

Erfahrungsbericht Fundacion Omar Mosquera – Ann-Kathrin Kammer

Bereits zuvor hatte ich in meinem Leben das Glück viel Reisen zu können und andere Länder und Kulturen kennenzulernen. Das wollte ich in meinem Medizinstudium gerne auch erleben dürfen, um dort zusätzlich auch noch das Leben und die medizinische Versorgung der Länder kennenzulernen. Da ich durch einen Schulaustausch in Venezuela fließend Spanisch spreche, wollte ich dies auch für meinen Aufenthalt mit der BVMD nutzen, sodass ich mich für das Public Health Project in Ecuador entschied, da man dort die Lebensweise der indigenen Andenbevölkerung aus erster Hand miterleben durfte, gute Spanischkenntnisse eine Voraussetzung waren und man dort tatsächlich sehr viel eigenständig und aktiv mitarbeiten konnte. Meine Erwartungen ein neues Land und nette Leute kennenzulernen und in der Basisversorgung Ecuadors mitzuhelfen wurden komplett erfüllt.

Vorbereitung

Um den Public Health Austausch in Ecuador mitzumachen ist vor allem eins sehr wichtig: Bereitschaft zur Mitarbeit und gute Spanischkenntnisse. Sollten diese also eventuell etwas eingerostet sein, so bietet es sich an im Vorfeld nochmal einen Auffrischungssprachkurs zu machen. Ein Spanischtest ist für die Bewerbung sowieso notwendig.

Außerdem sollte man sich ein wenig mit dem Land und der Kultur auseinandersetzen, da es doch in vielem sehr von Deutschland abweicht.

Um im Projekt richtig mitarbeiten zu können ist eine gute Kenntnis von Basismedikamenten und körperlicher Untersuchung notwendig. Sollte dies also nicht mehr so ganz sitzen bietet es sich an auch dies vorher noch einmal zu wiederholen. Die Amboss App auf dem Handy war auch immer eine gute Unterstützung genauso wie eine Medikamenten App für Dosierungen etc.

Einreise

Für die reine Einreise bzw. Weiterreise braucht man in Ecuador bis zu 3 Monaten kein Visum. Der Reisepass sollte noch 6 Monate gültig sein und wenn man zuvor in einem Gelbfiebergebiet war, so ist diese Impfung Pflicht. Abgesehen davon bietet es sich an eine Spanische Bestätigung der Auslandskrankenversicherung mitzuführen, sollte mal jemand danach fragen.

In meinem Fall waren dann noch die Formulare als Frachtführer wichtig, da ich einen Koffer voller Medikamente als Spende von Unified for Health mit nach Ecuador brachte.

Versicherung/ Reiseapotheke

Eine Auslandskrankenversicherung ist zwar nicht unbedingt Pflicht, aber auf jedenfall mehr als zu empfehlen. Hierbei sollte man beachten, dass es sich oft nur um eine AuslandsREISEkrankenversicherung handelt und somit Praktika etc. nicht unterstützt sind. Hierfür kann man (mit ca.2 Monaten Vorlauf) jedoch zum Beispiel eine Famulatur Krankenversicherung bei der Ärzte und Apothekerbank abschließen, welche bis zu 45 Tagen kostenlos ist. Alternativ könnte man als ADAC Mitglied eine solche Versicherung für 35 Euro abschließen.

Im Vorfeld habe ich einen Termin bei der Tropenmedizinischen Beratung unserer Universität gemacht um sinnvolle Prophylaxen, Impfungen und Medikamente der Reiseapotheke zu besprechen. Die Reiseapotheke war sehr sinnvoll, da wohl keiner Südamerika verlässt ohne einmal Durchfall zu bekommen. Meine persönliche Reiseapotheke hatte ein Auswahl an Schmerzmitteln, Durchfall bzw. Rehydratationsmitteln und pulvern und zwei verschiedene

Antibiotika. Sicherlich war sie fast schon übervollständig, aber so war ich eigentlich fast immer auf der sicheren Seite.

In Ecuador selbst und in den indigenen Dörfern gab es viele Darmparasitäre Erkrankungen und Hauterkrankungen durch dreckiges Wasser. Daher sollte man immer mit Bedacht essen und sich nach der Untersuchung die Hände desinfizieren. Dafür habe ich mir eigenes Desinfektionsmittel mitgenommen zu Sicherheit.

Sicherheit

Die Sicherheitslage in Ecuador ist vergleichbar mit der vieler anderer südamerikanischer Länder. Es gibt einiges an Kleinkriminalität, Diebstähle und ab und zu Raubüberfälle. Diesen kann man jedoch durch das angepasste persönliche Verhalten gut entgehen. Im Dunkeln am besten nicht alleine draußen rumlaufen und zu keinem Zeitpunkt Wertsachen offensichtlich herumtragen. Außerdem bietet es sich an immer einmal nachzufragen, welche Gegenden sicherer sind und wo man sich besser nicht aufhalten sollte.

Im Allgemeinen habe ich mich mit diesen Regeln immer sicher gefühlt und hatte keine Probleme.

Ein anderer Aspekt sind die Straßen in Ecuador. Leider sind diese nicht sehr sicher und es kommt zu sehr vielen Unfällen, teilweise auch von Reisebussen. Daher sollte man immer ein seriöses Busunternehmen für längere Strecken wählen.

Währung

Seit der Finanzkrise vor einigen Jahren gilt in Ecuador der US Dollar als offizielles Zahlungsmittel. Dies macht Umrechnung/ Geldwechsel etc. wesentlich einfacher. Für das alltägliche Leben muss in bar bezahlt werden, da viele Straßenstände oder kleinere Restaurants, Märkte und andere Orte keine Kreditkarte akzeptieren. Außerdem sollte man eher mehrere kleine Scheine als einen größeren mit sich führen, um erstens eine bessere Verhandlungslage zu haben („ich habe nicht mehr als das“) und weil zum anderen die Verkäufer manchmal nicht wechseln können. Ich habe mit meiner Kreditkarte in Ecuador bei der Banco de Guayaquil kostenlos Geld abheben können, was alles sehr einfach gemacht hat. Diese Kreditkarte ist bei der Ärzte und Apothekerbank für Studenten kostenlos. Ansonsten würde ich vorab Dollar in bar mitnehmen. Die Preise sind vor allem was Obst und teilweise Gemüse angeht sehr viel geringer als in Deutschland. Auch Mitbringsel und „Artesania“ bekommt man teilweise für recht wenig Geld, man muss hier jedoch auch ein wenig verhandeln. Manchmal versuchen die Verkäufer die Preise für Ausländer höher anzusetzen.

Sprache

In Ecuador spricht man hauptsächlich Spanisch und sehr wenig Englisch. Daher und auch weil es essentiell ist für die Projektarbeit sind gute Spanischkenntnisse wichtig. Man sollte ein möglichst hohes Sprachniveau haben, um im Projekt zurechtzukommen (B2 min.) und sich mit der Sprache wohlfühlen.

Im Projekt kommt dann noch das Problem dazu, dass manche ältere Patienten leider kein Spanisch sondern nur Quichua (die Indianersprache) sprechen, wodurch dann immer jemand anders übersetzen muss, was meistens aber auch gut und problemlos geklappt hat.

Transportmittel

Das Hauptverkehrsmittel in Ecuador um von einer zur anderen Stadt zu kommen sind Fernbusse. Diese gibt es vielfältig, zu sämtlichen Zeiten, auf fast allen Strecken und sehr günstig. Die 3-4 stündige Strecke von Quito nach Riobamba wird zum Beispiel alle halbe Stunde gefahren und kostet 4 Dollar.

Ich bin von Deutschland nach Quito geflogen mit Delta und habe für meinen Aufenthalt einen Reisekostenzuschuss bekommen.

Wie zuvor schon erwähnt, sind die Straßen Ecuadors größtes Sicherheitsproblem, weshalb man zumindest sicherstellen sollte, dass man ein offizielles Busunternehmen gebucht hat, was aber leicht fällt, da es in jeder Stadt einen Busbahnhof mit offizieller Tickethalle gibt, wo man die Tickets kaufen kann. Leider geht dies momentan noch nicht online.

Kommunikation

Die meisten Privatpersonen in den Städten in Ecuador haben einen Internetanschluss mit WLAN, so auch das Haus von Omar (Leiter des Projekts). Dort konnte ich das WLAN frei nutzen. Außerdem kann man sich eine Sim Karte von Movistar oder Claro kaufen, um auch mobil erreichbar zu sein. Hier gibt es die Möglichkeit eine Touristenkarte für einen Monat zu kaufen. Dies gibt es jedoch ausschließlich in Quito am Flughafen. Außerhalb davon kann man sich für wenig Geld eine Simkarte kaufen, diese muss jedoch von einem Ecuadorianischen Staatsbürger mit dessen Ausweis aktiviert werden (das hat dann Omar für uns gemacht). Hier kann man sich verschiedene Pakete kaufen. Zum Beispiel das 7 Tage Basispaket für 3 Dollar, welches 300 MB, 150 Minuten und 150 SMS beinhaltet. Außerdem ist in diesen Paketen die Nutzung von Whats App immer kostenfrei möglich.

Claro hat ein etwas besseres Netz, aber da Omar auch Movistar hat, haben wir dann das genommen.

Wohnung

Ich habe bei Omar (Leiter der Fundacion) in einem kleinen Haus gegenüber von seinem Haus gewohnt. Dort hatten wir einen eigenen Herd, jeder ein eigenes Zimmer, ein Badezimmer und ein kleines Wohnzimmer mit Sitzecke. Leider gab es keinen Kühlschrank, aber wenn man unbedingt was kalt stellen musste konnte man das bei Omar gegenüber im Kühlschrank machen. Da in den 350€ für Unterkunft und Projekttransport jedoch auch Frühstück und Abendessen mit der Familie mit drin sind, braucht man dies auch eigentlich nicht.

Bettwäsche, Kissen und Bezüge werden gestellt und man kostenfrei bei Omar waschen (jedoch nur mit kaltem Wasser). Für mich war diese Wohnsituation genial, da Omar, Susi und Aaron super nett sind und einen bei allem unterstützt haben und überallhin mitgenommen. Wenn man aber doch mal lieber seine Ruhe hatte konnte man sich gut im eigenen Haus zurückziehen.

Reiseführer/Information über das Reiseland/Literatur

Als Reiseführer kann ich den Lonely Planet empfehlen, da dieser von allem etwas präsentiert und nützliche Tipps für Transport und Unterkunft hat. An den Wochenenden hat man nämlich die Möglichkeit zumindest die näher gelegenen Bereiche von Ecuador kennenzulernen. Wenn man Südamerika noch nicht so gut kennt, sollte man auch etwas über Land, Leute und Kultur lesen, um es am Anfang nicht allzu schwer zu haben.

Für die Arbeit habe ich mir Amboss offline aufs Handy geladen und ein Medikamentenlexikon.

Reisegepäck

Gefühlt habe ich alles mitgenommen und von einigem auch zu viel. Da Omar mittlerweile eine ganz gute Auswahl an „Arbeitskleidung“ hat muss man dies nicht unbedingt mitbringen. Ich hatte zum Beispiel 4 mal Kasack und Hose mit und hab dies auch dort gelassen.

Ansonsten kann es in Riobamba auch im August durchaus kalt werden, da man sich auf 2800m über Meeresspiegel befindet. Daher sind lange Hosen, Pullover und Jacken wichtig.

Für die Arbeit hat Omar allerdings auch etwas dickere Fleecejacken von der Fundacion, welche man gut anziehen kann. Kosmetika habe ich komplett aus Deutschland mitgenommen, da diese in Ecuador etwas teurer sind (zumindest wenn man das haben möchte, was man in Deutschland auch benutzt).

Föhn etc. braucht man nicht mitnehmen, da die deutschen Geräte bei der geringeren Spannung in Ecuador eh nicht richtig funktionieren. Ansonsten kann Omar mit vielen Sachen aushelfen und die Kleidung auch waschen.

Für die Arbeit und vor allem auch für Wochenendtrips bietet sich eine weitere kleine Reisetasche oder ein größerer Rucksack (auch für Wanderungen nicht verkehrt) an.

Anreise

Bei meiner Anreise gab es keinerlei Probleme. Die ersten zwei Tage habe ich noch in Quito verbracht, um die Stadt kennenzulernen. Von dort aus bin ich dann mit einem Reisebus nach Riobamba gefahren, wo Omar mich vom Terminal abgeholt hat. Am nächsten Tag ging dann auch schon mein Praktikum los.

Arbeit

In diesem Jahr waren die Praktikanten der BVMD zum ersten Mal ausschließlich in der „Fundacion Omar Mosquera“ tätig, da die Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus aufgelöst wurde. Zunächst hatte ich ein paar Bedenken, wurde jedoch schnell eines Besseren belehrt. Die Fundacion befindet sich in Riobamba und fährt von da aus in die umliegenden Andendörfer, wo die Quichua Indianergemeinde lebt. Täglich kamen gegen 8.30 Uhr (manchmal auch 9 oder 10 Uhr – Ecuador hat es nicht so ganz mit der Pünktlichkeit) ein bis drei Autos welche mich, Omar (den Leiter der Fundacion), manchmal noch einen Arzt und einige Krankenpflege/Rettungsassistentenschüler abgeholt haben und in die Dörfer gefahren haben. Dort wird dann der Behandlungsraum und die Voruntersuchung vorbereitet. Alles aus zwei riesigen Reisekoffern, wo sich sämtliche Medikamente etc. befinden. Daran musste man sich zunächst erst einmal gewöhnen, denn oft befindet man sich in selten genutzten Hallen oder auch Schulen etc. wo erst einmal der Staub weggewischt wird und man nicht unbedingt von hygienischen Standards sprechen kann. Basismedizin eben.

Schon am ersten Tag wurde ich ins kalte Wasser geworfen, da ich und die andere Praktikantin der BVMD alleine waren – zumindestens die einzigen „Ärzte“. Das war am Anfang doch sehr merkwürdig und fordernd, hat mich mit der Zeit aber auch immer mehr angespornt noch mehr zu wissen und besser zu werden, auch wenn zwischendurch doch auch ecuadorianische Ärzte mit im Team waren. Die Besetzung hat sowieso fast jeden Tag gewechselt.

Die Krankenpflegeschüler haben bei den Patienten die Vitalzeichen gemessen, Alter und Gewicht erfragt und sie dann mit einem kleinen Zettel zum Warten geschickt, von wo aus sie dann einer nach dem anderen von uns aufgerufen wurden.

Die meisten Patienten kommen mit allgemeinen Knochenschmerzen, Durchfall oder Kopfschmerzen, was zum Großteil an der schweren körperlichen Arbeit und der mangelnden Hygiene liegt. Trotz der Umstände habe ich immer versucht die Patienten so gut es ging

komplett körperlich zu untersuchen, um ihnen Sicherheit zu schenken und auch potentiell verdeckte Probleme erkennen zu können. Wenn man sich unsicher war, oder etwas genauer abgeklärt haben wollte, war dies dann aber natürlich auch wieder schwierig, da man den Patienten zur nächsten (manchmal weit entfernten) Klinik schicken musste und diese manchmal auch keine Versicherung oder Geld hatten.

Hier stand man manchmal vor frustrierenden Situationen, weil in Deutschland immer alles so schön einfach ist und recht schnell geht.

Mit den anderen Mithelfenden habe ich mich sehr gut verstanden. Vor allem auch mit den Zahnärzten, die meine letzten beiden Wochen noch mitgereist sind.

Sprachprobleme gibt es insofern, dass manche der älteren Indianer leider kein Spanisch sondern nur Quichua sprechen. Hier braucht es dann einen Übersetzer. Wenn man selber aber gut Spanisch spricht, so ist es meist doch alles machbar.

Das Gesundheitssystem in Ecuador ist für Lateinamerika relativ ausgereift. Es gibt verschiedene Versicherungssysteme, welche selbst die Indianer zum großen Teil haben. Leider gilt aber auch hier, bevor man zu einem Spezialisten gehen kann (welche sich aber sowieso nur in den großen Städten befinden und somit für die Comunidades quasi unerreichbar sind) muss man in ein Subcentro (quasi ein allgemeiner Hausarzt) und sich von dort weiterschicken lassen.

Die medizinische Ausbildung gleicht der deutschen sehr was den Ablauf und die Inhalte angeht. Nach 5 Jahren machen die Studenten ein Jahr das Internario (sowas wie unser PJ). Danach werden sie für ein Jahr zum „Rural“ eingeteilt. Jeder Student wird einer ländlichen Region zugeteilt, in welcher er für die medizinische Versorgung mitverantwortlich ist. (sowas wie ein Landarzt). Daraufhin kann man sich für die Fachrichtungen bewerben.

Alles in allem gab es ein paar wenige parallelen, was die Ausbildung und Versorgung in Ecuador angeht, jedoch alles nur sehr basal und einfacher gehalten. Grundsätzlich muss man, wenn man wirklich gut beraten werden will nach Quito oder Guayaquil gehen, da dort auch international ausgebildete Ärzte sind.

Land und Leute

Außerhalb des Praktikums hatte ich die Möglichkeit einige sehr schöne Ecken von Ecuador kennenzulernen. Die ersten Tage habe ich in Quito verbracht, um zunächst einmal die Hauptstadt kennenzulernen. Von dort aus bin ich dann mit dem Reisebus (das Standardverkehrsmittel) nach Riobamba gereist und habe mein Praktikum begonnen.

Riobamba ist eine alte Kolonialstadt und liegt auf 2800m Höhe inmitten einer Reihe von Ecuadors beeindruckendsten Vulkanen. Unter ihnen auch der Chimborazo, höchster Vulkan der Welt mit über 6000m. Somit hat man die Möglichkeit auch in der Nähe viele Bergsportarten von wandern, über Mountainbiken bis zum Klettern zu unternehmen.

Natürlich meistens aber mit einem Guide (Ecuadorianer halten Deutsche für verrückt die normale Wanderungen auch ohne Guide machen, es geht aber wirklich).

Von Riobamba aus kann man in 5 Stunden Busfahrt viele Orte der Berg- und Regenwaldregionen von Ecuador erreichen. So bin ich an meinem zweiten Wochenende nach Tena in den Amazonasregenwald gefahren und habe dort eine andere Seite von Ecuador kennengelernt, in einer Hütte am Fluss geschlafen und typische Indianerfamilien kennengelernt. Leider hat meine Zeit und mein Geld nicht ausgereicht noch weiter in den Regenwald vorzudringen zum Beispiel im Cuyabeno oder Yasuni Nationalpark, wo man tatsächlich auch die traditionelleren Indianer kennenlernen kann und auch eine größere Tiervielfalt zu Gesicht bekommt.

Auf halber Strecke nach Tena befindet sich Banos ein Touristen und Backpackerdorf, welches einen ganz besondern Flair hat. Es bietet viele Extrem Aktivitäten und ist immer sehr belebt. Auch wenn man hier nicht mehr vom traditionellen Ecuador sprechen kann ist es doch ein Erlebnis.

Mit Abstand das beste Wochenende habe ich jedoch am Cotopaxi verbracht. Dieser ist mit 5897m der höchste aktive Vulkan der Welt und man kann ihn in einer Nervenaufrreibenden und auslaugenden nächtlichen Wanderung (diesmal dann doch mit Guide, da es die meiste Zeit über den Gletscher geht) erklimmen, was ich auch gemacht habe. Nie in meinem Leben habe ich einen anstrengenderen Ausflug gemacht, doch die Mühen wurden durch atemberaubende Blicke auf die Umgebung, die Wolken und den Krater entlohnt. Auch so kann man sich selbst etwas beweisen.

Ecuador hat durch seine vielfältigen Einflüsse eine sehr abwechslungsreiche Kultur. Während die Indianervölker durchaus noch vertreten sind, gibt es immer mehr Mestizos in Ecuador – eine Mischung aus allen Rassen. Dadurch sind Einflüsse von überall in das Land bekommen, was die Bevölkerung interessant macht. Wenn man nicht ganz so zurückhaltend ist, kommt man auch hier mit allen meist gut klar. Die Leute sind halt etwas offener als in Deutschland. Das Essen in Ecuador ist teilweise gewöhnungsbedürftig. Neben Riobambas typischen „Hornado“ (ein gesamtes im Ofen zubereitetes Schwein) und dem obligatorischen Reis mit Hühnchen gibt es auch einige gewöhnungsbedürftigere Speisen, welche uns grade in den Indianerdörfern als besonderes Essen serviert wurden. So kam es, dass ich an meinem ersten Tag im Praktikum sofort Meerschweinchen probieren musste – eine Delikatesse, zumindest für die Menschen vor Ort.

Eine einzige Sache, welche mit der Zeit tatsächlich genervt hat war die Frage nach einem Partner. Ecuadorianer sind sehr offen und zeigen Interesse an dir, deinem Leben und deinem Heimatland. Doch eine weitere Standardfrage ist auch was denn der Freund oder Verlobte macht. Wenn man dann sagt man hat keinen stößt dies oft auf Unverständnis grade in der einfacheren Bevölkerung oder bei Taxifahrern. Es muss ja auch etwas nicht stimmen, wenn man mit 25 Single ist. Die Frage, ob ich dann in Ecuador bin, um jetzt endlich einen Freund zu finden hat dann doch auch irgendwann genervt, sodass ich am Ende einen sehr verständnisvollen Verlobten erfunden habe, welcher in Deutschland auf mich wartet.

Fazit

Alles in allem hatte ich wirklich eine wundervolle Zeit in Ecuador und meine Erwartungen wurden erfüllt. Man sollte nicht erwarten wirklich bahnbrechende Medizin zu betreiben, sondern darauf vorbereitet sein die Basisbedürfnisse zu decken und vor allem sehr viel Aufklärung zu Bewegung und Hygiene zu leisten. Auf jeden Fall würde ich wieder einen Auslandsaufenthalt wagen und könnte mir auch sogar vorstellen noch einmal im Projekt mitzuhelfen, vielleicht als fertiger Arzt. Auf Dauer würde ich aber nicht in Ecuador arbeiten wollen, da das deutsche Gesundheitssystem doch angenehmer ist. Man lernt zu schätzen wie gut und einfach man hierzulande an medizinische Versorgung kommt und wie selbstverständlich für uns sauberes Wasser und eine gute Absicherung sind. All dies muss man in Ecuador leider sehr hart erkämpfen, was unweigerlich zu Problemen führt. Trotz allem sind die Menschen sehr offen und freundlich und man konnte auch mit dem wenigen, was da war eine Menge ausrichten.

Vielen Dank an die BVMD und Unified for health für diese tolle Möglichkeit!