

Erasmusjahr in Lyon 2019/2020

Ich hatte alles in allem ein sehr tolles Erasmusjahr in Frankreich. Ich möchte hiermit nicht euch allen vorgaukeln, dass alles nur schön und toll war. Vieles war sehr mühsam und schwierig. Trotzdem ist die Erfahrung meiner Meinung nach so wertvoll, dass das Gute am Ende überwiegt. Ich hoffe, ich kann euch auf diesem Weg ein paar Tipps weitergeben. Nur trotz aller Tipps und Einschätzungen anderer, erlebt jeder ein anderes Erasmus und ich rate euch von Herzen einfach etwas zu wagen und auszuprobieren.

Lyon: Dass ich überhaupt nach Lyon gegangen bin, war purer Zufall und schlussendlich die perfekte Lösung für mich. Ich habe mich nämlich für Bordeaux angemeldet, wir hatten da aber zu viele Bewerber und beim Auslosen hatte ich einfach Pech (oder Glück wie sich im Nachhinein herausstellt). Lyon war genau richtig für mich! Das tolle daran ist, dass es echt eine richtige Grosstadt ist und trotzdem noch charmant, süß und familiär. Die Altstadt (Vieux Lyon) und das authentische Hipster- und Barviertel (Croix Rousse) sind sehr schön. An Nachtleben hat Lyon auch total viel zu bieten, wobei Clubs oft sehr technolastig sind, was natürlich nicht jedem gefällt.

Ihr werdet auf jeder Internetseite oder in jedem Reiseführer noch so viel entdecken, das touristische kann ich also gut weglassen. Meine 5 Tipps dazu:

- Durch die Gässchen flanieren und entdecken...ob irgendwelche Wandmalereien, street art, märkte/flohmärkte, herzige kaffees oder coole Bars, es gibt so viel zu sehen und wird dir nie langweilig werden.
- eine free walking tour machen, ist preisgünstig und du erhältst ein paar Facts, mit du deinen Freunden und deiner Familie eine eigene Stadtführung geben kannst.
- Den Lyon City crunch abonnieren, das ist ein Newsletter, welcher dir jede Woche sagt, welche events in Lyon stattfinden <https://lyon.citycrunch.fr/>
- Zur „fête des lumières“ (das berühmt berüchtigte Lichterfest der Stadt) unbedingt am Donnerstag gehen, es wird nämlich unglaublich voll und dies ist der absolut beste Tag, um nicht von der Menschenmasse halb erdrückt zu werden.
- Sunset spots: Place Rouville oder Jardin des Curiosités (unbedingt einen Wein mitbringen).

Wohnen: Anfangs erhält man Emails von der Uni, bei denen man sich bei Crous (den Studentenwohnhäusern der Stadt) anmelden kann. Man wird dann einem Wohnheim zugeteilt. Einige davon sind schön und in Innenstadtnähe, viele aber auch etwas ausserhalb und leicht schäbig. Meist sind die Wohnheime auch nicht günstiger als WGs, welche zwischen 300 und 550 Euro pro Monat kosten. Ich selbst wollte unbedingt eine WG haben, um auch in Kontakt mit Franzosen treten zu können. Es ist aber auf keinen Fall leicht etwas von der Schweiz aus zu suchen. Ich habe dabei schon im Juni/Juli angefangen auf Facebook bei „La carte des colocs“ zu schauen (coloc = colocation = WG). <https://www.lacartedescolocs.fr/> Ich habe gehört, dass man früh anfangen sollte. Andere Freunde haben jedoch erst bei ihrer Ankunft in Lyon anfangs September geschaut und konnten so innerhalb von 1-2 Wochen etwas finden und direkt einziehen. Es sollte also alles möglich sein, wie es einem selber passt. Zur Unterstützung kann jeder Student in Frankreich Wohngeld bei der Caisse d'Allocations Familiales (CAF) beantragen, was ca. zwischen 80 und 120 Euro pro Monat ist. Den Antrag muss man sehr mühsam online machen und man braucht einige Dokumente, wie Geburtszertifikat etc.

Ich kann euch nur empfehlen etwas in Uninähe (8. Arr.) oder noch besser in Innenstadtnähe (1., 2. Arr.) zu suchen oder halt in der Mitte der beiden im sehr sympathischen 7. Oder 3. Arr. an der

Metrolinie D zu suchen. Denn mit der ist man doch schnell und ohne Umsteigen an der Uni oder in der Innenstadt und kann gut zu beidem hin und herpendeln.

Fortbewegen kann man sich entweder mit der Metro/Bussen (ein Abonnement kostet 32 euro pro monat oder 320 euro pro Jahr, es ist nur etwas mühsam, weil um die Karte machen muss man bei einer TCL Verkaufsstelle, also der Bahngesellschaft, vorbeigehen, welches lange Wartezeiten hat, vor allem bei Grange Blanche, jedoch bei Bellecour gibt's ein Büro nur für Studenten, das lohnt sich eher), zu Fuss (was sich doch manchmal noch angenehm fand, obwohl ich dann doch von der Innenstadt 40 Minuten hatte, aber man gewöhnt sich daran und ist so halt vor allem abends flexibel. Die Metros fahren nämlich unter der Woche nur bis ca. 12h30 und am Wochenende bis 2h morgens. Die Nachtbusse „lignes pleine lune“ fahren nur während dem Semester am Wochenende 1 mal pro Stunde.) oder mit einem Fahrrad/ Velov' (Fahrradverleih der Stadt, bei dem man für 16 euro preiswert ein Jahresabo lösen kann und damit immer 30 min. gratis Fahrrad fahren kann. Das doofe ist nur, dort muss das Fahrrad wieder in eine Station versorgt werden und diese sind oft abends in den Wohnquartieren voll. Andererseits sind auch die Fahrräder natürlich nicht die allerbesten, aber ich fand dies trotzdem die perfekte Lösung für mich. So konnte ich nachmittags mit der Metro in die Innenstadt fahren und abends flexibel mit dem Fahrrad zurück).

Uni: An der Uni ist auch nicht immer alles so gut organisiert, also habt Geduld. Bis zu einer sehr frühen Deadline im Juni müssen viele mühsame Dokumente eingereicht werden mit unter anderem dem Learning Agreement und einem Tuberkulintest (welchen ich dann für viel Geld im Unispital machen musste, ich denke ihr findet aber eine bessere Option eventuell beim Hausarzt).

Die Infos, welche Dokumente ihr einreichen müsst findet ihr alles auf ihrer Website, welche aber auch ein bisschen komplizierter ist. Ausserdem waren lange Zeit nur die Dokumente vom Vorjahr drauf, also Geduld. <https://lyon-est.univ-lyon1.fr/international/venir-a-lyon-est/>

Nachdem dann alles eingereicht ist, beginnt das lange Warten, ob man angenommen wird. Die Antwort habe ich sehr spät erhalten, erst im August, viel früher haben sie mir aber schon Anmeldungen fürs Wohnheim gesendet. Ich glaube, sie vergassen einfach, mir definitiv zusagen zu müssen. Also nicht verzweifeln, es klappt sowieso, wie gesagt, organisatorisch ist das einfach ein bisschen komplizierter.

Ihr werdet an der Université Claude Bernard 1 sein, Faculté Médecine Lyon est, welche ihren Sitz (Rockefeller) bei der Metro Station Grange Blanche (Linie D) hat. Die meisten Vorlesungen finden jedoch bei Laennec statt, welches 10 Gehminuten oder 1 Metrostation weiter ist.

Bei „La Doua“, dem Campus der Uni Lyon 1 habt ihr nie Vorlesungen, jedoch können Sporttrainings oder der „Service Santé“ (Arzt, Psychologe oder Gynäkologe für Studenten. Anfangs wirst du gebeten dich für ein Gespräch dort vorzustellen) sich dort befinden. Es ist weiter weg, aber mit der Tram 1 oder 4 auch zu erreichen.

Die Uni bietet Sprachkurse gratis an, ein Angebot welches ich unbedingt nutzen würde. Es gibt den Intensivkurs 1 Woche bevor das Studium anfängt oder Semesterkurse. Ehrlich gesagt kann ich beide gut empfehlen. Die Lehrerin Solange macht das sehr toll. Anfangs war ich sehr froh, andere Erasmusleute von Lyon Est (meiner Fakultät) oder auch Lyon Süd (der anderen Medizinerfakultät südlicher in Lyon) kennenzulernen. Es ist generell schwierig Französische Medizinstudenten kennenzulernen, also war ich froh hier ein paar Gleichgesinnte zu treffen, ausserdem ist man sonst die Tage vor Studienbeginn wirklich komplett alleine.

ACLE (Association des Carabins de Lyon Est) ist der Studentenverein der Uni. Sie haben eine Boutique an der Uni, an welcher man teils günstige Konzerttickets oder Eintritte fürs Bouldern kaufen kann.

Die Boutique ist während des Semesters jeden Tag geöffnet, alle Infos und Angebote findet man auf ihrer Facebookseite. Die Vorstehenden dieses Vereins veranstalten auch manchmal Events für die Erasmusleute und ihre Buddys. Dieses Buddysystem, bei dem jeder Erasmusperson 1 bis 2 Französische Medizinstudenten zur Unterstützung zugeteilt werden, wurde auch von ihnen ins Leben gerufen und bietet eine gute Gelegenheit Kontakte mit Franzosen zu knüpfen oder man geht einfach mit seinen Erasmusfreunden zu den Events.

Fächer: Die Fächer vom 4. Jahr passen gut zum Stoff des 4. Jahr in Basel. Mit Cardiologie, Endocrinologie, Pneumologie, Hématologie, Maladies Infectieuses, Rhumatologie/Orthopedie und Dermatologie und zusätzlich 3 stages (Praktikas) von 6 Wochen hat man genug Credits für das Jahr. Gefehlt hat mir lediglich Niere und Gastro, was ich jetzt nachzuholen versuche.

Anfangs hatte ich sehr Mühe dem Unterricht zu folgen, aber langsam verbessert man sich. Die ED sind Kleingruppenunterrichte von ca. 30 Personen mit Anwesenheitspflicht, in welchen man klinische Fälle bespricht. Meistens muss man die Fälle vorher vorbereitet haben, damit man die Antwort raushauen kann, wenn einem der Prof vor allen abfragt. Dies war mir anfangs sehr unangenehm, da ich mich weder vorbereitet, noch die Frage verstanden habe, aber nehmt es mit Humor. Spätestens bei meinem lustigen Französischen Akzent hatten alle im Kurs Nachsicht mit mir.

Manchmal war es sehr schwierig die Infos des Jahreskurs zu erhalten. Man sollte unbedingt versuchen, in die Facebookgruppe der Promotion (des Jahreskurs) aufgenommen zu werden. Dort wird eigentlich alles Wichtige wiederholt, was die Uni auf der offiziellen Website <https://clarolineconnect.univ-lyon1.fr/login> publiziert. Auf dieser leider etwas wirren Seite findet man den Blog de Sclarité, auf der Prüfungsinfos, ED Gruppen und Stundenplanänderungen publiziert werden. Ausserdem findet man auf dieser Seite auch alle Slides nach Themen geordnet.

Praktikas: Wie schon erwähnt absolviert ihr Praktikas von 6 Wochen ganztags (ihr könnt euch aber auch mal freinehmen, max. 4 Tage, bei Erasmusleuten drücken sie aber auch mal ein Auge zu). Dafür erhaltet ihr je 10 credits. Ich fand die Praktikas ganz cool, vor allem weil wir als Erasmus uns frei bei allen einschreiben konnten. Die Praktikas sind aber sehr unterschiedlich und man erzählt sich auch gerne Horrorstories rum. Ich würde dabei lieber nichts glauben und eigene Erfahrungen machen. Ich hatte nur gute. Ich war auf der „medecine interne“ im Hopital Edouard Herriot (das Unikrankenhaus grad neben der Uni), wo ich dank vieler netter Mitstudenten alles gut lernen konnte, musste aber meist bis 5 oder 6 Uhr abends bleiben). Im Stage im Winter war ich auf der Endocrinologie im Kardiologie Krankenhaus Louis Pradel. Dieses Krankenhaus ist auf einem grossen Campus etwas ausserhalb zusammen mit dem Femme mère enfant und dem Pierre Wertheimer (Neurologie) mit dem Bus erreichbar von Grange Blanche. Im Endocrinologiepraktikum war ich eher selbständig und konnte meist früh nach Hause gehen.

Dann im Frühling, während der Covid-Welle, war ich wieder im Edouard Herriot und konnte auf den „urgences“ (Notfall chirurgisch und medizinisch) aushelfen. Dies fand ich sehr spannend, da es auch breit gefächert alle Patienten gab. Die ist aber ein bisschen unpersönlicher, man arbeitet jeden Tag mit neuen Ärzten und Studenten. Die übernehmen da jeweils Gardes (also eine Schicht), bei der wir Erasmusleute aber jeweils nur die Tagesschicht übernehmen dürfen.

Andere tolle Stages, die ich empfohlen bekommen habe: SAMU (die Notärzte), Gynäkologie in St. Foy, was aber sehr ausserhalb ist, Kindernotfall im HFME, Psychiatrie, etc.

Die Aufgabe von Studenten in den Stages ist meistens kleinere Aufgaben, wie mal einem Hausarzt zu telefonieren oder etwas zu faxen, die EKGs zu machen oder die Eintritte aufzunehmen, also neue Patienten erst mal zu untersuchen und befragen und ihr Dossier mit den Befunden anzulegen. Auf chirurgischen Stationen ist das Hakenhalten sehr beliebt. Dies kann sehr öde klingen, aber mit

aktivem Nachfragen und Interesse zeigen, kann man doch auch viel erleben und die Ärzte begleiten oder sie lassen einen etwas selber machen.

Unisport: In Lyon gibt es auch Unisport, welcher von den Erasmusleuten auch komplett genutzt werden kann, auch Unisportangebote nicht vom Bereich „Santé“. Die Einschreibung ist im September, bei welcher man sich für eine Sportart einschreiben kann. Leider sind da die wöchentlichen Trainings alle mit Einschreibung und nicht so flexibel wählbar wie in Basel. Man kann jeweils zwischen Perfectionnement (nur Trainings) und compétition (auch Wettkämpfe/Spiele) wählen, je nachdem wie ernst man das Ganze nimmt. Ich kannte aber nur wenige Erasmusleute, welche compétition gewählt haben, um nicht am Wochenende an Spiele fahren zu müssen.

<https://suaps.univ-lyon1.fr/>

Sind aber die Kurse nicht voll, kann man sich auch noch für eine 2. Sportart einschreiben, es empfiehlt sich, sich direkt an den jeweiligen Trainer zu wenden. Die freuen sich alle am Interesse an ihrer Sportart.

Ich hatte im ersten Semester Tennis, was sehr cool war, da man nichts bezahlen muss. Andererseits sind leider alles Niveaus gemischt und wir waren meist sehr viele Spieler auf einem Feld. Im 2., leider kurzen Semester, hatte ich Klettern. Dieser Trainer war ganz toll und hat mir auch angeboten, an anderen Abenden, an welchen er in der Halle ist, klettern zu kommen. So war ich mega flexibel. Es hat auch Spass gemacht, etwas Neues auszuprobieren. In Lyon ist generell Klettern und bouldern sehr im Trend und mit den MROC Karten von ACLE kommt man günstig zu eigenen, unabhängigen Eintritten.

Prüfungen: Die Prüfungen finden alle nach Fächern getrennt auf Ipad's statt. Alles ist Multiple Choice. Man muss jedes einzelne Fach bestehen. Die Studenten in Frankreich sind sehr diszipliniert und arbeiten in der Bibliothek ab Anfang Semester jeden freien Tag. Ich fand es schon wesentlich schwieriger die Prüfungen zu bestehen als in der Schweiz, was aber zum grossen Teil auch am Französisch und neuem Prüfungssystem liegt. Gegen Ende der ersten Lernphase, im Januar, kam ich also schon wieder ziemlich in den Stress, auch weil ich anfangs nicht so viel gemacht und eher Lyon genossen habe, aber auch weil mein zweites Stage schon wieder Ende Januar begonnen hat. Man muss also nicht so viel büffeln wie die Franzosen, denn die wollen schon sich alles einprägen fürs grosse und sehr wichtige und wegweisende Staatsexamen im 6. Jahr. Bleibt man ein bisschen am Stoff dran und ist leicht disziplinierter als in Basel, sollte das passen.

Alte Prüfungen und Übungen kann man dort ganz legal auf der Prüfungswebsite <https://side-sante.fr/login-choice> lösen, bei der man sich mit seinem Uni Login einfach einloggen kann.

Ausflüge: Ausflüge von Lyon aus sind perfekt. Marseille, Montpellier und Paris sind nur knappe 2h entfernt und wenn man Glück hat, oder weiss wo suchen, findet man auch günstige Tickets. Annecy oder Dijon sind etwas kleiner, aber kann ich für einen Tagesausflug auch nur empfehlen. Nizza oder Aix-en-Provence lohnen sich auch sehr, am besten ein bisschen ausserhalb der Touristensaison. Das Beste ist echt, dass man in 2h am Meer sein kann, oder in den Bergen. In den französischen Alpen ist es perfekt zum Wandern oder Skifahren kann. Skiausflüge kann man über die Unisportwebsite oder auf <https://www.skimania.com/> günstig buchen. Hier noch weitere Tipps:

- Carte Avantage jeune von der SNCF für 49 euro, mit welcher man bis zu 30% auf viele Züge erhält
- Die App oui.sncf, auf welcher man Fahrplan hat und Tickets kaufen kann
- Die App OUIGO, wo es oft Züge für 10 Euro nach Paris, Marseille, Montpellier etc. gibt. Aber aufpassen, oft halten die Züge in Bahnhöfen ausserhalb der Stadt oder Starten beim Flughafen Lyons.

Lyon Perrache (in der Innenstadt) bis Marseille St. Charles ist aber beispielsweise eine sehr praktische Verbindung und dauert keine/knapp 2h.

- Blablacar, eine Mitfahrgelegenheit suchen bei Privatpersonen im Auto, kann teilweise günstiger als mit dem Zug sein.

- Der Rhôneexpress fährt vom Hauptbahnhof Part Dieu zum Flughafen St. Exupery, kostet jedoch 13 Euro und dauert 30 min. Es gibt eine Tram/Busverbindung, welche zwar 1h dauert, aber im TCL abo inbegriffen ist.

Ja, nun kann ich euch nur in euer eigenes Abenteuer in Lyon schicken. Seid offen, es muss ganz viel Initiative von euch kommen und man muss auf alle zugehen, denn niemand wartet da auf euch. Dies kann sehr anstrengend sein, aber lasst euch nicht entmutigen und gebt der Sache ein bisschen Zeit. Und genießet eure Zeit. Courage!