

ERASMUS-AUFENTHALT GRENOBLE

WS 2018/2019

MEDIZIN 7. SEMESTER

VORBEREITUNG

Einmal eine Weile in Frankreich zu wohnen, meine Sprachkenntnisse aufzufrischen und Land und Leute besser kennenzulernen, davon habe ich schon lange geträumt. Als wahrer Bergliebhaber hat mein Herz dabei natürlich am lautesten für Grenoble geschlagen - einer Stadt umgeben von Bergen, egal in welche Richtung man schaut.

Zunächst gilt es aber, allerlei Bürokratie abzuhandeln, sowohl auf deutscher als auch auf französischer Seite (wer geglaubt hat, die Deutschen wären bürokratisch...). Im Januar 2018 habe ich meine Bewerbung bei Frau Moll, die für die internationalen Angelegenheiten der medizinischen Fakultät Würzburg zuständig ist, abgegeben. Nach meiner Zusage im März galt es das „Learning Agreement“ auszufüllen - ich habe mich dabei an einer Liste bisher anerkannter Leistungen von Grenoble orientiert (5 halbtägige „stages“ à 4 Wochen ergeben die geforderten 30 ECTS-Punkte). Danach muss man sich ziemlich lange auf die französische Antwort von Mme. Aline Paillard gedulden, aber ich habe alles bekommen, wie ich es mir gewünscht hatte.

Auch fordert die CHU Grenoble einen intrakutanen Tuberkulin-Test, eine Röntgen-Thorax-Aufnahme und natürlich, dass alle Impfungen aktuell sind. Bevor man seinen ersten Praktikumstag in der Uniklinik hat, wird das alles noch vom Betriebsarzt geprüft. Sollte irgendetwas nicht „à jour“ sein, kann man gegebenenfalls nicht gleich mit dem Praktikum anfangen - es lohnt sich also, das noch Zuhause alles in Angriff zu nehmen.

Zunächst habe ich mich nach WGs in Grenoble umgeschaut, was sich aber als nicht so einfach erwies, weil ich ja nicht vor Ort vorbeigucken konnte und außerdem nur für 6 Monate eine Unterkunft gesucht habe. Letztlich habe ich dann doch auf ein Studentenwohnheim von CROUS zurückgegriffen (es wurde bei mir die Résidence Ouest, die lagetechnisch nicht schlecht ist). Natürlich kommt das Wohnheim nicht an deutsche Standards heran (man sieht, dass hier schon seit 40 Jahren Studenten hausen und die Küche hatte, außer 6 Kochplatten für 30 Studenten, auch keinen Charme zu bieten), aber für ein halbes Jahr ist das alles halb so wild und für 280€ gut erschwinglich. So viel Zeit verbringt man ja nicht in den eigenen 4 Wänden und wenn, dann meistens mit anderen zusammen.

ANREISE

Wir haben meinen Umzug nach Grenoble als Familienurlaub gestaltet und sind daher mit dem Wohnmobil angereist. Unterwegs haben wir z.B. zwei Nächte in Annecy verbracht (das kleine Städtchen ist wunderschön und lohnt sich als Ausflugsziel auch von Grenoble aus!).

Praktisch war es auch, anfangs noch einen Großeinkauf im nahegelegenen Supermarkt (GÉANT Casino) machen zu können. Dort konnte ich von Mülleimer über Duschvorhang, Putzsachen, Bettdecke und Essen wirklich alles auf einmal erstehen.

Man muss nur bedenken, dass französische Autobahnen ordentlich teuer sind, weshalb manchmal der Landweg doch zu bevorzugen ist.

Für meine Woche Weihnachtsferien in Deutschland habe ich mir über die französische Bahn (Oui-Sncf) die Carte Jeune zugelegt und bin Zug gefahren.

ANKUNFT

Zunächst einmal habe ich mir die Schlüssel für mein Zimmer im Wohnheim abgeholt, ein französisches Bankkonto eröffnet (braucht man, um Wohngeld von der CAF zu bekommen) und ein Métrovélo geliehen (72€/Jahr). Die TAG (Straßenbahnticket) für 15€/Monat habe ich mir nicht gekauft, für die wenigen Male, bei denen ich die Tram benutzt habe, habe ich mir ein 10er-Ticket zugelegt.

Außerdem muss man bei der SMERRA (La Tronche- Grand Sablon) noch eine Haftpflichtversicherung abschließen, um im Krankenhaus als Medizinstudent arbeiten zu können, aber das erzählt einem sonst auch noch Mme. Paillard beim ersten Treffen nach der Ankunft im September.

UNIVERSITÄT

Während meiner Zeit in Grenoble habe ich 5 verschiedene „stages“ absolviert, die alle ungefähr 4 Wochen lang waren: Dermatologie, Pädiatrie, Neurologie, Urologie und Thorax-Chirurgie. Am Ende jedes Praktikums gilt es eine „observation pédagogique“ zu halten, sprich mit Hilfe einer Powerpoint-Präsentation ca. 15 Minuten einen klinischen Fall vorzustellen und dann die wichtigsten Fakten über die Krankheit zu erzählen, wobei es immer gut kommt, die anderen Externes miteinzubeziehen.

DERMATOLOGIE

Mein erstes Praktikum und damit sprachlich natürlich auch noch das herausforderndste Praktikum war die Dermatologie. Aber alle sind immer wahnsinnig begeistert, wenn man als Ausländer Französisch reden kann, also nur Mut! Die meiste Zeit habe ich auf der Station verbracht, aber ab und an war ich auch mit den Ärzten in den Consultations. Wenn sie Zeit haben, erklären sie einem wirklich geduldig und viel. Einmal in der Woche hatten alle Externes der Dermatologie zusammen Unterricht. Mein Highlight war eine Hautbiopsie, die ich selber machen durfte. Alles in allem hat mir das Praktikum gefallen, allerdings weiß ich jetzt auch, dass das wohl eher weniger meine Fachrichtung werden wird.

PÉDIATRIE POLYVALENTE

Die Pädiatrie war mein absolutes Highlight unter den Praktika, die ich in Grenoble absolviert habe (mag vielleicht aber auch daran liegen, dass ich mir sowieso vorstellen kann, später als Kinderärztin zu arbeiten). Das ganze Team (Ärzte, Interne, Externe) war super freundlich und herzlich. Ich hatte - genau wie die anderen Medizinstudenten - meine eigenen 3 Patienten, die ich bei der Visite präsentierte, untersuchte und deren Akte ich erstellte und verwaltete. Auch wenn es einiges zu tun gab, blieb immer Zeit für die jungen Patienten und für ausgiebige Erklärungen der Ärzte. Man wurde hier öfters ein bisschen abgefragt (Impfkalender, „signes de lutte“...), aber die Stimmung war immer freundschaftlich und wenn man etwas nicht wusste, war das auch halb so schlimm. In der

Regel war einmal wöchentlich in Kleingruppen eine Fallbesprechung, man hat also versucht, zusammen einen klinischen Fall zu lösen, indem man Anamnese, Laborwerte... abfragt. Am Schluss wurde dann das Krankheitsbild nochmal zusammengefasst mit den wichtigsten Fakten. Zum Ende meines Praktikums haben wir ein gemeinsames Frühstück gemacht (ich hatte Kuchen gebacken, aber auch die Internen hatten alle etwas vom Bäcker mitgebracht!).

NEUROLOGIE - TROUBLES DE MOUVEMENT - PARKINSON

Was mir an der Neurologie gut gefallen hat, war der enge Patientenkontakt. Man ist für die Visite nicht einfach nur zum „Hallo“-sagen ins Zimmer hinein, sondern hat sich wirklich Zeit genommen, ihnen ausgiebig zugehört und neurologisch untersucht. Neben Orthostase-Tests, EEGs und Co. war mein Highlight eine Lumbalpunktion (nachdem ich bei einer zugeschaut hatte, durfte ich auch einmal ran!).

Da die CHU Grenoble ein Parkinson-Zentrum ist, gibt es hier die verschiedensten Therapieansätze (tiefe Hirnstimulationen, Jejunalsonden, Medikamente...) zu sehen.

Neben Parkinsonpatienten hatten wir aber auch noch andere neurologische Fälle, die manchmal erstmal viele verschiedene Diagnostika gebraucht haben, um gelöst zu werden. Einmal wöchentlich war eine Konferenz über seltene Krankheiten, die für alle gedacht war (Studenten, Physiotherapeuten, Interne, Oberärzte, Psychologen).

UROLOGIE

Dieser Fachrichtung stand ich erst einmal etwas skeptisch gegenüber, aber wohl eher, weil ich mir kein Bild davon machen konnte. Hier kann ich v.a. die Consultations empfehlen, bei denen sich die Ärzte wirklich viel Zeit nehmen, einem die Krankheitsbilder gut zu erklären und kleinere Untersuchungen machen lassen. Freitags kamen immer Pharmafirmen und haben ihre Produkte vorgestellt - inklusive kostenlosem Frühstück und Mittagessen! Einmal wöchentlich werden beim Staff die OPs der kommenden Woche von den Externen und Internen vorgestellt.

CHIRURGIE THORACIQUE

Wie der Name bereits sagt, lohnt es sich hier, bei vielen OPs zuzuschauen bzw. besser gesagt mitzuwirken! Von Lungen- über Schilddrüsen-, Nebennieren- und Zwerchfell-OPs war alles mit dabei! Wenn man sich hier einigermaßen interessiert zeigt, darf man schon bald sehr viel am OP-Tisch mitwirken: Haken anreichen, Haken-halten, Nähen (durchaus auch 20cm Wunden), Klammern, N. laryngeus recurrens mit dem NIM ausfindig machen... Montags war immer Kurs mit dem (etwas strengen) Professor, dem man in diesem Zusammenhang auch die OPs der Woche vorstellt.

FREIZEIT

Meine ersten Kontakte habe ich direkt an meinem ersten Abend hier geschlossen, als ich auf einer Willkommensveranstaltung des Programms „Intègre“ war. Hier kam man mit anderen Internationalen und auch einigen Franzosen ins Gespräch. Am nächsten Abend war ich gleich schon von einer netten Französin zu einem Spieleabend eingeladen worden und seither haben wir eigentlich wöchentlich mindestens einmal abends gespielt, von „loup garous“ über „6 qui prend“, „wizzard“ und „gobbit“ war alles mit dabei. Manchmal haben wir zuvor auch gemeinsam gekocht bzw. Käsefondue gemacht.

Am Freitag war gleich noch das „Fête de la Bastille“ mit Aktionen und Livemusik auf der Bastille (das ist sozusagen die Festung Marienberg von Grenoble, nur dass man hier auch mit einer „téléphérique“ hochfahren kann). Am ersten Wochenende war ich mit „Intègre“ auf einem Chalet in den Bergen, von wo aus wir zwei kleine Wanderungen unternommen haben und ich natürlich noch viel mehr Leute kennengelernt habe.

Seitdem war ich mit Internationalen und Franzosen mehr als zehnmals wandern, sei es in der Chartreuse, dem Belledonne oder dem Vercors. (Zugegebenermaßen bin ich nicht zuletzt wegen der Berge nach Grenoble gekommen. Das habe ich hier dann auch mehr als unter Beweis gestellt.) Hier gibt es so viele, wahnsinnig schöne Wanderungen zu machen - ich fürchte ich muss im Sommer nochmal einen Urlaub hier verbringen...

Wir haben unsere Ziele immer (mangels eines Autos) mit den öffentlichen Verkehrsmitteln angesteuert, was aber auch gut ging. Nur einmal haben wir uns einen Mietwagen genommen.

Da ich mich auch ansonsten sehr gerne an der frischen Luft bewege und joggen gehe, habe ich mich einige Male der Laufgruppe „Courir à Grenoble“ angeschlossen, die sich regelmäßig im Park Paul Mistral trifft und ein bisschen Kraft- und Lauftraining macht. Außerdem kommt man so wahnsinnig gut mit mehr Franzosen in Kontakt.

Außerdem habe ich mich beim Unisport für Trailrunning eingeschrieben (Nein, das habe ich zuvor noch nie gemacht und ich kann bestätigen, dass Laufen mit Höhenmetern kein Vergleich zum am Fluss entlang laufen ist!). Es hat aber wirklich Spaß gemacht!

Seit diesem Semester gibt es neu den Pôle Sport von Crous. Alice, die Verantwortliche, ist wahnsinnig sympathisch. Ich habe u.a. bei einem Anfänger-Kletterkurs mitgemacht.

Ab Anfang Dezember haben dann endlich die Skigebiete rund um Grenoble aufgemacht! Über die Organisation U-Glisse (Kostenpunkt 30€) bekommt man als Student deutlich verbilligte Skipässe für die umliegenden Skigebiete und (wer will) auch kostenlose Ski-/Snowboardkurse angeboten. So bin ich beinahe jedes Wochenende einmal Skifahren gewesen (meist in Les 2 Alpes, manchmal auch in Chamrousse, dem Hausberg Grenobles, mein Lieblingsskigebiet war Les 7 Laux, weil es am anspruchsvollsten ist!).

RESUMÉE

Wer aufgeschlossen für viele neue Erfahrungen ist und Berge liebt, ist in Grenoble genau richtig aufgehoben! Leider verfliegt hier die Zeit viel zu schnell! Ich fühle mich hier sehr wohl und werde bestimmt die ein oder andere Woche in den kommenden Jahren zurückkommen, um meine Freunde zu besuchen und die Berge weiterhin unsicher zu machen!