

KEUZECOSCHAP IN HET BUITENLAND

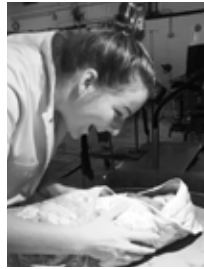
‘JE WEET NIET WAT JE ZIET’

Andere culturen leren kennen en extra vaardigheden opdoen die je als arts in Nederland goed kunt gebruiken, dat kan als je voor een keuzecoschap in het buitenland gaat. Maar hoe pak je dat aan?

Een keuzecoschap in het buitenland klinkt menig student als muziek in de oren. Je doet een waardevolle ervaring op, breidt je netwerk uit en op je cv prijkt een verhaal dat jouw ondernemende instelling en internationale oriëntatie illustreert. De faculteit Geneeskunde van de Universiteit Utrecht noemt op haar site nog een reden: ‘Tijdens je werk als arts in Nederland krijg je te maken met patiënten uit andere culturen. Door een buitenlandse stage leer je interculturele competenties en vaardigheden te ontwikkelen die in je verdere loopbaan goed van pas komen.’

‘Heel heftige, maar ook heel mooie dingen’

Denise Verlinden (Universiteit Maastricht) was tien weken in Nepal voor haar masterkeuzecoschap community medicine: ‘Van tevoren wist ik niet goed wat ik kon verwachten, maar eenmaal daar mocht ik mijn coschap bijna zelf indelen. Ik heb veel meegelopen in perifere ziekenhuizen.’ Daar zag zij heel heftige en gelukkig ook heel mooie dingen: ‘Nepal heeft een succesvol programma om de kindersterfte te verminderen. Om moeders te motiveren in het ziekenhuis te bevallen, krijgen zij wat geld, eten en kleren voor hun baby. De artsen vertellen dat met heel veel trots.’ Denise kon ook zelf aan de slag: ‘In Nederland mag je een traumapatiënt die de SEH binnenkomt niet echt opvangen, maar in Nepal krijg je de gelegenheid dat onder begeleiding wel te doen. Als ik straks klaar ben,



DENISE VERLINDEN

was tien weken in Nepal voor haar masterkeuzecoschap community medicine



MARIT VAN DER LAAN

liep drie maanden stage in het Likuni Mission Hospital in Lilongwe, de hoofdstad van Malawi

‘IK MOCHT MIJN COSCHAP BIJNA ZELF INDELEN’

dan moet ik het ook kunnen. Het moet alleen niet zo zijn dat ik handelingen daar uitprobeer op mensen. Dat vind ik echt een slechte insteek. Maar dat was in Nepal totaal niet het geval door de goede begeleiding.’ Haar tips: ‘Ga er open in en realiseer je dat de zorg in het buitenland anders is dan in Nederland. Soms minder hygiënisch dan je gewend bent, maar zo werkt het daar nu eenmaal. Wees je bewust van de veiligheidsrisico’s: Nepal heeft een grote kans op aardbevingen. Maak jezelf niet bang, maar ben je bewust van de risico’s.’

‘De meeste patiënten lagen op de vloer’

Terwijl de meeste hbo-v-studenten kiezen voor een stage in Nederland, ging Marit van



der Laan in haar derde jaar naar het Likuni Mission Hospital in Lilongwe, de hoofdstad van Malawi. Ze liep er drie maanden stage. 'Qua handelingen heb ik misschien niet zoveel geleerd, maar het was heel leerzaam. Je zit 8000 kilometer van huis in een volstrekt vreemde omgeving, waar alles anders is. Doingood, de stageorganisatie, regelt veel voor je, maar je realiseert je dat je er alleen voor staat. Met de artsen en de clinical officers, de arts-assistenten, sprak ik Engels, maar met de patiënten moet je je met handen en voeten zien te redden. Ik heb ook een dag meegelopen in het staatsziekenhuis, waar de allerarmste patiënten komen. Twee verpleegkundigen op een afdeling van 64 patiënten,



NOUD VROLIJK

ging twee maanden naar Australië voor een coschap gynaecologie en in 2017 twee weken naar Nicaragua voor een coschap sociale geneeskunde

KLINISCHE STAGE

Een coschap is een klinische stage met patiëntencontact. Daarin verschilt een coschap van een wetenschaps-, onderwijs- of management- en beleidsstage, waarin je meestal geen contact met patiënten hebt. Qua (praktische) voorbereiding is er weinig verschil. De mogelijkheden voor bachelor- en masterstudenten verschillen per universiteit. Alle universiteiten hebben contacten en contracten met buitenlandse universiteiten voor keuzecoschappen en (onderzoeks)stages. Per vakgebied zijn er ook nog internationale netwerken, zoals het Network of Primary Health Care (NPHC) voor eerstelijns geneeskunde. Wil je echt je eigen plan trekken? Dan kun je je coschap ook helemaal zelf regelen.

van wie de meesten op de vloer lagen, je weet niet wat je ziet. Of ik tips heb? Bereid je heel goed voor en ga bij voorkeur met een organisatie. Zorg voor je inenting. Laat het op je afkomen en praat over je ervaringen, die best schokkend kunnen zijn, met mensen die soortgelijke ervaringen hebben. Ik kan iedereen een buitenlandse stage aanraden!’

‘PRAAT OVER JE ERVARINGEN, DIE BEST SCHOKKEND KUNNEN ZIJN’

‘Praat vooraf met mensen die er geweest zijn’

Zesdejaarsstudent geneeskunde Noud Vrolijk (Universiteit Utrecht) ging twee keer naar het buitenland: in 2015 twee maanden naar Australië voor een coschap gynaecologie en in 2017 twee weken naar Nicaragua voor een coschap sociale geneeskunde. ‘Ik was benieuwd naar de cultuur in het ziekenhuis in het buitenland’, vertelt Noud. ‘Australië was een gave ervaring. Wat Nicaragua betreft was het lastig om vooraf te achterhalen wat de stage ging inhouden. Ik kwam terecht in een kliniek voor mentale gezondheidszorg, waar lange gesprekken werden gevoerd met patiënten. Via een Spaanse student kon ik mee naar huisartsen in afgelegen gebieden. Daar zag ik hoe basaal de eerstelijnsgezondheidszorg kan zijn.’ Door zijn buitenlandse coschappen weet Noud beter wat hij wil. ‘Ik ben een generalist en ik ben erachter gekomen dat ik dicht bij de maatschappij wil staan. Ik zie mezelf een rol vervullen als huisarts, op de SEH of als tropenarts.’ Tips van Noud: ‘Probeer zoveel mogelijk te weten te komen over de plek waar je naartoe gaat. Praat met mensen die er geweest zijn, en achterhaal de impact van jouw aanwezigheid. Zorg dat je de taal beheerst en iets van de cultuur begrijpt.’ 

HOE BEREID JE JE VOOR?

De International Offices van de verschillende universiteiten leggen allemaal hun eigen accenten. Kijk daarom altijd goed naar de informatie van jóúw opleiding.

(RUIM) VOORDAT JE GAAT

- Lees ervaringsverslagen van collega-studenten en vraag naar hun ervaringen. Wat is ze goed bevallen, wat minder, welke tips hebben ze?
- Check de informatie van jouw International Office, registreer je en maak indien nodig een afspraak met de stagecoördinator.
- Ga na hoe het zit met de studiepunten voor jouw stage.
- Regel de zakelijke kant: stagecontract, stagevergoeding, loonbelasting.
- Ga na of je een visum of verblijfsvergunning nodig hebt.

VEILIGHEID

- Stel jezelf op de hoogte van de veiligheidssituatie en het reisadvies van het ministerie van Buitenlandse Zaken.
- Houd er rekening mee dat de situatie kan veranderen tijdens je voorbereiding.

GELD

- Kijk (bijvoorbeeld bij wilweg.nl) of je in aanmerking komt voor een Erasmusbeurs of dat er een fonds is dat jou financieel wil ondersteunen.
- Vraag DUO hoe het zit met jouw stufi en zorg dat je over geld beschikt in het buitenland; kun je je bankpas gebruiken, heb je een creditcard nodig?

TAAL EN WONEN

- Verdiep je in de taal en de cultuur.
- Regel woonruimte in het buitenland.

VERZEKEREN

- Zorg dat je verzekeringen afgestemd zijn op een verblijf in het buitenland: ziektekosten (aanvullende dekking?), bagage, wettelijke aansprakelijkheid, bedrijfsongevallen. Sluit ook een annuleringsverzekering af.

JOUW GEZONDHEID

- Zorg voor de nodige vaccinaties.
- Gebruik je medicijnen? Neem een medische verklaring (in het Engels) mee.

JOUW REIS

- Boek je ticket en check of je paspoort nog geldig is.

ACHTERBLIJVERS EN DOCUMENTEN

- Geef je familie en vrienden (mail)adressen en telefoonnummers door van je stageadres.
- Zorg voor digitale versies van je paspoort, rijbewijs, stagecontract, inschrijvingsbewijs, ticket, verzekeringsdocumenten, vaccinaties en medische verklaring.