

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Ich hatte für mich schon lange klar, dass ich für mein Erasmus gerne nach Frankreich möchte, weil ich Lust hatte mein Französisch zu verbessern und die französische Kultur und Lebensweise besser kennenzulernen. Für Grenoble habe ich mich letztendlich entschieden, weil es mitten in den Bergen liegt und Möglichkeiten für allerlei Outdoorsport bietet.

Für die Vorbereitung habe ich die entsprechenden Dokumente zusammengesucht und erstellt und mich für einen Sprachkurs über die Uni angemeldet. Kümmert euch früh genug um das Sprachzertifikat, ich habe das erst relativ spät gemacht und dann gab es nur noch sehr teure Optionen für ein offizielles Zertifikat. Bei mir hat das wohl gereicht, eine Online Einschätzung zu machen und diese zusammen mit meiner Zusage zum Sprachkurs abzugeben. Aber ich glaube, wenn ihr euch früh genug kümmert, gibt es bestimmt auch andere kotengünstige Alternativen, die ein bisschen offizieller sind.

Für das Learning Agreement habe ich Crystal Guilmet (health-incoming@univ-grenoble-alpes.fr) geschrieben, die ist für die Incoming Studenten der Uni Grenoble zuständig und hat mir das passende Dokument geschickt, um die richtigen Kurse rauszusuchen. Ich würde euch raten, zu versuchen das LA zu verstehen und richtig auszufüllen, weil ihr nur dann die volle Punktzahl für die Bewerbung bekommt. Die Kommunikation mit Crystal Guilmet war vor und während des Aufenthaltes wirklich top, sie hat immer schnell geantwortet und mir mit allerlei Problemen geholfen, also zögert nicht, euch bei ihr zu melden.

Nach meiner Zusage habe ich dann von der Universität in Grenoble ein Health Form bekommen, dass ich von meiner Hausärztin ausfüllen und unterschreiben lassen musste, um entsprechende Impfungen nachzuweisen.

Außerdem wurden von der Universität in Grenoble verschiedene Dokumente zur Verfügung gestellt und sogar auch Zoom Meetings veranstaltet, die die Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt deutlich erleichtern können, bspw. für die Wohnungsfindung. Es gab zum Beispiel das Angebot, über die Uni Grenoble einen Wohnheimsplatz für den Auslandsaufenthalt zu bekommen.

Der Auslandsaufenthalt:

Wohnen:

Ich selbst hatte nicht so Lust in einem Wohnheim zu wohnen, sondern wollte lieber in einer WG mit französischsprachigen Mitbewohnern wohnen, um ein bisschen Anschluss in Grenoble außerhalb der Erasmus Bubble zu finden. Das wäre von mir auch auf jeden Fall eine Empfehlung, wenn ihr Lust habt die Sprache zu lernen und mit Menschen vor Ort in Kontakt zu kommen. Ich hatte das Glück über Bekannte eine WG zu finden, aber es gibt zur Wohnungssuche sonst auch Plattformen wie Carte de Coloc (entspricht ein bisschen unserem WG gesucht) oder Leboncoin (ähnlich, wie Ebay Kleinanzeigen). Dort kommuniziert man leider sehr oft mit den vermietenden Personen und nicht mit den potenziellen Mitbewohnern, was es ein bisschen erschwert eine passende WG zu finden, aber dafür gibt es auf jeden Fall mehr Angebot als in Köln. Die Mietpreise für eine WG sind um die 450 Euro, für die Wohnheime ein bisschen weniger, ich meine so zwischen 250-450 Euro.

Studium:

Das Uni System ist in Grenoble sehr anders aufgebaut als in Köln. Die Studierenden haben abwechselnd zwei Wochen Praktika und zwei Wochen Vorlesungen. Dementsprechend könnt ihr für jeden Monat ein Fach aussuchen, in dem ihr euer zweiwöchiges Praktikum absolviert. Ich habe allerdings auch einige meiner Erstwünsche nicht bekommen und musste dann auf Zweitwünsche ausweichen. Für die kleinen Fachblöcke (bis zu vier ECTS Punkten) bekommt ihr mit dem zweiwöchigen Praktikum auch die Klausur angerechnet, also bspw. Anästhesie, Augenheilkunde, HNO, Derma etc. Für die größeren Fachblöcke könnt ihr optional die VL belegen und die Prüfung mitschreiben, dann habt ihr über das Semester verteilt Vorlesungen und in manchen Fächern auch anwesenheitspflichtige Seminare. In manchen Fachblöcken gibt es in allen VL-Wochen Veranstaltungen, in anderen nur um die vier oder fünf Veranstaltungen über das ganze Semester.

Die Praktika sind eher wie Famulaturen bei uns aufgebaut, ihr seid also allein oder mit 1-2 anderen französischen Studierenden auf Station und bekommt dort Aufgaben zugeteilt. In jedem Praktikum müsst ihr eine Patient*innenvorstellung vorbereiten und je nach Station vortragen oder per Email schicken. Das müsst ihr meistens in Eigeninitiative erfragen, wie und wann das stattfindet, macht das am Besten direkt am Anfang dann habt ihr Zeit das vorzubereiten.

Praktikumserfahrungen:

- Pädiatrie: Pädiatrie war mein erstes Praktikum, da war ich mit einer anderen Studentin auf Station und wir haben morgens die Visite begleitet und saßen danach im Stationszimmer, wo sie kleine Aufgaben zu tun hatte, während ich mich ehrlich gesagt viel gelangweilt habe. Leider hatte ich mit meinem Intern (Assistenzarzt) sehr viel Pech und musste trotzdem jeden Tag bis 18 Uhr bleiben. Daher fand ich dieses Praktikum nicht so gut. Allerdings war es auch mein erstes Praktikum und alles war sehr neu und mein Französisch noch nicht so gut, deswegen habe ich sehr wenig Eigeninitiative ergriffen und eher darauf gewartet, dass Menschen auf mich zukommen. Ich würde euch raten euch von Anfang an zu trauen viel zu fragen und zu sagen, ansonsten kann es sein, dass ihr vollkommen übersehen werdet. Und traut euch auch mal einen Nachmittag nicht wiederzukommen, am Ende unterschreibt euch eh eine Person, die kaum mit euch auf Station war und nichts von eurer Anwesenheit mitbekommen hat.
- HNO: Das Praktikum in der HNO war deutlich entspannter, weil sich die Studierenden auf die Station, die Sprechstunde und den OP verteilt haben und dementsprechend niemand wirklich wusste wo ich wann bin. Ich war gerne in der Sprechstunde, weil ich da einer Ärztin/ einem Arzt zugeteilt war, die/der mir meistens viel erklärt hat und mich manchmal sogar mit untersuchen hat lassen. Außerdem konnte ich oft nach dem Vormittag nachhause gehen, weil es nicht mehr viel zu tun gegeben hat. Falls ihr sie findet, geht in die Sprechstunde von Anne Coffre, die ist HNO-Pädiaterin und war total nett und hilfsbereit. Mit ihr bin ich dann auch einige Male mit ins Hopital Couple Enfant gegangen und dort mit ins OP.
- Gynäkologie: In der Gynäkologie ist es so ähnlich wie in der HNO, dass man auf verschiedene Bereiche verteilt wurde. Wir Studierenden haben vor dem Praktikum einen Plan bekommen wann wir wo hingehen sollen, aber niemand außer uns wusste von dem Plan. Also war ich oft ein bisschen verloren, aber hatte auch die Freiheiten zu machen

was ich will. Da kam es dann sehr viel auf Eigeninitiative an, wie viel man machen konnte.

- Innere Medizin: Das Praktikum in der Inneren war ganz schön anspruchsvoll, da ging jeder Tag bis 18 Uhr und wir mussten Patient*innenvorstellungen während der Visite machen und auch eigene Patient*innen aufnehmen. Auch die Patient*innenvorstellung war da anspruchsvoller als in den anderen Fächern, die haben wir vor mehreren Studierenden halten müssen und danach noch Fragen gestellt bekommen. Aber dafür war es auch sehr lehrreich und interessant.
- Anästhesie: Mein letztes Praktikum in der Anästhesie war mein liebstes Praktikum. Ich bin zwar auch oft verloren durch den OP geirrt und habe Leute gesucht, die sich um mich kümmern, aber alle waren sehr nett und hatten Lust mir Dinge zu erklären, ich durfte Vigos legen, intubieren und Lokalanästhesien machen. Meistens durfte ich auch schon um 15 Uhr nachhause gehen, manchmal sogar früher. Es gab auf jeden Fall niemanden der mich einfach nur dabehalten wollte, wenn es nichts mehr zu tu gab.

Insgesamt muss ich sagen, dass die Uni Erfahrung für mich nicht so überragend war. Ich war viel frustriert und gelangweilt und bin viel allein durchs Krankenhaus geirrt, aber es kommt auf jeden Fall auf die Station an und wahrscheinlich auch viel darauf, was man gibt und was man erwartet.

Um das Krankenhaus herum gibt es einen eigenen Campus mit Mensa und Café, also war ich auf dem Hauptcampus, abgesehen von dem einwöchigen Sprachkurs am Anfang meines Erasmus, eigentlich nie.

Sonstiges:

In Grenoble werden für Internationale Studierende von Integre (instagram: association.integre) verschiedene Events organisiert, bei denen ihr andere Internationals kennenlernen könnt. In den ersten zwei Wochen gab es täglich Veranstaltungen, wie Campus oder City Touren, Apero oder Pub Crawl und am Wochenende Wanderungen, Radtouren oder andere Ausflüge. Es gibt auch eine Gratuiterie, bei der Dinge verschenkt werden, die ehemalige Studierende zurücklassen. Nach den ersten zwei Wochen lässt das Angebot ein bisschen nach, aber es gibt immer noch ständig Möglichkeiten darüber Menschen kennenzulernen.

Außerdem könnt ihr euch über die Uni Grenoble zu Beginn des Semesters für Sportkurse anmelden, offiziell für einen benoteten und einen unbenoteten Kurs, aber es gibt dann nach der Vergabe der Kurse auch nochmal ein Sportforum auf dem Campus für einen Tag, wo man sich vor Ort für noch übrige Kurse anmelden kann. (<https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr/>)

Zu Skifahren gibt es über die Uni für einmalig 25 Euro eine Uglisse Card, mit der ihr günstigere Skitickets für die umliegende Skigebiete (Chamrousse, 7Laux, Les deux Alpes und Alpes d'Huez) bekommt und euch einen Platz im Skibus über die Uni buchen könnt.

Genauso wie die Ugrimpe Card für 25 Euro über die ihr Zugang zur Kletterhalle der Uni + kostenlosen Materialverleih bekommt.

Bezüglich Transportmittel gibt es monatliche Tram Tickets für 18 Euro und das Angebot von M-Velo euch ein Fahrrad für mehrere Monate zu leihen. Das ist ein super günstiges Angebot und vor allem sehr sicher, weil die Räder nur sehr selten geklaut werden. Falls ihr euch ein eigenes Fahrrad holen wollt, geht das relativ einfach über Leboncoin, aber holt euch ein vernünftiges

Schloss dazu und lasst keine guten Räder auf der Straße stehen, hier werden ganz viele Räder geklaut.

Lebensmittelpreise sind in Grenoble auf jeden Fall ein bisschen teurer als in Köln, insbesondere vegane Angebote sind häufig schwer zu finden, aber in den Bioläden gibt es das meiste. Für Obst und Gemüse gibt es einen tollen Markt am Wochenende, der sehr günstig und lecker ist (Marché de L'Estacade).

Nach dem Aufenthalt:

Nachdem Aufenthalt bekommt ihr einen Termin mit Crystal Guilmet, wo ihr all eure Laufzettel abgeben müsst und euch von ihr den Letter of Confirmation unterschreiben lassen müsst (den findet ihr auf der Seite vom Zibmed Köln).

Dann bekommt ihr von ihr einen Transcript of Record zugesendet, den ihr mit all den anderen Unterlagen an das Zibmed schicken müsst. Ich bin da noch im Prozess, aber es scheint mir alles einfach und schnell zu gehen.

Alles in Allem bin ich auf jeden Fall sehr glücklich mit Grenoble gewesen und kann euch einen Auslandsaufenthalt hier auf jeden Fall empfehlen. Die Stadt ist sehr jung und lebendig und es gibt sowohl kulturell als auch kulinarisch viel zu entdecken. Es gibt eine kostenlose Stadtbibliothek, kostenlose Museumseintritte und auch viele politische Veranstaltungen.

Außerdem gibt es süße Cafés (Hono Coffee House, Minimistan, Café de France) und schöne Bars (Le Square, La Crique Sud, La Boite à Sardines, oder La Bobine) und einfach unendlich viele tolle Berge und Natur in unmittelbarer Nähe.