

# Mind & Movement – Jan.- Mai 2018

## Ausführlicher Erfahrungsbericht zum Auslandsstudium

Zwei Anmerkungen vorneweg: Dieser Erfahrungsbericht ist hauptsächlich an die Studenten gerichtet, die schon einen Austauschplatz (v.a. in Preston) bekommen haben und ist daher auch etwas ausführlicher geschrieben. In Preston gibt es keine Incoming-Programme oder Erasmus Gruppen o.ä. und die Mitarbeiter im European Studies Office sind nicht immer erreichbar. Ihr werdet darüber hinaus wahrscheinlich eine der wenigen Erasmus Studenten in Preston sein, wenn nicht die Einzigen.

Nach der hiesigen Zusage eines Erasmus Platzes an der University of Manchester, steht ein weiteres Bewerbungsverfahren an: ein zweiter, sehr umfangreicher Bewerbungsbogen für die Universität von Manchester muss ausgefüllt und weitere Unterlagen müssen eingereicht werden (Motivationsschreiben, Sprachtest, „Betriebsärztliche Untersuchung“ und Impfpass mit u.a. Meningitis ACWY Nachweis). Am Ende bekommt man dann einen „Erasmus Offer Letter“ mit den genauen Zeiträumen der Module, OSCE Termine und, noch wichtiger, in welchem Teaching Hospital man gelandet ist. Ich wurde dem Royal Preston Hospital zugeteilt.

### Land und Landestypisches

Preston ist an sich keine sehr attraktive oder interessante Stadt, vor allem wenn man Berlin gewohnt ist. Es ist auch nicht rund um die Uhr etwas los wie in Berlin. Vorteile gibt es dennoch: Der Unterricht dort soll am Besten sein, alle sind super freundlich und ansprechbar, die Studenten wohnen sehr nah beieinander und die Unterkünfte sind natürlich billiger als in Manchester. Manchester kann man dann immer am Wochenende erkunden. Was Großbritannien angeht, so finde ich Schottland am bezauberndsten, hochfahren sollte man wenigstens ein Mal. Unten mehr zum Thema.

### Fachliche Betreuung

Wie schon oben erwähnt, ist der Unterricht in Preston ausgezeichnet und das Krankenhaus ist gut ausgestattet. Die Betreuung ist sehr nah und die Menschen sind durchweg umgänglich und freundlich, wie es in einer kleineren Stadt meistens der Fall ist. Die Kommilitonen sind ebenfalls sehr hilfsbereit und offen.

Nachdem ihr euren Erasmus Offer Letter bekommen habt braucht ihr als Allererstes eine **Manchester Uni E-Mail-Adresse**. Erst dann habt ihr Zugang zu anderen Webseiten und der eForms-App. Unter [www.my.manchester.ac.uk](http://www.my.manchester.ac.uk) loggt ihr euch später in eure E-Mail ein.

Das Zweite was man braucht ist die **Manchester Student ID Card**. Die muss man in Manchester im Student Services Centre abholen (Burlington St, hinter der Whitworth Hall). Für Preston braucht man die erst später für die OSCEs.

Als Drittes muss man zum **Occupational Health Screening Appointment** (Waterloo Place, 182-184 Oxford Road). Das European Studies Office Team kümmert sich aber drum und informiert euch.

Das Vierte und fast Wichtigste was man abholen muss ist das **iPad** (Oxford Rd, Stopford Building im School of Medical Sciences Office, EG rechts), welches ihr für Folgendes benötigt:

1. **iTunes U** – Hier werden Lernmaterialien bereitgestellt wie z.B. Lehrbücher Prescribing Handbook, Examination Handbook (crucial später für die OSCE)
2. **BNF-App** – Das ist die Pharmaka Bibel. Dort kann man alle möglichen Infos zu Medikamenten nachschauen. In den OSCEs wird einem übrigens ein BNF (Buch und iPad-App) zur Verfügung gestellt (Prescribing Stationen und Medication Explanations).
3. **eForms-App** – Diese App begleitet die Studenten während des Studiums, wo sie Mehreres regelmäßig eintragen müssen:
  - a. Pro Woche müssen **6 klinische Veranstaltungen** hinterlegt werden mit 3 key things, die man gelernt hat. TCDs und Induction sind (eigentlich) ausgeschlossen.
    - i. Pathway in der App: Forms → Yr 4 Logbook: Timetabled Clinical Learning
  - b. **3x Anamnesen** pro Woche, eine davon müsst ihr einem Consultant/Registrar/Specialist Nurse vorstellen und unterschreiben lassen.
    - i. Pathway: Forms → Yr 4 Logbook: Patient Assessment
    - ii. Pathway: Forms → Yr 4 Logbook: Patient Assessment & Presentation
  - c. Alle andere Veranstaltungen wie TCDs und Induction müssen in Preston nicht von den Studenten in der App ausgefüllt und vom Dozent unterschrieben werden, da die Head Nurse des jeweiligen Moduls es für uns macht. Die aus Manchester müssen es jedes Mal selber machen.
  - d. **Placement Sign-Off** – Am Ende jedes Moduls bekommt man sein Sign-Off von der Senior Nurse wenn man alle 6 clinical sessions eingetragen hat und alle Anamnesen gemacht hat.

Als Nebeninfo: UPSAs, Prescribing und den Progress-test müssen wir als Erasmus Studenten in Manchester nicht machen. Bestätigt das aber nochmal mit CHIC bevor ihr davon ausgeht.

Last but not least, braucht man in Preston noch eine **Hospital ID card**. Darum müsst ihr euch nicht kümmern, da sich der Curriculum Coordinator mit den Studenten persönlich trifft und im RPH (meist am ersten Unitag) alle bürokratischen Angelegenheiten mit euch klärt.

#### Zum Unterricht selber:

In Preston hat man Unterricht in einer 10er Gruppe. Den Stundenplan bekommt man per E-Mail ca. 2 Wochen vor Modulbeginn und dieser ist dann recht „schulisch“ organisiert. Man hat Morgens und Nachmittags eine Veranstaltung (unten ausgeführt) und dazwischen ca. 1Std Pause. Eine 100% Anwesenheit wird eigentlich erwartet außer man ist jetzt krank. Oft kann man aber früher gehen, aber ihr seht dann wie es dort mit Fehlen und so funktioniert.

Unterricht hat man abwechselnd im Royal Preston Hospital und in Chorley (Chorley and South Ribble Hospital). Es gibt einen regelmäßigen Shuttle-Bus, die meisten Studenten fahren aber mit dem Auto hin und nehmen einen oft mit.

Während des Psychiatrie Moduls ist man eher in Kliniken und Praxen aufgeteilt und somit von Preston bis hin zu Bamber Bridge und Lostock Hall unterwegs. Ab und zu muss man nach Blackburn zum Royal Blackburn Hospital. Für diese Reisen werden aber (kostenfreie) Taxis organisiert.

Es gibt zwei Arten von Veranstaltungen (in Manchester wahrscheinlich ähnlich)

1. Von Manchester/School of Medical Sciences direkt organisiert:
  - a. finden in deiner 10er Gruppe statt
  - b. die Anwesenheit wird **immer** kontrolliert, da die Senior Nurse selber die Anwesenheiten eintragen muss.
  - c. Alle Veranstaltungen von Manchester sind auf der MedLea Webseite mit Zeitraum und Ort aufgelistet - [www.medlea.manchester.ac.uk](http://www.medlea.manchester.ac.uk). Wenn man bei einer dieser Veranstaltungen fehlt muss man dann auch hier ein Formular ausfüllen
    - i. Induction (Immer am Anfang jedes Moduls)
    - ii. TCD (Themed Case Discussion) – Ähnlich wie POL – Zu jeder Modulwoche gibt es Online-Cases die man (am besten davor schon) bearbeiten soll - <https://onemedlearn.manchester.ac.uk>. Die Inhalte in diesen interaktiven online Kursen sind oft die einzige theoretische Grundlage, die man bekommt. Diese Online Cases werden dann jeden Freitag in den TCDs besprochen und erweitert.
    - iii. Simulation Session (Simulations-Unterricht wo Akutfälle besprochen, simuliert und geübt werden – OSCE-relevant)
    - iv. Comms Skills – so etwas wie KIT
2. Von den Head/Specialist Nurses organisiert, die für das Modul verantwortlich sind:
  - a. Seminars (10er Gruppe)
  - b. Patient Assessment Teaching (meistens in der 10er Gruppe)
  - c. Clinic/Ward round/theatre etc. (Maximal zu dritt)
  - d. Self-directed/private Study (aka frei)
  - e. Clerking Opps (aka frei wenn man bis dahin alle Anamnesen schon gemacht hat oder aber auch keine Lust hat)

### OSCEs

Für die OSCEs muss man sich extra beim European Studies Office anmelden. Diese gehen über zwei Tage: Pro Tag 8 Stationen je 8Min mit 1Min Prep-time davor.

Grobe Themenliste:

- Examinations (körperliche Untersuchungen – Examinations Handbook)
- Anamnese (Hierfür gibt es tolle Bücher in der Bibliothek im Krankenhaus. Ich fand das Focused History Taking for OSCEs von David McColum am besten)
- Explanations (Medication, Disease, CBT etc. – [www.oscestop.com](http://www.oscestop.com) – Tolle Webseite mit Explanations, Untersuchungen, Anamnesen etc.)
- Ethische Stationen, ähnlich wie KIT

- Data interpretation (X-Rays/MRI/CT, Blutwerte, etc.)
- Prescribing (FP10 prescriptions, green form used by GPs; hospital charts and prescription forms)
- Medication History

Für die Vorbereitung würde ich euch sehr empfehlen mit anderen Studenten zu üben, dass man eine Vorstellung hat, was man alles lernen muss und was meistens so geprüft wird. Da findet man ganz leicht eine Lerngruppe.

In Preston sind die meisten Seminare darauf ausgerichtet euch auf OSCEs zu vorbereiten und Pro Modul übt man mindestens einmal solche.

Zum Ende hin werden auch von den 5th years revision sessions organisiert wo jeder Student willkommen ist nochmal den Stoff zu wiederholen und mögliche Stationen zu üben.

Wenn ihr dann für euch lernt, nehmt eine Stoppuhr und übt die ganzen körperlichen Untersuchungen, die im Handbook sind bis ihr sie perfekt in dieser Zeit könnt. Ihr müsst sie meistens in 6min schaffen, da in den letzten 2 Minuten oft Fragen vom Dozent gestellt werden.

Das soll euch nicht abschrecken, die OSCEs sind easy machbar und alle Erasmus-Studenten, die ich kenne, haben sie auch bestanden. Man muss halt üben.

### **Sprachkompetenz**

Alles findet natürlich auf Englisch statt also wäre es von Vorteil, die Sprache einigermaßen zu beherrschen, vor allem wenn man später die OSCEs ablegen will. Den Englisch-Kurs für Mediziner über die HU würde ich empfehlen (ist auch ein Pluspunkt bei der Bewerbung). Ohne ist es aber trotzdem machbar, man kommt sehr schnell hinein und das medizinische Englisch bekommt man auch schnell mit, da man vieles vom Deutschen übernehmen kann.

Sprachkurse o.ä. gibt es allerdings in Preston nicht und man bekommt diesbezüglich keine Unterstützung. Alle (Englisch-)Sprachkurse, die man belegen könnte, finden in Manchester statt.

### **Weiterempfehlung**

Ich würde auf jeden Fall diesen Austausch weiterempfehlen. Hätte ich jetzt die Wahl würde ich wahrscheinlich noch einmal nach Preston gehen. Man verbessert sein Englisch immens, da man täglich damit konfrontiert wird. Man bekommt eine ganz andere Einsicht in ein viel praktischer ausgelegtes Medizinstudium und fokussiert sich eine zeitlang auf klinische Untersuchungen und strukturierte, logische Anamnesen und detaillierteres Medikamentenwissen und Verschreiben, so wie man es in Berlin nicht gelehrt bekommt.

### **Verpflegung/Essen und Lebensmittel**

Dass Essen in England reißt einen nicht unbedingt vom Hocker. Fastfood ist oft günstiger als Frischkost und meistens ist verpacktes Mikrowellenessen aus dem Supermarkt angesagt. Ich habe mit drei englischen

Mädchen zusammengewohnt und nur eine von ihnen hat regelmäßig gekocht, meistens jedoch Nudeln mit Käsesoße oder Gebratenes.

In der ganzen Zeit war ich nur einmal in der Mensa. Das Essen und die Preise sind nicht mit Berlin vergleichbar. Ich koche gerne, also hatte ich sowieso immer Essen dabei und das haben die meisten Studenten ebenso gehalten. Sonst kann man auch schnell in der Pause nach Hause gehen und dort zu Mittag essen.

### Supermärkte:

Aldi ist am Günstigsten und hat auch das beste Gemüse.

ASDA ist der größte Supermarkt. Preislich ist er ein klein wenig teurer als Aldi aber man bekommt alles Mögliche. ASDA würde ich auf jeden Fall empfehlen wenn man morgens hingehen kann, da es super tolle Angebote gibt und noch nicht alles verkauft wurde. Allerdings muss man mit dem 23-Bus bis zur Endstation fahren.

Direkt gegenüber des Krankenhauses gibt es BOOTH'S, ein edlerer Supermarkt und dementsprechend etwas teurer. Da würde ich euch aber empfehlen eine Client Card zu holen. Damit bekommt man täglich einen kostenlosen Tee oder Café.

## **Öffentliche Verkehrsmittel**

### Bus Tickets:

Über das Preston Bus Unternehmen kann man sich ein drei-monatiges Studenten-Busticket für £82 holen. Dafür stellt euch der Curriculum Coordinator ein Zertifikat aus mit der Bestätigung, dass ihr in Preston studiert. Das Ticket gilt dann aber nur für die grünen Busse, nicht für die blauen von Stagecoach. Je nachdem wo ihr wohnt könnt ihr natürlich auch zum Krankenhaus laufen oder Fahrrad fahren. Wer erst zum Sommersemester kommt, kann das allerdings erst ab März wenn es nicht mehr täglich regnet oder schneit. NHS Staff kann den 19er Bus kostenlos nutzen. Da ich nicht in der Nähe wohnte kam dies für mich nicht in Frage diesen Bus zu nehmen. Wie man dies organisiert weiß ich nicht. Am besten Studenten oder den Curriculum Coordinator fragen.

### Train tickes/travelling:

Für alle, die Reisen wollen oder in Preston landen, empfehle ich dringendst die Railcard 16-25. Da bekommt man als Student/16-25 jähriger für £30 1/3 Rabatt auf alle Zugpreise.

Um Zugtickets zu kaufen würde ich die Trainline App benutzen. Die Preise sind dort teilweise runtergesetzt und praktischer ist es natürlich auch, da man sie unterwegs schnell kaufen kann.

## **Wohnen**

In Manchester/Preston hat man eigentlich nur die Wahl in WGs zu wohnen. Es gibt zwar student accomodations aber sie sind alle privat und damit viel teurer als ein WG Zimmer und die meisten nehmen einen nur für mindestens 6 Monate.

Ich würde auf jeden Fall empfehlen in der Nähe der 23 oder 19 Buslinie zu wohnen, da beide Buslinien das Krankenhaus mit der Central Bus Station/Stadtzentrum verbinden. Der 23er hält näher am Bahnhof als der 19er.

Ich habe 5min vom Trafford Street Bus Stop in einer WG gewohnt. Hier lasse ich die E-Mail-Adresse (mit Erlaubnis) meines Landlords (r.c.linaker@talk21.com). Ich kann es wirklich nur empfehlen, seine Preise sind super fair und er ist immer ansprechbar, wenn etwas kaputt geht oder man Hilfe braucht (Er ist auch Schotte which is a big plus as well).

Hilfreiche Webseiten für Wg-Zimmer sind hier zu finden: [www.spareroom.com](http://www.spareroom.com) und [www.easyroomate.com](http://www.easyroomate.com). Ihr könnt auch auf der PrestonSoc Facebook-Gruppe fragen ob in einer Medistudis-WG ein Zimmer frei ist.

## **Kultur und Freizeit**

In Preston würde ich an den Wochenenden nicht unbedingt meine Zeit verbringen. Es gibt ein paar Kinos, ein Bowling Zenter (das ist ganz cool) und in der Innenstadt ein paar Bars, Clubs und nette Restaurants. Die Docks gibt es auch und die sind wirklich schön aber etwas weiter weg.

Ansonsten gibt es 4 Möglichkeiten zu reisen:

1. Einer eurer Freunde hat ein Auto und ihr fahrt mit (fast alle haben ein Auto);
2. Man fährt Zug (Nach Liverpool und Manchester hat man ganz gute Angebote wie Northern Rail Off-Peak Tickets und Zweier-Tickets (Northern Duo));
3. Bus: National Express und Megabus haben v.a. für längere Strecken super Preise. Man muss sie aber unbedingt im Voraus buchen. Einige Tage davor und die Preise können teilweise die der Züge überschreiten;
4. International Society (327 Oxford Road, Manchester) – Sie organisieren immer trips an den Wochenenden überall in der UK, teilweise mit Übernachtung, ist super!  
(<http://internationalsociety.org.uk/trips/>)

## Meine Top 5 Städte:

- London – weil London;
- Bath – wunderschön; WE-Ausflug auch über die International Society angeboten;
- Newcastle – Beeindruckender Panoramablick über die sieben Brücken; tolle Konzerte im Sage Gateshead; Viele interessante Hipster-Ecken. Wenn man anschließend noch einen Mini-Ausflug machen will, ist man mit dem Zug innerhalb von 10Min in der Universitätsstadt Durham;
- Cambridge – sehr schöne kleine Studentenstadt; die Colleges sind atemberaubend und erinnern an Harry Potter;
- York – kleine nette Stadt mit netten Ecken und Cafés (z.B. Partisan-Café); Ausflüge werden auch von der International Society angeboten;

Schottland verdient es separat erwähnt zu werden. Die Landschaft ist einfach überwältigend.

- Edinburgh - Gut und günstig mit dem Zug erreichbar und einfach toll
- Isle of Skye
- Loch Lomond und Loch Ness
- Aberdeen und Inverness
- Skifahren in Glenshee, Glencoe oder Cairngorm (für die, die zum Sommersemester nach Preston kommen) <https://www.visitscotland.com/de-de/see-do/active/skiing-snowsports/centres-resorts/>

### **Kommunikation und Facebook**

Eine englische SIM-Karte braucht ihr nicht, da ihr wahrscheinlich über euren deutschen Tarifvertrag Mobile Daten habt. Alle kommunizieren entweder über Whatsapp oder Messenger, wenn man also in Deutschland Internet hat, funktioniert es in der UK genauso ohne zusätzliche Kosten.

Auf Facebook gibt es noch einige Gruppen, denen man beitreten kann:

1. **Preston MedSoc** – Das ist eine Facebook Gruppe für alle Studenten in Preston. Dort wird alles gepostet von Veranstaltungen wie Talks und Kongresse bis hin zu Wohnungsangeboten und Learning Sessions wenn die Prüfungszeit näher rückt.
2. **Preston HikeSoc** – Einige Studenten haben diese Gruppe gegründet um Wanderungen mit den Prestoners zu organisieren. Zielorte reichen über nähere, lokalere Gegenden bis hin zum Lake District. Alle Wanderungen enden eigentlich immer in irgendeinem Pub.
3. Es gibt noch mehr Gruppen wie Preston GymSoc oder Preston SurgSoc, ihr müsst einfach rumschnuppern

### **Auslandsfinanzierung**

Als Erasmus Student in England bekommt man die Höchstrate der Förderung (Kategorie A). Ob dies alle zusätzlichen Kosten ausgleicht hängt natürlich stark davon ab wie viel ihr z.B. an Miete in Deutschland zahlt, verglichen mit Manchester/Preston und wie viel ihr vorhabt zu unternehmen und zu reisen. Unterm Strich sind die Lebenshaltungskosten auf jeden Fall höher als in Deutschland und die Förderung deckt im Schnitt ca. 50% der Gesamtaufenthaltskosten. Die Förderung wurde allerdings, soweit ich es richtig mitbekommen habe, vor Kurzem um Einiges erhöht.

**Sind Sie mit der Veröffentlichung Ihres Sachberichtes auf dem Online-Portal der HU einverstanden?**

**Ja**

**Datum/ Unterschrift**

25.07.2018

