

GOING INTERNATIONAL

Erfahrungsbericht USMLE Step 2 CS

von *Jana Ulrich*.



Jana Ulrich

Im März 2019 habe ich mein USMLE Step 2 CS in Los Angeles absolviert, das war knapp 4 Monate nachdem ich mein letztes deutsches Staatsexamen und 1,5 Jahre nachdem ich Step 1 und Step 2 CK gemacht hatte. Anfang November habe ich mich um die Formalitäten gekümmert, um meinen Scheduling Permit zu bekommen, mit dem ich dann Mitte November direkt ein Testdatum ausgewählt habe. Es waren noch einige Plätze in verschiedenen Testcentern frei, da die meisten Amerikaner ihr Examen zwischen Juni und November absolvieren, um im darauffolgenden März am Match teilnehmen zu können. Wer das also vorhat, sollte unbedingt darauf achten, früh genug mit den Vorbereitungen zu beginnen, ich würde sagen mindestens ein halbes Jahr vorher.

Nachdem ich also mein Testdatum und den dazugehörigen Ort hatte, habe ich angefangen Flüge und Unterkunft zu suchen. Das Visum habe ich 1,5 Monate vor Abflug beantragt, hierzu gibt es vom USMLE einen Visa Letter, den man anhängen kann und durch den man problemlos ein Visum bekommt, was als deutscher Staatsbürger sowieso kein Problem sein sollte. Durch die Zeitverschiebung habe ich mich entschlossen eine Woche vor meinem USMLE in die Staaten zu fliegen. Im Nachhinein kann ich das jedem nur empfehlen. Am Anfang war der Jetlag wirklich schlimm, obwohl ich dies vorher bei anderen Reisen gar nicht von mir kannte. Außerdem konnte ich so vor Ort schon mal mein Deutsch für eine Woche verbannen und mich auf mein Englisch konzentrieren. Es gibt einige Facebook Gruppen, in denen man Leute kennen lernen kann, die sich auch gerade auf die Prüfung vor Ort vorbereiten und Leute suchen, mit denen sie lernen können. Hierzu einfach bei Facebook nach „USMLE Step 2 CS *Ort*“ suchen. Ich habe dadurch auch direkt einen philippinischen Arzt gefunden, der sogar mit mir geprüft wurde. Letzteres hat mich am Testtag selbst ziemlich beruhigt, so kannte ich wenigstens schon jemanden und wir konnten uns davor noch gegenseitig beruhigen und ermutigen.

Das USMLE Step 2 CS kostet knapp \$ 1500, wobei man bedenken muss, dass Flüge, Unterkunft und das Visum noch dazu kommen. Insgesamt waren es bei mir für Los Angeles 1800 € für ein nettes Airbnb (für 22 Tage, da ich nach dem Examen noch zwei Wochen Urlaub gemacht habe), 630 € für Direktflüge (3 Monate vor Abflug gebucht) und \$ 14 fürs Visum. Außerdem ist das Essen in den USA deutlich teurer als in Deutschland und deutlich ungesünder. Um mich vor dem Examen nicht müde zu essen, habe ich daher etwas Müsli und Eiweißbrot aus Deutschland mitgenommen.

Das Examen selbst wird in drei Kategorien bewertet, die ihr alle bestehen müsst. Zum Integrated Clinical Encounter (ICE) zählt alles, was mit den medizinischen Fakten zusammenhängt, also ob ihr alle wichtigen Fragen gestellt, alles untersucht und dieses dann auch richtig interpretiert habt – also korrekte Differentialdiagnosen, Tests und eine ordentliche Patient Note. Communication and Interpersonal Skills (CIS) bewertet, wie patientenorientiert, empathisch und höflich ihr wart. Achtet darauf, wie ihr euch vorstellt, fragt, ob es okay ist dieses oder jenes zu untersuchen, bevor ihr den Patienten anfasst und bedankt euch regelmäßig. Spoken English Proficiency (SEP) beurteilt euer Englisch. Aber keine Angst, das ist definitiv machbar. Ich denke, wenn ihr hier ein paar Tage vorher in den USA seid und versucht kein Deutsch mehr zu sprechen, dann sollte das kein Problem werden.

Meine Vorbereitung auf Step 2 CS hat im Januar allmählich begonnen, nachdem die Feierlichkeiten des deutschen Abschlusses langsam zu Ende gingen. Ich denke jeder kann sich vorstellen, dass man nach so etwas nicht unbedingt hoch motiviert ist, direkt wieder weiter zu lernen, deshalb lief anfangs auch alles eher schleppend. Ich dachte durch das deutsche Examen sei ich recht gut vorbereitet, was allerdings nicht so war. Die Prüfungen unterscheiden sich ganz maßgeblich, sodass ich jedem nur raten kann, genug Zeit einzuplanen. Ich hatte in Deutschland mit einer 1 abgeschlossen, konnte allerdings die amerikanischen Fälle nicht effizient bearbeiten.

Zum Lernvorgang selbst: Als erstes habe ich meinen Freund (deutschsprachiger Nichtmediziner) gebeten mit mir die Fälle im First Aid Buch durchzuspielen. Wir haben ca. 3 Fälle geschafft, da er Vollzeit gearbeitet hat und ich frustriert war über meine schlechten Fähigkeiten. In Deutschland hatte ich nie gelernt frei aus dem Kopf wirklich strukturierte Fragen zu stellen, was dazu führte, dass ich rumgestottert habe, sinnlose Fragen gestellt und dafür wichtige vergessen habe. Auch die körperliche Untersuchung in 2-3 Minuten gezielt durchzuführen, ist mir extrem schwer gefallen. Also beschloss ich, mir zuerst eine Zusammenfassung über die einzelnen Krankheitsbilder anzuschauen, damit ich wissen würde, wann ich welche Dinge in der körperlichen Untersuchung durchführen und welche Tests ich daraufhin dann in der Patient Note anordnen muss. Zu meinem Entsetzen musste ich feststellen, dass es solch eine Zusammenfassung nirgends gab. Das hat dazu geführt, dass ich mir diese selbst erstellen musste. Inzwischen gibt es diese (nun komplett überarbeitet) mit 90 Seiten Inhalt, sowie der perfekten Aufteilung des Blue Sheets (dazu komme ich noch) und den wichtigsten Mnemonics: <https://gumroad.com/usmle2cs>.

Nachdem ich das erledigt hatte und noch 2 Wochen bis zu meinem Abflug hatte, wurde mir klar, dass die ganze Theorie mir zwar viel helfen, mich aber so noch nicht perfekt auf das Examen vorbereiten würde. Daher bin ich für 1 Woche zu meinem Vater gefahren, der zum Glück schon in Rente ist und sich bereit erklärt hat, meinen Patienten zu spielen. Er ist ebenfalls kein Mediziner und auch kein Englisch Muttersprachler, trotzdem musste es reichen, da ich niemanden in Deutschland gefunden hatte, der ebenfalls am Lernen für Step 2 CS war. Anfangs haben wir nur die Gesprächsführung gelernt, damit ich die Fragen in meinem Kopf ordentlich sortiert bekäme. Danach haben wir die kompletten Encounter durchgespielt mit Untersuchung und Erklärung des weiteren Procederes – eben genauso wie im Examen selbst. Anschließend habe ich die Patient Note abgetippt. Hierzu gibt es auf der Seite des USMLE ein Template, das genauso aussieht, wie das im Examen und das einem die benötigte Zeit anzeigt, was essentiell ist. Abends bin ich dann die Erklärungen zu den jeweiligen Fällen im First Aid Buch durchgegangen und habe meine Zusammenfassung wiederholt.

Und dann war es auch schon so weit: Abflug!

In Los Angeles angekommen, suchte ich mir zwei Study Partner via Facebook, mit denen ich mich persönlich getroffen habe, um die Fälle komplett durchzuspielen. Dadurch, dass wir alle üben mussten, musste man jetzt die Hälfte der Zeit selbst Patient spielen, wodurch ich sagen muss, dass ich

mit meinem Vater deutlich effizienter war. Allerdings können andere Mediziner natürlich mehr Input Richtung korrekter Ausführung von Untersuchungen usw. geben und man sieht, wie die Strategie der anderen ist. Daher empfehle ich jedem, zumindest ein paar Mal mit Mitprüflingen zu üben. Hierbei hat mir – 4 Tage vor meinem Examen – einer der beiden eine wirklich gute Taktik für die Aufteilung des Blue Sheets beigebracht, die ich dann noch weiter ausgefeilt habe. Das Blue Sheet ist das leere Blatt, das man mit in den Untersuchungsraum nimmt und auf dem man seine Notizen machen darf. Ich hatte es zuvor immer leer gelassen und habe dann munter drauf los notiert, was mich sicherlich im Examen viele Punkte gekostet hätte. Also habe ich so extrem kurz vor meiner Prüfung noch einmal meine komplette Taktik umgekrempelt, was ziemlich stressig war.

Der Tag der Prüfung war sehr anspruchsvoll, 12 Patienten sind nicht zu unterschätzen. Sobald man eing_checked hat, kommt man in einen Raum mit allen anderen, wo man gebeten wird seine nicht-benötigten bzw. nicht-erlaubten Sachen für den gesamten Tag wegzuschließen. In besagtem Raum stehen die Untersuchungsdevices sowie die Untersuchungs-liege, die in den Zimmern auch so zu finden sein werden. Schaut euch dies unbedingt an, bevor es losgeht. Nach einer kurzen Einführung durch das Personal, werden dann alle in Reihe und Glied vor ihrem ersten Zimmer platziert. Erst wenn es das Go gibt, darf man sich die Doorway Information anschauen und auf sein Blue Sheet schreiben. Ich war durch meine neue Taktik der Aufteilung dieses Blue Sheets fast immer mit die Letzte, die das Zimmer betreten hat, allerdings dafür jedes Mal mit die Erste, die es wieder verlassen hat. Dadurch blieb mir mehr Zeit für meine Patient Note, die ich auch brauchte, da ich mir zwar vorher eine amerikanische Tastatur zum Üben des Verfassens ebendieser gekauft hatte, diese aber eine andere Größe hatte als die vorgefundene vor Ort. Letzteres kann ich übrigens nur empfehlen: Kauft euch ein amerikanisches Keyboard, am besten ca. in der Größe eines Laptop Keyboards (mittelgroß, nicht so klein wie bei MacBooks, aber auch nicht so groß wie die freistehenden alten Tastaturen). Die Zeit während des Exams geht zügig rum, da man von einem Encounter ins nächste gehetzt wird. Bei uns gab es nach 3 Patienten eine kurze Pinkelpause, nach weiteren 3 die Mittagspause, in der es ein kleines Buffet gab, und dann nochmal eine Pinkelpause nach weiteren 3 Encountern. Am Ende des Tages waren wir alle sehr müde und keiner wusste, ob er es bestehen würde, aber immerhin war es fürs Erste geschafft!

Ich bin nach dem Examen noch 2 Wochen in Los Angeles geblieben, um Urlaub zu machen und habe erst 1,5 Monate nach meinem USMLE angefangen in Deutschland zu arbeiten. Das kann ich jedem nur raten.

Die Ergebnisse kamen ca. 2-2,5 Monate nach dem Examen. Auf der Seite des USMLE's sind meist die voraussichtlichen Termine zur Ergebnisveröffentlichung zu finden. Ich habe mein Examen letztendlich mit deutlich „above average“ Scores in allen drei Kategorien bestanden, was ich vor allem meiner Zusammenfassung mit den prägnantesten Unterschieden der Krankheiten, den einzelnen Untersuchungen und anzuordnenden Tests für jedes Krankheitsbild sowie der tollen Aufteilung des Blue Sheets zuschreibe, die mir geholfen haben die Differentialdiagnosen ohne Probleme zu trennen und zu entscheiden, wie weiter vorgegangen wird. Falls ihr hieran Interesse habt, habe ich diese unter gumroad.com/usmle2cs online gestellt. Was ich für unnötig erachte, sind die massiv überteuerten online Tutoring Programme, die über \$ 100 die Stunde (meist sogar eher über \$ 200) kosten, das steht in keinem Kosten-Nutzen Verhältnis. Also sucht euch Study Partner, im Notfall auch über Skype und legt los.

Ich hoffe mein Erfahrungsbericht war hilfreich und bin der festen Überzeugung, dass das USMLE Step 2 CS für jeden, der sich ordentlich vorbereitet, gut machbar ist.

Ich wünsche euch allen viel Erfolg! Jana

Kosten für 22 Tage Aufenthalt

USMLE Step 2	\$ 1500
Unterkunft (Airbnb)	\$ 1800
Direktflüge	\$ 630
Visum	\$ 14
Gesamt	\$ 3944

Interessante Webseiten

- [USMLE 2 Booster](#): plus Buch: First Aid for the USMLE Step 2 CS
- Nützliche Facebook Gruppen:
 - [Booster USMLE Step 2 CS](#)
 - [USMLE Step 2 CS Preparation Forum](#)
 - [USMLE Step 2 Study Partners](#)

Kontakt

Bei Fragen zu Jana Ulbrichs Famulatur, oder bei Fragen an Jana Ulbrich persönlich, wenden Sie sich direkt an die GI-Redaktion. Schreiben Sie uns ein

E-Mail an: media@goinginternational.org

Haben Sie Fragen zu den Themen Arbeiten & Weiterbildung oder Jobsuche & Karriere? Dann schreiben Sie an Frau Mag. Seitz: office@goinginternational.org

Fotos



© Jana Ulbrich
L.A. beach bike tour



© Jana Ulbrich
Walk of Fame



© Jana Ulbrich
L.A. nights

All rights reserved. For permission to reprint, reproduce or to cite this article contact the publisher under the e-mail media@goinginternational.org or phone +43-1-798 25 27

Alle Rechte wie Nachdruck und Vervielfältigung, auch auf elektronischem Wege, bleiben vorbehalten. Jede Verwendung – auch auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Herausgebers.

E-Mail: media@goinginternational.org, Tel.: +43-1-798 25 27

© GOING INTERNATIONAL »medicine & health«

Zitation:

Ulbrich, Jana: **Erfahrungsbericht USMLE Step 2 CS** (In: Polak, G. [Hg.]: GI-Mail 06/20, ISSN: 2312-0819 Going International, Wien 2020)