superherzliche Witwe, die kaum Englisch spricht aber sich auf das Äußerste bemüht, euch den Aufenthalt in Nepal als einzigartige Erinnerung zu ermöglichen.

### Klinik-Alltag

Der Klinikalltag in Nepal ist nicht allzu hart. Wenn man will, kann man einige tolle Dinge mitnehmen, aber man braucht immer auch eine gute Portion Eigeninitiative. Die Patienten auf dem Dorf sprechen so gut wie kein Englisch. Die Ärzte aber ein Recht gutes, sodass man auch medizinisch (Allgemeinmedizin, Hautmedizin, Augenheilkunde, Zahnarzt, kleine Chirurgie und sonst fachspezifische Health Camps) etwas mitnehmen kann.

Viel interessanter für mich war allerdings, sich für das komplett andere System zu oeffnen und durch die menschnahe Arbeit so viel über Kultur und Gesellschaft zu erfahren.

Erstaunlicherweise, lassen sich ein paar Brocken Nepalesisch recht schnell erlernen.

Von eurem persönlichen Tutor vor Ort (Suman ist einfach nur ein genialer Mensch) werden auch immer wieder Ausflüge zu anderen Kliniken oder zu Health-Camps geplant. So lernt ihr auch außerhalb des lokalen Kliniklebens viel kennen.

Eine tolle Erfahrung war zudem die Arbeit im Kindergarten, was dort jederzeit möglich ist und auch gern gesehen wird.

Sonst bleibt nachmittags oder Samstags noch genug Zeit, um die Gegend des Chitwan Nationalparks zu erkunden oder sich im Dorf traditionelle nepalesische Kleider schneidern zu lassen. Kommt bei den Freunden in Deutschland als Mitbringsel im Übrigen auch immer gut an!

#### Projekt Clinic Nepal

Um eure Arbeit dort besser zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass die Klinik nur ein Teil eines gemeinnützigen Projektes des Nepalesen Hari Bhandari ist. Um seinem eigenen Volk Gutes zu tun und ihm auf die Sprünge zu helfen, hat er schon in jungen Jahren die Klinik in seinem Heimatdorf gegründet. Mit den Jahren folgten viele weitere Projekte, wie ein funktionierendes Abwassersystem, die Unterstützung vieler Kindergärten und Schulen, sowie ein Kinderheim und eine eigene Pfadfinder-Truppe, welche sich viel für Umweltprojekte einsetzt. In all diese Aktionen bekommt man einen guten Einblick und es macht wirklich Spaß auf so vielfältige Weise Gutes zu tun. Besonders in der Organisation der Projekte ist euch Hari immer um Hilfe dankbar. Ist aber absolut kein Muss!

#### Land und Leute

Lasst euch einfach fangen von der Hilfsbereitschaft und der Höflichkeit der nepalesischen Leute. Aber seid auch ein bisschen vorsichtig wenn ihr einen guten Eindruck machen wollt, sie reden auch gern mal hinter dem Rücken. Das heißt selbst über Kilometer eilt euch euer Ruf voraus! Wenn ihr das zu euren Gunsten nutzt, könnt ihr locker auch mal ein paar Tage zwischen drin frei nehmen, um zum Beispiel das eindruckliche Himalaja zu besteigen oder den ein oder anderen nepalesischen (Feier-)Tag auch außerhalb des Dorfes zu erleben. Von den Erdbeben haben wir recht wenig mitbekommen. Manchmal schaukelt es vielleicht gaaaanz leicht, aber das ist normal und überhaupt nicht gefährlich. Alles in allem kann ich wirklich sagen, dass die Reise mit ein bisschen Bedacht im Gepäck alles andere als gefährlich ist. Und mit Sicherheit eine wirklich unglaubliche und großartige Erfahrung. Also nichts wie hin!

#### Letzte praktische Tipps

Ca. 6 Passfotos für die nepalesische Sim-Karte und co. mitnehmen. Nicht zu viel Kleidung, dort bekommt man günstige und superschöne Dinge ohne Ende. Macht bei der Hinreise lieber eure Koffer mit kleinen Geschenken für Kinder und Gastfamilien voll. Sowohl im Kindergarten, als auch im Kinderheim freuen sie sich wahnsinnig über Luftballone und anderen Schnickschnack. Mit Süßigkeiten vorsichtig sein. Aus religiösen Gründen dürfen die nicht alles essen. In der Klinik sind sie immer froh über Kasaks, Stethoskope und co. also auch das sind Dinge, die man gut mitnimmt und trotzdem am Ende viel Platz für Einkäufe hat.

Falls ihr über Holy dort seid: Alte Kleidung!!! Die Farbe geht sonst nicht wieder raus. Aus blonden Haaren im übrigen auch nicht mehr...

Und sonst einfach offen sein für Neues und spontan.

Falls ihr noch weitere Fragen habt, dann schiebt mir einfach eine Mail unter [hecht.louisa@gmail.com](mailto:hecht.louisa@gmail.com)

Ich wünsche euch eine tolle Reise und viele einmalige Erlebnisse!