



**Wahlstudienjahr in Tansania
Endamarariek Health Care Center &
Selian Lutheran Hospital Arusha
April/Mai 2024**

**Gruhu-Bericht
Anna Schmitt**

Inhaltsverzeichnis

MOTIVATION	3
VORBEREITUNG	3
SPITALSUCHE	3
REISEVORBEREITUNG	4
PACKLISTE	4
TANSANIA	6
GESUNDHEITSSYSTEM IN TANSANIA	6
HEALTH CENTER ENDAMARARIEK	7
ALLTAG	8
EINDRÜCKE AUS DEM ALLTAG IM SPITAL	9
FREIZEIT	9
SELIAN LUTHERAN HOSPITAL	10
ALLTAG	11
FREIZEIT	12
REISEN	12
KOSTEN	13
FAZIT	14
KONTAKTE	15

Motivation

Schon als ich in der Vorklinik über Vorträge von Friends of MSF und Gruhu das erste Mal Berichte über die Arbeit in Gesundheitswesen ausserhalb der westlichen Welt hörte, war ich beeindruckt und fasziniert von den Erlebnissen und Herausforderungen, die die Heimkehrenden schilderten. Da ich weder im Zwischenjahr gross gereist war und auch für mich kein Austauschjahr im 4. Studienjahr (SG Track) möglich war, beschloss ich schon bald, das Wahlstudienjahr auf jeden Fall für einen längeren Aufenthalt im Ausland zu nutzen. Immer noch fasziniert von den Vorträgen wurde ich Mitglied bei Gruhu und hatte ausserdem im Hinterkopf, dass ich in anderen Ländern Europas oder Nordamerikas wahrscheinlich nicht wirklich etwas anderes als in Schweizer Spitälern lernen würde und ich deshalb meine Auslandspraktikum in einem Entwicklungsland planen wollte. Lange war mein Ziel, dafür in ein südamerikanisches Land zu reisen. Hauptsächlich weil ich mir erhoffte, mit etwas Spanischkenntnissen leichter am Spitalalltag teilzunehmen und so eine neue Sprache zu lernen. Leider stellte sich die Suche nach einem geeigneten Spital in den in Frage kommenden Ländern als ziemlich erfolglos heraus und alle Versuche scheiterten. So entschied ich mich ziemlich kurzfristig, mein Glück auf dem afrikanischen Kontinent zu versuchen, was dann auch klappte und eine unglaublich tolle Erfahrung wurde.

Vorbereitung

Spitalsuche

Wie schon erwähnt, entschied ich mich notgedrungen sehr kurzfristig für meine Reisedestination. Nach der frustrierten 2-jährigen Bemühungen ein südamerikanisches Spital für ein Praktikum zu finden, beschloss ich ca. 3 Monate vor geplantem Praktikumsstart, meine Suche auf ein Praktikum in Afrika auszuweiten. Diese Suche entpuppte sich erstaunlicherweise als sehr einfach. Ich fand nach einem Abend Recherche (Gruhu, PJ-Ranking, Google-Suche) ca. 15 potentielle Spitäler in Ghana, Tansania und Uganda, in denen ich mir ein Praktikum gut vorstellen konnte und hatte von ca. der Hälfte nach 2 Tagen schon eine Antwort. Bei meiner Suche, war ich auch auf die Schweizer Stiftung Endamarariiek gestossen. Eine Stiftung, die seit rund 25 Jahren ein kleines ländliches Spital in Tansania finanziell unterstützt und im Rahmen der Zusammenarbeit auch jeden Monat 1-4 Medizinstudierenden ein Praktikum vor Ort ermöglicht. Tatsächlich war für meinen geplanten Zeitraum noch ein Platz frei und ich konnte zeitnah mit Anja, selbst Ärztin und im Vorstand der Stiftung, telefonieren. Sie konnte mir viele Informationen (Anreise, Tagesablauf im Spital, kulturelle Unterschiede und Herausforderungen etc.) geben und alle offenen Fragen beantworten. Weil meine Zeit zur Vorbereitung nun langsam knapp war und ich mir nun wirklich sicher sein wollte, dass alles klappt, entschied ich mich sehr schnell für das Praktikum in Tansania mit Schweizer Stiftung und Ansprechperson im Hintergrund. Ich erhielt die Handy-Nummer vom Spitalleiter in Endamarariiek und musste ihm nur noch meine

Immatrikulationsbestätigung, eine Passkopie und meine genauen Ankunftsdaten mitteilen.

Reisevorbereitung

- **Flug buchen:** Habe ich erst ca. 3 Monate vor Abflug gemacht. Hier variieren die Preise meiner Meinung nach aber weniger nach Buchungszeit als nach Reisezeit. Ich bezahlte ca. 800.- für Hin- und Rückflug.
- **Impfungen:** Es empfiehlt sich, sich früh genug um nötige Impfungen zu kümmern, da Impfstoffe teilweise knapp oder gar nicht erhältlich sind, gewisse Impfungen (z.B. Gelbfieber) nur bei Reisemediziner*innen möglich sind und teilweise mehrere Impfungen nötig sind. Ich war dafür nicht extra beim Zentrum für Reisemedizin, sondern habe mich selbst eingelesen und die nötigen Impfungen beim Hausarzt machen lassen und war nur für die Gelbfieberimpfung bei einer Reisemedizinerin.
- **HIV-Prophylaxe:** Kann man gratis bei der Infektiologie vom USZ beziehen. Einfach kurz eine e-Mail an des Sekretariat der Infektio schreiben, dann bekommt man einen Termin mit einer kurzen Beratung und kann die Medis abholen und nach dem Praktikum (bei hoffentlich nicht Gebrauch) wieder zurückbringen.
- Reiseberichte von anderen Studierenden lesen, (Gruhu, pj-Ranking, von Stiftung) um sich ein Bild vom Alltag zu machen und vor allem um zu wissen, was man alles mitnehmen sollte.
- **Reiseapotheke** und Medikamente organisieren (Malaria-Proyphlaxe)
- Evtl. zusätzliche Reiseversicherung abschliessen
- **Visa:** Ca. 2-4 Wochen vor Abreise online. Student Visa reicht und kostet 50 USD.
- **Geld:** In Tansania ist der Tansanische Schilling (TSH) die Landeswährung. Er darf nicht ins Land eingeführt werden und ist auch nicht erhältlich. Man kann aber in den grösseren Städte überall Geld abgeben. Es lohnt sich 2 verschiedene Bankkarten dabei zu haben, an manchen Bankomaten hat nur meine Visa-Card, an manchen nur meine Master-Card funktioniert. Kreditkarte war nicht nötig. Es lohnt sich auch, genügend USD (ich hatte 500 USD dabei) mitzunehmen. Die können überall getauscht werden und werden bei touristischen Anbietern teilweise sogar lieber gesehen als TSH.

Packliste

- Bargeld (USD) und Debitkarten
- Visa, Reisepass, Krankenkassenkarten evtl. Kopien von wichtigen Dokumenten (Pass, Impfpass etc.)
- WSJ-Bestätigungsformular zum Unterschreiben (ihr findet vor Ort evtl. keinen funktionierenden Drucker)
- Reiseapotheke: Hier habe ich nach dem Motto „lieber alles dabei habe, was man potentiell braucht, als vor Ort danach zu suchen“ gepackt. In einer grossen Stadt wie Arusha hätte man problemlos auch alles bekommen. Aber gerade in den ländlichen Gebieten sind die Strecken weit und es sind nicht immer alle

Medikamente zu genüge vorhanden und auf Safari oder Kilimanjaro-Tour ist die nächste Apotheke dann schon einmal 5 Stunden oder mehr auf holprigen Strassen entfernt. Gebraucht habe ich zum Glück aber fast nichts davon.

- Malarone, HIV-PEP, Ibuprofen, Dafalgan, Cetirizin, Itinerol, Imodium, Co-Amoxi, Buscopan, Bioflorin, Macrogol, PPI, Diamox (falls man auf den Kilimanjaro will), Fieberthermometer, Pflaster
- Mückenschutz: Ein Moskitonetz hatte ich nicht dabei, da ich wusste, dass es im Personalhaus eines haben würde. Ich hatte aber Nähzeug für Löcher dabei. Ansonsten Mückenspray mit Deet (z.B. Nobite) für die Dämmerung.
- Spital-Utensilien: Stethoskop, chirurgische und FFP-2-Masken, Handschuhe, Händedesinfektionsmittel, Schutzbrille und Haarhauben (falls man im OP ist), vorher abklären, ob Spitalkleidung mitgenommen werden muss
- Bücher: In ländlichen Gebieten ohne unendliches Datenroaming und schlechtem Empfang war ich froh um Bücher. Auch Fachliteratur wie das *Oxford Handbook of Tropical Medicine* fand ich praktisch um etwas nachzulesen.
- Kleidung: Je nach Jahreszeit. Während meinem Aufenthalt war gerade Regenzeit mit Übergang zur Trockenzeit und es hatte tagsüber ca. 15-25°C. Wenn man nicht zu sehr auffallen will, empfiehlt sich in den ländlichen Gebieten eher locker luftige Kleidung als kurze/freizügige Kleidung. Ausserdem auch einen warmen Pulli für den Abend und eine Regenjacke.
- Schuhe: Wer zur Regenzeit reist, sollte unbedingt Wander-/Trekkingsschuhe dabei haben. Im Spital werden zwar gerne schicke Schuhe gesehen, ich hatte aber einfach alte Sneakers an, das geht schon auch. Evtl. Sandalen für die wärmeren Tage.
- Hygieneartikel: Wer in eine ländliche Gegend reist, sollte alle Hygieneartikel (Zahnpasta, Shampoo, Linsenmittel, Tampons, Sonnencreme etc.) für die Zeit dabei haben. In der Stadt bekommt ihr alles, im abgelegenen Dorf gerne auch Mal nichts davon.
- Duschen/Waschen: Je nach dem wo ihr seid, gibt es vielleicht kein warmes Wasser oder auch Mal kein fliessendes Wasser, sondern nur Wasser aus dem Eimer. Ich war froh um Trockenshampoo, einen Waschlappen und eine Packung Feuchttücher. Die Kleidung konnte vor Ort mit der Hand gewaschen werden.
- Stirnlampe: Für die gelegentlichen Stromausfälle, auch im OPs.
- Essen: Je nach dem wo ihr seid und ob gerade Erntezeit für Avocados, Mangos, Bananen etc. ist, kann das lokale Angebot etwas eingeschränkt sein. Ich war sehr happy jeden Tag leckere Avocados zu essen, aber auch froh um ein paar mitgebrachte Davidas und Schoggi.
- Sonstiges: Ohropax, Bauchtasche, Reiseadapter, Powerbank
- Medizinisches Material: Wer etwas mitbringen möchte, unbedingt vorher nachfragen, was wirklich gebraucht werden kann.

Tansania

Tansania ist ein ostafrikanisches Land mit rund 62 Millionen Einwohnern. Die Hauptstadt ist Dodoma, die grösste Stadt aber Dar es Salaam. Touristisch bekannt ist vor allem Arusha als Ausgangspunkt für Safaris in die Nationalpärke oder für Touren auf den Mount Kilimandscharo.

Die offizielle Landessprache ist Swahili, daneben gibt es über 130 Stammessprachen. Englisch dient als Bildungssprache und wird von den meisten Spitalmitarbeitenden und im touristischen Sektor gut beherrscht. In

ländlichen Regionen sprechen viele ältere Menschen jedoch oft auch nur ihre Stammessprache und verstehen auch kein Swahili.

Politisch war Tansania nach der Unabhängigkeit 1961 sozialistisch geprägt. 1992 wurde das Einparteiensystem abgeschafft, aber in der Praxis dominiert weiterhin dieselbe Partei, und die Opposition wird unterdrückt – teils auch durch Gewalt. Trotz Unzufriedenheit in der Bevölkerung bleibt das Land stabil, da Proteste oder Streiks kaum vorkommen und gilt für Touristen als relativ sicheres Reiseland.

Der Human Development Index (HDI) liegt bei 0,532 (Rang 163 von 189), womit das Land als wenig entwickelt gilt. Die Wirtschaft ist von Landwirtschaft und Selbstversorgung geprägt. Viele Menschen leben auf dem Land und betreiben kleine Nebengewerbe wie Marktstände oder Nähateliers. In den ländlichen Regionen und je nach Stammeszugehörigkeit leben die Menschen teilweise noch sehr traditionell (z.B. die Massai). Religiös ist das Festland überwiegend christlich geprägt, während auf Sansibar der Islam dominiert.



Gesundheitssystem in Tansania

Das Gesundheitssystem in Tansania besteht aus öffentlichen und privaten Einrichtungen. Staatlich betriebene Krankenhäuser und Gesundheitszentren sind für viele Menschen zugänglich, sind jedoch vom Staat stark unterfinanziert und bieten oft eine qualitativ schlechtere Versorgung als private Kliniken. Diese privaten Spitäler werden oft durch Entwicklungshilfe, NGOs, kirchliche Organisationen oder internationale Partnerschaften unterstützt und bieten eine bessere medizinische Betreuung. Wer es sich leisten kann, sucht private Kliniken auf, auch öffentliche Einrichtungen überweisen Patienten oft dorthin. In den ländlichen Gebieten sind oft die privaten Gesundheitszentren auch die einzigen Anlaufstellen weit und breit.

Ausbildung und Personal

Die medizinische Ausbildung in Tansania ist grundsätzlich solide, doch es gibt Herausforderungen. Ein Arzt absolviert ein sechsjähriges Studium mit einem anschliessenden einjährigen Praktikum und darf danach selbstständig in der Grundversorgung arbeiten. Die Grundausbildung umfasst Innere Medizin, Chirurgie,

Pädiatrie und Geburtshilfe und nur wenige spezialisieren sich später weiter. Junge Ärzte sind danach oft praktisch eher schlecht ausgebildet.

Clinical Officers absolvieren ein nur dreijähriges Studium und übernehmen ärztliche Aufgaben in kleineren Einrichtungen. Pflegepersonen sind immer auch Hebammen und schliessen eine zweijährige Ausbildung ab. Generell ist das Personal eigentlich gut ausgebildet, aber es herrscht oft ein starres Denken („Das haben wir schon immer so gemacht“), was Innovationen erschwert und teilweise auch die medizinische Behandlung z.B. bei psychischen Erkrankungen einschränkt.

Herausforderungen im Gesundheitssystem

Die medizinische Versorgung leidet unter chronischer Unterfinanzierung – sowohl durch die Regierung als auch aufgrund der niedrigen finanziellen Mittel der Bevölkerung. In ländlichen Regionen gibt es eine deutliche Unterversorgung und Transportwege zu spezialisierten Krankenhäusern sind oft extrem lang. Notfälle wie kritisch kranke Babys, die eine Neonatologie bräuchten oder chirurgische Fälle überleben oft alleine den Transport nicht, wenn das nächste geeignete Spital mehrere Stunden entfernt liegt. Zudem gibt es massive Ressourcenprobleme: Medikamente und Materialien sind oft knapp, Geräte sind defekt oder veraltet, moderne Techniken wie die Laparoskopie sind kaum verfügbar. Selbst einfachste Dinge wie Verbände fehlen, sodass beispielsweise für einen Verbandswechsel sterile Gazen erst aufwendig aufgewickelt (und dabei garantiert unsteril gemacht) werden müssen. Auch finden viele Ärzte nach ihrem Studium keine Anstellung, da Spitäler kein Geld haben, sie anzustellen. Dafür arbeiten sie vorher als Intern im letzten Jahr ihrer Ausbildung oft unter extremen Bedingungen mit einer 6-Tage-Woche, langen Schichten und zusätzlichen Nachtdiensten. Ausserdem müssen private Krankenhäuser teils willkürliche Summen als Steuern abgeben, was die Situation weiter erschwert.

Häufige Erkrankungen

Tansania kämpft weiterhin mit vielen Infektionskrankheiten wie Malaria, Tuberkulose und HIV, trotz funktionierender Präventionskampagnen. Die HIV-Prävalenz liegt bei 4,6 %. Neben Infektionen gibt es auch viele Unfallverletzungen, nicht behandelte Karzinome und zunehmend westliche Krankheiten wie Diabetes Typ II und Bluthochdruck. Die Lebenserwartung liegt bei 65,8 Jahren – weit unter der Schweiz mit 84 Jahren.

Health Center Endamarariek

Das Health Care Center in Endamarariek ist ein ländlich gelegenes Gesundheitszentrum, das im Rahmen von kirchlicher Entwicklungsarbeit in der Region in den 1990er Jahren aufgebaut wurde und seit deren Rückzug vor rund 25 Jahren von einer Schweizer Stiftung unterstützt wird. Seither wird es sowohl finanziell als auch organisatorisch von dieser Stiftung begleitet und gefördert. Vor Ort arbeitet aber nur einheimisches Personal und es wird eine Eigenverwaltung angestrebt, wobei die Stiftung finanzielle Defizite abdeckt.

Das Zentrum verfügt über ein engagiertes Team aus dem Spitalleiter, jeweils ca. fünf Ärzten und Ärztinnen sowie rund 40 Pflegepersonen. Das Health Care Center gewährleistet eine medizinische Grundversorgung für die lokale Bevölkerung und hat ein grosses Einzugsgebiet. Das kleine Spital hat eine ambulante Walk-In Sprechstunde, eine

allgemeinmedizinische, chirurgische, pädiatrische und gynäkologische Bettenstation, ausserdem eine Apotheke und ein Labor und einen kleinen und einen grossen OP-Saal. Ausserdem finden zwei Mal wöchentlich Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen für Kinder statt. Die meisten stationären Patientinnen sind Frauen nach der Geburt oder internistische, meist infektiologische Aufnahmen von kleinen Kindern oder alten Personen z.B. mit Malaria, Pneumonie/Bronchitis oder gastrointestinalen Infekten. Selten finden kleinere chirurgische Eingriffe im OP statt, dafür werden Fälle für einen OP-Tag gesammelt und es kommt ein Chirurg aus der nächst grösseren Stadt Karatu.

Trotz begrenzter Ressourcen bietet das Health Center vielen Menschen in der ländlichen Umgebung Zugang zu einer grundlegenden, aber wichtigen Gesundheitsversorgung. So gebärt nun z.B. fast jede Frau im Spital.



Alltag

Das Health Center hat vor ein paar Jahren ein Gästehaus gebaut, in dem fast immer 1-4 Schweizer Medizinstudierende untergebracht sind. Das Gästehaus befindet sich ein paar Minuten Gehdistanz zum Spital entfernt und hat 4 kleine Appartements mit je eigenem Badezimmer. Dort wurden wir von den zwei Haushälterinnen Aurelia und Agnes gut bekocht und umsorgt. Ich war gleichzeitig mit einer Studentin aus Bern dort und war sehr froh um (Schweizer) Gesellschaft. Sei es um in den ersten Tagen nicht allein im neuen, ganz anderen Spitalalltag klarzukommen, neue, manchmal auch etwas schwierige Erfahrungen zu besprechen oder einfach um jemanden zu haben, mit dem man die Freizeit verbringen kann. Unser Spital-Alltag sah immer in etwa so aus:



7:00 Frühstück im Guesthouse

7:30 Gemeinsames kurzes Morgengebet in Spitalkapelle mit dem ganzen Spitalpersonal

ab 8:00 Morgenrapport mit der Ärztin, die in der Nacht on call war und dem Tagesarzt. Manchmal fand der Rapport aber auch erst um 8:30 oder 9:00 statt und wir sind noch einmal kurz zurück ins Guesthouse oder haben lesend im Spital gewartet.

ab 9:00 Rounds: Zusammen mit der Pflege geht man auf Visite und misst über all die Vitalparameter und macht Verlaufseinträge. Das kann manchmal etwas ineffizient sein und lange dauern. Je nach Arzt lernt man aber viel, wenn man Fragen stellt, man kann mituntersuchen und Verlaufseinträge schreiben.

Danach: Spontan Geburten, Kaiserschnitte, Verbandswechsel, Schwangerschaftskontrollen etc. Was gerade ansteht und was einen interessiert. Wir durften jeweils bei den Kaiserschnitten 1. Assistenz sein, nach ein paar Teachings die

Ultraschallkontrollen in der Schwangerschaft machen und bei den Entbindungen helfen. Ausserdem finden die Walk-In Sprechstunden statt. Dort kann man jeweils auch spannende Fälle sehen, ist aber auf die Übersetzung der Ärzte angewiesen und sitzt eher einfach daneben und schaut zu.

13:00 Mittagessen im Guesthouse

Danach: Am besten tauscht man gleich zu Beginn die Nummern mit den Ärzten und schreibt sie auch im Kreissaal und im Notfallzimmer irgendwo an die Wand und gibt der Pflege Bescheid. Dann wird man gerufen, sobald eine Geburt bevorsteht oder Notfälle reinkommen und wird dann dazu gerufen und muss nicht im Spital warten.

Eindrücke aus dem Alltag im Spital

Oft bleibt im doch mehrheitlich viel gemütlicherem Spitalalltag als in der Schweiz viel Zeit auch einfach mit dem Personal zu Plaudern.

Ich habe die Menschen dabei immer unglaublich offen erlebt und auch über Themen, bei denen man vielleicht ganz andere Ansichten hat, z.B. über Abtreibung oder die frühe Heirat der meisten jungen Frauen hier, konnte dabei diskutiert werden. Man hat so die Chance einen tiefen Einblick in die Lebensrealität der Menschen zu bekommen, die einem sonst beim Reisen eher verborgen bleibt.



Freizeit

Endamarariek ist ein kleines, sehr ländliches Dorf südlich von Karatu, eingebettet in eine landschaftlich beeindruckende Region zwischen dem Lake Manyara, dem Lake Eyasi, der Serengeti und dem Ngorongoro-Nationalpark. Obwohl sich diese Gebiete zu den bekanntesten Touristenzielen in Tansania zählen, verirren sich nur selten Reisende nach Endamarariek, da es abseits der grossen Transitstrassen liegt. Mit rund 3.000 Einwohnern leben die meisten Menschen in Endamarariek als Selbstversorger. Die

Infrastruktur ist einfach, aber funktional: Es gibt eine Primar- und eine Sekundarschule, einen Kindergarten, mehrere Apotheken, viele Nähateliers, mehrere kleine Marktstände mit lokalen Früchten und Gemüse und kleine Geschäfte für den täglichen Bedarf. An den Nachmittagen haben wir oft einen kleinen Spaziergang durchs Dorf gemacht, uns mit Obst für den nächsten Tag eingedeckt, uns aus den schönen Stoffen Mitbringsel für zu Hause nähen lassen und dabei immer wieder einen kurzen Schwatz (so gut es die Sprachbarriere zu lies) mit den immer sehr interessierten Menschen, denen wir unterwegs begegneten, gehabt. Der Spitaldirektor Barbabas war ausserdem sehr bemüht uns die Region zu zeigen. Einmal waren wir bei seiner Familie zum Abendessen eingeladen, durften ihn an die Hochzeitsfeiern einer befreundeten Familie begleiten, haben eine kleine Wanderung in das neue Pflegeheim, das auch zum Health Center gehört, gemacht oder ihn bei seinen Besorgungen in die nächst grössere Stadt Karatu begleitet. Auch ein paar junge Mitarbeitenden aus dem Spital, freuen sich immer, wenn man was zusammen unternimmt, z.B. abends in einer kleinen Bar zusammen Fussball schauen oder zusammen Kartenspielen.

Generell ist der Alltag in Endamarariiek aber ruhig. Wir haben auch viele Nachmittage einfach lesend im schönen Garten des Guesthouse verbracht. Abends wird es schon um 18:00 dunkel, danach sollte man nicht mehr alleine im Dorf unterwegs sein und da zu meinem Aufenthalt auch noch Regenzeit war, setzte dann oft auch der sinnflutartige Regenguss ein und wir verbrachten auch die Abende ruhig mit Lesen, Karten spielen oder netten Gesprächen. Zum ruhigen Alltag gesellen sich aber auch immer wieder Herausforderungen wie tagelange Strom- und Wasserausfälle oder nahezu unbefahrbare Strassen. So benötigen nur schon Dinge wie Duschen oder Wäschewaschen viel mehr Zeit als zu hause.



Selian Lutheran Hospital

Da es im Gästehaus in Endamarariiek nur noch für einen Monat Platz für mich hatte, war eigentlich geplant, das ich meinen zweiten Monat in Rhotia, einem etwas grösseren Health Center, auch in der Region um Karatu verbringen würde. Die Ärzte im Spital empfahlen mir aber, eher in ein grösseres Spital zu gehen, weil ich da noch einmal ganz andere Erfahrungen machen könnte, als in den kleinen ländlichen Spitälern. So suchte ich ganz spontan nach ca. 2 Wochen in Endamarariiek nach einem grösseren Spital und stiess durch pj-Ranking-Berichte auf das Selian Lutheran Hospital in Arusha. Der Spital-Direktor von dort schrieb mir schnell zurück und da meine anschliessende Reise sowieso von Arusha weitergehen würde, passte das perfekt.

Das Selian Lutheran Hospital ist eines der grössten Spitäler in Arusha und ein Referral Hospital, es erhält also viele Zuweisungen von kleineren Spitälern aus der ganzen Region. Es wurde 1980 von einem amerikanischen Missionar gegründet. Bis heute wird es durch Spenden aus aller Welt finanziell unterstützt und profitiert von der Unterstützung internationaler Organisationen und Ärzten und Ärztinnen. Beispielsweise existiert eine Zusammenarbeit mit einer Universität aus Minnesota und amerikanische Ärzt*innen reisen gelegentlich an, um spezialisierte Operationen durchzuführen. Vor Ort wird das Spital aber von einheimischem Personal geführt. Während meinem Aufenthalt war gerade ein junges Ärztepaar aus Minnesota anwesenden die am Nutrition-Programm der Pädiatrie mitarbeiteten. Das Krankenhaus deckt ein breites Spektrum an medizinischen Fachbereichen ab, darunter: Geburtshilfe und Gynäkologie, Chirurgie und Orthopädie, Innere Medizin, Pädiatrie und Neonatologie. Alle Fachbereich haben ihre zugehörigen Bettenstationen mit je ca. 20 Betten. Es gibt eine kleine Intensivstation, einen OP-Trakt mit drei Operationssälen, eine Zahnarztpraxis, eine Apotheke, ein Labor und ein Röntgen (CT-Untersuchungen erfolgen in einem Partnerspital). Zusätzlich gibt es verschiedene ambulante Sprechstunde sowie eine spezialisierte HIV-Sprechstunde. Das Krankenhaus beschäftigt 20–30 Interns und etwa 15 spezialisierte Ärzte. Die medizinische Infrastruktur ist deutlich besser als in den kleinen ländlichen Spitälern und erinnert eher an ein Spital, wie wir es kennen. Jedoch sind auch hier alle Ressourcen knapp, was die Effizienz und Möglichkeiten deutlich einschränkt.



Alltag

Am Nachmittag vor meinem ersten Tag traf ich mich im Spital mit dem Spitaldirektor und er führte mich schon einmal über das Areal und zeigte mir alles. Am ersten Tag sollte ich dann um 7:15 in der spitaleigenen Kathedrale zur Messe sein. Am Ende des Gottesdiensts werden dann jeweils neue Besucher oder neues Personal gebeten, sich kurz vorzustellen. Im Anschluss findet um ca. 8:00 der gemeinsame Morgenrapport aller Fachrichtungen statt. Manchmal folgt danach eine kurze Weiterbildung für alle. Zur Messe kam ich nur am ersten Tag, danach kam ich jeweils erst auf den Morgenrapport. Ich verbrachte 3 Wochen auf der Chirurgie und zum Schluss noch 1 Woche auf der Pädiatrie. Der Tagesablauf im Spital sah in etwa so aus:

8:00 Morgenrapport

Ca. **8:30** Rounds

Ca. **10:00** Chai in der Kantine mit den Interns

Danach: Dokumentieren, OPs, ambulante Sprechstunden, Verbandswechsel

Ca. **13:30** Mittagessen in der Kantine mit den Interns

Danach: zurück zur Arbeit oder Feierabend

Generell lief das Spitalleben hier ein bisschen mehr so ab, wie ich es aus der Schweiz kannte. Die Visiten auf der Chirurgie waren auch hier eher kurz und effizient, damit man nachher in den OP oder zur ambulanten Sprechstunde konnte. Dies kam mir sehr gelegen, da ich in den Patientengesprächen sowieso nichts verstand. Die Interns nahmen sich aber immer kurz Zeit, für mich zu Übersetzen oder mir etwas zu erklären. Auch der stellvertretende Chefarzt Dr. Kamaru nahm sich gerne viel Zeit für Teaching auf den Visiten, in den Sprechstunden oder auch im OP. Ich war aber auch hier vor allem Zuschauende (vor allem im OP). Dies ging aber auch den Interns so, die leider praktisch nicht sehr gut ausgebildet werden. Ich konnte aber viele spannenden Dinge sehen, die ich in der Schweiz so nie gesehen hätte.

Freizeit

Gewohnt habe ich bei Kate, einer ausgewanderten Australierin, die mit ihrem tansanischen Mann Sande in Arusha lebt. Die Unterkunft hatte ich über airbnb gefunden und per Zufall wohnten dort zur gleichen Zeit ein amerikanisches Ärztepaar und später zwei deutsche Medizinstudierende, die im gleichen Spital arbeiteten. Nach dem Monat im ländlichen Endamarariiek war die Unterkunft und das Stadtleben allgemein purer Luxus. Es gab wieder heisses Wasser und einen Kühlschrank, wlan für Videoanrufe zuhause und Netflix im gemeinsamen Wohnzimmer und über einen Lieferdienst konnte sogar Pizza bestellt werden. Ich schätze das gemeinsame Zusammenleben mit den anderen „westlern“ sehr, um sich über Erfahrungen und Eindrücke auszutauschen oder auch einfach um etwas zusammen zu unternehmen. In der Stadt gab es wieder viel mehr Freizeitmöglichkeiten, international Restaurants, Cafés, grosse Märkte und Supermärkte mit westlichen und asiatischen Produkten. Unterwegs war ich für weitere Strecken mit den lokalen Bussen (nach einer kurzen Eingewöhnungsphase kann man sich damit für wenig Geld gut durchschlagen) oder mit Bolt (wie Uber) und auch selten alleine. So fühlte ich mich auch in der Stadt nie unsicher. Das Gefährlichste hier ist definitiv der Verkehr und so habe ich, wenn immer möglich, auf Motorradfahrten verzichtet. Ausserdem habe ich nach Einbruch der Dunkelheit auch immer für kurze Strecken, die ich tagsüber gelaufen wäre, ein Bolt genommen.

Reisen

Nach meinen 2 Monaten in den Spitälern hatte ich noch einen Monat Zeit fürs Reisen. Das fand ich perfekt. Die 2 deutschen Studierenden, die ich getroffen habe, hatten beispielsweise nur 1 Woche Zeit nach dem Praktikum und haben deshalb auch immer Mal wieder im Spital gefehlt. Da stört zwar keinen, ich hätte es aber schade gefunden, weil man so doch viele wertvolle und



lehrreiche Erfahrungen verpasst. Ich hatte mit den beiden Studierenden und einer Hebamme aus Frankreich vor Ort eine 6-tägige Tour auf den Kilimanjaro organisiert, was ein unglaublich tolles Abenteuer war und ich jedem, der die Möglichkeit hat, empfehlen würde. Ausserdem reisten für die letzten 2 Wochen mein Freund und mein Vater nach und wir waren gemeinsam auf Sansibar und haben eine Safari durch die Nationalpärke gemacht. Wenn man noch auf genaue Reisedaten von anderen rücksichtnehmen muss oder in der Hochsaison da ist, lohnt es sich z.B. die Safari frühzeitig zu organisieren. Vieles geht aber auch spontan vor Ort, mit Leuten die man kennen lernt und dann lässt sich der Preis noch etwas verhandeln.



Kosten

Tanzania ist kein günstiges Reiseland. Safaris, Hotels und Touren auf den Mount Kilimandscharo oder Mount Meru sind eher teuer. Die Lebenshaltungskosten vor Ort halten sich aber im Rahmen, wenn man im Guest House oder im airbnb wohnt und z.B. in der Spitalkantine (ca. 1.70 CHF pro Mahlzeit) isst oder in lokalen Supermärkten oder bei Obstständen einkauft und selber kocht (ca. 3.50 CHF für einen prallgefüllten Sack mit Obst und Gemüse oder 1.35 CHF für 1kg Reis). Auch die Fortbewegung mit den einheimischen Bussen (ca. 30 Rappen pro Fahrt) ist günstig. Ansonsten kommt es sehr auf den gewünschten Komfort an und grössere Ausflüge gehen ins Geld. Auch Impfungen vor der Reise und die Malariaprophylaxe sind kein Schnäppchen. Das sollte man einfach vorher im Kopf haben, um vor der Reise genug Geld zur Seite zu legen. Es wäre schade, wenn man schon einmal in Tansania ist, aus finanziellen Gründen einmalige Erlebnisse zu verpassen. Hier deshalb eine ungefähre Kostenaufstellung von mir.

- Flug Zürich-Arusha: ca. 850.- hin und zurück
- Flug Arusha-Sansibar: ca. 120.- hin und zurück
- Visa: 50 USD
- Impfungen/ Reisemedizinische Beratung: >250 CHF
- Guesthouse in Endamarariiek (Unterkunft + 3 Mahlzeiten/ Tag) für einen Monat : 450 USD
- Transport Endamarariiek-Arusha hin und zurück mit privatem Driver: 300 USD
- Fee für ausländische Studierende Selian Lutheran Hospital für einen Monat : 200 USD
- Unterkunft Arusha (airbnb) für einen Monat: 280 USD
- Transport/Essen in Arusha: ca. 20'000 – 40'000 TSH/Tag (7-14 CHF/Tag)
- 6-Tage-Tour Mount Kilimanjaro: 1550 USD
- 6 Tage Safari (in tented Lodges): 1200 USD
- 10 Tage Sansibar Essen + Hotel/Hostel : ca. 500 CHF
- Ausflüge + Surfen in Sansibar: ca. 150 CHF

Die ganze Reise hat also gut 5000-6000 CHF gekostet, ohne Reisen wären es nur ca. 2500.- gewesen.

Fazit

Meine zwei Monate in den tansaniaschen Spitälern haben mir viele wertvolle Erfahrungen gebracht, waren aber auch geprägt von zahlreichen Herausforderungen. Z.B. spielte der christliche Glaube eine zentrale Rolle im Spitalalltag – sei es durch Gebete vor jeder Operation oder durch moralisch-religiöse Einschränkungen wie die fehlende Verhütungsmittelabgabe. Dieses starke Gottvertrauen war einerseits faszinierend, führte jedoch gelegentlich auch dazu, dass notwendige Hygienemassnahmen oder medizinische Standards nicht immer konsequent eingehalten wurden (nach dem Motto schlussendlich entscheidet sowieso Gott und nicht wir). Ein weiteres grosses Hindernis war die bürokratische Willkür und Korruption, die medizinische Prozesse erheblich verzögerte. Ein Beispiel war das Röntgengerät im Health Center Endamarariok: Es war vorhanden und einsatzbereit, durfte jedoch seit über einem Jahr nicht benutzt werden, da die behördliche Zulassung fehlte. Ebenso erschreckend war die Ablehnung moderner medizinischer Therapie in manchen Fällen – sei es aus finanziellen Gründen oder durch tief verwurzelte Vorbehalte der modernen Medizin gegenüber. Besonders eindrücklich war eine 18-jährige Patientin mit einem riesigen Gesichtstumor, die auf Wunsch der Familie nicht mit Chemotherapie behandelt wurde und schlussendlich im Spital verstarb. Auch die Arbeitsweise im Krankenhaus war teilweise herausfordernd. Oft wurden ineffiziente Abläufe oder eine gewisse Gleichgültigkeit gegenüber kritischen Patienten spürbar. Visiten zogen sich ewig hin, da viel nebenbei geplaudert wurde – selbst wenn ein frisch operierter 22-jähriger Patient mit lebensbedrohlich niedriger Sauerstoffsättigung direkt danebenlag. Gleichzeitig war die medizinische Ausstattung und das Personal oft gut, doch es fehlte an den simpelsten Dingen: Verbandsmaterial, funktionierende Infrastruktur oder zuverlässige Strom- und Wasserversorgung. Rückblickend bleiben vor allem die positiven Erinnerungen – die beeindruckende Natur, die warmherzige Kultur und die faszinierenden Gespräche mit den Einheimischen. Doch die Herausforderungen waren real, und es war oft frustrierend zu sehen, dass es nicht an Wissen oder Fähigkeiten mangelte, sondern schlicht an finanziellen Mitteln und struktureller Effizienz.

Schlussendlich kann ich nur sagen, dass es unglaublich bereichernde, abenteuerliche und tolle Monate in Tansania waren und ich nur jedem empfehlen kann, ein paar Monate seines Wahlstudienjahrs im Ausland zu verbringen. Ich glaube die Chance so einfach und unverbindlich in ein anders Gesundheitssystem hineinzuschauen, ohne dass etwas von einem erwartet wird, haben wir nie mehr. Auch der Einblick in die fremden Kultur, wenn man mehrere Wochen an einem Ort ist und mit Einheimischen zusammen arbeitet ist, viel grösser, als wenn man einfach nur als Tourist*in durchreist. Ich konnte so definitiv meinen persönlichen und beruflichen Horizont erweitern und bin dabei auch oft über mich hinausgewachsen.

Falls ihr Fragen habt oder mehr Infos braucht, dürft ihr euch gerne unkompliziert bei mir melden!

Anna Schmitt: anna-schmitt@gmx.ch

Kontakte

Health Center Endamarariiek

Anja Marco (Koordination Praktika)

stiftung-endamarariiek@gmx.ch

Homepage: www.stiftungenda.ch

Instagram: @stiftungendamariiek

Selian Lutheran Hospital in Arusha

Homepage: <https://selianlh.or.tz>

Felix Samuel (Kordinator für Ausländische Studierende)

+255 787 480 275

Airbnb bei Kate in Arusha:

[https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

[02&check_out=2025-04-](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

[23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Ta](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

[g%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

[qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

[40d5-8750-7aca8dd4144f](https://www.airbnb.ch/rooms/799864615174852290?check_in=2025-04-02&check_out=2025-04-23&location=Arusha%2C%20Tansania&search_mode=regular_search&category_tag=Tag%3A8678&photo_id=1561213318&source_impression_id=p3_1742810962_P3NfYLLx6qlgq03o&previous_page_section_name=1001&federated_search_id=9cbc8765-87ec-40d5-8750-7aca8dd4144f)

