

Erfahrungsbericht Grenoble

Das Wintersemester 2015/16 habe ich an der Universität Grenoble verbracht. Hier berichte ich euch von meinen Erfahrungen.

Bewerbung

Die Bewerbung läuft über das ZiBmed und ist rückblickend einfach gewesen. Auch wenn die Fülle der auszufüllenden Dokumente anfangs unübersichtlich erscheint, muss man sich hier einfach durchkämpfen, von den ZiBmed-Menschen helfen lassen und hat schon einmal ein Training für die Bürokratie absolviert, die den Austauschstudenten in Frankreich erwartet. Das Schwierigste ist die Auswahl der im Ausland zu belegenden Fächer auf dem Learning Agreement. Ich bin das 7. Semester verweist und habe die Fächer belegt, die ich auch in Köln gehabt hätte und die mir interessant schienen: Derma, Ortho, Gyn sowie Notaufnahme. Außerdem kann man die französischen Klausuren mitschreiben, die Ende Januar stattfinden; dazu kann man sich vor Ort anmelden und das Learning Agreement ggf. abändern. Die Bestätigung zum Erasmus-Aufenthalt habe ich erst wenige Wochen vor dem Austausch erhalten; dann kann man sich auch auf einen Wohnheimplatz bewerben.

Wohnen

Ich habe im Wohnheim von La Tronche gewohnt, ein Wohnheim der untersten Preis- und Qualitätskategorie (155,- Miete all inclusive für 9 m²) das direkt neben dem Krankenhaus liegt. Das Wohnheim selbst ist ein Hochhaus aus den 60ern, der wohl schon vor 10 Jahren abgerissen werden sollte. Es gibt Gemeinschaftsduschen und -toiletten auf dem Gang sowie eine kleine Küche pro Etage, in der sich zwei Kochplatten für 33 Leute befinden. Was wirklich fehlte, war ein Ort, an dem man mit anderen Menschen zusammensitzen kann, da die Küchen sehr klein und um 24Uhr geschlossen wurden. Ein bisschen schade fand ich, dass es keine richtige Wohnheimsgemeinschaft gab und es kein richtiges Miteinanderleben statt fand, nur ein Nebeneinanderwohnen. Ich mag das Alleine-Wohnen nicht so gerne; und wer sich selber eher für einen WG-Menschen hält, sollte sich auf jeden Fall lieber eine WG suchen, da man dadurch auch „richtige“ Franzosen kennenlernt. Im Wohnheim leben überwiegend Afrikaner und Asiaten, zu denen ich leider keinen richtigen Zugang gefunden habe, auch wenn wir uns immer gut verstanden haben. Ansonsten natürlich einige andere Erasmusstudenten. WGs finden geht z.B., wie ihr sicher auch in anderen Berichten lesen könnt, über www.appartager.fr. Eine sehr gute Seite für gebrauchte Möbel, Autos, Ferien, Gelegenheitsarbeiten und alles, was ihr bei ebay-Kleinanzeigen finden würdet ist www.leboncoin.fr.

Stadt

Grenoble ist eine der beliebtesten Studentenstädte Frankreichs und als Forscher- und Ingenieursstadt, sowie für seine Berge bekannt. Der Altersdurchschnitt ist ziemlich jung und fast alle hier sind bergsportbegeistert. Die Altstadt ist sehr schön und hat viele alte Gebäude, Geschäfte und Boutiquen. Außerdem gibt einige sehr schöne Parks wie den Jardin de Ville oder den Park Paul Mistral. Dadurch, dass Grenoble von Bergen umgeben ist, gibt es am Ende jeder Straße ein beeindruckendes Bergpanorama zu sehen. Man kann wirklich schöne Wanderungen und Mehrtagestouren unternehmen. Es gibt in den Bergen viele Hütten, bewirbt und unbewirbt. Ansonsten ist das französische Picknick aus Baguette, Käse und Wein natürlich die beste Wegverpflegung.

Es gibt viele Klettersteige und Kletterrouten und die Natur ist wirklich beeindruckend. Mit dem Bus kommt man schnell und günstig in die umliegenden Berge. Ein eigenes Auto ist nicht unbedingt

notwendig, aber praktisch. Bei der Planung von Routen kann man sich vom „Maison de Montagne“ helfen lassen, das Touristenbüro für die Berge.



Die Berge um Grenoble

Man kommt mit dem Rad (Metro vélo), das man sich günstig für ein ganzes Semester ausleihen kann, überall hin, denn Grenoble ist trotz seiner Lage in den Bergen eine der flachsten Städte Frankreichs, da es im Talkessel liegt.

Zum Stadtbild: Die Altstadt ist schön, darum herum gibt es leider vor Allem große Wohnblöcke. Grenoble sollte zu den Olympischen Winterspielen '68 eine Vorzeigestadt des modernisierten Frankreichs werden und wurde mit großen Aufwand in der zur damaligen Zeit modernen Architektur ausgebaut. Heute kommt uns die die Betonarchitektur der 60er- und 70er Jahre heruntergekommen vor. Die südlichen Bereiche von Grenoble wie Echirolles sind soziale Brennpunkte und die Kriminalität ist allgemein hoch, auch einer meiner Freunde wurde fast ausgeraubt.

Freizeit

Als Freizeitgestaltung bietet sich natürlich Bergsport aller Art an. Die umliegenden Skigebiete sind Les 7 Laux, les 2 Alpes les Alpes d'Huez und es gibt einige kleinere wie Chamrousse. Von Grenoble aus fährt ein Bus in die Skigebiete, der ein bis anderthalb Stunden braucht. Ein eigenes Auto ist ziemlich praktisch, um in die Skigebiete und umliegenden Berge zu kommen. Wird man Mitglied bei der Ecole de Glisse, bekommt man sehr gute Reduktionen auf die Skipässe. Der Tag in Les 2 Alpes kostet dann 13,20 Wochentags und 16,90 am Wochenende, also extrem günstig! Für die Busfahrt muss man ebenfalls mit ca. 15,- für Aller-Retour rechnen, wenn man zu mehreren fährt, lohnt sich ein eigenes Auto also sehr schnell. Leider war 2015/16 nicht das beste Wintersportjahr, da es, nachdem es einmal im November stark geschneit hatte, immer nur eine dünne Schneedecke gab und ich Anfang Januar noch nach Tignes fahren musste, um richtig gute Pisten ohne herausblitzende Steine oder braune Verfärbung vorzufinden. Im Januar ging die Saison dann richtig los.

Ansonsten kann man sich beim Unisport für viele verschiedene Sportarten einschreiben. Da man hier auch ECTS-Credits sammeln kann, gibt es die Unterscheidung zwischen noté (benotet) und non noté

(nicht benotet). Obwohl für uns die Credits irrelevant sind, solltet ihr einen sehr beliebten Sport besser als noté eintragen, da ihr dann den Platz sicher habt. Ich hatte mich für Volleyball eingeschrieben, wurde am ersten Termin als „non noté“ wieder nach Hause geschickt, da der Kurs völlig überbelegt war und vorher niemand die Zahl der Anmeldungen überprüft hatte.

Es gibt viele Berghütten, in denen man bei mehrtägigen Wanderungen übernachten kann. Ein schöner Ausflug bei schönem Wetter ist es, mit dem Rad den Fluss entlang zum Bois français zu fahren, einem künstlichen Badesee. Ansonsten gibt es viele Bars und Cafés, die bei gutem Wetter auch alle gefüllt sind. Die Erasmusleute veranstalten oft Wohnheimparties, die vom Campus-Sicherheitsdienst allerdings früh um Mitternacht oder um 1 Uhr beendet werden. Ansonsten gibt es in der Stadt viele schöne Cafés und Bars, die allerdings um 2 Uhr schließen und im Winter war draußen meist nicht so viel los. Im Sommer, wenn man auch auf der Straße sitzen kann, sieht es damit bestimmt besser aus. In den warmen Monaten gibt es draußen oft spontane Konzerte. Es gibt jeden Tag etwas zu tun, dienstags gehen viele zur La Bobine, einer Bar im Park Paul Mistral, wo DnB-aufgelegt wird.

Es gibt keine ESN-Gruppe in Grenoble, allerdings zwei konkurrierende Erasmusorganisationen, I <3 Erasmus und IntEGre. IntEGre hat ganz gute Ausflüge veranstaltet, zum Beispiel nach Chamonix zum Montblanc. Außerdem organisieren sie ein Buddy- und ein Sprachtandem-Programm. Der Buddy soll einen in den ersten Wochen begleiten und auch mit dem französischen Bankkonto und Handyvertrag helfen; mit dem Sprachtandempartner soll man die jeweilige Sprache trainieren lernen. Ich habe mich zu beidem angemeldet und nie mehr etwas davon gehört, allen anderen Erasmusern ging es leider genauso. Nur eine Freundin hat jemanden bekommen, allerdings eine Woche vor ihrer Abreise. Besser, ihr kümmert euch in diversen Facebook-Gruppen selber um einen Tandempartner. I <3 Erasmus kümmert sich hauptsächlich um die Promotion der eigenen Parties. Ich war nur auf einer Erasmusparty und sie war wirklich schlecht. Von EDM-Charts und den Partyclassic unserer Jugend sowie den „Do you want to party“-Zwischenrufen des DJs begleitet, geben sich alle richtig die Kante und scheinen das erste Mal in ihrem Leben richtig betrunken zu sein. Für Freunde monotoner basslastiger Musik sind La Belle Electrique (neue und große Konzerthalle, wo auch andere Konzerte stattfinden), Amperage und Drak Art empfehlenswert, kosten aber auch 10+ Eintritt. Le Vieux Manoir ist kostenlos, allerdings hatte ich nie den Eindruck, dass in diesem Club irgendjemand Spaß hat. Clubs in Frankreich reichen generell nicht an das hohe deutsche Niveau heran und man sollte seine Aufmerksamkeit eher auf die Berge und die Natur hier konzentrieren.

So kommt ihr nach Grenoble

Leider ist die Verbindung Köln-Grenoble nicht besonders gut. Ich habe meine zwei Monate vorher begonnene Beziehung durch den Erasmusaufenthalt gebracht und mich oft gefragt, warum ich nicht nach Strasbourg (übrigens auch sehr schön!), ins Ryanair-Direktflug Bologna oder in eine ähnlich nahe oder leicht erreichbare nahe Stadt gegangen bin. Ist eure Fernbeziehung vorhersehbarer als meine, solltet ihr dies auch mit einplanen. Die beste Verbindung Köln-Grenoble gibt es mit dem Bus. Zu der Zeit, als ich da war, gab es eine 13 Stunden megabus-Fernbuslinie von Köln nach Lyon für 40,-, diese wurde allerdings wiedereingestellt. Eventuell gibt es noch eine Eurolines-Verbindung, die nicht an allen Tagen fährt und 80,- kostet. Ansonsten kann man vom Flughafen Düsseldorf mit Germanwings nach Lyon fliegen, was allerdings ziemlich teuer ist. Mit der Bahn muss man einige Male umsteigen. Man kann z.B. die Strecke Köln-Mannheim-Lyon-Grenoble fahren, die mich 100,- gekostet hat. Am leichtesten, man kommt mit dem Auto oder bildet Fahrgemeinschaften, z.B. gibt es günstige Fernbusse in die auch Grenoble-Partnerstadt Würzburg.

Innerhalb Frankreichs führt jeder Weg in eine andere Stadt über Lyon, was ca. 1,5 Stunden dauert und mit blablacar ungefähr 8,- kostet. Lyon ist sehr gut angebunden und es gibt schnelle TGVs in alle großen

Städte Frankreichs. Ich habe mit Freunden eine Woche lang einen Trip durch die Städte der Côte d'Azur gemacht, was echt super war. Das Wetter ging noch im Oktober als Badewetter durch.

Einkaufen

Die großen französischen Supermärkte sind riesig verwirrend. Auswahl, Mengenrabatte und das Finden der Preisschilder lassen die Zeit wie im Flug vergehen! Ich habe es kaum geschafft, in unter einer Stunde wieder draußen zu sein, auch wenn ich nur drei Sachen kaufen musste. Gut einkaufen kann man bei Lidl auf dem Campus, der auch nur halb so teuer wie die französischen Supermärkte wie Carrefour, Casino oder Monoprix ist. Für Obst und Gemüse sind die Märkte ganz gut. Am Fuß der Bastille gibt es außerdem einen Biobäcker, der leckeres Brot herstellt.



Markt am Place des Herbes

Sprache

Ich hatte in der Schule 7 Jahre Französisch und bin ganz gut klargekommen. Obwohl ich meine Vokabelkenntnis für ziemlich gut halte, war das meist der limitierende Faktor in der Kommunikation. Wenn man allerdings erst ein bisschen Sprachgewandtheit erlangt hat, kann man um das unbekannte Wort meist herumreden. Anfangs fand ich auch das Verstehen schwer, konnte allerdings schon ziemlich schnell reden und habe versucht tempomäßig mit den Franzosen mitzuhalten, wodurch sie mich wahrscheinlich immer gnadenlos überschätzt haben.

Ansonsten gibt es bestimmte Schlüsselwörter, die man gar nicht oft genug verwenden kann, um sich möglichst französisch anzuhören, wie Baaaah oui, du coup (heißt soviel wie „also“ am Anfang eines Satzes), franchement, en fait oder quoi am Ende einer Frage. (Gilt wohl schon als asi; die Ärzte im Krankenhaus reden allerdings auch so. Hier eine super Konversation, die ich genau so im Krankenhaus gehört habe: „Du coup euh je jete ca?“ – „Du coup euh bah oui“ Man muss mit möglichst vielen und langgezogenen Lauten die Aussage herauszögern.

Ansonsten freuen sich die Franzosen sehr über jeden Ausländer, der ihre Sprache spricht und als Deutscher ist man besonders gern gesehen. Vom eigenen Deutschunterricht haben alle auch noch ein

paar Wörter parat, fast immer ist Kartoffelsalat dabei –keine Ahnung wieso! Französisch zu sprechen, hat mir immer ziemlich viel Spaß gemacht und nach einer Weile sind mir die französischen Sätze einfach im Kopf erschienen. Wenn man dann allerdings Englisch reden muss, war das auf einmal sehr schwierig und ich hatte einen merkwürdigen Akzent.

Studium

Ab dem dritten Jahr verbringen die Grenobler Medizinstudierenden den Vormittag im Krankenhaus und arbeiten dort als „Externes“, am Nachmittag finden Vorlesungen statt. Die französischen Studierenden belegen jedes Semester ein Pôles, das aus verschiedenen Fächern besteht. Wenn man einen Vorlesungsplan ohne Überschneidungen haben möchte, muss man Fächer wählen, die innerhalb eines Pôles liegen. Einen Überblick über die Pôles gibt es auf dieser Seite: <http://www.sante.ujf-grenoble.fr/SANTE/cms/sites/medatice/externat/externatgre/?pid=277>

Für uns als Erasmusstudierenden ist es daher kompliziert, die richtigen VL zu „seinen“ Fächern zu finden. Innerhalb eines Pols ist die Platzierung der einzelnen Teilbereiche nicht einheitlich, sondern manchmal auch gemischt, sodass man sich eigentlich für jede Woche den Stundenplan jedes Semesters ausdrucken und sich die VL zu seinen Fächern per Hand raussuchen muss. Ziemlich aufwendig! Nur ganz wenige Erasmusser sind zu den Vorlesungen gegangen.

Neben den Stages gibt es meist wöchentliche Seminare, in denen ein bestimmtes klinisches Thema behandelt wird. Am Ende der Stage muss jeder Externe eine Observation pédagogique, eine Fallbesprechung über einen Patienten ausarbeiten, die er vor den anderen Externes und einem Arzt präsentiert, der sie dann benotet.

Aufgaben der Externes im Stationsalltag ist es, die Patienten aufzunehmen und zu untersuchen und die Ergebnisse je nach Abteilung sehr altmodisch handschriftlich (Derma) oder elektronisch (Gyn und Urgences) in der Akte zu notieren. Ansonsten geht es oft darum, organisatorische Aufgaben zu erledigen, z.B. muss oft wegen Rückfragen bei den Hausärzten angerufen werden oder Anrufe entgegengenommen werden. Das Krankenhauspersonal redet ziemlich schnell und es gibt eigentlich für jeden Begriff mit mehr als drei Silben eine Abkürzung. Das alles macht es für den Erasmusstudenten nicht ganz einfach, aber man hört sich wirklich in die Sprache rein und verbessert sich vor Allen Dingen, in dem man die Sprache trainiert. Besonders empfehlen kann ich den Wikipedia Artikel „liste d’abréviations en médecine“; hier stehen alle Abkürzungen drin, die man braucht.

Die Organisation aller Erasmusaufenthalte und Betreuung der Inbound-Studierenden wird durch eine Mitarbeiterin, Mme Paillard übernommen, die zwar nett, aber überfordert ist, so dass sich die Erasmusser oft über sie beschwert haben, da Termine und Fristen nicht eingehalten und Infomails zu Klausuren nicht gekommen sind. Die Organisation der Stages war auch oft sehr kurzfristig und sehr oft konnte Studenten erst in der zweiten Woche des Monats anfangen, weil das Stage noch nicht organisiert war. Einige hatten zwischendurch auch einen Monat frei. Hier muss man auf seine Wünsche bestehen und ggf. Eigeninitiative zeigen.

Alles in allem hätte ich mir den Lerneffekt im Krankenhaus größer vorgestellt. Es gibt hier sehr viele Erasmusstudenten, und die Erwartungen der Ärzte, Pfleger und französischen Externes an die ausländischen Studenten sind niedrig. Im Grunde sind alle schon bemüht, dass man etwas lernt, allerdings gab es durch die hohe Anzahl der Studenten oft einfach nichts zu tun. Besonders bewusst wurde mir das, als ich nach meiner Rückkehr eine phantastische Famulatur in Deutschland absolvierte habe und so viel mehr gelernt habe, als das in Frankreich möglich gewesen wäre. Ich denke, dass eine ein- oder zweimonatige Famulatur auch ausgereicht hätte, um das Gesundheitssystem dort kennenzulernen.

Dermatologie

Meine erste Stage, Derma, kann ich nur bedingt empfehlen. Die Ärzte sind nett und erklären gerne, allerdings ist dieses Stage überlaufen, da die Station nur sehr wenige Betten besitzt, die sie sich zudem mit der Gefäßmedizin teilen muss. So gab es mehr Externes als Patienten und wenig zu tun. Die Morgensvisite beginnt um 9 Uhr und ist ausgedehnt; in der Dermatologie wurde den Studierenden während der Visite allerdings selten etwas erklärt. Außerdem waren bei der Visite oft so viele Leute anwesend, dass von den 7 Studenten nur 2 mit ins Patientenzimmer durften. Die Gefäßmediziner waren etwas lehrmotivierter und machen Lehrvisite für die Studenten. Nach der Visite gibt es nur wenig zu tun und da sich die wenige Arbeit auf viele Externes verteilt, gehen die Externes fast immer um 12. Wenn man allerdings viel Freizeit haben möchte, dann ist Derma vielleicht nicht schlecht.

Orthopädie

Als zweite Stage hatte ich Orthopädie. Es gibt zwei Orthopädien in Grenoble, Nord und Sud. Ich war am Hauptstandort des Uniklinikums am Hopital Nord. Auf der Station befinden sich die postoperativen Patienten, die Neuankömmlinge werden auf der Notfallabteilung untersucht. Die Visite ist schnell, allerdings wird von den Orthopäden nichts erklärt. Auch unter den französischen Externes gilt Ortho als nicht besonders lehrreich. Anschließend kann man in den OP gehen, wo man sich oft als 4. Person einkleiden und an den Tisch darf; selber etwas machen konnte man allerdings selten. Die Orthopädie Sud ist mit einer weiteren Anfahrt verbunden, hat jedoch für das Lernen einen besseren Ruf, da man dort einziger Student sein kann und dort den gesamten Ablauf miterleben kann, den auch die Patienten durchlaufen: die Untersuchung der unfallchirurgischen Notfälle, die Operationen und die postoperative Versorgung. Auch einen guten Ruf hat die Handchirurgie in Grenoble; dort hat man im Vergleich zu den anderen Abteilungen lange Arbeitstage und wird gefordert - lernt aber auch mehr.

Gynäkologie

Gynäkologie war eine sehr gute Stage. Es werden allerdings nur 2 Erasmus-Studenten zur gleichen Zeit genommen; man muss hier gleich 2 Monate verbringen und einen Motivationsbrief schreiben. Die Bereiche Gyn, Kinder und Kinderchirurgie sind nicht im Uniklinik-Hauptgebäude, sondern im danebenliegenden und viel moderneren Hopital Couple-Enfant untergebracht. Den Ablauf fand ich hier von allen Abteilungen am besten organisiert: Den Externes werden einheitliche Namensschilder zur Verfügung gestellt und es gibt sogar ein Handbuch für die Externes, in dem die einzelnen Bereiche aufgeführt und erklärt werden. Die Ärzte sind auch sehr motiviert, den Externes Wissen zu vermitteln. Hier gibt es verschiedene Bereiche, in die man alle einmal reinschauen kann. Besonders empfehlen kann ich Urgences gynécologiques, da man dort bei den Patientinnen oft schon mal die Anamnese durchführen und sehr viel untersuchen kann.

Urgences

Urgences kann ich ebenfalls sehr empfehlen. Ich habe mich für urgences medicales beworben, da es allerdings keine räumliche Trennung zwischen den beiden Bereichen gibt, konnte ich genauso gut in die unfallchirurgische Notaufnahme schauen. Urgences ist eine der anspruchsvollsten Stages. Die Aufgabe der Externes ist es, die Anamnese und körperliche Untersuchung durchzuführen sowie ein EKG zu schreiben und darüber dem Assistenzarzt/Interne zu berichten, der die Anamnese ergänzt und ebenfalls einen eigenen Bericht schreibt. Anschließend trägt man seine Untersuchungsergebnisse im Verwaltungssystem ein. Wenn man sich sicher genug fühlt, kann man dies auch komplett selbstständig

machen. Die Ärzte waren jung und engagiert, einem etwas beizubringen. Diese Stage sollte man nicht als erste machen, sondern besser, wenn man sich schon etwas an die französische Sprache gewöhnt hat. Ich habe sie im Januar als meine letzte Stage gehabt, was vom Timing her optimal gewesen ist.

Fazit

Man sollte sich genau überlegen, was genau man vom Erasmusaufenthalt erwartet und ob man nach Frankreich gehen möchte. Ich hatte mich gegen die klassischen Erasmusländer Spanien und Italien entschieden, weil ich vorhatte, neben der Erfahrung des Lebens in einem anderen Land viel praktisch lernen zu können sowie viel Ski zu fahren und wandern zu gehen. Außerdem sprach ich die Sprache am besten. Lernmäßig wurde ich etwas desillusioniert, denn die Stages waren für mich verglichen mit einer Famulatur in einem guten Haus in Deutschland ziemlich ineffektiv. Zum Kennenlernen eines anderen medizinischen Systems sind Auslandsaufenthalte und das Arbeiten in einem Krankenhaus in einem anderen Land interessant und lehrreich, allerdings denke ich, das dafür auch 1-2 Monate reichen. Daher hätte ich lieber nur einen kürzeren Studienaufenthalt absolviert und wäre dann freigeist.

Jahreszeitlich würde ich empfehlen, im Sommersemester nach Grenoble zu fahren, da ihr sofort in die Wintersportsaison einsteigen könnt und dann noch viele schöne Sonnentage vor euch habt. Im Winter würde ich eher eine Stadt mit wärmerem Klima gehen, in wärmere Länder oder an die Côte d'Azur. Lyon ist ebenfalls eine wunderschöne Stadt.

Schlussendlich: Es ist definitiv möglich, eine sehr gute Zeit in Grenoble zu haben. Die Berge sind phantastisch; und jeder, der Bergsport mögt, wird auf seine Kosten kommen! Es gab sehr viele schöne Begegnungen und ich habe gute Erinnerungen an die vielen schönen Abende und Ausflüge, die ich in Grenoble erleben und Freundschaften, die ich schließen konnte.

Wenn ihr noch Fragen habt, stellen die netten Mitarbeiter des ZiBmed sicher gern den Kontakt her.