

Erasmus 2026 Jūrmala (Riga), Lettland [OTA]

Sveiki! Im Mai 2026 war ich mit dem Erasmus+ Programm für vier Wochen in Lettland.

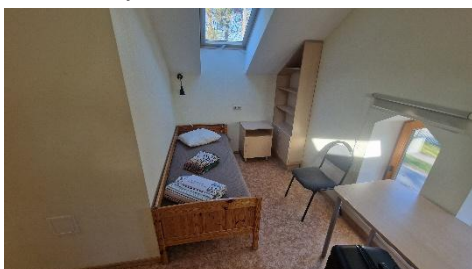
Der Küsten- und Urlaubsort Jūrmala grenzt an die Hauptstadt Riga an. Aber wie kommt man eigentlich darauf hier sein Erasmus zu machen? Mein ursprünglicher Wunsch für das Auslandspraktikum war ein Einsatz im skandinavischen Raum. Ich bewarb mich intensiv in Schweden, Island und Finnland, erhielt jedoch leider für alle drei Länder Absagen. Auf der Suche nach Alternativen



Strand von Jurmala

stieß ich durch einen vorherigen Erfahrungsbericht auf Lettland. Das Baltikum war mir bis dahin völlig unbekannt, erschien mir jedoch genau aus diesem Grund als spannendes und ungewöhnliches Ziel für meine berufliche Weiterentwicklung. Ich bewarb mich eigenständig an der Universitätsklinik in Riga, erhielt dort jedoch ebenfalls eine Absage. Daraufhin wandte ich mich an Frau Buchroth, die mir überraschend zügig weiterhelfen konnte. Nach ihrer Anfrage erhielt ich sehr schnell eine direkte Zusage für ein kleineres Krankenhaus in Jūrmala. Die Anreise gestaltete sich äußerst unkompliziert. Ich flog direkt von Hamburg aus.

Zum Ort ist wichtig zu wissen, dass er ein zentrales Urlaubsziel für vor allem reiche Letten und Russen ist. Letztere sind aufgrund der Geschichte mit der Sowietunion und dem aktuellen Geschehen in Europa äußerst unbeliebt. Jūrmala besitzt einen 20km langen Sandstrand, der sich ca. 3 Gehminuten von dem für 150€ zur Verfügung gestellten Apartment befindet. Es befindet sich um Ortsteil Bulduri und beinhaltet ein Zimmer mit eigenem Bad, einer Gemeinschaftsküche und einem Aufenthaltsraum. In dem Apartment befinden sich drei Zimmer mit jeweils zwei Betten. Ich hatte einen italienischen Mitbewohner, Leonardo, der Pflege studiert. In der letzten Woche sollte ich einen Zimmernachbarn bekommen, lehnte das aber freundlich ab, da mir das Zimmer mit ~ 15qm dann doch zu klein für zwei Personen und einen normalen Arbeitstag war.



Ausschnitt meines Zimmers

Meiner Bitte wurde auch netterweise nachgegangen. Am Tag meiner Ankunft waren es 25°C und strahlender Sonnenschein. Im Verlauf meines Aufenthalts wurde das Wetter leider nass, bewölkt und kalt. Das hielt mich allerdings nicht davon ab fast täglich am Strand laufen zu gehen oder zu lesen. Meine Einkäufe erledigte ich im

örtlichen Supermarkt „Rimi“. Die Lebensmittel waren, meines Empfindens nach, teuer. Fleisch ist im Vergleich zu hier deutlich günstiger, was für mich als Vegetarier allerdings

nicht von Nutzen war. Da im Ort wenig bis sehr wenig zu unternehmen war, holte ich mir eine Monatskarte für die 30 minütige S-Bahn Fahrt nach Riga, die ich auch häufig nutzte. Riga ist eine schöne, alte Stadt mit ~ 590.000 Einwohnenden. Häufig besuchte ich dort kleinere Cafés und Läden. Zusammen mit Leonardo erkundete ich die örtliche Bar- und Studentenkultur. Zufällig ergab es sich, dass während meines Aufenthalts der Riga Marathon stattfand. Da ich für die 42 km deutlich außer Form war, meldete ich mich lediglich für den 10km Lauf an. Bei schöner Atmosphäre quälte ich mich über die schöne Strecke durch die Stadt. Am Ende hat es sich aber wirklich gelohnt. Das letzte Wochenende fuhr mit dem Flixbus nach Tallinn, der Hauptstadt von Estland. Anfangs noch etwas unmotiviert entpuppte sich die Küstenstadt als eine der schönsten Städte, die ich jemals besuchen durfte. Die Altstadt ist nahezu mittelalterlich, aber trotzdem modern. Hier besuchte ich lokale Restaurants, Aussichtspunkte und Museen. Zudem verbrachte ich einen ausgiebigen Abend mit ein paar Engländern in einer Bar am Billardtisch. In der letzten Woche reiste Leonardo leider schon ab. Dafür kam ein Kurs Tschechischer Masseur:innen, die deutlich mehr Dynamik in das Apartment brachten.



Schwarzhäupterhaus in Riga



Jūrmala Slimnīca

In den ersten drei Wochen arbeitete ich im Jūrmala Slimnīca, dem örtlichen Krankenhaus. Die zentrale OP-Abteilung wird durch Belegärzte versorgt. Unter anderem fanden hier plastisch/ästhetische-, kleine orthopädische-, viszeralchirurgische und gynäkologische Eingriffe statt. Beispielsweise Blepharoplastiken, Abdominoplastiken, Hallux Valgus, Hysteroskopien sowie Thyreodektomien. Um ehrlich zu sein empfand ich die Arbeit dort als eher unspektakulär im Vergleich zu den Eingriffen, die wir hier durchführen. Es gibt für zwei Säle einen Springer, der aber auch nicht durchgängig vor Ort ist. Das Instrumentieren ähnelt der Tätigkeit, die man hier gewohnt ist, jedoch befinden sich die Instrumente in einem mangelhaften Zustand. Sie würden hier sehr wahrscheinlich in der Sterilisationszentrale aussortiert werden.



OP Saal

Am interessantesten fand ich die Unterschiede der Arbeit und des Arbeitsplatzes. OTAs

existieren in Lettland nicht so wie wir es kennen. Die Kolleginnen im OP sind ausschließlich Pflegerinnen ohne zusätzlich Weiterbildung. Zu den Tätigkeiten gehört das manuelle Reinigen und Desinfizieren des Instrumentariums nach den Eingriffen. Alle vor Ort waren sehr freundlich und interessierten sich für meine Anwesenheit. Leider existierte eine hohe Sprachbarriere, da die meisten stark



Instrumentarium für eine Hallux Valgus OP

gebrochenes Englisch sprachen, was einen fachlichen Austausch schwierig gestaltete. Dennoch lernte ich, mich anderen Arbeitsweisen und Standards anzupassen, was mir sicherlich in meiner beruflichen Laufbahn von Vorteil sein wird. Um nochmal einen anderen Eindruck der Krankenversorgung Lettlands zu bekommen, fragte ich meine Ansprechpartnerin, Aiga, ob es möglich wäre an ein anderes Krankenhaus zu gehen. So war es möglich, dass ich die letzte Woche in dem Pauls Stradiņš Clinical University Hospital verbringen durfte. Durch ein Missverständnis war ich den ersten Tag auf einer chirurgischen Akutstation, auf der Patient:innen postoperativ betreut werden. Eine Art



Strandpromenade

Aufwachraum existierte nicht. Ein sehr spannender Einblick. Nach Rücksprache mit der Stationsleitung konnte ich die restlichen vier Tage in den Allgemeinchirurgischen OP, wo ich sogar eine laparoskopische Cholezystektomie instrumentieren konnte. Die Chirurg:innen erklärten viel und ich konnte einen Tag bei einem Anästhesieteam mitlaufen.

Zurück nach Deutschland ging es ebenso einfach wie auf der Hinreise mit einem Direktflug nach Hamburg.

Als Förderung erhielt ich ~1.800€, wovon 1.400€ im Vorhinein ausgezahlt wurden. Insgesamt bin ich ungefähr mit plus/minus 0€ zurückgekehrt, ohne jemals wirklich stark auf meine Einkäufe zu achten zu müssen. Die Möglichkeit mit dem Erasmus+ Programm so einfach andere Länder, Arbeitsweisen und Kulturen zu erkunden ist einzigartig und ich würde es jederzeit wieder tun.