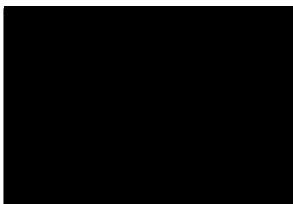


# *Erfahrungsbericht*

*Paramount Healthcare Centre*

*Windhoek, Namibia*

*-01.02.2016 - 13.02.2016-*



BAGP (Physiotherapie)

Fachsemester: 7

Katholische Hochschule Mainz

## **Grenzenlos....**

*Im Südwesten Afrikas erstrecken sich Weiten, von denen wir nur zu träumen vermögen.*

*Der grenzenlose Horizont vereint Himmel und Erde. Die Sonne: brennend und heiß. Die See: rau und kühl. Die Wüste: alt, wie das Leben. Der Sternenhimmel, sich erstreckend in funkelnder Schönheit: unendlich.*

*Gefangen im Banne zwischen Einsamkeit und Freiheit, erwächst ein neues Gefühl von Leben: „Nichts ist unmöglich“.*

*Bist du hier gewesen und hast die Augen geöffnet, trägst du das Land für immer in deinem Herzen.*



## **Teil I: Allgemeine Erfahrungen**

### **Warum Namibia?**

Namibia, als ein Land ehemals deutscher Kolonie, hatte Teile unserer Familie schon früh in „seinen Bann“ gezogen. So arbeitete mein Großvater in den 50er/60er Jahren dort für *African Exploration*, die Bodenschätze wie Mangan und Quarz nach Deutschland und die Schweiz exportierte.

Über neue und bestehende Kontakte wurde nach langer Zeit schließlich auch mir, seiner Enkeltochter, der Aufenthalt des häufig thematisierten und scheinbar schon so vertrauten Landes, ermöglicht. Mir war jedoch auch bewusst, dass ich ein anderes Namibia kennenlernen würde als mein Großvater es in Erinnerung behalten hatte.

### **Vorbereitungen**

Für die Planung des Aufenthaltes empfiehlt es sich, allgemeine Informationen über das Land auf der Internetseite des „Auswärtigen Amtes“ einzuholen. Um sich in Namibia versorgen zu können, ist zum Beispiel die Kenntnis über die Landeswährung, den namibischen Dollar (N\$), mit einem aktuellen Wechselkurs von 1:17,33 (Stand: 29.03.16), von Vorteil. Daneben wird auch der südafrikanische Rand (R) als Zahlungsmittel akzeptiert. Eine gängige Kreditkarte oder Maestro-Karte sind notwendig, um Bargeld an Geldautomaten abheben zu können. Eine Maestro-Karte bietet den Vorteil, dass sie meist mit einer deutlich niedrigeren Barauszahlungsgebühr für jede Abhebung belastet wird. Wichtig ist, dass vorbereitend darauf geachtet wird, dass eine solche Karte entsprechend für das Zielland freigeschaltet ist.

Des Weiteren sollte auf Grund der hohen UV-Strahlung, neben kurzer Kleidung, auch an Schutzmittel wie Hut und Sonnenbrille gedacht werden. Je nach Jahreszeit, sollten auch Jacke und lange Hose beim Reisegepäck nicht fehlen, da es in den Nächten der Wintermonate nicht selten zu Minusgraden kommen kann.

Medizinische Pflichtimpfungen sind bei der direkten Einreise aus Deutschland nicht notwendig. Standardimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis, Polio, Mumps, Masern, Röteln, Influenza sowie Hepatitis A, sollten jedoch vor Reisantritt auf Aktualität überprüft werden. Wichtig ist darüber hinaus der Abschluss einer

Auslandskrankenversicherung. Eine Reiserücktransportversicherung wird zusätzlich empfohlen.

Touristen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz benötigen kein Visum, sondern erhalten bei der Ankunft automatisch eine eingetragene Aufenthaltsgenehmigung, für bis zu 90 Tagen. Mit verschiedenen Direktflügen aus und nach Frankfurt, ist Namibia verhältnismäßig gut an das internationale Flugnetz angeschlossen. Gängige Airlines sind Condor oder die internationale Air Namibia. Bei frühzeitiger Buchung kann mit einem Preis zwischen 300-600 Euro pro Flug gerechnet werden. Vor der Landung werden Einreiseformulare verteilt, in denen allgemeine Informationen zur Person, Dauer des Aufenthaltes, Adresse des Aufenthaltsortes und Name einer zusätzlichen Kontaktperson, eine ungefähre Geldmenge, die man voraussichtlich während des Aufenthaltes ausgeben wird, sowie der Einreisegrund abgefragt werden. Über diese Angaben sollte man sich im Voraus Gedanken machen.

Windhoek verfügt über zwei Flughäfen. Der Eros Airport befindet sich direkt in der Hauptstadt, führt jedoch lediglich Kurzstreckenflüge im Inland oder in die angrenzenden Nachbarstaaten durch. Anreisende aus Europa landen auf dem internationalen, recht überschaubaren Flughafen Hosea Kutako, der sich 46,7 km außerhalb Windhoeks befindet. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, sich über Shuttleunternehmen am Flughafen zu informieren.

### **Leben in Windhoek**

Mit Englisch als offizieller Landessprache kann man sich überall in Windhoek problemlos verständigen. Die aus dem Niederländischen stammende frühere Amtssprache „Afrikaans“ ist heute, aus geschichtlichen Gründen, nur noch Umgangssprache. Doch fast jeder Einheimische beherrscht oder versteht Afrikaans. Auch Deutsch, als Relikt der Kolonialzeit von 1884-1915, wird neben den circa 25 einheimischen Stammessprachen, noch immer aktuell gesprochen.

Einheimische sind generell sehr familiär und gastfreundlich. Nicht selten kommt es abends zum gemütlichen Beisammensein und „Braai“. Braai, das Grillen, ist eine beliebte Tradition. Gegrillt wird bevorzugt einheimisches Wild, wie zum Beispiel Oryx (das Nationaltier Namibias), Springbock und Zebra. Aber auch Lamm und Rind sind gängige Fleischsorten.

Um sich in Windhoek fortzubewegen, braucht man am besten ein Auto. Namibier sind bequem und lieben das „gute Leben“. Zu Fuß ist die Stadt durch fehlende Bürgersteige und weite Distanzen schlecht zu durchqueren. Öffentliche Verkehrsmittel sind nur in sehr geringem Maße vorhanden. Taxifahren ist zwar sehr günstig, aber nicht unbedingt als Alternative zu empfehlen. Unsichere, riskante Fahrweisen sind nicht auszuschließen und auch vor Überfällen und Diebstahl während der Fahrt wird vom Auswärtigen Amt gewarnt. Auf Grund bestehender Kriminalität wird weiterhin empfohlen nur in „bewachten Unterkünften“ zu übernachten. Während der Autofahrt sollten die Türen verriegelt und keine Wertgegenstände sichtbar hinterlegt werden. Die Vorsichtsmaßnahmen werden von den Bewohnern Windhoeks sehr ernst genommen. Alle Häuser sind von einem Zaun oder einer Mauer mit elektrisch verschließbarem Tor umgeben und mit einem Alarmsystem ausgestattet. Doch woher kommt die Kriminalität?

Eine weitläufige Frage, mit der man sich dennoch auseinandersetzen sollte. Zwangsläufig führt sie auch zum Thema der Hautfarbe. Mit mehr als 80 % machen Afrikaner wie Ovambo, Kavango, Herero, Damara, Nama, Caprivi oder San den Großteil der Gesamtbevölkerung aus.

Gleichzeitig stellen sie aber auch den größten Anteil an den in Armut lebenden Menschen ohne Landbesitz in Namibia dar. Das Land wurde durch seine harte Geschichte, von Unterdrückung und erbitterten Kämpfen um Land und Freiheit, stark geprägt. Spuren der Apartheid geistern bis heute durch die Köpfe.

Mit verschiedenen neuen Gesetzesentwürfen nach 1990 bestand die Intention der Regierung stets in einer veränderten Landverteilung unter Berücksichtigung der schwarzen Bevölkerung (z.B. das Gesetz der Landreform von 1994 „Bestimmungen zum Erwerb von Farmland“). Nach der Unabhängigkeit unter Sam Nujoma und jetzt unter Hage Geingob, bleibt das Thema Land ein fester Bestandteil der politischen Debatten. Viele der weißen Bevölkerung sehen in den Bemühungen der Regierung allerdings auch eine Gefahr des umgekehrten Rassismus.

Der vermeintliche Konfliktpunkt der Hautfarbe aus der Vergangenheit verschleiert den eigentlichen Ursprung der herrschenden Chancenungleichheit: Die Diskrepanz zwischen „Arm und Reich“. In den Slums, den sogenannten „Homelands“ an den Stadträndern herrscht ein Überlebenskampf. Gewalt, Vergewaltigungen und Kriminalität werden durch Unzufriedenheit und Verzweiflung über die herrschende Armut getragen. Zentraler Hemmfaktor für dieses Problem ist der eingeschränkte, „ungleiche“ Bildungszugang für Kinder. Bildung kostet Geld: In der Regel werden monatliche Schulgeldbeträge zwischen umgerechnet 150 (Delta School Windhoek) bis 1.900 (Deutsche höhere Privatschule Windhoek) Euro verlangt (Stand 29.03.16). Die großen Schwankungen sind auf Qualitätsunterschiede sowie soziale Förderung der jeweiligen Schulsysteme zurückzuführen.

Doch woher das Geld nehmen, wenn es für einen Teil der Bevölkerung nicht mal zur Deckung der Grundbedürfnisse ausreicht? Nicht nur die steigende Arbeitslosigkeit sondern auch der bestehende Fachkräftemangel in Namibia wird durch ungleiche Bildungschancen negativ beeinflusst.

## **Teil II: Fachspezifische Erfahrungen**

### **Physiotherapie in Namibia**

In Namibia ist bis auf jüngste Entwicklungen noch kein physiotherapeutischer Studiengang etabliert worden. Wer dennoch Physiotherapie erlernen möchte, muss an einer von sieben südafrikanischen Universitäten „Cape Town“, „Pretoria“, „KwaZulu Natal“, „Stellenbosch“, „Witwatersrand“, „Western Cape“ oder „Free State“ ein vierjähriges Vollzeitstudium, mit einem anschließenden praktischen Jahr belegen. Die *Namibian Society of Physiotherapy* versucht, auf den Grundlagen der Studieninhalte der Universitäten des Nachbarlandes und in Zusammenarbeit mit aktiven Mitgliedern seit 2015 eine entsprechende Berufsausbildung in Windhoek zu etablieren.

Um als ausgebildeter Physiotherapeut in Namibia arbeiten zu dürfen, muss man sich zunächst beim *Health Profession Council of Namibia* registrieren lassen und eine Einverständniserklärung über die Berufsausübung einholen.

### **Physiotherapie im Paramount Healthcare Centre**

Die Rehabilitationseinrichtung Paramount Healthcare Centre wurde 2006 errichtet und bildet als Mitglied der Medical Association of Namibia, eine der offiziellen Gesundheitseinrichtungen in Windhoek. Im Erdgeschoss befinden sich neben einer Apotheke

die Anmeldung und einige Ärztezimmer. Im ersten Stock wurde eine Art Altersheim eingerichtet (Assisted Living). Der zweite Stock nimmt Pflegefälle, Rehabilitationspatienten eingeschlossen, auf. Auf dieser Station findet auch die Physiotherapie ihren Einsatz. Es gibt einen Therapieraum mit drei Behandlungs- und zwei Massagebänken, in dem in der Regel zwei bis drei Therapeuten gleichzeitig die stationären oder auch teilweise ambulanten Patienten behandeln. Von Trennwänden wird nur bei Massagen oder wenn sich die Patienten zu Therapiezwecken entkleiden Gebrauch gemacht. Zusätzlich wird im Aufenthaltsraum, in dem sich nicht selten auch Besucher aufhalten, therapiert. Privatsphäre und Schweigepflicht werden und können daher nicht immer unbedingt eingehalten werden. Mehr noch werden die Formalitäten aufgebrochen, indem sich Patient und Therapeut meist gegenseitig beim Vornamen ansprechen und somit der Umgang und auch das Verhältnis auf eine ganz andere Ebene gebracht werden.

Das Team besteht aus vier Physiotherapeutinnen sowie drei Assistenten, die bei Patiententransfers und in der Therapie helfen, und zwei Masseurinnen. Arbeitskleidung ist dem individuellen Stil des Therapeuten angepasst. So sind auch geschlossene Schuhe keine Pflicht. Diese Tatsache mag bei teilweise 30°C im Schatten erfreulich klingen, hygienisch (da auch teilweise barfuß gearbeitet wird) und aus Sicherheitsgründen jedoch fragwürdig. Die Hygiene ist aus persönlicher Sicht ein allgemeines Problem. Die Behandlungsbänke, Therapiematerialien, Hilfsmittel wie Rollstühle, Rollatoren und Unterarmgehstützen, ganz zu schweigen von den eigenen Händen, werden nicht regelmäßig desinfiziert.

Die Krankheitsbilder sind sehr unterschiedlich und erstrecken sich über Bereiche der Orthopädie/Chirurgie, innere Medizin, Neurologie und Pädiatrie. Besonders interessant waren die neurologischen Krankheitsbilder wie verschiedenen Schlaganfälle, Leukomalazie, craniale Tumorerkrankungen und Paraplegien. Obwohl sich die Rehabilitationseinrichtung auf keinen speziellen Fachbereich beschränkt, ist die Ausstattung der Physiotherapieabteilung sichtbar auf Neurologiepatienten ausgerichtet: Zwei volle Schränke mit unterschiedlichsten Materialien für Feinmotorik und Sensibilitätsschulung, eine Vorrichtung für Spiegeltherapie und „Standingtables“. Standingtables gleichen vom Aussehen her Behandlungsbänken, mit dem Unterschied, dass sie nicht in der Waagerechten, sondern in der Horizontalen zu verstellen sind. Sie dienen dazu paraplegische Patienten zu vertikalisieren.

Meine Aufgabe bestand darin, bei den Gruppen- oder Einzeltherapien zu assistieren. Jederzeit war es jedoch ebenfalls möglich, interventiv aktiv zu werden. So konnte ich nach der ersten Woche bereits Patienten übernehmen und selbstständig behandeln. Sprachbarrieren kamen teilweise zustande, wenn die Patienten neben ihrer afrikanischen Muttersprache oder Afrikaans kein Englisch sprachen. Den Rat meiner physiotherapeutischen Kollegin in dieser Situation werde ich nie vergessen. „You need to talk through your hands“, stellte auf diese Weise eine wunderschöne physiotherapeutische Anleitung zu einer propriozeptiven Lösung des Problems dar.

Dadurch, dass Therapeuten in Namibia selbstständig über ihre Behandlungszeiten bestimmen können, war die Erfahrung, *Zeit* für die Patienten zu haben, unglaublich anregend für das Ausprobieren von verschiedensten Techniken und die Entwicklung von Kreativität in der eigenen Therapie. Gestützt durch kollegiale Anregung und Motivation, herrschte während der gesamten Praktikumszeit eine sehr entspannte und gleichzeitig produktive Arbeitsatmosphäre.

### **Teil III: Abschlussreflexion und Beurteilung des Aufenthaltes**

Zusammenfassend ist das Praktikum eine der wertvollsten Erfahrungen die ich in meinem Leben je machen konnte. Berufsspezifisch war es durch ein zwangloses, freies Arbeiten mit gemeinschaftlicher Unterstützung in einem tollen Team möglich, therapeutische Eigenständigkeit zu stärken. Besonders im Umgang mit neurologischen Patienten und speziell im Ausprobieren der Spiegeltherapie, sehe ich meinen therapeutischen Horizont erweitert. Dies gilt weiterhin für den Umgang mit Menschen. Man lernt so vieles, indem man sich lediglich unterhält. Wie sie ihre Krankheit wahrnehmen und damit umgehen, wie ihre Ansichten in Bezug auf sich, auf ihren Körper oder das Leben sind, wie dankbar oder undankbar sie für Therapie sein können. All diese Dinge erfährt man nur, wenn Zeit aufgebracht werden kann, mit Menschen in Kontakt zu treten und ihnen zuzuhören. Mit Menschen meine ich Menschen aller Nationen, aus allen Schichten, klein und groß und gleich welcher Hautfarbe. Denn sie alle haben ihre eigene, ganz individuelle Sicht der Dinge.

Weiterhin ist die Erfahrung, für den Aufenthalt und während des Aufenthaltes Dinge selbstständig zu organisieren, sich Problemen zu stellen und diese aus eigener Kraft zu lösen, unglaublich wertvoll für das eigene Selbstvertrauen und das Entwickeln von Selbstzufriedenheit.

Abschließend kann ich sagen, dass ich die gesammelten Eindrücke meiner Reise von der Schönheit des Landes mit farbenprächtigen Sonnenuntergängen über der Stille der Wüste, dem angenehmen feuchten Gefühl von Regen, dem salzigen Geruch des Meeres bis hin zu dem abendlichen Geräusch des Grillenzirpens und all den anderen Stimmen Namibias niemals vergessen werde.

*Und als ich zurückkehrte, bemerkte ich, dass ich ein reicherer Mensch geworden war...*