

ERASMUS Paris - Laura Werle 2017/2018

Der erste Teil soll meine persönlichen Eindrücke schildern; der zweite Teil eher das Organisatorische hervorheben:

Zuallererst will ich unbedingt zu der ERASMUS Koordination in Göttingen äußern. Mit Frau Langsch und Prof Oppermann und Frau Missler haben wir wirklich das große Los gezogen. Sie haben mit so einer Ausführlichkeit, Kompetenz und Hingabe auf meine Fragen reagiert und einen sehr gut und strukturiert durch die Bürokratie geführt. Ich bin Ihnen unglaublich dankbar.

Mein ERASMUS Jahr in Paris hat mich in vielerlei Hinsicht sehr geprägt. Ich hatte eine unglaublich lehrreiche, interessante und spannende Zeit, habe viel Neues gesehen, gelernt und erfahren.

In der 10. Klasse war ich bereits ein Jahr in den USA und auch für das Studium hatte ich mir fest vorgenommen, ins Ausland zu gehen.

In einer dritten Sprache fließend kommunizieren zu können, das war für mich sehr erstrebenswert und ich wollte die 5 Jahre Französisch, die ich in der Schule hatte nicht einfach so verstreichen lassen und verlieren, sondern darauf aufbauen.

Weiterhin wollte ich ein Jahr in Paris leben, in einer so berühmten, prächtigen Stadt, mich dort heimisch fühlen, in das Leben eintauchen und mich nicht nur medizinisch und fachlich, sondern auch geschichtlich, politisch und literarisch weiterbilden. Ich suchte ausschließlich die Kommunikation zu Franzosen und habe mich sehr bemüht, Paris so authentisch wie möglich zu erleben.

Das fing an mit der Wohnung. Ich mietete mir eine Airbnb Wohnung im studentenviertel, dem quartier latin für einen langen Zeitraum. Dadurch vergünstigte sich die Miete um die Hälfte und zusätzlich suchte ich mir eine Französische Mitbewohnerin, um auch in der Wohnung französisch zu sprechen.

Vormittags war ich immer in dem Krankenhaus l'hôpital le Kremlin bicetre. Jeweils drei Monate in der Hepato- Gastro- Enterologie, Endocrinologie, Gynécologie und Neurologie. Als Erasmusstudent hatte ich das Privileg, mir jedes Praktikum frei aussuchen zu können, ich war das zusätzliche +1 einer Studentengruppe, und so hatte ich mich für die am besten bewerteten Stationen eintragen können. Zusätzlich war für mich persönlich wichtig, immer im Krankenhaus Le kremlin Bicetre zu sein, da dieses Krankenhaus nur 10 Minuten von meiner Wohnung mit der Metro entfernt war. Zu den Universitätskrankenhäusern der Université Paris sud gehören nämlich noch drei weitere, die sehr weit außerhalb gelegen sind.

Von den vormittäglichen Praktika/Stages habe ich unglaublich profitieren können. Mit einem kleinen grünen buch (Französisch für Mediziner) ausgestattet habe ich mich durch meine ersten Examens cliniques (körperliche Untersuchungen) gearbeitet. Am Anfang war ich unglaublich überfordert. Ehrlich gesagt, wusste ich nicht einmal wie man „Legen Sie sich bitte hin“ bzw. „setzen sie sich bitte“ auf Französisch sagte. Zwar sind viele medizinischen Terminologien, wenn man sie geschrieben sieht, den deutschen sehr ähnlich; die ganzen Abkürzungen und unterschiedlichen Aussprachen musste ich mit der Zeit erst lernen.

Kurz zu den einzelnen Praktika, falls sich ein zukünftiger ERASMUS Student für eines der Praktika interessiert. Ich kann genau diese Reihenfolge empfehlen, ich würde es nicht anders machen.

Hépto Gastro Entérologie: jedem Studenten sind drei Patienten zugeteilt, die sie gut kennen und für die Visiten teilweise vorstellen, für den sie die einen BMI (Bilan Medical initial) erstellen müssen: Krankengeschichte, Grund für Krankenhausaufenthalt, Interpretation der Laborwerte, Klinische Untersuchung, Medikamentenliste etc. Aber keine Sorge, es gibt immer noch einen „Intern“, der deinen Patienten kennt, nochmal über dein Geschriebenes schaut und den du immer fragen kannst.

Endocrinologie: gleiches Prozedere, allerdings hatte man weniger Zeit, weil es gleich drei Visiten pro Woche gab, in denen über die einzelnen Fälle (oft sehr seltene Krankheiten) gesprochen, diskutiert wurde und man jeden Tag vorbereitet sein musste. Das war das anstrengendste aber auch das Praktikum auf das ich am meisten stolz bin. Vor allem als ich dann im zweiten Teil des Praktikums in der Tagesklinik war und meine eigenen Patienten ins Sprechzimmer bat.

Gynécologie: Sehr abwechslungsreich, aber meiner Meinung nach etwas entspannter, da man nicht für Patienten verantwortlich war. Man verbrachte jeweils zwei Wochen auf der gynäkologischen Notaufnahme, der Station für Hochrisikoschwangerschaften, im Salle de Naissance, dem OP, der Orthogénie, der gynäkologischen und der Schwangerschaftssprechstunde. Am Ende des Praktikums hatte ich einen sehr guten Überblick über die komplette, umfassende Arbeit in der Gynäkologie.

Neurologie: ich war während des ersten Teil auf der USINV (unité des soins intensifs neuro vasculaire) und anschließend auf der Station für andere neurologische Erkrankungen.

Ich folgte immer einem Intern, die sehr bereitwillig die MRT- Bilder (IRM) und Fälle erklärte, und mich auch viele administrative Aufgaben erledigen ließen, wie Hausärzte anzurufen, mich Termine vergeben ließen; man war wirklich die rechte Hand der Interns. Für mich persönlich war das schwierigste, Telefonate zu tätigen und krankenhausinterne Dinge zu organisieren. Das hätte ich bei meinem ersten Praktikum wegen der sprachlichen Schwierigkeiten noch nicht ansatzweise erledigt bekommen. Wie gesagt, ich hatte mein Französisch maßlos überschätzt.

Mit jedem Praktikum merkte ich, wie ich besser wurde, wie mir das Reden mit den Patienten leichter viel, ich mehr Selbstbewusstsein trotz anfänglicher Sprachbarriere bekam, genauer die Vorgänge verstand und wie sich mich besser einbringen konnte.

Am Anfang war ich sehr verunsichert. Oft hatte ich Angst Patienten zu enttäuschen, Angst davor, sie würden meine sprachlichen Schwächen als Inkompetenz ansehen. Aber ich bekam oft positives Feedback und mir wurde bewusst, dass man einerseits Kompetenz benötigt, aber es auch wichtig ist, Confiance en soi (Selbstvertrauen) zu haben.

Während der Praktika fanden auch dreimal die Woche Praktika spezifische Kurse statt, in denen auch nochmal zu jeder Krankheit erklärt wurde, worauf es ankommt, was in den BMI gehört und worauf man bei der Körperlichen Untersuchung achten sollte.

Nachmittags ging ich zu den Vorlesungen und in der vorlesungsfreien Zeit widmete ich mich der Stadt Paris. Ich sah mir alle Museen an, lief stundenlang durch die Stadt und investierte in Freundschaften mit Franzosen, die mich dann weiter ihren Freunden

vorstellten. So hatte ich die Möglichkeit, einmal in die Französischen Alpen nach La Clusaz in ein Ferienhaus zu fahren, ans Meer nach Deauville, auf einen Frühlingsball zu gehen; wurde eingeladen die Wochenenden à la Campagne zu verbringen, auf ein Diner en blanc nach Angers zu fahren. Mit Freunden aus der Fakultät ging ich oft in die altehrwürdige Medizinerbibliothek bei Odéon, um für die Prüfungen zu lernen.

Nutze alle Möglichkeiten die du hast, um französisch zu sprechen. Mit einer Sportorganisation UCPA war ich eine Woche Skifahren und dort nur unter Franzosen, die auch größtenteils aus Paris kamen. Buche dir eine Mitfahrgelegenheit, du wirst 3h non-stop französisch reden.

Anfangs haben viele ihr Englisch und sogar Deutsch mit mir üben wollen. Das hat mich persönlich sehr frustriert und ich habe es unglaublich wertgeschätzt, dass dann doch der Großteil der Franzosen die ich kennen gelernt hatte, französisch mit mir sprachen.

Ich habe mir jetzt ein Netzwerk geschaffen, worauf ich sehr stolz bin. Ich war oft frustriert, habe manche Abende alleine verbracht und mich oft gefragt, warum ich mich nicht einfach einer ERASMUS Gruppe angeschlossen habe. Aber letztendlich bin ich froh diesen Weg gegangen zu sein, es hat sich ausgezahlt. Hier möchte ich auch nochmal erwähnen, wie dankbar ich dafür bin, dass es mir ohne Schwierigkeiten möglich war, von 6 Monaten auf 12 Monate zu verlängern.

Ein paar Anmerkungen zum Organisatorischen:

- Vom Zess habe ich mir kurzerhand ein Sprachzertifikat erstellen lassen können
- Für den Visite medicale bei „soroya.belgherbiu-psud.fr“ anmelden, bzw am Besten Anrufen. Dass ich nicht gegen Tuberkulose geimpft war, war ein großes Problem, aber letztendlich haben sie sich damit zufrieden gestellt, dass ich einen Tuberkulin Test machen ließ.
- Dokumente: PRIVATHAFTPFLICHT, internationale Geburtsurkunde, impfausweis, Auslandskrankenversicherung und versicherung, dass du im Krankenhaus versichert bist.
- Ich habe Keinen handyvertrag abgeschlossen, über whatsapp app und facebook kommuniziert und auch das telefonieren und Internet ist bei meinem Telekomanbieter seit Sommer 2017 dank der EU ohne extra Kosten.
- Madame Sapandeep SINGH (sapandeep.singh@u-psud.fr) ist die Ansprechpartnerin, sie ist im Erdgeschoss der Fakultät des Kremlin Bicetre anzutreffen
- WICHTIG: immer zuerst Anrufen, Emails schreiben, Öffnungszeiten checken, nochmal genau nach allen erforderlichen Unterlagen fragen, konsequent und dankbar sein, sonst rennst du fünf mal wegen der gleichen Sache zu ihr ins Büro.
- CAF: habe ich gar nicht erst beantragt, die Bürokratie mit dem Rest hatte mich bereits genug Nerven gekostet.
- Bankkonto: Bei BNP Paribas. Wichtig um sich für ein Fitnessstudio einzuschreiben, kostenlos Geld abzuheben und darauf wir das Geld für die bezahlten Stages überwiesen
- Metrokarte: ich habe ein monatliches Ticket gehabt, das ich monatlich aufgeladen habe.
- Apps zum Ausgehen : citymapper, paris bouge, Toot Sweet, the traveler

Schreibt mir gerne auf Facebook, wenn ihr Fragen habt!

