

Erfahrungsbericht

PJ-Tertial in der Inneren Medizin am Spitalzentrum Oberwallis (Standorte Visp und Brig)

Vorbereitung:

Die Vorbereitung auf mein PJ-Tertial am Spitalzentrum Oberwallis begann bereits lange im Voraus. Schon 2021 hatte ich mich entschlossen, einen Teil meines Praktischen Jahres nicht in Deutschland, sondern im Ausland zu absolvieren, um neue Perspektiven kennenzulernen und meinen medizinischen Horizont zu erweitern. Die Schweiz erschien mir dabei besonders attraktiv. Zum einen, weil das Gesundheitssystem dort einen exzellenten Ruf genießt, zum anderen, weil ich die Gelegenheit nutzen wollte, in einem mehrsprachigen Umfeld Erfahrungen zu sammeln. Der Bewerbungsprozess selbst verlief überraschend unkompliziert, was sicher auch daran lag, dass ich mich direkt über die Chefärztsekretärin beworben habe. Bereits die erste Kontaktaufnahme war sehr freundlich und professionell. Es zeigte sich schnell, dass die Organisation im Spitalzentrum Oberwallis gut strukturiert ist und man als Studentin nicht das Gefühl hat, irgendwo "unterzugehen". Nach der Zusage hatte ich frühzeitig die Sicherheit, meinen Platz antreten zu können. Ich bekam dann per Post den Arbeitsvertrag und Dokumente zum Ausfüllen und hörte bis kurz vor Antritt meines Tertials dann erstmal nichts mehr.

Unterkunft:

Parallel zur organisatorischen Vorbereitung im Krankenhaus stellte sich natürlich auch die Frage nach einer passenden Unterkunft. Das Spitalzentrum Oberwallis bietet hierfür eine sehr praktische Lösung: Über eine separate Webseite können Studierende direkt Anfragen für zugehörige Wohnheime stellen. Dieser Service erwies sich als äußerst hilfreich, da er den gesamten Prozess deutlich erleichtert und die Suche nach einer Wohnung vor Ort überflüssig macht. In meinem Fall habe ich mich frühzeitig für ein Doppelzimmer entschieden, da ich gemeinsam mit meinem Partner nach Visp gekommen bin. Die Möglichkeit, im Wohnheim auch zu zweit untergebracht zu werden, empfand ich als großen Vorteil, da es einem den Start in einer neuen Umgebung erheblich erleichtert. Das Doppelzimmer bot alles, was man für den Alltag benötigt, und durch die unmittelbare Nähe zum Spital war der tägliche Arbeitsweg so kurz, dass kaum Zeit verloren ging. Das Spital Visp verfügt über insgesamt 3 Wohnheime in unmittelbarer Nähe. In Brig gibt es auch welche, aber es ist sinnvoller in Visp zu wohnen, da man dort die meiste Zeit verbringt. Je nachdem in welchem Wohnheim man landet, wohnt man eher WG-artig (mit gemeinschaftlicher Küche und Sanitäranlagen) oder in Einzelzimmern mit Kochzeile. Ich war im Balfrinhaus untergebracht (eher WG-artig) und dort sehr zufrieden. Man zahlt 10 CHF pro Tag und die Miete wird direkt vom Lohn abgezogen. Interessant war auch, dass es neben klassischen Einzel- und Doppelzimmern verschiedene Wohnmodelle gab. Ein Paar, das ebenfalls ihr Tertial in Visp verbrachte, bekam von der Hauswirtschaft die Möglichkeit, zwei separate Wohnungen auf derselben Etage zu buchen und diese quasi als größere gemeinsame Einheit zu nutzen. Dadurch ergab sich eine sehr flexible Wohnsituation, die gut an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden konnte. Man merkte deutlich, dass das Wohnheimkonzept darauf ausgelegt ist, Studierenden aus dem In- und Ausland eine angenehme und unkomplizierte Unterkunft zu bieten. Die Gemeinschaft unter den PJ-Studierenden war wirklich toll und man hat viel zusammen gekocht oder unternommen.

Praktisches Jahr:

Das PJ-Tertial in der Inneren Medizin am Spitalzentrum Oberwallis war für mich eine bereichernde und lehrreiche Zeit. Besonders beeindruckt hat mich von Beginn an der außerordentlich gute Teamzusammenhalt innerhalb der Abteilung. Man spürte deutlich, dass ein kollegiales Miteinander nicht nur theoretisch angestrebt, sondern im Alltag tatsächlich gelebt wurde. Die Hierarchien waren spürbar flach, was dazu führte, dass man sich als Unterassistentin jederzeit ernst genommen und integriert fühlte. Fragen wurden immer geduldig beantwortet, und auch in stressigen Situationen herrschte ein respektvoller Umgangston. Dieses Klima hat entscheidend dazu beigetragen, dass wir uns als Unterassistent*innen vom ersten Tag an wohl und willkommen gefühlt haben.

In den ersten rund sechs Wochen war ich auf Station eingesetzt, hauptsächlich in den Bereichen Dialyse und allgemeine Innere Medizin. Dort wurde ich jeweils einer festen Assistenzärztin zugeteilt, was eine kontinuierliche Betreuung und ein systematisches Lernen ermöglichte. Zu meinen Aufgaben zählten unter anderem die Teilnahme an den täglichen Visiten, das eigenständige Durchführen elektiver Aufnahmen, die Durchführung arterieller Blutgasanalysen sowie das Erstellen von Arztbriefen. Gerade diese Tätigkeiten boten eine gute Balance zwischen selbstständiger Arbeit und der Möglichkeit, bei komplexeren Fragestellungen jederzeit Rücksprache zu halten. Ich konnte dabei nicht nur meine praktischen Fertigkeiten verbessern, sondern auch ein tieferes Verständnis für klinische Abläufe und die interdisziplinäre Zusammenarbeit entwickeln.

Nach dieser Zeit auf Station wechselte ich für drei Wochen in die Notaufnahme. Dieser Abschnitt stellte für mich eine besonders spannende Phase dar, da der Arbeitsalltag hier sehr abwechslungsreich und dynamisch war. Die Hauptaufgabe bestand darin, eigenständig Anamnesen zu erheben und körperliche Untersuchungen durchzuführen, die anschließend mit den Assistenzärzten oder dem Oberarzt besprochen wurden. Zusätzlich hatte ich Gelegenheit, eFAST-Untersuchungen durchzuführen und weitere Fertigkeiten wie arterielle Blutgasanalysen in einem akuten Setting zu vertiefen. Die Notaufnahme war ein Umfeld, in dem man schnell Entscheidungen treffen und strukturiert arbeiten musste – ein wertvoller Kontrast zum eher geplanten und kontinuierlichen Alltag auf Station.

Zum Abschluss meines Tertials verbrachte ich zwei Wochen auf der Palliativstation in Brig. Dieser Abschnitt war im Vergleich deutlich ruhiger und für Unterassistenten weniger aktiv gestaltet. Da es dort kaum konkrete Aufgabenbereiche für Unterassistent*innen gab, verliefen die Tage eher passiv, was zwar weniger lehrreich, aber dennoch eindrucksvoll im Hinblick auf die besondere Atmosphäre und die einfühlsame Betreuung der Patient*innen war. Auch wenn ich hier weniger praktisch einbezogen wurde, konnte ich doch viel über Kommunikation, Empathie und den Stellenwert einer ganzheitlichen Patient*innenversorgung lernen. Insgesamt hatte ich stets das Gefühl, ein fester Bestandteil des Teams zu sein, und die Arbeit machte trotz der hohen Anforderungen großen Spaß.

Ein organisatorischer Vorteil des PJ in der Schweiz ist außerdem, dass man gesetzlich Anspruch auf zwei Urlaubstage pro Monat hat. Diese lassen sich flexibel einplanen oder auch ansparen, sodass ich meine gesammelten Urlaubstage am Ende des Tertials nutzen konnte. Diese Möglichkeit empfand ich als sehr angenehm, da sie zusätzlichen Raum für Erholung und private Unternehmungen bot. Rückblickend war das Tertial eine ausgewogene Mischung aus fordernden, spannenden und manchmal auch ruhigeren Phasen, die mir nicht nur fachlich, sondern auch persönlich viele wertvolle Erfahrungen gebracht haben.

Freizeitgestaltung:

Neben der fachlichen Ausbildung spielte auch die Freizeitgestaltung während meines Tertials eine Rolle. Schon nach kurzer Zeit stellte ich fest, dass sich die Arbeitszeiten am Spitalzentrum Oberwallis sehr gut mit einem aktiven Privatleben vereinbaren lassen. Selbst wenn man gelegentlich einen Wochenenddienst in der Notaufnahme übernehmen musste, erhielt man im Gegenzug immer einen Ausgleichstag. Dadurch blieb insgesamt mehr als genügend freie Zeit, um die Region und ihre zahlreichen Möglichkeiten in vollen Zügen zu genießen. Der Freizeitwert im Wallis – und in der Schweiz allgemein – ist kaum zu übertreffen. Besonders im Sommer bot sich die beeindruckende Berglandschaft für Wanderungen an, die nach Feierabend oder am Wochenende unternommen werden konnten. Aber auch entspanntere Aktivitäten wie ein Besuch im Freibad trugen dazu bei, dass sich Arbeit und Erholung auf angenehme Weise abwechselten. Ein weiterer Vorteil war die Nähe zu Italien: In kurzer Zeit gelangte man mit dem Zug nach Domodossola, wo man authentische Pizza und mediterranes Flair genießen konnte. Sogar ein Ausflug nach Mailand war problemlos machbar, sodass man das Tertial nicht nur mit medizinischen, sondern auch mit kulturellen Eindrücken bereicherte. Dank des sogenannten „Schnupper-Halbtax“-Abos der Schweizer Bahn eröffnete sich zudem die Möglichkeit, bequem und günstig verschiedene Städte zu erkunden. Diese Gelegenheit habe ich mehrfach genutzt, um unter anderem Bern, Basel, Genf und Zürich zu besuchen. Jeder dieser Ausflüge stellte für sich genommen ein Highlight dar und vermittelte einen Eindruck von der kulturellen Vielfalt und Lebensqualität in der Schweiz. Nicht zuletzt war auch die Gemeinschaft mit den anderen PJ-Studierenden ein entscheidender Faktor für eine rundum gelungene Zeit. Im Wohnheim oder nach der Arbeit ergaben sich zahlreiche gemeinsame Aktivitäten, sei es beim Kochen, Wandern oder einfach beim gemütlichen Zusammensitzen. Dieses soziale Miteinander schuf eine angenehme Ausgleichsebene zur Arbeit im Spital und führte dazu, dass sich aus einer beruflichen Erfahrung auch viele private Erinnerungen entwickelten. Insgesamt empfand ich die Freizeitgestaltung während meines Tertials als überaus bereichernd. Sie bot nicht nur Erholung und Abwechslung, sondern machte den Aufenthalt im Oberwallis zu einer ganzheitlich positiven Erfahrung, die ich in dieser Form nicht missen möchte.

Fazit:

Insgesamt bin ich sehr glücklich mein letztes Tertial in der Schweiz gemacht zu haben. Durch die hohen Preise macht man dort eher selten Urlaub und so konnte ich die Schweiz und seine Einwohner*innen besser kennen- und auch lieben lernen. Es tat sehr gut mal einen anderen Umgang im Gesundheitssystem zu sehen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Pflege war bewundernswert und ich habe mir einige Sachen gemerkt, die ich in meiner Tätigkeit in Deutschland auch so umsetzen möchte. Die Schweiz ist wunderschön und der Freizeitwert ist hoch.

Fachlich konnte ich mein Wissen und meine praktischen Fähigkeiten erheblich erweitern. Sei es durch die eigenständige Betreuung von Patient*innen, die Mitarbeit in der Notaufnahme oder die Einblicke in unterschiedliche Bereiche wie Dialyse und Palliativmedizin. Besonders die enge Zusammenarbeit mit den Assistenzärzt*innen und die klare Einbindung in das Team haben mir ermöglicht, mich kontinuierlich weiterzuentwickeln und gleichzeitig ein hohes Maß an Verantwortung zu übernehmen.