

ERASMUS in Strasbourg, Sommersemester 2016

Strasbourg war genau die richtige Wahl für ein paar Monate Auslandsstudium! Ich habe mir die Hauptstadt des Elsass nicht von vorn herein für meinen ERASMUS-Aufenthalt ausgesucht, im Nachhinein kann ich aber sagen – es war eine wunderbare Zeit in einer so vielfältigen Region Frankreichs, kulturell abwechslungsreich und super gelegen für verschiedenste Ausflüge. Ob Weinverkostungen entlang der route des vins, Wandern in den Vogesen, Kulturtrips nach Lyon oder Ski-Wochenenden in der Schweiz und im Schwarzwald – die Möglichkeiten sind fast unendlich. Strasbourg als selbsternannte Hauptstadt Europas präsentiert sich modern, innovativ und kulturell aufgeschlossen. Das von der Ill umflossene traditionelle Zentrum mit all seinen Fachwerkhäusern, Gässchen und vielen Cafés begeistert nachhaltig. Die studentische Szene der Stadt ist ausgeprägter als man vielleicht erwartet, es gibt ein umfangreiches Angebot an Konzerten und Kulturevents, sowie die reichhaltige Gastronomie des Elsass– die französische Lebensart zeigt sich so kurz hinter der deutschen Grenze von ihrer besten Seite.

Organisation vor der Abreise

Nach der Zusage für 4 Monate Strasbourg habe ich mich auf die Sprachkurse an der HU und am ChiC konzentriert. Den Grammatikkurs der HU empfehle ich vor allem Zeitformen-Fans, mir persönlich hat der Sprachkurs für Mediziner des ChiC deutlich mehr gebracht! Es lohnt sich, regelmäßig vor der Abreise in das Buch „Französisch für Mediziner“ reinzuschauen – ich habe es versäumt und würde das aus jetziger Sicht besser vorbereiten.

In Berlin hilft Frau Heller jederzeit beim Sammeln der wichtigsten Dokumente. Außerdem gibt es im Blackboard eine gute Übersicht über alles Wichtige.

Hilfreich ist, sich eine internationale Geburtsurkunde zu besorgen (für die Beantragung des CAF-Wohngeldes) sowie ausreichend (tatsächlich mindestens 10!) Passbilder mitzunehmen, da man diese vor Ort für Sportkarten, Mensaausweise, Unikarte, carte culture etc. benötigt.

Anreise

Natürlich ist Strasbourg per Flugzeug, Bus und Bahn zu erreichen. Es lohnt sich, nach last-minute-Tickets der DB für 19EUR bis Kehl zu schauen und von dort entweder mit der Regionalbahn oder dem Bus weiterzufahren – so spart man extrem viel!

Wohnen

Strasbourg ist eine beliebte französische Studentenstadt, der Andrang auf WGs und Wohnheimplätze ist dementsprechend groß. Ich habe über eine Freundin eine WG mitten im Studentenviertel Krutenau gefunden und war damit überglücklich. Die Miete war zwar verrückt hoch, aber ich konnte zum Krankenhaus in 5 Minuten laufen, die meisten Clubs und Bars waren genauso fußläufig wie einige der wichtigsten Museen und Einkaufsmöglichkeiten der Stadt. Das Zusammenleben mit einem französischen Mitbewohner war absolut bereichernd, ich war so ab Tag 1 in einen französischen Freundeskreis integriert – das hat mir den Einstieg sehr erleichtert.

Freunde von mir hatten Glück und haben über airBnB-Kontakte bzw. leboncoin.fr eine WG gefunden – das kostet aber vor Ort einige Nerven und Zeit. Explizit für die Einrichtung des Bankkontos, das man für die Lohnzahlung des Krankenhauses benötigt, braucht man zeitnah nach Ankunft einen offiziellen Mietvertrag – allein deshalb lohnt es sich, die Unterkunft so schnell wie möglich fest zu machen, am besten schon vor Antritt des Aufenthalts. Die zentral gelegenen Wohnheime Le Stift bzw le FEC sind zu empfehlen, dort kann man auch kurzfristig wöchentlich Zimmer mieten, falls die WG-Suche doch länger dauert. Beide haben eine studentische Kantine, in der man für wenig Geld ein „typisch“ französisches 3-Gänge-Menü essen kann. Andere Wohnheime wie Paul Appel in Campusnähe sind für Strasbourg sehr günstig, allerdings für weniger als 1 Jahr schwierig zu mieten. Aufgrund der vielen Austauschstudenten herrscht dort internationales Flair.

Ankunft und erste Schritte

Sobald ihr angekommen seid, solltet ihr euch um den Mietvertrag, eine SIM-Karte und das Bankkonto kümmern. Wie beschrieben braucht man für die Gehaltszahlungen des Krankenhauses (ca. 100EUR) ein französisches Konto, dafür hat man nach Beginn der Uni 10 Tage Zeit. Wir alle hatten einen free-Handyvertrag für knapp 20EUR inklusive ausreichend Internet und Flatrate ins internationale Festnetz. Diese Erst-Organisation war total nervig - in Frankreich, oder zumindest in Strasbourg, existiert noch viel mehr

unnötige Bürokratie als man das gewohnt ist. Bleibt entspannt - irgendwann hat es jeder geschafft. Nächstes Ziel ist ein Fahrrad – damit ist man unkompliziert Tag und Nacht mobil, die weitesten Entfernungen Strasbourgs sind in 30 Minuten gut zu schaffen. Ich habe mir ein Velhop ausgeliehen und war damit sehr zufrieden. Die grünen Leihräder sieht man überall in der Stadt, für 3 Monate habe ich 25EUR bezahlt plus 150EUR Kauti- on, ein hervorragendes Fahrradschloss gibt es inklusive.

Freizeit

Zu Beginn des Aufenthalts sollte man ganz unbedingt die carte culture beantragen sowie die Sportkarte der Uni kaufen. Beides zusammen kostet um die 30EUR und lohnt sich sehr! Die carte culture erlaubt Studenten rund ums Jahr kostenlosen Zugang zu allen Museen in und um Strasbourg, selbst in Colmar ist der Zutritt ins bekannte Museum „Unter den Linden“ so umsonst. Kinovorstellungen, Opernabende und Konzerte in Clubs wie der Laiterie bekommt man zum erheblich reduzierten Preis – die Karte ist genial!

Das Sportangebot der Uni ist umfangreich, von Yoga- und Kampfsportkursen über Tanz- nächte bis Wandertouren ist alles dabei. Zu Beginn des Semesters muss man schnell sein, sonst sind die beliebtesten Zeiten vergeben.

Studium in Strasbourg

Dank der Unterstützung von Frau Heller und Frau Lacroix konnte ich in Strasbourg 4 Monate stages absolvieren, passend zu den Inhalten des 10. Semesters. Normalerweise wechseln sich jeweils 2 Monate klinisches Praktikum und Kurse ab. Ehrlicherweise soll- te man wissen, dass Strasbourg als ERASMUS-Studienort sicher nicht der Entspannteste in Frankreich ist. Die Kursmonate sind großzügig organisiert, außer vor den Prüfungen hat man viel freie Zeit zum Genießen. Die stages allerdings erfordern zum größten Teil ein hohes Maß an Motivation und Arbeitsbereitschaft. Wer nicht von früh bis spät arbei- ten will, sollte kleinere Fächer wie HNO oder Auge wählen, dort hat man eher die Chance auf freie Tage und lockere Arbeitszeiten. In Frankreich sind die Studenten als externes den internes (Assistenzärzten) zugeteilt und von deren Motivation nahezu komplett ab- hängig. In den Universitätskrankenhäusern arbeitet man ausschließlich ganztags, offizi- ell von 9-12 und von 14-18.30. Die ausgedehnte Mittagspause ist den meisten Franzosen heilig, man trifft sich zum Essen zu Hause, in Kantinen oder Restaurants.

Ich habe jeweils einen Monat in der Pädiatrie, der Gynäkologie, der Inneren Medizin und der Erwachsenen-Notfallaufnahme verbracht.

Pädiatrie-stage:

Meinen ersten Monat verbrachte ich auf der Station „grands enfants“ der pädiatrischen Klinik in Hautepierre. Das war leider eine große Enttäuschung gleich zu Beginn. Trotz des spannenden Schwerpunktes der Station auf neuropädiatrische Patienten haben wir nahezu nichts gelernt und wurden von unseren internen viel mehr als Aktenträger eingesetzt. Fehlende strukturelle Organisation und Überforderung der jungen Assistenzärztinnen erschwerten den Alltag ungemein. Leider hatten wir keine selbstständigen Aufgaben und konnten uns wenig in den medizinischen Stationsablauf einbringen. Parallel zum stage findet für die französischen Studenten ein pädiatrischer Kurs-Zyklus statt, der abhängig vom Dozenten interessant gestaltet sein soll.

Das Praktikum in der pädiatrischen Notfallaufnahme ist deutlich besser organisiert, hier bekamen die Studenten die Erstaufnahme der kleinen Patienten übertragen und konnten eigenständig agieren. Ich kann also nur empfehlen, unbedingt diese als pädiatrisches Praktikum zu wählen.

Gynäkologie-stage:

Die Zeit in der chirurgischen Abteilung der Gynäkologie in Hautepierre war inhaltlich eher weniger ergiebig für uns. Ich war dort mit 4 Franzosen und einer ERASMUS-Studentin eingeteilt. Wir haben uns aufgeteilt auf OP-Säle und Konsultationen, im Saal sind die externen als klassische Hakenhalter angestellt – viel mehr lernt man leider nicht. Abhängig vom Assistenzarzt kann man ein paar Fragen stellen, aber die dortigen Franzosen hatten wenig Verständnis für mögliche Sprachdefizite – somit habe ich wenig profitiert. Dort habe ich aber Studenten im Anästhesie-Praktikum kennengelernt, die absolut begeistert von der Betreuung und dem eigenständigen Arbeiten waren – das empfiehlt sich also zu wählen! Die gynäkologischen Konsultationen dagegen waren interessant, man durfte selbst klinisch untersuchen oder den ersten Ultraschall durchführen, Abstriche machen und Patientengespräche beginnen.

Innere Medizin-stage:

Den Monat auf der Station „service de Médecine Interne - Diabète et Maladies métaboliques“ im Hôpital Civil, Clinique Médical B, habe ich sehr genossen. Das Praktikum dort war anspruchsvoll und anstrengend, aber man lernt unwahrscheinlich viel und ist exzellent in den Stationsalltag integriert. Die externen sind für alle Aufnahmen in ausgiebiger internistischer Art, Verlaufsuntersuchungen und EKGs verantwortlich. 2x pro Woche

gab es eine Visite mit der Fachärztin der Station mit viel Zeit für Fragen und Erklärungen der meist komplexen Krankheitsverläufe der Patienten. Wir haben von 9-12 und von 14-18 Uhr gearbeitet, sind fast immer pünktlich nach Hause gegangen und haben auch die Mittagspause ausgiebig genossen. Ich konnte nahezu völlig selbstständig arbeiten und hatte jederzeit die Möglichkeit, vor allem bei sprachlichen Barrieren nach Hilfe zu fragen. Explizit die Zusammenarbeit mit dem sehr aufgeschlossenen Pflegepersonal erleichterte uns oft den Alltag. Trotz großer Erwartungen der Ärzte an die Studenten und teils sehr hoher Arbeitsbelastung war das Klima auf Station entspannt und motivierend zugleich.

Notfallaufnahme-stage:

Den letzten Monat habe ich in der Notfallaufnahme des Nouvel Hôpital Civil, „Urgences médico-chirurgicales adultes“, verbracht. Obwohl von allen bis dahin kennengelernten Studenten und Ärzten als schlimmster stage des Studiums verschrien, war das mit Abstand das beste Praktikum, das ich absolviert habe. Sicher spielte die Verbesserung meines Sprachniveaus eine Rolle, so dass ich am selbstständigsten und sichersten arbeiten konnte, aber auch abgesehen davon habe ich hier überaus profitiert. Die Notfallaufnahme im NHC ist internistisch geführt, der traumatologische und neurologische Teil wird in Haute-pierre behandelt. Wir waren 7 Studenten, man ist allein oder zu zweit einem Assistenzarzt zugewiesen und arbeitet von 8-19 Uhr mit diesem eng zusammen, samstags von 8-13 Uhr. Unsere Aufgaben waren auch hier die Erstuntersuchung und -anamnese, sowie alles, was zwischendurch anfiel wie BGAs, EKGs oder Unterstützung im Schockraum. Es wird ein hohes Maß an Motivation, Flexibilität, eigenständigem Denken und akkuratem Handeln verlangt, sicher kein stage zum Entspannen. Man lernt aber ungemein viel, wird geübt im zielsicheren, schnellen Untersuchen von Patienten in kritischsten Situationen und, vor allem für uns ausländische Studenten von großem Vorteil, spricht ganztags schnell Französisch. Es gibt keine Mittagspause, daher ist es umso wichtiger, ein gutes Verhältnis zu den Assistenzärzten zu pflegen – der beste Weg, wenigstens kurz essen gehen zu können ☺ Wir haben uns hervorragend mit unseren internen verstanden und sind mit ihnen einige Male nach der Arbeit trinken und essen gegangen. Insgesamt ein sehr empfehlenswertes Praktikum!

Weitere Tipps

Strasbourg und Umgebung bieten so viel, die Zeit des Aufenthalts reicht kaum dafür aus! Die ortsansässige ERASMUS-Gruppe ESN organisiert über das Jahr verteilt viele verschiedene Veranstaltungen – von Spieleabenden und Theaterbesuchen bis zu Ausflügen ins Elsass oder in den Europapark ist alles dabei. Montagabend findet in der Taverne française das Café des Langues statt, ein Treffen für und von ausländischen Studenten zum Kennenlernen und Austauschen mit guter Ausgangslage zum anschließenden Weggehen.

Die Uni selbst bietet organisierte Touren ins Europäische Parlament und in den Europarat, die man kostenlos mitmachen kann. Ich fand beide super geplant und interessant, man muss nur schnell sein – die Plätze sind beliebt. Außerdem gibt es viele Festivals wie das European Youth Festival, Modewochen, Straßenfeste und Filmtage in verschiedenen Sprachen, sowie mehrere kleinere Kinos mit gutem individuellem Programm auf Französisch und/oder Englisch. Neben den zahlreichen Unisportkursen kann man in Fitnessstudios im Zentrum 10er und 20er Karten erstehen. Ich war mit einer Freundin z.B. im l'eau de vive und damit ganz zufrieden. Die Schwimmbäder der Stadt bieten Karten für 30EUR pro 10 Einlässe an, die man in allen Bädern nutzen kann. Explizit zu empfehlen ist das Bad in Wacken mit einer 50m-Außenbahn – auch im Winter.

Strasbourg verfügt über ein exzellentes Angebot an Restaurants, Bars und Feierlokalitäten. Unsere liebsten Adressen waren le Bistrot et Chocolat und das Café Atlantico zum Frühstück; l'Épicerie, PUR, VERTuose oder l'Atelier D'Grand Père bieten sich in der Mittagspause an.

Restaurants für den Abend gibt es unzählbar viele, meine Favouriten waren Le Tarbouche, La Nouvelle Poste oder Au Brasseur (Flammkuchen-Happy Hour!). Wer etwas schicker essen gehen will, sollte die traditionelle elsässische Küche des Le Tire-Bouchon in einer der schönsten Gassen Straßburgs sowie die Flammkuchen im A la tête de Lard und klassisch französische Besonderheiten im Le Dix-Neuf nicht verpassen. Auch Bars und Pubs für die späteren Stunden findet man zu Genüge, z.B. Jeannette et les Cycleux für verschiedenste Mojitos (und nachmittags mit den besten Milchshakes der Stadt), Les BerThoM, Café Bâle, Molly Malone's oder Le Phonographe, um nur einige zu nennen. Es ist für jeden etwas dabei, langweilig wird einem sicher nicht. Auch Clubs und andere Orte zum Tanzen existieren in unterschiedlichsten Formen. Die vielen Museen und Galerien locken mit sehenswerten Ausstellungen. Es gibt Gallery Weekends, eine Museumsnacht und zahlreiche zusätzliche Veranstaltungen, die es zu entdecken gilt. Vor allem das

Musée alsacien und das Musée d'art moderne et contemporain haben es mir angetan, aber das ist sicher Geschmacksache. In meinen Augen ist Strasbourg die ideale Stadt für einen ERASMUS-Aufenthalt: modern, aufgeschlossen, traditionell, europäisch, vielfältig, studentisch – und an so vielen Stellen typisch französisch!