

Erfahrungsbericht Erasmus in Grenoble 2021-2022

Schonmal vorab: Es war eine wirklich unglaublich schöne Zeit, die ich jederzeit nochmal erleben würde, also wer Frankreich und die Berge mag, ab die Post mit der Bewerbung !

Wann ? September 2021 bis Januar 2022

Wo ? An der Universität UGA und Uniklinik in Grenoble, Frankreich

Was ? 8. Semester im Erasmus

Vorbereitung :

Die Entscheidung fiel auf Grenoble, weil ich auf jeden Fall in Frankreich studieren wollte, da das meine Muttersprache ist und ich das französische Gesundheitssystem und Medizinstudium kennenlernen wollte. Außerdem liebe ich jegliche Bergsportarten und Grenoble ist (mit Innsbruck) die Alpenstudentenstadt schlechthin.

Es war auch hilfreich keine große Sprachbarriere zu haben, da ich dadurch teilweise meine eigenen Patienten sehen konnte und sie dann den Ärzten vorstellen konnte. Ein gutes Sprachniveau ist in meinen Augen notwendig, um von den stages wirklich profitieren zu können. Ich hatte mir das Buch Französisch für Mediziner gekauft, welches auch wirklich gut gemacht ist, nur habe ich es nie benutzt weil ich alles am Handy nachgeschaut habe.

Die Bewerbung habe ich im Januar fertiggestellt und im April den Platz vom ZibMed bekommen, für September des gleichen Jahres. Allgemein ist das ZibMed sehr nett und hilfsbereit. Man musste einen Motivationsschreiben und Lebenslauf auf Deutsch fürs ZibMed und auf Französisch für die Gastuni schreiben, so wie ein zusätzliches Motivationsschreiben für spezifische Praktika wie z.B. Anästhesie. Relativ früh konnte ich mich für ein Studentenwohnheim bewerben, habe mich aber für eine französische WG entschieden.

Die zuständige Person in der medizinischen Fakultät in Grenoble ist Madame Aline Paillard-Girolet (health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr), sehr lieb aber komplett überfordert, ihre Emails kommen teilweise sehr kurzfristig bzw muss man sie teilweise wieder daran erinnern. Aber keine Sorge, das haut alles hin.

Der Auslandsaufenthalt :

Am 02.09. gab es eine Einführungsveranstaltung für die Erasmus-MedizinstudentInnen, in der die weiteren Anmeldeformalitäten und so ziemlich alles auf dem Campus erklärt wurden

(auch Betriebsarzt, Versicherungen etc), sowie die weiteren Informationen für die kommenden stages.

Ich hatte mir in Voraus eine WG-Untermiete über „le bon coin des colocs“ und „la carte des colocs“ organisiert, weil ich in einer französischen WG wohnen wollte. Es war etwas weiter weg vom Campus und auch teurer als die Studentenwohnheime (ich zahlte 450€ im Monat, Kölner Preise), dafür aber sehr angenehm zu leben. Die Residence le Rabot ist am günstigsten (zw. 150-250€), dafür aber auf einem Hügel weit oben und mit geteilten abgekommenen Bädern. Residence Ouest und les Taillées ist auf dem Campus gut gelegen, dafür sehr kleine Zimmer und eine nicht so einladende Küche. Die beste Lage für mich ist nahe dem Parc Paul Mistral (oft als PPM abgekürzt), zwischen Campus und Innenstadt. Alle Studierende können Wohnungsgeld beantragen (CAF), zusätzlich zur Erasmusbörse.

Öffentliche Verkehrsmittel sind hier gut vernetzt und für unter 25jährige gibt es günstige Monatstickets. Fahrradstraßen sind hier wirklich gut, mit dem Rad kommt man gut überall hin (Grenoble ist eine der flachsten Städte Frankreichs!). Es gibt sogenannte Fahrrad-Schnellstraßen die durch die komplette Stadt ziehen. Und da die rote Ampeln hier weniger Ernst genommen werden ist man wirklich schnell unterwegs. Ich habe mir ein altes Rennrad über le bon coin gekauft, viele leihen sich für 3 Monate aber die Metro-Vélo. Aufgepasst, es werden regelmäßig Autoscheiben aufgeschlagen, also falls ihr mit dem Auto kommt, am besten nichts drin liegen lassen. Allerdings ist ein Auto sehr praktisch um schnell und unkompliziert in die Berge zu kommen. Über Freunde, Busse und BlablaCar funktioniert es aber auch gut ohne. Die Lebensmittel sind in Frankreich teurer als in Deutschland, dafür aber oft gute Qualität und regional. Spezialitäten sind hier ravioles, St-Marcellin Käse, Chartreuse und noch viel mehr. Großer Fan war ich vom „marché de l’Estacade“, ein 1km langer Wochenmarkt und von „la bonne pioche“, eine Unverpackt-Kooperative mit saisonalen Produkten aus der Region, von Ehrenamtlichen organisiert. Günstige Supermarktketten sind hier Intermarché, Lidl und Géant-Casino.

So, jetzt zum medizinischen Hauptteil:

Jeden Monat rotiert man auf eine andere Station (französische Studierende nur alle 3 Monate). Ich habe 5 verschiedene Praktika gemacht, 2 Wochen im Monat ganztags. In den freien 2 Wochen konnte ich dann zu den Vorlesungen gehen. Die haben sich aber teilweise überschritten, weil ich die Fächer im Vergleich zu den französischen Studierende frei wählen und durchmischen konnte. Die Motivation zu lernen war hier hauptsächlich intrinsisch, was eine schöne Erfahrung war. Im Krankenhaus fühlte sich keiner so richtig verantwortlich,

weshalb ich oft dahin gehen konnte wo es mich am meisten interessierte, ohne irgendwelche Schichten übernehmen zu müssen. Allgemein fand ich die Stimmung im Team sehr gut. Die oft überarbeiteten Internes (Assistenzärzte) waren sehr sympathisch und haben viel erklärt, die Externes (zwischen Famulatur und PJ) haben sich auch gut um uns gekümmert und versucht uns in deren schon bestehende Gruppe zu integrieren.

Gynäkologie fand ich spannend und vielseitig. Von Tag eins war ich steril gekleidet am OP-Tisch am Hakenhalten, oder im Behandlungszimmer am Beobachten, gegen Ende auch alleine in der gynäkologischen Notaufnahme um die Anamnese zu erheben und in der Patientenakte am Computer schonmal einzugeben. Ein paar Tage konnte ich auch bei den Geburten zuschauen.

Anästhesie: Da war ich die einzige Studentin, es gab keine Externes. Ich habe viel mit den Anästhesiepflegern diskutieren können, Venenverweilkanülen gelegt, beatmet und gegen Ende auch intubieren gelernt. Da hängt es aber stark von den Pflegern und ÄrztInnen ab, wie viel man selber machen darf.

Neurologie: Ich war in der Schlaganfall-Abteilung. Meist sehr ähnliche Krankheitsbilder, jeden Tag Visite, viel Beobachten und die neurologische Untersuchung lernt man da gründlich. Eins der ruhigeren Stages. An ein paar Tagen bin ich zur neurologischen Tagesklinik gewechselt um mindestens ein Mal eine Lumbalpunktion gemacht zu haben und andere Erkrankungsbilder wie Parkinson und Multiple Sklerose gesehen zu haben.

Am wärmsten kann ich Urgences adultes, also die Notaufnahme, empfehlen. Da konnte ich meine eigenen Patienten untersuchen, praktische Fähigkeiten erlernen wie Nähen, EKGs auswerten, viele verschiedene Erkrankungen sehen und jeden Tag mit anderen ÄrztInnen arbeiten und damit viele verschiedene Angehensweisen mitnehmen. Die Tage sind lang (8-18h, dafür reicht es wenn man 2-4/pro Woche kommt), aber wirklich lehrreich.

Psychiatrie de l'adulte: Ein sehr entspannter Stage, sehr viel langsamer ablaufend als bei den überarbeiteten Urgences. Die Hälfte der Zeit war ich auf der Bettenstation mit dem Schwerpunkt Depression und Suizid, aber auch mit Krankheitsbildern wie Tics und Bipolarstörungen. Danach konnte ich jeweils 1-2 Tage in anderen Abteilungen reinschnuppern wie Essstörungen, Bipolarstörungen, Elektrokonvulsivotherapie und Liaisonpsychiatrie. Selbstständig habe ich da wirklich nichts gemacht, aber es war gut um sich die Kommunikationsskills abzuschauen und überhaupt mit diesen Erkrankungen in Kontakt zu kommen.

Ich fand es schön, so viele verschiedene Fachdisziplinen kennenzulernen, da man mit den paar Famulaturen gar nicht alles abdecken kann.

Am Ende jeden Praktikums mussten wir dem Chefarzt/Professor einen Fall präsentieren und pädagogisch die Krankheit und Therapie kurz erläutern, etwa 10 Minuten. Ich fand das ziemlich lehrreich weil man sich dadurch tiefer in einen Patientenfall einarbeitet und auch von den anderen Präsentationen viele Basics mitnehmen kann. Außerdem war da wenig Druck da die Note irrelevant war und man gemeinsam alle Fragen klären konnte.

Allgemein ist das französische Studium ein wenig anders aufgebaut: Ab dem 3. Jahr arbeiten die Studierenden Halbzeit im Krankenhaus mit und werden so früh mit dem echten Beruf in Kontakt gebracht. In der Klinik sind sie meiner Meinung nach auch sehr stark. Dafür haben sie weniger Zeit für das ganze theoretische Wissen, das wir 5 Jahre lang Vollzeit lernen. Außerdem haben sie nach den 6 Jahren (bzw. jetzt 5) die ECN, also ein „concours national“, bei dem sich die besten deren Facharzttrichtung bzw. Ort aussuchen können und die letzten eben nur die übriggebliebenen Plätze abkriegen. Das führt zu noch mehr Druck im Studium und fördert prinzipiell nicht die sozialen, altruistischen Fähigkeiten. Trotzdem war die Atmosphäre zwischen den Studierenden gut, da sie deren 3-monatige stages zusammen durchstehen mussten. Die Internes, also die Assistenzärzte, werden noch als Studierende angesehen, relativ wenig bezahlt für den enormen Maß an Stunden (je nach Facharzttrichtung), und können auch nicht flexibel die Stadt wechseln oder Teilzeit arbeiten. Sie können im „Internat“ wohnen und essen. Außerdem sind die meisten noch sehr jung, da es in Frankreich üblicher ist als in Deutschland, nach dem Abitur direkt zu studieren und alles in Regelstudienzeit durchzuziehen. Die Uniklinik in Grenoble ist ein Maximalversorger-Krankenhaus und in manchen Disziplinen wie die Traumatologie frankreichweit angesehen.

Und das Leben drumherum so?

Sehr sehr viele Bergsportbegeisterte. Fahrradfahrer mit Kletterhelm, Stirnlampe und Skier auf dem Rücken sind hier alltäglich. Die Innenstadt ist ziemlich klein, aber voller Bars und Restaurants. La belle électrique ist bekannt für guten Technosound, aber viele Diskotheken gibt's hier nicht. Es gibt viele Kletterhallen, unter anderem die Halle Chartreuse auf dem Campus die nur 25 Euro für das ganze Jahr kostet. Es gibt von der Uni auch die U-glisse Karte, mit der man große Rabatte auf die Skistationen bekommt und statt 50e nur 13e zahlt (je nach Skiresort). Ein Alpenverein, der sehr dynamisch und jung ist, heißt GUCEM. Die machen viele Ausflüge wie klettern, wandern, Tourenski, Eisklettern, Caving etc., allerdings zahlt man bei jedem Ausflug nochmal ein bisschen dazu. Die Bastille ist ein beliebter Ort, um

Trailrunning zu gehen. Eine große Slackline-, Acroyoga- und Volleyballcommunity gibt's auch. Also für alle die nicht nur feiern gehen wollen aber auch Sport und Outdoor-Aktivitäten lieben, werden hier viele Buddys finden. Die drei Bergketten von Grenoble, also Chartreuse, Belledonne und Vercors, sind alle ziemlich unterschiedlich von der Landschaft, im Winter gibt es offene Berghütten (refuges.info zum nachschauen) in denen man für eine Nacht kostenlos einquartieren kann. Bei „la boite à ski“ kann man mit dem Gucem- oder U-glisse-Rabatt Skiausrüstung relativ günstig ausleihen.

Danach : Nachdem Frau Paillard das Transcript of records dem ZibMed schickt, werden die Praktika als Blockpraktika angerechnet und geschriebene Klausuren dem jeweiligen Fachblock angerechnet.

Also für die Menschen die mehr auf Großstadtleben, feiern und Kultur aus sind, empfehle ich Grenoble nicht als Priorität. Für diejenigen, die jegliche Aktivitäten in den Bergen als Leidenschaft haben, ist diese Alpen-Universitätsstadt sehr erfüllend. Ich würde lieber zwei Semester gehen als eins, da die Zeit hier echt verfliegt und jede Saison ihre Vorteile hat. Verlängern geht hier leider nicht. Und für die medizinische Ausbildung fand ich dieses Stage-System sehr lehrreich (wenn man selber Motivation mitbringt), vor allem nach fast zwei Jahren Online-Unterricht in kölnen Corona-Zeiten.

Ich hoffe ihr werdet euer Erasmusaufenthalt in vollen Zügen genießen können !