

Erfahrungsbericht SEMP in LAUSANNE – Studienjahr 2022/2023

Ich habe das Studienjahr 2022/2023 im Rahmen des SEMP-Programms an der École de médecine der Universität de Lausanne (UniL) in der französischsprachigen Schweiz verbracht. Ich habe das dortige vierte Jahr (sowie ein Modul aus dem dritten Jahr) absolviert, wofür ich mir an der MHH Kurse aus dem vierten sowie fünften Jahr anrechnen lassen kann. Ich habe viel erlebt und viel zu erzählen, daher ist der Bericht etwas länger geworden. In der Vorbereitung habe ich auch die Berichte anderer gelesen und bei Nachfragen viel mit meinem Vorgänger*innen telefoniert. Nutzt gerne diese Möglichkeit – Frau Steinhilber kann da gerne den Kontakt zu mir herstellen.

Studium

Ich bin Anfang September 2022 in mein Wohnheimszimmer in Lausanne gezogen. Das Semester begann bereits Mitte September. Generell ist das Semester dort in aufeinanderfolgenden Blöcken organisiert. Ein Block fasst thematisch zueinander passende Fachgebiete zusammen und versucht einen interdisziplinären Ansatz. Ich habe dort quasi das vierte Studienjahr mitgemacht. An der UniL wird Theorie und Praxis in meinen Augen streng getrennt – im Winter nur Theorie und im Sommer fast nur Praxis mit den ‚cours-blocs‘. Das Wintersemester war mit der Ausnahme vom Mittwochnachmittag reiner Frontalunterricht mit für mich als sehr lang empfundenen täglichen Vorlesungszeiten. Praktika oder Unterricht in der Kleingruppe sowie Seminare existieren nicht. So ging es bis zu den Weihnachtsferien, sodass innerhalb von ca. 3,5 Monaten eine enorme Stoffmenge gelehrt wurde. Der Januar war dann komplett Prüfungszeit mit vier großen Prüfungen verteilt von Mitte Januar bis Beginn Februar.

Einen solchen Studienalltag bin ich von aus Hannover nicht gewohnt. Ich fand die Tage unfassbar lang und habe alle eher interaktiven Lehrformate vermisst, die wir hier durch die Pflichtveranstaltungen haben. Für mich war dann auch die Prüfungsphase sehr hart, da ich Klausurenwochen mit vielen kleinen Prüfungen kenne, aber, bis auf die Abschlussprüfung nach erstem und zweitem Studienjahr, noch nie so langwierig Prüfungen vorbereiten musste. Außerdem ist das Niveau der Fragestellung deutlich höher bzw. es werden durch Dozierenden wenig Themeneingrenzungen vorgenommen. Schweizer Studierende sind es gewohnt, extreme Menge in den Prüfungsphasen zu wiederholen. Auch durch die Rahmenbedingungen des Studiums lastete ein hoher Druck auf den dortigen Studierenden. Daher waren bereits früh im Semester die Bibliotheken überfüllt. Am Ende bestanden aber eigentlich alle Erasmus-Studierende, die sich umfassend vorbereitet haben, die Klausuren. Wenn man sich also reinhängt, ist es doch nicht so hoffnungslos, wie es uns in dieser Phase vorkam.

Daraufhin gab es lediglich 2,5 Wochen vorlesungsfreie Zeit im Februar. Im dann beginnenden Sommersemester belegte ich zunächst einen Kurs im dritten Studienjahr der UniL, der genauso theoretisch war, wie soeben beschrieben. Im März startete dann die 18 Wochen Blockpraktikum (*les cours-blocs*). In der Schweiz gibt es das Konzept der Famulatur nicht so wie in Deutschland, daher sind die Semesterferien dort deutlich kürzer und dafür die *cours-blocs* während des Semesters deutlich länger. Wir wurden von der Fakultät in unterschiedliche Rotationen eingeteilt, wobei wir im Vorhinein unsere Prioritäten angeben konnten. Ich hatte so eine Einteilung, dass ich mir eigentlich alle Blockpraktika anrechnen lassen kann. Die *cours-blocs* gingen bis in den August hinein, was am Ende sehr zäh wurde. Im Großen und Ganzen war es sehr interessant und eine gute Möglichkeit viele klinische Einblicke zu erlangen und auch das Ausbildungssystem der Assistenz*ärztinnen in der Schweiz kennenzulernen. Insgesamt wird der Aus- und Weiterbildung ein höherer Stellenwert zugesprochen. Die Betreuung durch Oberärzt*innen ist oftmals viel enger und die Hierarchien scheinen flacher. Fortbildungen finden teilweise täglich, mindestens aber wöchentlich, statt.

Wie viel man selbst machen konnte, hing dann sehr von der Station und der Betreuung ab. Man merkt den schweizer Studierenden zu Beginn schon noch an, dass es deren erster praktischer Einsatz und Patient*innenkontakt ist. Generell hatte ich auch das Gefühl, dass wir als Studierende in der Klinik weniger autonom waren, als ich es aus Deutschland kenne. Auch anders als in Deutschland sind die enorm

langen ‚Arbeitszeiten‘. Es war normal, die Schicht 7.30-8 Uhr zu beginnen und das CHUV erst gegen 17-18 Uhr zu verlassen. Richtet euch also darauf ein, dass es zeitintensiv werden kann. Wie immer hängt das aber auch wieder vom Einsatzort ab. Dafür muss man im Sommer keine Klausuren schreiben, und kann die Wochenenden voll für Ausflüge etc. nutzen.

Besonders gut war das Praktikum in der Thoraxchirurgie sowie in der Pädiatrie. Hier konnte ich eigene Patient*innen aufnehmen, untersuchen, dem Team präsentieren und auch die medizinische Dokumentation vornehmen. Ich hatte also klare Aufgaben zu erledigen und konnte dies selbst gestalten. Mein absoluter Favorit war jedoch die Woche in den Urgences des CHUVs, also der Notaufnahme

Sprache

Bei meiner Ankunft war eine meiner großen Sorgen, dass ich aufgrund meines eingerosteten Französisch auf sprachliche Barrieren treffen werde, und ich dadurch große Schwierigkeiten hätte, den Vorlesungen zu folgen, zu wiederholen und mit Patient*innen zu interagieren. Ich hatte Französisch in der Schule nach der zehnten Klasse abgewählt und danach auch nicht mehr genutzt.

Insgesamt waren diese Sorgen aber eher unangebracht, da ich sehr schnell sehr gut verstanden habe. Ich bin relativ strikt zu den Vorlesungen gegangen, weil ich so maximal der Sprache exponiert war. Schnell war mein medizinisches Französisch auf einem guten Niveau, da die Basisbegriffe sich wie im deutschen vom Lateinischen oder Griechischen ableiten. Auf Französisch gibt es allerdings viele eigene Abkürzungen und Akronyme und es werden deutlich mehr englische Fachbegriffe übersetzt als in der deutschen medizinischen Fachsprache. Das lernt man nebenbei aber auch mit, vor allem als ich mit den cours-blocs begann. Dort fühlte ich mich zu Beginn noch etwas unsicher, aber das Angenehme in der Romandie (vielleicht auch in der ganzen Schweiz) ist, dass so viele Personen, die Französisch nicht als Muttersprache haben, ganz selbstverständlich auf allen Ebenen der Hierarchie arbeiten und lehren. Dadurch wird einem sehr offen und urteilsfrei begegnet, sodass auch ich mich schnell wohl gefühlt, im professionellen Kontext auf Französisch zu interagieren.

Das kann man allerdings auch auf alle Lebensbereiche beziehen. Anders als ich aus Aufhalten in Frankreich kenne, wird einem sehr viel Geduld entgegengebracht und Gesagtes gerne wiederholt, falls es ein Verständnisproblem gab. Zum Französischlernen oder Verbessern kann ich also die französischsprachige Schweiz nur wärmstens empfehlen – vor allem, weil dort auch langsamer gesprochen wird. Außerhalb des Krankenhauses hatte ich das große Glück in einer tollen Wohngemeinschaft im Studierendenwohnheim unterzukommen, in der ich auch Französisch und nicht wie so oft in diesen internationalen Unterkünften Englisch als alltägliche Sprache hatte. Das hat auch einen enormen Einfluss auf meine sprachlichen Fähigkeiten gehabt.

Leben in der Schweiz

In Lausanne habe ich mich sehr wohl gefühlt. Für mich birgt die Stadt aber vor allem die Landschaft drum herum eine enorme Lebensqualität. Oben klingt mein Bericht teilweise kritisch, aber ich habe meine Zeit in der Schweiz extrem genossen und schätze diese Chance sehr wert.

Administratives

Da die Schweiz EU-Ausland ist, gibt es einige zusätzliche Dinge, um die man sich kümmern muss. Bei der Ankunft bemühten sich die studentische ERASMUS Organisation ESN und auch die medizinische Fakultät, uns den Einstieg zu erleichtern. Viele Checklisten und Grundinformationen erhaltet ihr auch von ihnen, und müsst euch da einfach nur durcharbeiten. Auch kann das zu Beginn ein guter Rahmen sein, um schnell andere Studierende kennen zu lernen.

Vor Ankunft kann man sich bereits online vorläufig bei der Gemeinde anmelden, und in den ersten Tagen muss man dann einmal persönlich dorthin. Der Prozess, bis man dann seinen offiziellen Aufenthaltstitel hat, kann länger dauern. Meine gedruckte Karte hatte ich dann erst nach sechs Monaten – hier hatte eine Nachfrage per Email den Prozess beschleunigt.

Zum Empfang meines SEMP-Stipendiums brauchte ich ein Schweizer Bankkonto. Ich habe das bei der BCV gemacht, was kostenlos und unkompliziert war. Die Bank ist gewohnt, mit internationalen Studierenden umzugehen. Haltet zur Kontoeröffnung eure deutsche Steuernummer bereit.

Außerdem müsst ihr bei der Gesundheitsbehörde nachweisen, dass ihr eine angemessene Krankenversicherung habt. Dazu reicht ein Foto der europäischen Versichertenkarte. Privatversicherte müssen weitere Formulare ausfüllen und evtl. eine zusätzliche Versicherung abschließen.

Wohnen

Eine große Herausforderung ist es, aus Deutschland heraus eine gute und bezahlbare Unterkunft zu finden. Ich empfehle die Studierendenwohnheime der FMEL. Ich persönlich war in einer 5er WG im Cèdres in relativ zentraler Lage direkt am See und in der Nähe des Bahnhofs & der metro. Obwohl es in meinen Augen die beste Stудиunterkunft ist, fiel es unter die günstigste Zimmerkategorie der FMEL für 530CHF/Monat. Hier wohnen viele internationale Studierende und es kann teilweise eher einer Zweck-WG ähneln, aber ich hatte Glück mit meinen fast komplett frankophonen Mitbewohnern und einem tollen WG-Leben. Das ist also eine absolute Empfehlung, aber leider klappt es nicht bei allen und einige Wohnheime liegen deutlich weiter außerhalb. Einige Studierende erhalten keinen Platz im Studierendenwohnheim. Für ein WG-Zimmer muss man je nach Lage mit 800 CHF und aufwärts rechnen. Einzimmerwohnungen (studios) werden bezahlbar, wenn man etwas außerhalb wohnt.

Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten sind wirklich deutlich höher und an die Lebensmittelpreise habe ich mich bis zum Schluss nicht gewöhnen können. Mit etwas Erfahrung und Ausprobieren findet man dann allerdings geeignete Supermärkte (z.B. Aldi und Lidl bei Bessièrs auf dem Rückweg vom CHUV), wo man sich deutlich kostengünstiger versorgen kann. Das SEMP-Stipendium mit 2200 CHF/Semester fällt für die dortigen Verhältnisse sehr spärlich aus und ist auch wenig im Vergleich zu den ERAMUS Sätzen. Ich beziehe regulär bereits ein Stipendium und konnte darüber eine weitere Auslandsförderung erhalten, was die finanzielle Belastung etwas abmildern konnte.

Um mobil zu sein, ist die SBB Halbtax (Demitarif) ein Muss. Reisen mit der Bahn und Postbus ist in der Schweiz sehr komfortabel und zuverlässig, aber auch mit reduziertem Preis bleibt es teuer. Für mich hat sich auch nur für die Sommermonate bereits das GA Night für Personen unter 25 Jahren gelohnt, mit dem man zwischen 19 und 7 Uhr kostenlos alle öffentlichen Verkehrsmittel, inkl. Fähren, in der Schweiz nutzen kann. Das lohnt sich für Städteausflüge genauso wie für die Rückfahrt aus den Bergen nach dem Wandern oder Skifahren. Ebenso gibt es das Gruppentagesticket für unter 25 Jahren, mit dem bis zu 4 Personen für 20 CHF/Tag alle öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können.

Ein gutes Angebot über die Uni sind auch die ausleihbaren Fahrräder und E-Bikes von PubliBike. Man zahlt 25 CHF für ein Semesterabo.

Beim Handytarif habe ich preisgünstig eine Prepaidkarte bei Aldi geholt. Für mich hat das ausgereicht

Ein kleiner Tipp, von dem ich leider erst nach Monaten in der Schweiz erfahren habe: Mit der App PostCard Creator der Schweizer Post könnt ihr regelmäßig kostenlos eure Fotos als Postkarte an eure Schweizer Adresse schicken.

Lausanne

Lausanne ist eine Stadt mit ca. 140 000 Einwohner*innen direkt am Ufer des Genfer Sees. Für mich war diese Größe für ein Auslandsjahr perfekt, da man so immer noch etwas zu erkunden hat und man aber doch schnell einen guten Überblick gewinnt. Am See kann man ruhig den Abend ausklingen lassen und im Sommer kann ich den Strand in Lutry und Jetée de la compagnie bei Bellerive sehr empfehlen. Die Altstadt um die Kathedrale ist schnuckelig und auch hier gibt es einige etwas versteckte schöne Orte, z.B. wenn man mal was trinken möchte (Les Jardins, Terrasse des Grandes Roches). Auch Essen gehen kann man wundervoll, allerdings habe ich das relativ selten gemacht. Hier lohnt es sich auch mal im zum Wohnen angesagten Viertel unterhalb des Bahnhofs (sous gare) zu schauen.

Unterhalb kann man hierbei wortwörtlich nehmen, denn eigentlich gibt es keine ebene Straße in Lausanne. Die ganze Stadt ist an einem Hang errichtet und das Uniklinikum liegt z.B. deutlich oberhalb. Genauso wie vom Tour de Sauvabelin und der Kathedrale hat man hier eine wundervolle Aussicht über die Stadt und bis ans andere Ufer des Genfer Sees. Wenn man mal keine Lust aufs Bergaufgehen oder -radeln hat, gibt es zwei metro Linien, die mehrmals in 10 Minuten fahren, und ein gutes Bussystem. Das kommt nach meinem Empfinden eher dem einer deutlich größeren Stadt gleich.

Mit zwei großen Universitäten gibt es in Lausanne viele Studierende und vor allem die renommierte EPFL zieht viele Internationale an. Generell ist es ein Ort, an dem man die Mehrsprachigkeit der Schweiz gut spüren kann, was immer wieder faszinierend ist. Ich war trotzdem verwundert, wie ruhig die Innenstadt teilweise vor allem am Wochenende ist. Manchmal hat man das Gefühl die ganze Stadt ist wie leergefegt. Das liegt vor allem daran, dass viele Schweizer*innen für das Wochenende raus aus der Stadt aufs Chalet oder in die Heimat fahren und erst zur Woche wieder kommen. Eine große Umstellung ist auch, dass viele Läden sehr früh schließen – auch unter der Woche. Da muss man immer sehr gut planen, denn ab 19 Uhr ist der Großteil der Supermärkte geschlossen. Dies trifft aber auch auf Post und Museen zu.

Kulturell hat die Region auch einiges zu bieten. Unter den Kunstmuseen ist das große Platform 10 für Studierende kostenlos. Bei der Museumsnacht im September hat man sehr günstig Zugang zu vielen Museen der Stadt. Musikalisch sollte man die Nuit de la musique, ein kostenloses Wochenende mit Konzerten von französischsprachigen schweizer Künstler*innen (erinnere mich nicht mehr an den Namen, aber findet im September statt) und einen Ausflug zum Montreux Jazz nicht verpassen.

Sport & Outdoor

Lausanne ist mit dem Sitz des Internationalen Olympischen Komitees „Olympisch Hauptstadt“, und das spürt man in der gesamten Stadt. Der Unisport ist mit einem großen Sportangebot sehr ausgebaut, wo ich vor allem beim Volleyball war und auch ein Turnier für die medizinische Fakultät mitgespielt habe. Hier habe ich auch einen Kletterkurs gemacht, wo man das Sichern lernt. Es gibt wirklich ein vielfältiges Angebot, und zusätzlich haben auch die Medizinstudierenden noch einmal eigene Gruppen für bestimmte Sportarten. Im Winter sowie Sommer werden Exkursionen in die Berge organisiert – zum Skifahren, Wandern, Bergsteigen etc. Außerdem konnte ich über das Centre nautique UniL-EPFL Segeln, Windsurfen und Seekajak auf dem Lac Léman ausprobieren. Die gefühlt endlosen Möglichkeiten habe ich sehr geschätzt. Auch von ESN gibt es immer wieder solche organisierten Fahrten mit Übernachtungen. Leider hatte ich kein eigenes Fahrrad, denn die Region lädt auch sehr zu (Rennrad-)Touren ein. So kann man z.B. direkt außerhalb von Lausanne durch die Weinberge von Lavaux ziehen (UNESCO Welt-erbe).

Im Winter erreicht man in unter 2 Stunden die Skipisten. Auch Ort zum Rodeln oder Langlaufen sind nicht weit. Ein wenig haben sich die Gruppen, mit denen man was gemacht hat, danach sortiert, wer welchen Skipass hat. Es bietet sich der MagicPass oder der Pass für das Skigebiet für Verbier an. Das ist sicher sinnvoll, wenn ihr wirklich viel Abfahrt fahren wollt. Für beide Pässe sollte ihr überlegen, ob es sich für euch lohnt, und dann ist es von Vorteil, schon früh im Sommer zu buchen, da sie da deutlich günstiger sind. So ein Skipass lohnt sich schon nach einigen Skitag, da Tagesskipässe einfach teuer sind. Der MagicPass vereint viele kleinere Skigebiete der Romandie und in Frankreich in einem Pass. Das von Lausanne am besten erreichbare größere Skigebiet ist Les Diablerets, wo wir am Ende alles auswendig kannten. Der Pass von Verbier hat den Vorteil, dass man auch ca. 5 Tage frei in anderen Skigebieten hat. Außerdem ist Verbier ein riesiges Skigebiet, das relativ hoch liegt.

Wir haben auch sehr oft die Option snow25 der SBB genutzt, bei der man teilweise für 25 CHF das Zugticket sowie den Tagesskipass ab 12 Uhr für ein Skigebiet seiner Wahl bekommt. Ausrüstung kann man in Lausanne leihen. Über ESN gibt es hier auch oft Rabatte bei ausgewählten Sportgeschäften. Mit dem Unisport waren wir auch einmal auf einem Wochenende. Lohnt sich aber nur wenn ihr gerade anfangt, oder euer Können auf mittlerem Niveau auffrischen wollt.

Ich hatte für die wärmeren Jahreszeiten mein Zelt und sonstige Ausrüstung für Wandertouren mit Übernachtung dabei, und habe das vor allem im Sommersemester sehr genossen. Mit dem sehr gut ausgebauten Netz an öffentlichen Transportmitteln (SBB-App) gelangt man von Lausanne aus innerhalb von ca. 1-2 Stunden an tolle Einstiege in der Schweiz und Frankreich. Ich kann eigentlich alles im Kanton Valais empfehlen. Es bieten sich auch Übernachtungen auf Cabanes/Refuges an, wo man im Schlafsaal mit Verpflegung übernachten kann. Man kann dort auch mehrere Nächte bleiben und die Hütte als Ausgangspunkt für Tagestouren nehmen. Wir haben z.B. mal in der Cabane du Col de Mille übernachtet. Man findet die Kontakte im Internet; oft hilft es einfach anzurufen. Bei einer Mitgliedschaft im Deutschen Alpenverein gibt es i.d.R. einen Rabatt. Aber auch, wenn man mal nur einen halben Tag oder nicht so weit oben unterwegs sein möchte, bietet sich sehr viel an, z.B. im nah gelegenen Jura oder in Richtung Neuchâtel.

Zur Routenplanung empfehle ich gängige Apps wie Komoot in Kombi mit swisstopo/ visorando für Frankreich. So ist man immer über alle aktuellen Sperrungen informiert. Auf SchweizMobil gibt es viele offizielle Routenvorschläge, die dann unterwegs auch sehr gut gekennzeichnet sind. Oft haben wir daraus Inspiration gezogen. Für das Wetter ist meteoSwiss das Meistverwendete. Das Jura in der anderen Richtung von Lausanne aus hat auch viele tolle Touren zu bieten. Wanderungen sind eigentlich bis Ende Oktober/November und ab April möglich.

Wenn ihr also gerne sportlich aktiv seid und/oder euch für Outdoor Unternehmungen begeistern könnt, ist Lausanne wirklich ein Paradies.

Nach Ende dieses Jahres behalte ich eine Vielzahl von Momenten in guter Erinnerung und kann mir durchaus vorstellen, irgendwann noch einmal in Lausanne oder der Romandie zu leben. Sei es für kurze Zeit im PJ oder doch für länger als Assistenzärztin...