

Erasmus Erfahrungsbericht

Ich habe das Studienjahr 16/17 im Rahmen einer Erasmus+- Partnerschaft im Fach Humanmedizin an der Université Grenoble Alpes in Grenoble, Frankreich verbracht.



1)Die Stadt

Grenoble ist eine mittelgroße Stadt in den Alpen, umgeben von 3 Gebirgsketten. Die Stadt an sich ist keine Schönheit, aber es ist eine wunderbare Studentenstadt. Es gibt sehr viele Parks und Grünflächen, in denen vor Allem im Sommer viel los ist. Auch gibt es viele Bars und Restaurants, die Stadt ist sehr lebendig. Außerdem ist Grenoble eine sehr internationale Stadt, es gibt über 7000 internationale Studenten, was der Stadt einen

besonderen Flair verleiht.

Wenn du gerne Sport machst und ein Bergfan bist, bist du in Grenoble richtig aufgehoben! (Es ist eine der sportlichsten Städte Frankreichs.)

Fortbewegung

Das praktischste und schnellste Verkehrsmittel ist eindeutig das Fahrrad! Trotz der Lage in den Alpen ist es sehr flach, und es gibt überall Fahrradwege. Aber Achtung, Fahrraddiebstahl ist keine Seltenheit! Ich empfehle, ein Métrovelo zu mieten für die Stadt. Das sind gelbe Cityräder, die man zu hunderten finden kann und die nicht geklaut werden (da man sie nicht wirklich verkaufen kann...) . Für unter 25-jährige kostet es 73€ im Jahr, einschließlich Schlösser, Helm, Korb und gratis Reparatur falls mal was kaputt geht. Wer doch mit seinem eigenen Fahrrad kommen möchte: 2 Schlösser sind ein Muss!

Ansonsten kann man sich in der Stadt auch prima mit öffentlichen Verkehrsmitteln fortbewegen, Campus, Uniklinik und Innenstadt sind mit der Tram zu erreichen und es gibt viele Busse. Der Transport ist sehr günstig, ein Monatsticket für unter 25-jährige kostet 15€. Ich habe mir allerdings immer nur ein 10er-Ticket gekauft, da ich vor allem Rad gefahren bin .

Ein Auto ist in der Stadt überhaupt nicht sinnvoll, man braucht damit viel länger. Allerdings ist es praktisch, wenn man wandern gehen möchte, da das mit den Bussen teils kompliziert ist und man sehr gebunden ist. (Das Verkehrsunternehmen Transisère fährt auch in die Berge, und im Winter gibt es extra Skibusse).

Ich bin jedoch auch ohne Auto prima klar gekommen.

Möchte man die Stadt verlassen, gibt es Fernbusse oder die SNCF. Ggf lohnt es sich, eine "Carte jeune" für 50€ zu kaufen, das ist eine Art Bahncard.

Ansonsten: Blablacar, ist sogar ursprünglich aus Frankreich ;))

Leben und Freizeit

Für Studenten gibt es in Grenoble einiges zu tun: Es gibt viele Bars, Konzerte, Theaterstücke etc. Allerdings ist es natürlich nicht mit Großstädten wie Lyon oder Paris zu vergleichen.

Um zu Beginn Leute zu treffen kann man sich an die Association "Integre" halten. Diese organisiert diverse Veranstaltungen für Internationale und Französische Studenten, Kennenlernfeste, Wanderungen und Konzerte und auch ein Tandemprogramm. Ebenso gibt es "I love Erasmus", eine Facebook Gruppe die am Anfang des Jahres Kennenlern-Events organisiert und während des Jahres immer wieder Erasmuspartys.

Ich habe sehr viel Sport gemacht, denn das Sportangebot der Uni ist einfach großartig. Es gibt quasi alle erdenklichen Sportarten, von Bogenschießen über Klettern und Fechten, Skifahren, Segeln und diverse Ballsportarten bis zum Yogakurs. Die Sportkurse werden zu Semesterbeginn auf dem "Forum de Sports" vorgestellt, hier muss man sich dann auch gleich anmelden. Je nach Kurs kostet es 20-100€, was es aber auf jeden Fall wert ist. In manchen Studiengängen kann man zudem einen benoteten Sportkurs wählen, dieser bringt dann gleichzeitig ECTS und ist gratis.

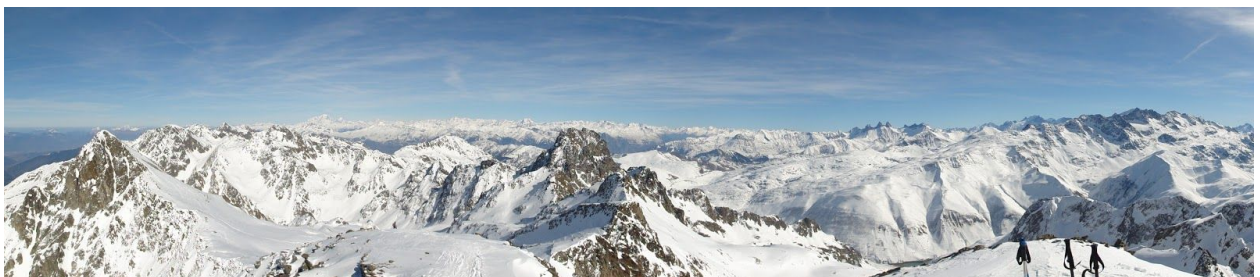


Ich war im Bergsportverein der Uni (ESMUG). Für 40 €/ Jahr, und kann dann an Wander-, Kletter-, Schneeschuh- und Skitouren teilnehmen und auch umsonst die Kletterhalle der Uni nutzen. Es gibt ein- und auch mehrtagestouren. Für alle Bergfreunde wärmstens zu empfehlen! Hier lernt man auch gut Leute kennen, Internationals und Franzosen. Der Vorteil ist hier auch, dass man mit Autos/ Minibussen fährt und nicht nur die "0815-Wege"nimmt.

Ich habe Trail Running und Langlauf über die Uni gemacht, was quasi meine neue Leidenschaft geworden ist :D

In Grenoble kann man super laufen gehen, z.B. an der Isère entlang oder auf die Bastille. Über die Association Polyathlon habe ich an zwei Trail- und einem Alpinismus-Wochenende teilgenommen.

Mehrtägige Touren waren für mich unfassbare Erlebnisse, und ich sage euch, wenn ihr hier nicht französisch lernt dann weiß ich es nicht ;))



Richtig französische Freunde gefunden habe ich durch die Laufgruppe "Courir á Grenoble", welche sich 3x/Woche im Parc Paul Mistral trifft. Hier kam ich wirklich regelmäßig mit Franzosen in Kontakt, und es hat mir immer sehr viel Spaß gemacht.

Ansonsten ist es erstmal gar nicht so einfach Freundschaften mit Franzosen zu schließen, jedenfalls im Medizinstudium, da man hier andere Studenten nur morgens während der einmonatigen Praktika trifft, nach dem Monat aber meist nie wieder sieht. Darum denke ich, dass Sport eine super Methode ist, um Freundschaften zu schließen.

Schließlich habe ich in der "Harmonie de Grenoble" mitgespielt, ein großes Blasorchester. Wer gerne Klassik spielt kann sich aber auch einem der Uni-Sinfonieorchester anschließen.

2) Die Uni

Ich habe hauptsächlich Praktika im Krankenhaus gemacht, was man in Frankreich auch Externat nennt. Diese Praktika sind nur vormittags und dauern für Erasmusstudenten (mit wenigen Ausnahmen) je einen Monat.

Hier eine kurze Übersicht der Praktika die ich gemacht habe:

Dermatologie: Ist nicht schlecht, ich empfehle eher in die "Consultations" und auf Station zu gehen als ins "Hopital de jour", da hier fast nur Melanome und Karzinome kommen (man rotiert meist in alle drei Bereiche)

Onkologie: sehr zu empfehlen! Die Visite dauert zwar ewig, aber man lernt auch sehr viel, und die Professorin ist sehr nett.

Traumatologie/Orthopädie: Hier war ich durch Zufall in der Notaufnahme Traumatologie, sprich alle Arten von Unfällen, vor allem Sportverletzungen. Der Chef ist super nett und wenn man nicht allzu schüchtern ist darf man auch schnell mit Hand anlegen

Ophthalmologie: Würde ich nicht weiterempfehlen, da es hier wirklich "Fließbandarbeit" ist und nicht so einfach ist einen Arzt zu finden der Zeit zum erklären hat. (Wenn dann am ehesten in den Consultations). Allerdings ist es mal ganz interessant einen Blick in den OP zu werfen.

Innere Medizin: Hier gibt es verschiedene Stationen, ich war in der "Unité post urgences", was ich nur empfehlen kann. Ich habe sehr viel gelernt, und die Station quasi als Zwischenstation zwischen Notaufnahme und Fachstation gilt, gibt es wirklich alle Arten von Krankheiten.

Neurologie: Auch sehr zu empfehlen. Ich war in der Neurologie générale, wo es auch eine große Bandbreite neurologischer Erkrankungen gibt und die Ärzte in der Visite viel erklären. Achtung, es gibt auch eine Epilepsiestation, die Einteilung erfolgt meines Wissens nach zufällig, aber ihr könnt bestimmt Wünsche äußern wenn ihr (nicht) nur Epilepsie sehen wollt.

Urologie: Sehr interessant, vor allem der OP und die Consultations. Zu empfehlen!

Thoraxchirurgie: Sehr interessant, vor allem der OP und die Consultations. Zu empfehlen!

HNO: Sehr interessant, vor allem der OP und die Consultations. Zu empfehlen!

Generell kann man zu den Praktika sagen, dass viel vom aktuellen Team abhängt. Die Internes wechseln nach ein paar Monaten, und die Externes je nach 3 Monaten.

Wenn ihr fachliche Fragen habt ist es oft entspannter sich an die Internes zu wenden als an die Ärzte, das hängt aber etwas von der Station ab.

Meistens gibt es so etwa ein mal pro Woche einen Kurs für die Externes, der von Internes oder Ärzten gehalten wird. In diesen Kursen habe ich generell sehr viel gelernt, geht also auf jeden Fall mit hin. Teils sind sie regelmäßig an einem bestimmten Wochentag, teils werden sie einfach spontan angekündigt.

Ebenso kann/muss (hängt von eurer Uni ab) eine Observation pédagogique halten. Das ist einfach die Präsentation eines klinischen Falles, den ihr optimalerweise selbst gesehen/untersucht habt.

In den chirurgischen Fächern habt ihr im Praktikum die Wahl zwischen OP, Station und Konsultation. Meiner Meinung nach lernt man in der Konsultation am meisten und je nach Arzt auch im OP, wohingegen auf Station meist eher Papierkram zu erledigen ist (dafür kann man hier meist sehr früh nach hause..). Normalerweise rotiert man in Absprache mit den französischen Studenten durch.

In Fächern wie Innere Medizin, Onkologie und Neurologie spielt sich fast alles auf Station ab. Hier übernimmt in der Regel jeder Externe 2-4 Patienten, die er untersucht, bei der Visite vorstellt und in deren Kurve er schreibt. Das klingt vielleicht am Anfang etwas beängstigend, aber nur Mut: So lernt man viel und die Externes sind sehr hilfsbereit (und auch oft dankbar dass man Ihnen Arbeit abnimmt ;))

Vorlesungen gibt es natürlich auch, diese sind immer Montag bis Mittwoch von 14-18 Uhr. Aufgrund der Organisation in Pôles kann es allerdings schwierig sein, alle Vorlesungen seiner Praktika zu besuchen, wenn diese in verschiedenen Pôles liegen. Ich persönlich bin kaum in die Vorlesung gegangen, da ich von der pädagogischen Qualität gar nicht überzeugt war.

Am Ende des Semesters kann man an Klausuren teilnehmen, dies sind Multiple-Choice Tablet Klausuren, oft mit klinischen Fällen. Mit etwas Lernen sind sie aber gut machbar, fragt auch bei den Franzosen nach Altklausuren!

Französischkenntnisse sind auf jeden Fall notwendig, um im Praktikum was mitzunehmen. Auch die Vorlesungen sind natürlich auf Französisch. Ich denke B1 wäre schon nützlich. In das medizinische Vokabular hört man sich schnell rein. Zur Hilfe empfehle ich das Buch "Französisch für Mediziner" von Elsevier, das perfekt in die Kitteltasche passt.

Von der Uni werden Sprachkurse angeboten. Es gibt einen speziell für Mediziner und auch einen allgemeinen, Ihr könnt frei wählen.

Was die Organisation betrifft war das komplizierteste eigentlich das Ausfüllen des LA vor dem Aufenthalt, was aber eher an dem System der Uni Würzburg liegt.

Ansonsten gibt die Verantwortliche in Grenoble, Mme Paillard, sich Mühe alle Wünsche umzusetzen. Allerdings ist sie sehr verplant und man braucht vor Allem zu Semesterbeginn viel Geduld wenn man mit ihr sprechen möchte.

Am Ende stehen die nötigen Unterlagen zur Anerkennung (Transcript of Records...) sehr schnell zur Verfügung. Da der Anerkennungsprozess noch läuft kann ich dazu allerdings nichts sagen.

3) Wohnen

Als Erasmusstudent hat man ein Anrecht auf eine Wohnung im Studentenwohnheim des Crous (=Studentenwerk). Hier kann man allerdings nur die Wohnform wählen, das Wohnheim selbst nur als Wunsch angeben.

Um nicht in einer Bruchbude zu landen, empfehle ich euch WG oder Studio zu wählen, da diese eher in renovierten Gebäuden liegen. Nicht zu empfehlen ist Zimmer mit Gemeinschaftsküche und Bad (Plumpsklos und weit abseits gelegen!). Die Zimmer mit eigenem Bad und Gemeinschaftsküche sind zwar nicht allzu modern, aber haben den Vorteil dass man in der Gemeinschaftsküche (für 10-30 Leute, wird aber geputzt) viele Leute trifft und oft auch mal Unternehmungen organisiert werden

Die Miete ist abhängig von der Wohnform und geht von etwa 280 bis 500€.

Wer mehr Kontakt zu Franzosen haben möchte sucht sich besser eine private WG, z.B. auf Leboncoin.fr. Diese sind jedoch auch meist teurer.

4) Organisatorisches und Bürokratie

Ich habe das Stipendium des BFHZ und Erasmus bekommen.

Interessant ist, dass man in Grenoble auch als Internationaler Student Wohngeld der "CAF" (Caisse d'allocation familiale) bekommen kann. Die Antragstellung ist zwar sehr kompliziert, aber es lohnt sich, da man bis $\frac{1}{3}$ der Miete zurückbekommt. Hierzu braucht man allerdings eine Menge Unterlagen (Geburtsurkunde, Wohnungsbescheinigung, Immatrikulationsbescheinigung...) und ein Französisches Konto.

Ich habe mein Konto bei der Société générale eröffnet, hier geht es relativ einfach und unkompliziert da man im Vergleich zu vielen anderen Banken keine Steuerbescheinigung braucht und es spezielle Angebote für Studenten gibt.

Die Wohnheime des Crous verlangen zudem nach einer französischen Hausratversicherung (mit einer deutschen: keine Chance, wird nicht akzeptiert). Diese kann man bei der Bank gleich mit abschließen, hier reicht i.d.R der günstigste Tarif.

