

ERASMUSBERICHT LYON

WOHIN soll's gehen? Die Entscheidung

Lohnt es sich noch im 10. Semester ein ERASMUS zu machen? Ich habe es getan und es war eines der schönsten Zeiten in meinem Studium. Solltest du also mit dem Gedanken spielen, ein ERASMUS zu machen: Mach's! Herzlichen Glückwunsch für die Möglichkeit und ganz viel Kraft für die Organisation, denn das kann unter anderem schon etwas nervig werden.

Für Frankreich habe ich mich entschieden, da ich mir ein Land aussuchen wollte, zu dem ich schon einen Bezug habe. Ich habe für 5 Jahre Französisch in der Schule gehabt, dies jedoch in der 10. Klasse abgewählt. Aktive Sprachkompetenzen waren deswegen kaum vorhanden. Verstehen konnte ich jedoch noch einiges. Außerdem habe ich die überwiegende Zahl meiner Familienurlaube in Frankreich verbracht und habe das Land als sehr vielseitig und spannend und die Menschen als interessant wahrgenommen, sodass ich große Lust hatte ein halbes Jahr dort zu leben und so richtig in einen Alltag einzutauchen.

Des Weiteren stellte ich mir das französische System, in dem die Studierenden ab dem 5. Semester regulär vormittags auf den „Stages“ arbeiten, als sehr bereichernd vor, da man bereits im Laufe seiner Ausbildung täglichen Patientenkontakt hat, praktische Fertigkeiten erlernt und frühzeitig in den Krankenhausalltag integriert wird. Im Rahmen des Erasmus wollte ich somit diese praktischen Erfahrungen sammeln, meine Sprachkenntnisse verbessern und die Chance wahrnehmen noch einmal etwas ganz Neues auszuprobieren.

Lyon habe ich mir wegen Größe (3. Größte Stadt) dem kulturellem Angebot und der Nähe zu Bergen ausgesucht. Und vielleicht, weil ich kein gesondertes Sprachzertifikat (außer meinem Abiturzeugnis) einreichen musste.

Ich war davor noch nie in Lyon gewesen, hatte aber durchweg Gutes gehört und ich halte es nach wie vor für die RICHTIGE Entscheidung!

Organisatorisches in Köln

Man bewirbt sich mit einer Bewerbung -auf deutsch- direkt beim Zibmed und einer Weiteren -auf französisch- für die Partneruni. In Lyon gibt es zwei verschiedene. Lyon Sud und Lyon Est. Da die Uni LYON EST stadtnaher liegt und sich „Kurs“ und „Stage=Praktikum“ abwechseln, habe ich mich für Lyon Est entschieden.

Es gibt einige Ansprechpartnerinnen (Aneta Deneva und Pia Schröder) in Köln für den Bereich „Outgoing“ trotzdem musste man teilweise sehr geduldig warten um während der angegebenen Sprechzeiten dran zu kommen. Im Ernstfall besser vorher eine Email schreiben mit klarer Formulierung der Fragen.

Sprachzertifikat wird zwar gefordert, da hat aber mein Abiturzeugnis noch gereicht.

Da ich mich für Lyon Est entschieden hatte konnte ich zwischen 2 Gruppen wählen. Jeweils 6 Wochen „STAGE, COURS, STAGE“ oder „COURS, STAGE, COURS“. Da ich im 10. Semester schon den Großteil meiner Klausuren geschrieben hatte, entschied ich mich für mehr Praktika und somit STAGE, COURS, STAGE. Man gibt Präferenzen an, wobei deine Erstwahl meiner Meinung nach aber IMMER Berücksichtigung findet.

Impfungen ließ ich kurz vorher nochmal beim Betriebsarzt checken und den Mendel-Mantoux Test kann man freundlicher Weise beim MiBi Praktikum machen. Dafür Herrn Gielen einfach eine nette Email schreiben.

Berufshaftpflichtversicherung kann man als Medizinstudent_in kostenfrei über den Marburger Bund abschließen.

Vorbereitungen für Lyon

Wohnung: Ich hatte den Wunsch in einer WG mit Franzosen_innen zu wohnen, wer hat das nicht? Aber dementsprechend tat ich auch alles dafür. Im Endeffekt hatte ich eine Wohnung in der Innenstadt 5. Stock mit Blick über die Dächer zur Kathedrale „Fouvière“ zusammen mit einer Französin und einem der schönsten Wohnzimmer, die ich jemals gesehen habe. Und dazu auch noch sehr preiswert (350Euro im Monat). Ich kann also sagen, ich hatte ungeheures Glück, es kann euch aber vielleicht auch motivieren sich ein bisschen im Voraus zu bemühen, denn es lohnt sich. Im

Allgemeinen muss man mit einer Miete zwischen 350-500 Euro rechnen, variiert aber sicher auch mit der Lage.

Wenn man CAF, das Wohngeld beantragen möchte, braucht man einen Wohnungsvertrag und den bekommt man aber erst ab einem Jahr. Ich habe somit als „Sous-location“ gewohnt und habe kein CAF beantragen können.

Nach WGs und Wohnungen könnt ihr vor allem auf den Seiten: facebook, leboncoin, cartedecoloc suchen. Auf Facebook habe ich in ganz viele verschiedene Gruppen eine Anfrage geschickt (vorallem die primär nichts mit Wohnungssuche zu tun haben) und wurde darüber auch fündig.

Sprachkurs: Man kann sich in Lyon für einen Sprachkurs für Mediziner anmelden. Es gibt einen Intensivkurs (30 Stunden) innerhalb einer Woche oder einen einmal wöchentlich das Semester über. Ich habe mich für den Intensivkurs entschieden und finde es war gut, um sich erneut in die Sprache einzufinden, Leute kennenlernen und somit war ich die restliche Zeit über flexibler.

Endlich angekommen, was gibt es zu tun?

Leute kennenlernen: Mein Wunsch war es französisch zu lernen und da ist es natürlich nicht von Vorteil, wenn man unter den ERASMUS Studierenden vor allem deutsch oder englisch spricht. Deswegen habe ich schnell versucht selbst mit den Menschen vor Ort zu kontakten.

Eine sehr schöne Möglichkeit, ist die Seite „Tandem linguistic“, dort habe ich einen französischen Sprachtandem gefunden, mit dem ich mich regelmäßig getroffen habe und einiges gelernt habe. <https://tandem-linguistique.org/>

Ansonsten kann man natürlich über Facebook nach -zu den persönlichen Hobbies passenden- Gruppen suchen und so sehr schnell Leute kennenlernen, die sich auch gerne mit einem beschäftigen, da man trotz Sprachbarriere eine Gemeinsamkeit hat.

Über den Unisport habe ich Klettern und „Danse contemporaine improvisation“ einmal wöchentlich belegt. Es hat einfach großen Spaß gemacht seinen Alltag neu zu strukturieren und Dinge auszuprobieren, für die man in Köln keine Zeit hat.

Dank Facebook kann man ja auch nach allgemeinen öffentlichen Veranstaltungen suchen. Im Sommer gabs einige Openairs, Petanque (Boule-event), und Flohmärkte. Danach kann man sich im Internet auch mit dem Schlagwort „vide-grenier“ umschauen.

Apropos Flohmarkt, wenn ihr Secondhand Läden mögt, geht auf jedenfall zum „Emmaüs“. Mein Lieblingsladen war in Villeurbanne. Sehr günstig, dafür muss man eben auch ein bisschen suchen. :D

Sonst habe ich auch einmal die Woche eine Email von City Crunch bekommen, die mich darüber informiert hat, was man von Freitag bis Sonntag in Lyon unternehmen kann. Hier mal der Link zum einschreiben:

https://us4.list-manage.com/subscribe?u=90c47ddff6e5c1d5a32b6f822&id=a84f8a4e35&mc_cid=1e3a5194fa&mc_eid=1d2f8931a1

Für alle Kulturinteressierte hat Lyon auch so einiges zu bieten! Mit dem „Pass Culturel Étudiant“ kann man für unschlagbare 18Euro zu 4 Events unterschiedlicher Art gehen (102 Orte machen mit). Das reicht von Oper, Auditorium Theater bis zum „Maison de la danse“. Eine der 4 Veranstaltung gilt fürs Kino.

<https://www.lyoncampus.com/sortir/pass-culture-etudiant-de-la-metropole-de-lyon>

Die meisten Museen sind für Studierende kostenlos und sehr empfehlenswert, da kann man auch mehrere Tage füllen. Mein Lieblingsmuseum war das „Musée de Confluence“, da war ich drei mal bis ich alles gesehen hatte. :)

Fortbewegung: Ich bin die ganze Zeit über mit meinem eigenen Fahrrad gefahren. Vom Stadtzentrum zum Unicampus Lyon Est ist man schon ca. 30 min unterwegs, da ich aber Fahrradfahren liebe, war das kein Problem für mich.

Ich kann auch jedem ein „Vélo'v Abo“ empfehlen, das kostet 18 Euro, gilt 1 Jahr und 30min sind kostenlos. Wenn man länger unterwegs ist, einfach an einer Station austauschen. Sonst kann man sich für 33 Euro/Monat auch eine Metro Karte kaufen. Eine Einzelfahrt kostet 1,90Euro.

STAGE – Praktikum im Krankenhaus

Ich habe während meines Aufenthalts zwei Stage von jeweils 6 Wochen Dauer gemacht. „Adopte ton co-externe“ dies ist ein Dokument, das von den Studenten selbstständig erstellt und bearbeitet wird. Anhand dessen konnte man nachschauen, welche anderen Studierenden gleichzeitig auf der Station eingeteilt sind. Meistens bilden sich dann recht schnell Facebookgruppen zur weiteren Abklärung.

Hier mal der Link zum letzten vom WS19/20:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GQXCgI8wHcDVFtKYr7lab6BRjfHwELIW5hJk90sI7v4/htmview?fbclid=IwAR3ulRiRwI2OdqUQdpySi0Y6RcgOjXEwgMfvmswvdqzaSLOuMuSjaNX_WVY#

Urologie- St. Luc/St. Joseph

Meine erste Stage war in der Urologie im Krankenhaus St. Luc/St. Joseph und ich muss gestehen, dass ich davor unglaublich aufgeregt war. In Frankreich werden die Studierenden sehr schnell in den Krankenhausalltag eingeführt und integriert. Als Externe arbeitet man somit eigentlich selbstständig mit. In der Sprechstunde nimmt man den/die Patienten_in auf, führt die Anamnese durch und dokumentiert dies im Computer bevor der/die Arzt_in hinzukommt um die weiteren Untersuchungen durchzuführen. Manchmal hätte ich mir gewünscht keine Sprachbarriere zu haben, dann hätte ich von dem selbstständigen Arbeiten noch mehr profitieren können. Wir waren zu 7. und sind durch OP, Station und Ambulanz/Sprechstunde rotiert. Manche Tage waren lang, einige aber auch sehr kurz, sodass ich nebenher noch einiges unternehmen konnte.

Anästhesie- Hôpital Edouard Herriot

Diese Stage war wirklich sehr empfehlenswert. Zum Einen fühlte ich mich in der französischen Sprache, dem Krankenhaus und meiner Rolle als Externe schon zunehmend sicherer, zum Anderen war das Team auch ausgesprochen nett! Wir waren zu dritt als Externe im „bloc urgences“ (Notfall-OP) eingeteilt, haben uns aber immer abgewechselt, sodass wir stets eine eins-zu-eins Betreuung hatten und ein/zwei Tage die Woche zusätzlich frei. Da Anästhesie ein sehr praktisches Fach ist, in dem man schnell auch einzelne Schritte selbstständig übernehmen kann, habe ich wirklich das Gefühl etwas gelernt zu haben. Beispielweise durfte ich immer die Position „Kopf“ übernehmen, den Patienten an die Kabel der Überwachungsgeräte anschließen, Medikamente aufziehen und Intubieren. Das ist in deutschen Krankenhäusern fast gar nicht denkbar. Da in Frankreich vor allem die IADE (Anästhesie-Pflege) all diese Aufgaben übernimmt, ist es ratsam sich diesen anzuschließen, wenn man selbst auch mal Hand anlegen will. Ich konnte immer Fragen stellen und fühlte mich wirklich sehr willkommen.

Reisen

An den freien Tagen sollte man sich auch unbedingt in dem wunderschönen Land Frankreich umsehen. Als Fortbewegungsmittel eignet sich Flixbus, Blablabus, Ouibus oder die Ouigo Sparpreise der Züge.

<https://ventes.ouigo.com/fr-FR/>

Ich war in Paris, Marseille, Grenoble und Dijon und es war wundervoll da ich jedesmal das Gefühl hatte, ein Puzzelteil mehr von Frankreich erleben und begreifen zu können.

Im Winter ist die Nähe Lyons zu den Bergen für Wintersport auch unschlagbar. Mit „Skimania“ kann man Tage- oder Wochenendausflüge zu verschiedenen Skistationen buchen und preislich ist es günstiger, als wenn man sich die gleiche Reise selbst organisieren würde. Wer ein Auto hat sollte zu dem Skigebiet „7Laux“ (ca. 1.5h) fahren, da kostet der Skipass für Studenten unter der Woche nur 17Euro.

Wer lieber Wandern geht, kommt auf jeden Fall auch auf seine Kosten.

https://www.komoot.de/discover/Grenoble/@45.1824780%2C5.7210770?sport=hike&difficulty%5B0%5D=difficult&public_transport=true

<https://naturesansvoiture.wordpress.com/2018/12/03/le-parc-de-lacroix-laval/>

Auf dieser Seite kann man nach Wanderrouten suchen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind und die Dauer, Schwierigkeitsgrad etc. festlegen.