

Erasmus-Auslandssemester in Grenoble an der Université Grenoble Alpes

1) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Ich wollte für mein Auslandssemester nach Grenoble, weil ich die Berge liebe und mein (medizinisches) Französisch verbessern wollte. Für beides kann ich die Stadt nur empfehlen!

Für die Bewerbung musste man sich etwas in das Pole-System der medizinischen Fakultät in Grenoble reinlesen, aber eigentlich ist es ganz einfach: als International kann man pro Monat ein Praktikum wählen (dabei sind die Poles egal). Dann hat man immer zwei Wochen Praktikum und im Anschluss zwei Wochen frei - was für's Reisen wirklich sehr praktisch ist.

Einige Monate vor der Mobility bekommt man vom International Office der Klinik ein ziemlich ausführliches Gesundheits-Attest, welches man im Voraus von einem Arzt ausfüllen lassen muss und dann vor Ort in der Klinik vorzeigen muss, um den Studierendenausweis zu erhalten. Abgefragt werden hierfür die klassischen Impfungen (Masern, Mumps, Röteln, HBV, Varizellen,...). Zusätzlich ist ein Tuberkulose Hauttest vorgeschrieben, welcher in Köln von kaum einem niedergelassenen Arzt durchgeführt wird, ich würde also empfehlen, früh genug einen Pulmologen-Termin zu machen.

Als sprachliche Vorbereitung habe ich eigentlich nichts gemacht, weil ich Online-Sprachkurse meist nicht so lehrreich finde. Einige Wochen vor der Mobility wird man aufgefordert, einen Online-Französischtest zu machen (dauert ca. 30 min). Mit diesem Test wird man in die Sprachkurse vor Ort eingeteilt, es macht also Sinn, den Test ehrlich zu machen. Ich konnte schon vor dem Auslandsaufenthalt ganz gutes Französisch und war vor Ort dann im B2/C1-Kurs. Das war ganz nett, um einige grammatikalischen Regeln etc. noch einmal zu wiederholen, aber ich fand es auch ein bisschen nervig, jede Woche ans Ende des Campus (andere Seite der Stadt) zu fahren.

2) Der Auslandsaufenthalt:

Die Einschreibung bzw. Anmeldung war ziemlich simpel, Frau Chevalier und Herr Luscietto vom International Office sind nett und sehr zuvorkommend.

Wohnen:

Es gibt die Möglichkeit, über Crous (so etwas wie das Studierendenwerk) für wenig Geld in einem Wohnheim zu wohnen. Die Bewerbungsfrist hierfür ist im November des Vorjahres. Es gibt etliche verschiedene Wohnheime (Résidences), die alle ganz unterschiedlich sind. Ich selbst habe die ersten 6 Wochen meines Semesters im „Maison des étudiants“ in einem Studio (1-Zimmer-Wohnung) gewohnt. Das war sehr schön, sauber und von der Lage perfekt. Sehr zentral, direkt am Parc Paul Mistral und ganz nah an der Innenstadt. Zum Campus und zur Klinik ca. 10min mit dem Fahrrad. Die Résidence Ouest kann ich überhaupt nicht empfehlen. Sie ist eine der ältesten, ziemlich dreckig und ich habe einige Kakerlaken-Geschichten gehört. Die Résidence ist direkt am Campus, dafür aber weit weg von der Innenstadt. Genauso auch die Résidence La Tronche, die zwar sehr modern und sauber ist und direkt gegenüber vom Krankenhaus, dafür aber etwas außerhalb liegt.

Wie gesagt habe ich die ersten 6 Wochen in der Résidence „Maison des étudiants“ gewohnt (auch die einzige Résidence, in die ich ziehen würde) und habe mich dort sehr wohl gefühlt. Allerdings hatte ich nach einigen Wochen eher Lust auf eine WG und habe mich auf lacartedescolocs.fr umgesehen. Der Wohnungsmarkt in Grenoble ist ziemlich entspannt und man findet sehr spontan schöne und preiswerte WG-Zimmer. Ich habe dann eine tolle WG mit einer französischen Mitbewohnerin gefunden und bin dann auch ziemlich schnell umgezogen (das Studio muss man 30 Tage im Voraus kündigen).

Die Lebensunterhaltungskosten in Grenoble sind (je nachdem, was man macht) an sich ähnlich zu Köln. Man zahlt etwas weniger Miete (ca. 350-450€), dafür sind Lebensmittel deutlich teurer als in Deutschland.

Studium:

Ich habe im Ausland ausschließlich „stages libres“ gemacht, also nur Praktika ohne Kurse oder Klausuren. Dieses System ist für internationale Studierende perfekt. Man ist immer zwei Wochen am Stück im Krankenhaus und arbeitet (wie bei Famulaturen) Vollzeit mit den französischen Studierenden als „Externe“ und hat anschließend zwei Wochen komplett frei. Die Arbeitszeiten können dann auch schon mal – je nach Station – bei 7:30 bis 18:30 liegen, aber wenn man nicht so motiviert ist, kann man als Erasmusstudent auch eigentlich immer früher gehen, weil man (anders als die französischen Medis) im Dienstplan eh nicht eingeteilt ist. Innerhalb der zwei Praktikums-Wochen muss man als Prüfungsleistung eine „observation pédagogique“ (mündliche Prüfung bzw. Präsentation über einen Fall oder ein Krankheitsbild) vor einem Arzt (meist dem Chefarzt) halten. Dafür bekommt man dann die Note für das Praktikum. Diese Präsentationen sind zwar etwas mühsam und man muss den Ärzten auch immer ziemlich hinterherrennen, um einen Termin für die Präsentation zu finden, aber das Erarbeiten von medizinischen Themen auf Französisch hat meine Sprachkenntnisse wirklich verbessert und auch Spaß gemacht.

Meine Praktika:

HNO (ORL): sehr beliebtes Fach unter den Medizinstudierenden, weshalb es viel zu viele Externes gibt. Wir waren teilweise zu dritt mit einem Arzt und einem Patienten in einem kleinen Sprechstundenzimmer und ich habe nicht wirklich etwas gelernt. Niemanden hat es interessiert, ob man da war oder nicht, was schade ist, wenn man etwas lernen möchte, aber auch positive Seiten hat, wenn man lieber Ski fahren oder wandern gehen möchte.

Geriatric: weniger beliebtes Fach, dadurch weniger Externes und mehr Eigenverantwortung. Hier hat man seine eigenen Patienten, macht Aufnahmen und Untersuchungen (viele kognitive oder orthostatische Tests) selbstständig und ist für die Dokumentation etc. verantwortlich. Hier wird mit einem gerechnet und geplant und die Tage gehen von 8:00 bis meist mind. 18:00 (mit 2 Std Mittagspause). Der Chefarzt ist ein ziemlich altmodischer, teilweise unfreundlicher Typ, der gerne mal seine Macht demonstriert, aber man hat in der Regel nicht so viel mit ihm zu tun und der Rest des Teams ist wirklich toll. Ich kann Geriatric nur empfehlen, auch wenn ich das Fach thematisch nicht übermäßig interessant finde, konnte

ich einiges lernen. Man spricht viel mit Patienten und Ärzten und dokumentiert und schreibt auf französisch.

Urologie: konnte ich leider nicht zu Ende machen, weil ich krank geworden bin. Ich war nur ein paar Tage da, kann aber (auch von Erzählungen anderer) sagen, dass das Praktikum echt cool ist. Die Stimmung ist super, das Team ist jung und fit und man darf total viel machen und sehen und es wird sich darum gekümmert, dass man die Möglichkeit bekommt, in alle Bereiche zu schauen. Wenn man allerdings nicht so motiviert ist, ist das auch kein Problem und die „Internes“ (vgl. mit Assistenzärzten) sind super entspannt, was nach Hause gehen und Unterschriften angeht.

Kindernotfälle (urgences pédiatriques): Von der Kinder-Notaufnahme hatte ich schon im Voraus nur Gutes gehört und ich war komplett begeistert. Das Praktikum hat mir mit Abstand am meisten Spaß gemacht. Das Team ist unfassbar nett und lustig und je mehr Lust man hat, etwas zu lernen, umso mehr darf man tun und machen und sehen. Ich habe an meinem ersten Tag Gipsen gelernt, am zweiten Tag die erste Gesichtsnaht bei einem Kind gemacht und gelernt, wie man die Kinder alleine aufnimmt und habe ab dem dritten Tag fast alles (mit Rücksprache mit der Ärztin) eigenständig gemacht. Das war wirklich total lehrreich, weil man zu selbstständigem Arbeiten ermutigt wird und vor allem praktisch ganz viele Skills lernen kann. Die Tage in der Notaufnahme gehen immer von 8:30-18:00, Pausen gibt es nur wenn Zeit ist, aber die Zeit vergeht wirklich schnell. Urgences pédiatriques kann ich zu 100% empfehlen!

Das Studiensystem:

Das französische Studiensystem unterscheidet sich sehr stark zum deutschen. Ab dem 3. Jahr sind die Franzosen als Externes fast in Vollzeit in der Klinik und sind deswegen im klinischen Arbeiten deutlich fitter als wir Deutschen. Ab dem 4. Jahr bekommen die Medizinstudenten für die Klinikarbeit Geld und müssen sogar Dienste machen. Im theoretischen Wissen sind die Franzosen - in meiner Einschätzung - allerdings etwas hinterher bzw. weniger breit aufgestellt. Generell ist das Medizinstudium in Grenoble sehr viel zeitintensiver und einnehmender als in Köln.

Die Betreuung im Krankenhaus variiert von Station zu Station und kommt sehr auf die Externes und Internes an. Die meisten sind aber sehr nett und offen und geben sich Mühe, einen zu integrieren, aber man sollte definitiv etwas Eigeninitiative und Motivation mitbringen, um gut eingearbeitet zu werden. Wie sehr oft in Frankreich sind auch hier gute Französisch-Kenntnisse von Vorteil.

Freizeit und Alltag:

Grenoble ist eine sehr entspannte und sehr sportliche Stadt. Fast jeder dort ist outdooraffin und wenn man die Berge noch nicht liebt, bevor man hingeht, kommt man vor Ort nicht mehr darum herum. Grenoble liegt in den Alpen umgeben von 3 Gebirgsmassiven und ist perfekt für jede Bergsportart.

Einkaufsmöglichkeiten:

Es gibt einen täglichen Markt namens Marché Estacade und von Mittwoch bis Sonntag den Marché de Saint Bruno (preiswerter). Ein sehr preiswerter Supermarkt ist Auchan. Super U ist ein wenig teurer und die Casinos sind am teuersten. ACHTUNG: Es wird in vielen Supermärkten unter der Woche ab 20:00 und Sonntags ab 13:00 kein Alkohol verkauft.

Sicherheit der Stadt:

Ich hab im Vorraus relativ viel über die Kriminalität in Grenoble gehört, selbst aber nie etwas davon mitbekommen. Im Süden der Stadt sollte man wohl etwas mehr aufpassen, aber aus meiner Sicht ist das vergleichbar mit deutschen Großstädten.

Transport:

Ich würde kein gutes Fahrrad mitnehmen, stattdessen kann man entweder billig eins kaufen (Recyclerie des Sports, Atelier de Byclou, Le bon coin, Ptit vélo dans la tête) oder ein Métrovélo

leihen (kosten 30€ für 3 Monate und sind die einzigen Fahrräder, die wirklich nicht geklaut werden). Wenn man lieber Tram fährt, kann man sich als Student eine Monatskarte für 15€ auf dem Campus besorgen. Die Infrastruktur der Tram ist wirklich gut ausgebaut und die Bahnen kommen alle 3min. Für mich hätte sich das trotzdem nicht gelohnt, ich bin überall mit dem Fahrrad hingefahren und habe mir zusätzlich eine 10er-Karte für 15€ gekauft.

Um in die Berge zu kommen, fahren günstige Busse von „tougou“ (ÖPNV) in die Skigebiete, zu Seen oder bekannten Wanderwegen. Etwas teurer sind die von „transaltitude“ (privates Busunternehmen), allerdings fahren diese auch öfter.

Eine Carte Avantage Jeune für SNCF (wie eine Bahn Card) für ~50€ kriegt man 30% Rabatt und gute Stornierungsbedingungen. Lohnt sich allein schon bei Hin- und Rückfahrt nach Deutschland.

Flixbus und Blablabus sind auch sehr günstige Optionen. Meine Freundinnen und ich haben auch nur gute Erfahrungen mit Blablacar-Fahrerinnen und Fahrern gemacht. Das Angebot ist sehr gut in Frankreich. Auch Trampen ist in den Bergen einfach. Auch auf größeren Straßen ist das möglich. Das ist besonders vereinfacht durch Mautstellen, auf denen man einsteigen kann.

Freizeitangebot:

Grenoble ist ein Freizeit-Paradies wie kein anderes. Es gibt fast alle Sportarten, die auch durch die Uni angeboten werden und somit kostenlos oder günstig sind. Es gibt hier immer die Möglichkeit, den Sportkurs benotet oder unbenotet zu belegen. (Wenn man einen “benoteten” Sportkurs belegt, bekommt man ECTS-Punkte und die Kurse meist umsonst. Dafür sind die Trainer*innen auch mit der Anwesenheit ein wenig strenger.) Wichtig ist, dass man sich vorher auf der SUAPS-Website (<https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr>) informiert, wann man sich für die Sportkurse anmelden muss. Ansonsten kann es passieren, dass man in beliebte Kurse nicht mehr reinkommt. Um sich über SUAPS für Kurse anzumelden, braucht man seine Zugangsdaten für die Uni, die man erst bekommt, wenn man richtig eingeschrieben ist. Wenn man diese Zugangsdaten nicht früh genug bekommt, kann man immer versuchen, sich bei den Verantwortlichen per Mail zu melden. Um nach der Verlosung der Kurse weitere Kurse zu

wählen, kann man zu dem Forum sportive danach gehen um in Restplätzen aufgenommen zu werden (pünktlich hingehen, lange Schlange).

Bestimmt habt ihr schon von der Carte U-Glisse (<http://u-glisse.com>) gehört. Ihr müsst dafür einmalig 25 Euro zahlen und bekommt dafür starke Vergünstigungen auf die Skipässe in den 4 großen Gebieten (7 Laux, Alpe d'Huez, Chamrousse, Les 2 Alpes). On top gibt es noch Rabatte in einigen Sportgeschäften und die Möglichkeit an Skikursen teilzunehmen. Die Karte kann von jedem Studierenden in Europa erworben werden, also auch von Freunden, die zu Besuch kommen. Solltet ihr zum Sommersemester erst später (ab Februar) anreisen: es gibt ein limitiertes Kontingent, beantragt die Karte also am besten schon im Voraus auf der Website. Das Pendant gibt es auch für die Kletterhalle (U-Grimpe), dann könnt ihr für 25 Euro das ganze Semester über zu den freien Zeiten klettern und Spaß haben. Wer lieber Bouldern geht: ABlok ist eine nette Boulder-Halle bei der man mittlerweile auch mit der Karte von InteGre Rabatt bekommt.

Der Laden "Recyclerie sportive" ist sehr zu empfehlen für Second-Hand-Sportsachen.

Ausgehen:

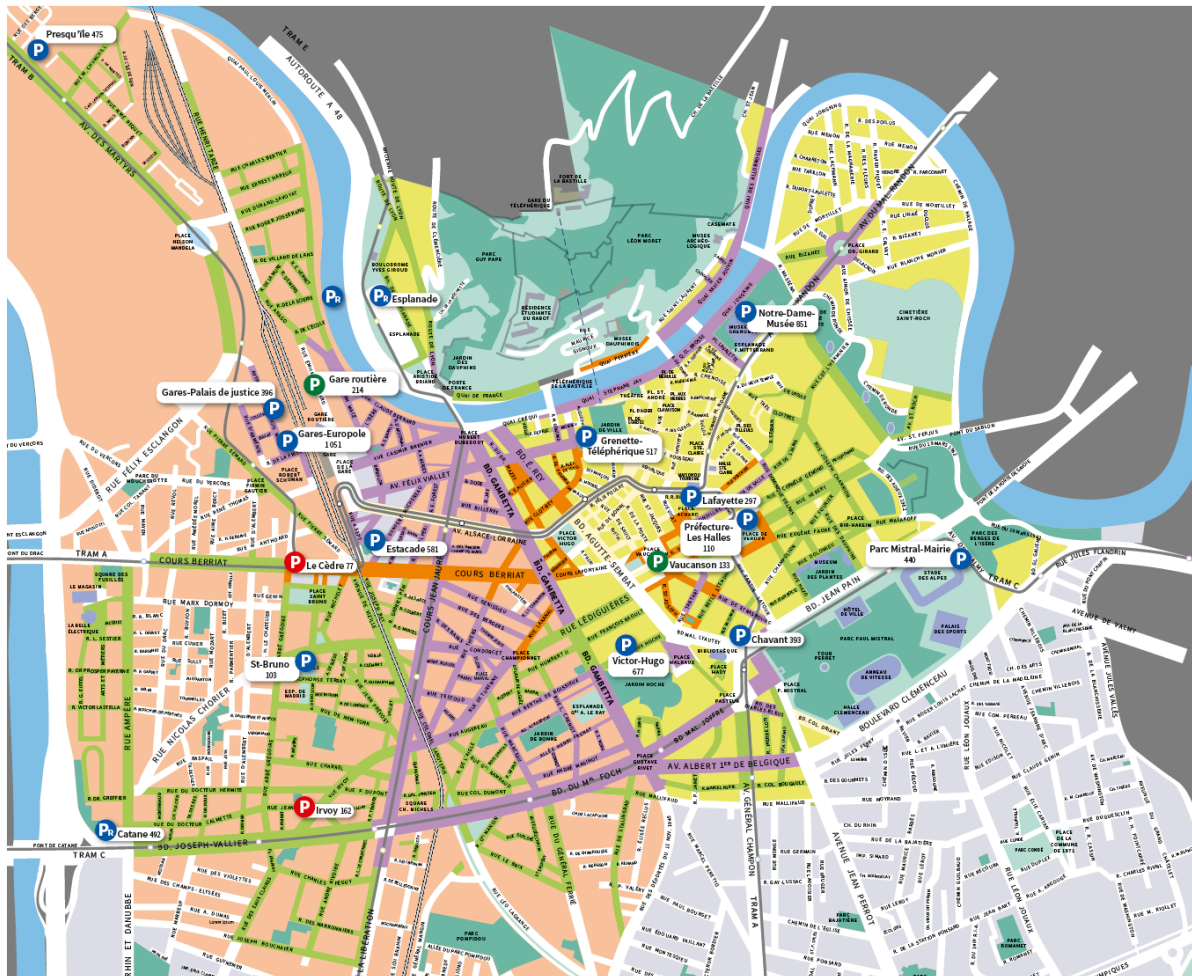
- Drak Art (Techno)
- L'Amperage (Techno)
- Vieux Manoir (All Genres)
- La Belle Electrique (Konzerte und Clubabende)
- La Bobine (Konzerte und Techno-Abende jeden Dienstag)
- Le BarRadis (selbstangebautes Gemüse und lokale Getränke; günstig)
- Le Crique du Sud
- Le Subway (günstiges Bier)

Cafés:

- Kfée des Jeux
- Café Myrö
- Tercera (mit Coworking Möglichkeit)
- L'Impertinence (mit Coworking Möglichkeit)
- TowerCoffee
- La Cafteuse
- HONO Café

Auto:

Ein Auto zu haben kann sich als äußerst hilfreich gestalten, um in die Berge zu fahren. Vieles ist auch mit dem Bus zu erreichen. Um das Auto in Grenoble abzustellen, muss man beachten, dass es in der Innenstadt kaum Parkmöglichkeiten gibt, die umsonst sind. Etwas außerhalb ist das möglich manchmal sucht man dort dann aber auch (auf der Karte weiß markiert): <https://www.grenoble.fr/demarche/456/659-zones-et-regles-de-stationnement.htm>



Die Résidences von Crous haben auch Parkplatzmöglichkeiten, allerdings muss man diese als Bewohner beantragen. Denen ist aber egal, auf wen das Auto gemeldet ist, also wenn ihr jemanden in einer Résidence kennt, könnt ihr versuchen euer Auto über deren Namen auf einen Crous Parkplatz anzumelden. Man kommt dann allerdings auch nur mit der Schlüsselkarte dieser Person auf den Parkplatz.

Ski fahren:

Die Skigebiete rund um Grenoble sind wirklich ein Traum und egal ob ihr Anfänger oder Experten seid, werdet ihr hier auf jeden Fall eine Menge Spaß haben.

Les 7 Laux ist das nächste Skigebiet und hat für einen Tag die perfekte Größe. Auch Alpe d'Huez ist übersichtlich aber weitläufig und abwechslungsreich und liegt sogar etwas höher als 7Laux, ist aber auch weiter weg. In Les Deux Alpes kann man sich schneller mal verirren, das Gebiet ist riesig und mein absolutes Lieblingsgebiet in Frankreich. Die Lifte fahren bis auf 3600m auf dem Gletscher (dort kann man sogar im Sommer fahren), das Gebiet ist unfassbar abwechslungsreich, hat einen großen Park, eine SkiCross-Strecke, mehrere Mogul-Abschnitte, richtig gute Pisten, aber auch viele Abhänge, die perfekt für's Freeriden sind (Lawinenwarnstufen beachten!). Etwas weiter weg ist La Grave, ein Gebiet, in dem nicht präpariert wird, in dem man also ausschließlich Freeriden kann. U-Glisse (Uni-Skiclub) bietet in jeder Saison einige Tagestrips (für gute Skifahrer) nach La Grave an, wenn man die Möglichkeit hat, da mitzufahren: auf jeden Fall so oft es geht machen. Ich hatte noch nie so ein Powder-Erlebnis.

Wandern:

Wenn der Schnee schmilzt und der Frühling kommt, sind die Berge um Grenoble ganz herrlich zum Wandern. Tolle Wege findet man immer auf komoot, in den Bergen gibt es auch ziemlich viele Hütten (Refuges), von denen die Mehrzahl unbewirtschaftet ist. Man kann also einfach dahin wandern und in den Hütten (mit eigener Matratze und Schlafsack!) schlafen. Die Refuges findet man auf refuges.info, kann ich nur empfehlen! Es gibt auch einen Uni-Wander-Club (Club Rando Université), mit dem man Touren machen kann oder bei dem man sich Material (Schlafsack, Isomatte, Zelte, Steigeisen, Schneeschuhe, Campinggeschirr, auch Lawinenausrüstung, ...) für sehr wenig Geld wochenweise leihen kann. Vor allem für den Anfang, um die Berge besser kennenzulernen und schöne Nationalparks und Routen zu sehen fand ich den Wanderclub super!

Meine Lieblings-Wanderorte:

- Moucherotte
- Vercors - Refuge de Chaumailoux; ganz viele Tiere, vor allem Steinböcke, Murmeltiere, ...

- Chamechaude (nah an Grenoble, kann man gut zum Sonnenuntergang machen)
- Les 7 Laux (v.a. für mehrere Tage)
- Ecrins (nur mit Auto, toller Nationalpark, super für Gletscherwanderungen oder Skitouren, würde ich immer mit Übernachtung machen)
- Chamrousse (Lacs Roberts; Refuge de la Pra ist schön)
- Fort de Saint-Eynard

Krankheitsfall:

Es gibt ein kostenloses Centre de Santé der Uni, welches durch Ärztinnen und Ärzte betreut wird. Ansonsten ist die Ärzteversorgung relativ schlecht. Für viele Termine braucht man die Carte Vitale (französische Krankenkasse). Auch über Doctolib ist es schwer, Termine bei vielen Ärztinnen und Ärzten zu bekommen.

3) Nach der Mobilität:

Die Anerkennung der Praktikumsnachweise durch das International office lief ganz problemlos, mir wurde das certificate of stay und mein transcript of records einfach per Mail geschickt, sodass ich es direkt ans ZiB Med weiterleiten konnte. Man bekommt für jedes Praktikum 6 ECTS und kann eigentlich gar nicht durchfallen.

Ich kann ein Erasmus in Grenoble zu 100% empfehlen! Land und Leute sind unfassbar interessant, offen und lustig. Das Studiensystem bietet für Internationals sehr viel Freizeit für Unternehmungen und Reisen. Ich hatte eine tolle Zeit dort und würde jederzeit wieder in Grenoble mein Auslandssemester verbringen.