

# Bordeaux 2022 – 2023

Schon immer wollte ich einen Austausch machen und nun war es endlich so weit. Ein Jahr lang durfte ich nach Bordeaux!

Bevor es jedoch endlich losging, stand noch einiges Organisatorisches an. Schon vor der Zusage musste man das Learning Agreement einreichen, dieses war ziemlich einfach auf der Seite der Université de Bordeaux zu finden. Da dort der Stundenplan ähnlich vorgegeben ist wie bei uns, musste man nur die vier Module ankreuzen inkl. Stage und Prüfung.

Nach der Zusage (provisorisch von Basel, die Zusage von Bordeaux erfolgt dann Mitte Juni) ging es bald daran eine Unterkunft zu suchen. Ich habe mich damals für das staatliche Wohnheim Crous entschieden. Die Anmeldung musste bis Mitte Mai erfolgen. Am besten, falls du dich auch dafür entscheiden solltest, haltest du einige Dokumente schon bereit, damit du nach ihrer Zusage, bzw. ihrem Angebot für ein Zimmer ca. Mitte Juli, stressfrei deinen Sommer genießen kannst. Nach der Zusage von ihrer Seite hat man nämlich nur einige Tage, um Dokumente einzureichen und sie drohen, dass, falls die Frist nicht eingehalten wird, dein Zimmer wieder weg ist (was ich allerdings nicht glaube). Zu diesen Dokumenten gehören eine Kopie der ID, ein Passfoto, ein Dokument von deiner Bank ausgestellt mit deinen Kontoinformationen, ein Beleg für eine abgeschlossene Hausratversicherung, dann weitere Dokumente von Ihnen, welche man unterschreiben muss (Hausordnung) und eine Bestätigung von der Universität für das betreffende Jahr. Ausserdem braucht man ein sogenannter Garant, dafür habe ich mich bei Visale (online) angemeldet. Für die Hausratversicherung empfehle ich ADH – assurances étudiants, diese kann man ganz einfach online abschliessen und es gibt Versicherungen ab ca. 20 Euro pro Jahr. (Meine Hausratversicherung aus der Schweiz wurde mehrmals abgelehnt.) Wenn die Dokumente abgelehnt werden, hat man jeweils wieder 48h, um das richtige Dokument einzureichen. Ehrlich gesagt war es schon etwas mühsam und mir sind bestimmt einige graue Haare gewachsen. Aber da muss man wohl durch. Leider war ich nach meiner Ankunft nicht zufrieden mit meiner Unterkunft. Das Zimmer mit kleiner Kochnische und Bad wäre ganz in Ordnung gewesen. Es war aber sehr schmutzig und nach drei Tagen musste ich feststellen, dass ich nicht von Mücken verstoßen wurde, sondern dass mein Zimmer mit Bettwanzen verseucht war. Ich bin also nach fünf Tagen wieder ins Hotel gezogen und hatte dann mit ziemlich viel Glück ein Zimmer zur Untermiete bei einer Familie gefunden, wo ich ein Jahr lang wohnen konnte. Ich würde also eher empfehlen nach einer WG Ausschau zu halten (z.B. auf Leboncoin, la carte des colocs).

Ende August ging es dann los, gemeinsam mit meiner Mitstudentin aus Basel und zwei grossen Koffern ging es nach Bordeaux. Wir hatten uns beide in der Willkommenswoche eingeschrieben. Diese beginnt in der letzten Augustwoche. Es handelt sich dabei, um eine Woche voller Aktivitäten und einem Französischkurs mit anderen Erasmusstudierenden aus allen möglichen Studiengängen und allen möglichen Ländern. Rückblickend würde ich wieder daran teilnehmen, ich habe dort schon meine ersten Freundschaften geschlossen und auch wenn mein Französisch danach vielleicht nicht viel besser war als davor, so half es doch die Sprachhemmungen etwas abzulegen.

Es hilft auch, die ersten Aufgaben vor Ort zu bewältigen und dort zumindest etwas sprachgewandter aufzutreten. Ich habe mir nach Ankunft eine Simkarte bei der Post geholt (10 Euro im Monat für unbegrenzte Anrufe und SMS in Frankreich und 50GB/Monat). Auch habe ich dort ein Bankkonto eröffnet (Ma French Bank), dieses hat mich mit Versicherung vor Diebstahl 5,90 Euro pro Monat gekostet. Es gibt aber auch gratis Konten bei anderen Banken glaube ich. Ebenfalls lohnt es sich ein Dossier bei la CAF einzureichen. Studierende in Frankreich haben das Recht auf eine finanzielle Hilfe, um die Unterkunft zu zahlen. Bei mir waren das etwas über 150 Euro pro Monat, die ich erhalten

habe (von der Miete abhängig; nur möglich, wenn der oder die Vermieter\*in damit einverstanden ist). Auch da ist der Anmeldeprozess nicht ganz unkompliziert und man muss eine Geburtsurkunde einreichen, die ich zuerst einmal in der Schweiz bestellen musste.

Für die Mediziner\*innen gibt es zusätzlich noch einen obligatorischen Französischkurs mit Bruno, dieser hat bei mir etwa 2 Tage vor Semesterbeginn gestartet und dauerte ca. eine Woche. Bruno ist sehr enthusiastisch und freundlich. Man lernt bei ihm, wie man eine Anamnese auf Französisch führt, die wichtigsten Fachbegriffe in verschiedenen Fachrichtungen und nützliche Tipps, wie man sich am besten gibt im Gespräch auf Französisch. Da der Kurs nur für Mediziner\*innen ist, lernt man andere Erasmusleute kennen und findet vielleicht auch jemanden, der im selben Stage eingeteilt ist, wie man selbst.

So richtig los geht es am 1. September, und zwar schon mit Stage, also Praktikum im Spital, und je nachdem mit welchem Modul man startet, auch schon mit Vorlesungen. Die Infos, wo und wann es beginnt, kamen bei uns sehr spärlich. Die Organisation vor Ort ist etwas, nennen wir es einmal, harzig. Vieles muss man selbst erfragen und sehr viele Infos habe ich per Zufall von meinen neuen Freunden und Freundinnen erhalten. Zum Beispiel meinen Stundenplan, den habe ich dann ungefähr in Woche drei gefunden. Auch werden viele Infos über Vorlesungen, Prüfungen und so weiter unter den französischen Studierenden über Facebook ausgetauscht. Es lohnt sich also, wenn man in der entsprechenden Facebook-Gruppe ist. Und auch wenn es mühsam ist, die zuständigen Leute an der Uni sind alle sehr lieb und es geht schlussendlich allen Austauschstudierenden gleich. Ganz nach dem Sprichwort: Aller Anfang ist schwer. Glaubt mir, es wird besser.

Generell haben die französischen Studierenden vier Module, Gastrologie/Hepatology mit Ernährung und Endokrinologie, Orthopädie/Rheumatologie/Geriatrie, Neurologie mit Ophthalmologie, HNO und Psychiatrie und Kardiologie mit Pneumologie. Dazu gibt es pro Modul das passende Praktikum in einem dieser Fachgebiete (kann je nachdem gewechselt werden). Es sind also pro Semester zwei Module, welche dann Ende Januar und Anfang Juni geprüft werden.

Die vier Praktika dauern je elf Wochen. Meistens hat man zwei davon am Pellegrin (Spital ziemlich zentral) und zwei etwas ausserhalb im Haut-Lévêque in Pessac. Entweder findet das Praktikum jeden Tag morgens bis mittags statt oder nur alle zwei Wochen, dafür aber ganztags. Freie Tage gibt es für Erasmusstudierende eigentlich nicht (ausser natürlich die Wochenenden), wenn man aber höflich fragt, sind die zuständigen Personen im Stage meistens sehr kulant. Manchmal ergibt es sich auch, dass man sich unter den Externes arrangieren kann.

Die Vorlesungen finden meist nachmittags oder am frühen Abend statt. Sie sind sehr interaktiv gestaltet. Die französischen Studierenden bereiten sich auf die Vorlesung vor und dann löst man gemeinsam Fallbeispiele und kann Fragen stellen. Dass man einfach aufgerufen wird, kommt schon einmal vor, da die Vorlesungen in meinem Fall nicht so gut besucht waren. Die meisten lernen selbstständig in der Bibliothek aus den Büchern, die man sich dort ausleihen kann oder kaufen sich die Bücher in der Buchhandlung (Librairie Mollat). Oft sieht man auch, dass sie mit fertigen, offiziellen Zusammenfassungen lernen (sog. Fiche Kodex), wir haben dazu einen Google Drive Link in einer dieser Facebook Gruppen gefunden (sonst einfach die Co-externes fragen).

Im Praktikum geht es vor allem um den Patientenkontakt. Man bekommt eigene Patient\*innen zugeteilt, welche man befragen und untersuchen soll und danach soll man die erhobenen Befunde in der digitalen Patientenakte notieren. Aufgaben wie EKG schreiben, MOCA-Tests, Lumbalpunktionen unter Anleitung und Vorstellung des Falles bei der Visite gehören ebenfalls zu den deinen. Ich hatte zudem auch ein rein chirurgisches Stage, da war ich einmal bei der Sprechstunde dabei und sonst immer im OPs. Oft durfte ich steril am Tisch stehen, kleinere Nähte setzen oder Haken halten. Ansonsten gibt in den meisten Praktika kleinere Kurse, welche von den Ober- oder Assistenzärzt\*innen gehalten werden, um den Prüfungsstoff etwas durchzuarbeiten.

Meine Erfahrung mit den Stages war durchmischt. Es gibt sehr tolle Stages, da hatte ich Spass und habe sehr viel gelernt und dann gibt es leider auch Stages, bei denen wird man kaum wahrgenommen und man verbringt sehr viel Zeit damit, darauf zu warten, dass der oder die Interne (Assistenzärzt\*innen) kurz mit einem bei den Patient\*innen vorbeigeht. Bei diesen Stages fällt es aber vielleicht auch weniger auf, wenn man nicht immer jeden Tag anwesend ist 😊.

Ende Semester steht dann die Prüfung an, wobei man pro Modul eine separate Prüfung ablegt. Gerade der Neurologie-Block hat es in sich, denn es handelt sich um sehr viel Stoff. Wenn man aber lernt und sich mit den zu Verfügung gestellten alten Prüfungen vorbereitet, dann sollte es klappen. Multiple-Choice Fragen sind wir uns ja schon aus Basel gewöhnt. Trotzdem ist die Prüfung etwas anders aufgebaut: Man löst Patientenfälle durch, also man bekommt z.B. zu Beginn eine Beschreibung und muss dann erst einmal eine Verdachtsdiagnose stellen, danach die richtigen diagnostischen Schritte auswählen und am Schluss die Therapie verschreiben.

Alles in allem würde ich mein Austausch in Bordeaux sofort wiederholen. Es war ein unvergessliches Erlebnis mit vielen Höhen, aber es gehören eben auch gewisse Tiefen dazu. Ich habe sehr viele sehr tolle Freunde und Freundinnen gefunden, wir sind schon fast zu einer Familie zusammen gewachsen in diesem Jahr. Die Stadt Bordeaux ist wunderschön, sowie auch die Region. Man hat viele Möglichkeiten, mit Tagesausflügen diese ohne viel Aufwand zu erkunden. Zum Meer hat man mit dem öV knapp eine Stunde, die Pyrenäen sind nicht weit und laden zu Wanderungen oder im Winter auch zum Skifahren ein. Toulouse, Paris, Bayonne, Biarritz, San Sebastian sind nicht weit. Es gibt unendliche viele Weingüter zu entdecken und sehr viele Bäckereien mit feinem Gebäck. In Bordeaux selbst gibt es viele gute, kleine Cafés und Bars, in denen wir uns oft abends verabredet haben oder auch Restaurants, die für wenig Geld gutes Essen servieren. (Mit der App la fourchette hat man, wenn man reserviert, 30% Rabatt.)

Schulisch gesehen ist ein Austausch sicher mit einem gewissen Mehraufwand verbunden, dieser haltet sich, meiner Meinung nach, in Grenzen und ist nicht unmöglich zu bewältigen. Auch wenn nicht alle Stages top waren, habe ich sicherlich sehr davon profitiert und fühle mich viel sicherer allein mit Patient\*innen zu sprechen oder sie zu untersuchen. Besonders toll fand ich, dass man gelernte Kapitel praktisch gleich anwenden konnte. So fiel es mir leichter den Stoff zu memorisieren. Es lohnt sich also auf jeden Fall die Startschwierigkeiten zu überwinden.

Hier eine Liste mit guten Cafés und Ausflugszielen:

<b>Gemütliche Plätze in Bordeaux:</b>
- Miroir d'eau/Quais: gemütlich, um abends zu picknicken oder an der Garonne entlang zu schlendern, hat viele Bars
- Les Halles de Bacalan: gemütlich an Sonntagen, manchmal Livemusik, ähnlich wie Markthalle in Basel
- Chartrons: Quartier mit vielen kleinen Boutiquen und Bäckereien
- Sherlock Holmes Pub: donnerstags Livemusik
- Rue Sainte-Colombe: viele Bars, gemütlich, um am Abend draussen zu sitzen
- Place Camille Julian: gemütlich, um abends draussen zu sitzen, etwas zu essen oder um ins Cinéma Utopia zu gehen: altes Kino, Eintritt 5 Euro
<b>Cafés in Bordeaux:</b>
- Møna: bester Kuchen der Stadt, man kann statt eines Stücks, zwei halbe von verschiedenen Kuchen bestellen
- The Alchemist Coffee Shop: sehr guter Kaffee
- MIAH Café: sehr guter, nicht ganz günstiger Brunch
- HORACE: gemütliches Café
- Boulangerie Jocteur: gute Bäckerei

<b>Ausflugsziele:</b>
- Dune du Pilat: höchste Wanderdüne Europas
- Surfen in Lacanau
- Wochenende in Biarritz/Bayonne (in Biarritz kann man auch gut surfen/Bayonne = Hochburg der Schokolade)
- St. Émilion: für Weinliebhaber, ziemlich touristisch, aber schönes kleines Städtchen; falls man hinget, unbedingt zu Les Cordeliers; man kann seinen eigenen Picknickkorb zusammenstellen und dann im schönen Garten dort essen (nicht ganz günstig)
- Cap Ferret: Velos mieten und von Strand zu Strand dösen