



Erasmus+

Nationale Agentur beim



MHH

CHU
UCL
NAMUR

Medizinische Hochschule
Hannover

Geschäftsführung Pflege
Erasmus+ für Berufsbildung



À tantôt Namur ! Das unglaubliche Abenteuer, in einem Uniklinikum in Belgien zu sein

Bianca Rocha Marques Figueira
35 Jahre alt, geboren in São Paulo (Brasilien)
Azubi Pflegefachfrau Charité Berlin
Vertiefung Gynäkologie und Geburtsmedizin



Bonjour à tous et à toutes !

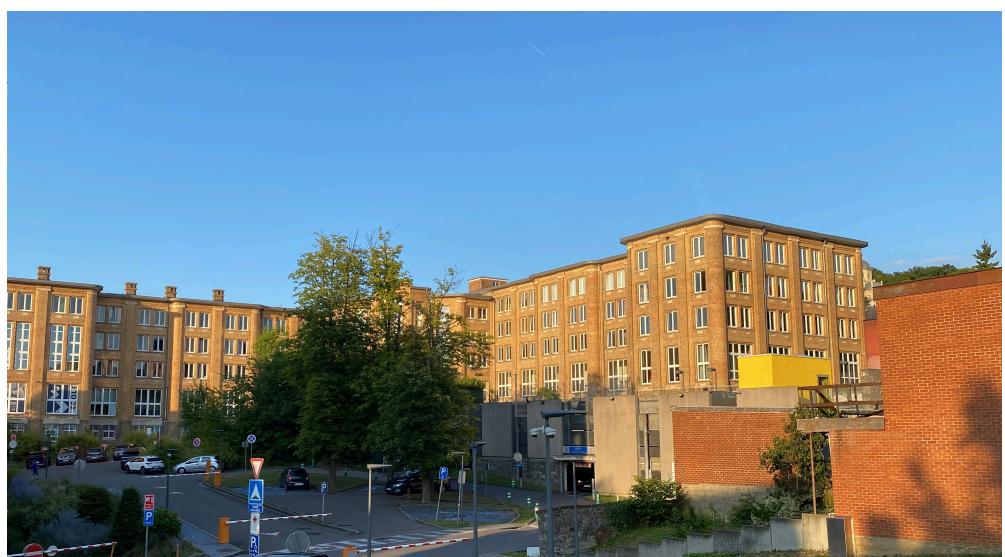
Mit großer Sehnsucht schreibe ich diesen Bericht, um andere zu motivieren, an Erasmus+ Programmen in diesem unglaublichen Land Belgien teilzunehmen. Belgien? Wo befindet sich der politische Sitz der Europäischen Union? In Brüssel? Das Land mit der besten Schokolade der Welt und den besten Pommes frites? Selbst als ich eine Woche lang in Brüssel war, wusste ich nicht viel mehr über Belgien. Aber etwas, das mich vom ersten Moment an beeindruckt hat, abgesehen natürlich von der Schokolade, war die Freundlichkeit der Belgier, selbst in einer Großstadt wie Brüssel. Ich liebte die Art, wie sie Französisch sprachen, und es war ein Land, an das ich dachte, als ich mich entschied, mein Erasmus-Programm auf Französisch zu absolvieren.

Nun lautet die nächste Frage: Namur? Wie bin ich dorthin gekommen? Ich muss ein wenig über meinen intensiven Bewerbungsprozess erzählen. Da ich mich in meiner Ausbildung auf Geburtshilfe konzentriert hatte, einem Bereich, für den ich mich nach meinem Abschluss aus tiefstem Herzen entschieden hatte, suchte ich alle französischsprachigen Universitätskliniken mit Entbindungsstationen auf. Das bedeutete, dass ich es in Frankreich, Belgien, der Schweiz und Luxemburg versuchen musste. Mein Praktikum sollte mitten im Sommer und in den Schulferien (zwischen Juli und August) stattfinden, was mir leider viele Türen in Frankreich verschloss, da dort Praktika über die Krankenpflegeschulen selbst organisiert werden. Ich erhielt zwar einige positive Antworten, aber die französische Bürokratie braucht Zeit, und ich hatte nur vier Monate Zeit, um alles zu organisieren. Aus Kostengründen und aus Angst, dass das Stipendium nicht alle Ausgaben decken würde, entschied ich mich trotz einer positiven Antwort aus Lausanne in der Schweiz, dort

und auch in Luxemburg aufzugeben. Nachdem ich fast 100 Bewerbungen verschickt hatte, erhielt ich, während ich auf ein Konzert in Frankfurt wartete, eine Zusage vom Universitätsklinikum Namur, dass ich das Praktikum in der Gynäkologie absolvieren könne.

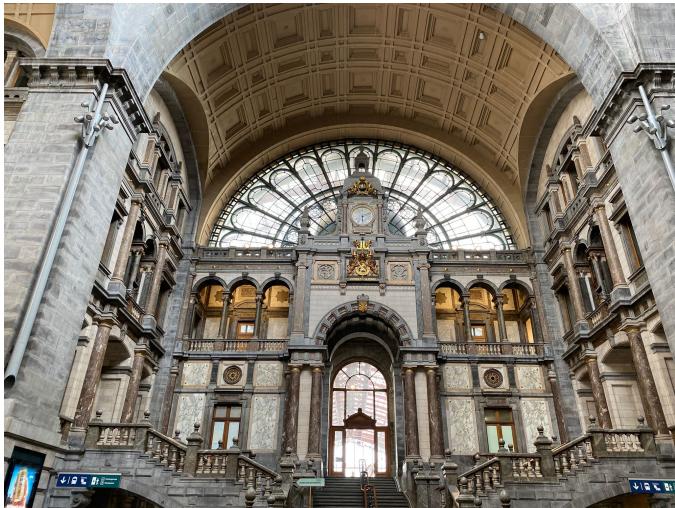
Nach so vielen Bewerbungen wusste ich nicht mehr genau, wo Namur liegt und wie groß diese Stadt ist. Ich erinnere mich, dass ich Brüssel als sehr teuer empfand und hoffte, in einer kleineren Stadt weniger ausgeben zu müssen. Glücklicherweise entsprach Namur letztendlich meinem Budget. Namur ist eine Universitätsstadt wie Heidelberg, aber sie ist die Hauptstadt der Region Wallonien (Brüssel ist nur die Hauptstadt Belgiens), einer historisch französischsprachigen Region. Da eines meiner Ziele auch darin bestand, während des Praktikums die Region zu erkunden, stellte ich fest, dass ich ganz in der Nähe von Frankreich war, einem Land, in dem ich im Rahmen des Working-Holiday-Programms gewesen war und das ich unbedingt wieder erkunden wollte, diesmal jedoch in der Nähe der belgischen Grenze. Außerdem wäre es eine großartige Gelegenheit, den Norden Belgiens zu entdecken, eine Region, in der traditionell Niederländisch gesprochen wird. Da die Perspektive mit meinen Zielen übereinstimmte und die bürokratischen Formalitäten mit dem Krankenhaus in Namur unkompliziert waren, wurde ich immer aufgeregter und freute mich darauf, dieses Abenteuer dort zu erleben.

Meine Idee hier ist es, mich auf die Erfahrung im Allgemeinen zu konzentrieren, mit Tipps, die das Ergebnis dieses Lernprozesses sind, und all diejenigen zu motivieren, die ihr Französisch verbessern möchten, ohne unbedingt in Frankreich zu sein, Belgien als eine bedeutende Möglichkeit für ein Praktikum in Betracht zu ziehen! Dieses so gastfreundliche Land wird Ihre Erfahrung zu einem weiteren Stück Ihres Zuhause machen. Die Geschichte Belgiens, das Land in Regionen mit unterschiedlichen Sprachen und Kulturen unterteilt, verbunden mit einer eigenen Identität, unabhängig von seiner Vergangenheit mit den Niederlanden und Frankreich, sowie seiner widersprüchlichen Kolonialvergangenheit, insbesondere im afrikanischen Kongo, machen diesen Aufenthalt zu einem reichen und einzigartigen Abenteuer. Ich hoffe, ich kann dich dazu inspirieren, ebenfalls mit einem Herzen voller Dankbarkeit für die Menschen, die wir kennengelernt haben, mit Erinnerungen an diese unglaublichen Landschaften, Städte mit so viel Geschichte und einer humanen und qualitativ hochwertigen Arbeitsweise im Gesundheitswesen zurückzukehren.



Pflegeschule

CHU UCL Namur
Site Sainte-Elisabeth



1. Anreise und Unterkunft

Da ich einen Hund habe und in der Region mobiler sein möchte, habe ich mich entschlossen, mit dem Auto nach Namur zu fahren, zumal Züge außerhalb Deutschlands relativ teuer sind und der öffentliche Nahverkehr in kleineren Städten nur begrenzt verfügbar ist und mehr in Sommerferien. Ich empfehle die Möglichkeit

in Betracht zu ziehen, Mitfahrer mitzunehmen. Ich bin mit meinem kleinen Citroën C3 gereist und hatte keine Probleme. Ich habe über Blablacar Mitfahrgelegenheiten angeboten, was mir nicht nur half, die Benzinkosten und einige Mautgebühren zu bezahlen, sondern mir auch Gesellschaft leistete und mir half, wach zu bleiben, zu einer Jahreszeit, in der stundenlanges Fahren sehr anstrengend ist.

Meine Erfahrungen auf der Hinfahrt haben mir sehr dabei geholfen, die Rückfahrt zu organisieren. Ohne Verkehr kann man Belgien in 8 Stunden erreichen. In der Praxis dauert es jedoch viel länger, und bei der Hitze schien es, als würde man nie ankommen. Ich bin um 8 Uhr in Berlin losgefahren und kam gegen 20 Uhr in Namur an, mit einer längeren Pause von einer Stunde in Aachen. Selbst mit Mitfahrgelegenheiten in Köln war es sehr anstrengend, ohne Pause zu fahren, und hier ist mein Tipp: Es lohnt sich, auf halber Strecke irgendwo zu übernachten. Das habe ich auf der Rückfahrt gemacht, bei einem Freund in der Nähe von Bielefeld übernachtet, und es war großartig. Am nächsten Tag war ich ausgeruht und konnte zurück nach Berlin fahren.

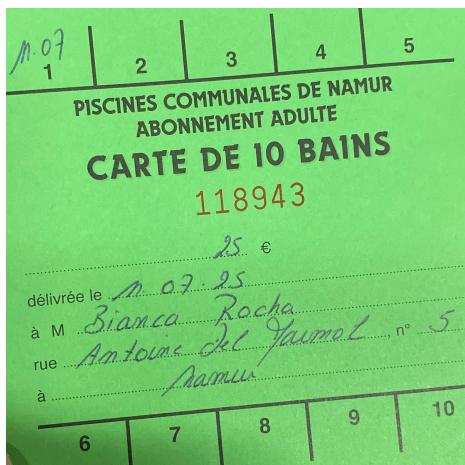
Obwohl Belgien relativ teurer ist als Deutschland, war Benzin dort viel billiger! Der Liter kostete damals 1,44 EUR! Es ist ein interessantes Zahlungssystem, bei dem man mit der Bankkarte reserviert und am Ende nur der Wert des getankten Benzins vom Konto abgebucht wird. Das Parken in Namur war nicht besonders kompliziert, aber man muss beachten, dass es im Zentrum und in bestimmten Bereichen nur für 3 Stunden kostenlos ist (auch sonntags). Im Allgemeinen entsprechen die belgischen Autobahnen nicht dem deutschen Qualitätsstandard, und der Unterschied nach dem Überqueren der Grenze bei Aachen kann etwas schockierend sein. Wenn man einmal im Land unterwegs ist, gibt es bessere Autobahnen, wie die Abschnitte, die Paris, Lille und den Norden des Landes verbinden. Da die Straßen nicht so gut ausgeschildert sind, hier ein Tipp: In Belgien beträgt die zulässige Höchstgeschwindigkeit 120! Andererseits gibt es auch keine Mautgebühren und nur einige französische Abschnitte sind kostenlos.

Was die Unterkunft angeht: Das Krankenhaus bietet Unterkünfte an! Damals kostete diese 285 EUR und befand sich auf dem Campus. Ich habe dort leider nicht gewohnt, weil Hunde nicht erlaubt waren. Also musste ich mich mit einem Zimmer bei Airbnb begnügen, das in der Nähe des Krankenhauses lag, und am Ende hat alles geklappt. Als Anhaltspunkt: Ich habe für einen Monat 750 EUR bezahlt. Das war ein großer Unterschied, aber in einem Hostel hätte es genauso viel gekostet. Das Krankenhausviertel liegt nicht weit vom Zentrum entfernt.

2. Supermärkte, Apotheken und Einkaufen im Allgemeinen

Rechnen damit, etwas mehr auszugeben, selbst wenn zu LIDL gehen, und denken daran, dass es in Belgien nicht die tollen Drogeriemärkte dm oder Rossmann gibt, sondern eine niederländische Variante, die viel teurer ist: Kruidvat. Die Produkte in den Apotheken entsprechen dem französischen Standard und sind in der Regel viel teurer als in Frankreich. Ich empfehle, alles aus Deutschland mitzubringen oder im Internet zu kaufen, wo es zwar nicht billig, aber schon erschwinglicher war. Die anderen Supermärkte sind französisch (sogar in Namur gab es einen Intermarché und Carrefour) oder Varianten mit Bio-Produkten, die ebenfalls sehr teuer sind. Aber das kann auch etwas sehr Persönliches sein. Eine Empfehlung einer Kollegin aus dem Krankenhaus, Dinge in großen Mengen zu kaufen, hat mich gerettet: Colruyt! Die Preise ähnelten denen des deutschen LIDL und dort gab es gute belgische Schokolade zu erschwinglichen Preisen. Die Buchhandlung der Stadt hatte zumindest schon einmal sehr freundliche Preise und hinterließ schriftliche Kommentare zu den Büchern, um die Neugier und natürlich den Verkauf anzuregen.

3. Freizeit und Kultur in Namur



Da ich mich in einer kleinen Universitätsstadt während der Schulferien befand, war das kulturelle Angebot sehr begrenzt, aber dennoch gelang es mir, eine kostenlose Latin-Konzert im Stadtzentrum zu sein! Und da ich gerne schwimme, konnte ich mit meinem Praktikumsvertrag den Preis für Einheimische für eine 10er-Karte für nur 25 EUR bezahlen. Die öffentlichen Schwimmbäder sind 25 Meter lang, aber 28 Grad warm! Ein kultureller Tipp für die Dusche: Dort ist es nicht erlaubt, nackt zu duschen, da es sich wie die Umkleideräume um gemischte Duschen handelt. Ich kann mich nicht erinnern, in Namur Sommerbäder gesehen zu haben.

4. Mögliche Ziele ab Namur

Wenn alle Wege nach Rom führen, führen in Belgien alle Wege nach Brüssel. Das klingt lustig, aber wenn Sie die Autobahnausfahrt nach Brüssel verpasst haben, machen Sie sich keine Sorgen, denn es gibt immer eine andere Ausfahrt. Die Fahrt nach Paris ist sehr belebt und es ist sehr einfach, Mitfahrgelegenheiten zu finden, da die Züge nach Paris von Brüssel aus fahren. Es war Sommer, die Straßen waren voll und es gab viele Baustellen, aber außerhalb der Saison kann man Paris in 3-4 Stunden mit einer Mautgebühr von ca. 20 EUR erreichen. Die französischen Autobahnen sind ebenfalls gut und die Höchstgeschwindigkeit beträgt 130 km/h!

Ein Tipp für Wochenendausflüge: Der Zug bietet 50% Rabatt! Das ist, als würde man nur die Hinfahrt bezahlen und die Rückfahrt wäre kostenlos. Allerdings muss man zwischen

Freitagabend und Sonntag hin- und zurückfahren. Von Namur aus habe ich 20 EUR bezahlt, um Antwerpen zu besuchen, und es hat sich sehr gelohnt. Ich habe einen der schönsten Bahnhöfe der Welt und zweifellos meines Lebens kennengelernt. Da Belgien ein kleines Land ist, sind die Entfernungen mit dem Zug im Allgemeinen kurz: Man kann das Land in 3 Stunden durchqueren.

Da ich meine knappe Freizeit mit Reisezielen füllen wollte, die ich noch nicht war, blieben Luxemburg und Brüssel diesmal außen vor. Zurück zu den Städten, die auf meiner Reiseroute standen: Ich glaube, es ist eine kulturelle Pflicht, Brügge und Gent zu besuchen. Ich habe eine Route zusammengestellt, die über Lille-Dunkerque (in Frankreich) und zurück nach Namur über Brügge und Gent führte. Lille ist heute sehr französisch, gehörte aber in der Vergangenheit zur belgisch-niederländischen Seite und hat bis heute viel Charme durch diese Mischung. Ein Spaziergang durch das Zentrum von Lille ist ein eleganter und netter Ausflug, der sich sehr lohnt! Da es Sommer war und ich irgendwann das Meer sehen wollte, habe ich diesen Zwischenstopp in Dunkerque organisiert und fand, dass es sich sehr gelohnt hat. Für Liebhaber der Ostsee ist es dort zwar auch ziemlich windig, aber es erinnerte mich trotzdem an die Strände im Süden Frankreichs. Und obwohl es Sommer war, war es viel billiger, dorthin zu reisen als an die belgischen Strände (ein weiterer Tipp meiner belgischen Kollegen aus dem Krankenhaus). Es war wirklich sehr erschwinglich und das Parken ist in weiten Teilen der Stadt kostenlos und ohne zeitliche Begrenzung. Außerdem gibt es einen kostenlosen Bus, der die Stadtteile mit dem Strand verbindet.

Brügge ist meiner Meinung nach die touristischste Stadt und wirklich jede Minute wert! Obwohl es eine mittelalterliche Stadt ist, ist sie sehr gut erhalten und die Geschäfte versetzen einen in diese Zeit zurück. Da sie sehr nahe an der Grenze zu Frankreich liegt, konnte ich mich auf Französisch verständigen, aber nicht immer. Als Plan B funktioniert Englisch jedoch immer. Sie gilt als das Venedig Belgiens und ist wirklich sehr schön. Ich erinnere mich, dass ich die Unterkunftsmöglichkeiten im Norden Belgiens im Allgemeinen teuer fand, aber Brügge ist eine Stadt, in der man mit ein wenig Priorität an einem Tag das Stadtzentrum erkunden und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten sogar zu Fuß besuchen kann. Man kann mit dem Zug dorthin fahren, aber ich fand es trotz des Wochenendangebots teuer. Und da Benzin in Belgien günstig ist, ist es oft billiger, mit dem Auto zu fahren als mit dem Zug.



Nach Brüssel sind die wichtigsten Großstädte, in denen Niederländisch gesprochen wird, Antwerpen und Gent. Es sind zwei völlig gegensätzliche Städte, aber gerade deshalb sind sie sehr sehenswert. Die erste ähnelt viel mehr den Niederlanden, auch aufgrund ihrer Modernität und Architektur, die sie zu einer sehr schönen und schicken Stadt machen! Dennoch findet man im Stadtzentrum auch sehr alternative Orte, an denen man viele junge Leute trifft! Da es sich um eine



große Stadt handelt, war ein Tag für einen Besuch viel zu kurz, aber für einen ersten Eindruck reicht es aus. Mit ein paar Tagen in der Stadt ist es vielleicht einfacher, die belgische Seite der Identität der Stadt zu erkennen. Gent ist nicht mehr so modern und die Altstadt ist nicht mehr so gut erhalten wie in Brügge, aber es lohnt sich auch sehr, weil es eine sehr junge Universitätsstadt ist, weniger elegant und alternativer als Antwerpen. Die Kanäle, die die Stadt durchziehen, laden zu einem Stopp in einem Café, einer Bar oder einem Restaurant ein, was unvermeidlich und auch erschwinglicher ist als in den beiden anderen Städten, obwohl sie ebenfalls sehr touristisch ist und manchmal an Amsterdam erinnert. Und das ist im Norden Belgiens wirklich sehr ausgeprägt: Zumindest auf den ersten Blick ist die kulturelle Nähe zu den Niederlanden enorm. Im Süden wird zwar Französisch gesprochen, aber die Architektur folgt dem nordischen Stil, und die kulturelle Nähe zu Frankreich ist zwar vorhanden, aber es ist viel deutlicher, dass wir uns in Belgien befinden. Für Liebhaber der Niederlande ist Rotterdam nicht weit entfernt, und der Zug fährt auch von Brüssel über den Flughafen.

Ein weiteres großartiges Reiseziel, das wir uns für das nächste Mal aufgehoben haben, ist Lüttich! Es liegt näher an der deutschen Grenze, auf halbem Weg nach Namur, und es gibt viele Bezüge dazu in der belgischen Kultur: von der Schokolade mit Kaffee aus Lüttich über den Sirup aus Lüttich bis hin zur besten unabhängigen belgischen Schokoladenmarke: Galler! Ein weiterer toller Tipp für typisch belgische Süßigkeiten neben Schokolade ist die süße Reistorte und die Cuberdons, typisch für die Stadt Gent. Letztendlich sind sie gar nicht so süß, wie sie aussehen. Und eine Empfehlung für Pralinen, falls ein Besuch in der Chocolaterie von Pierre Marcolini ein unvermeidlicher Zwischenstopp ist: Manon! Das ist eine Kaffee-Nougat-Praline mit weißer Schokoladenüberzug. Man findet sie auch in der belgischen Schokoladenkette Leonidas, aber Pierre Marcolini ist eine sehr renommierte Chocolaterie und zweifellos etwas für den feinen Gaumen. Ganz im französischen Stil: teuer, aber lecker.



Cuberdons

5. Mein Praktikum am CHU UCL Namur laut folgendem Prinzip:

Das richtige Material für den richtigen Patienten, angepasst an die Pflegesituation

G5A war eine vielseitige Abteilung, in der ich häufig mit prä- und postoperativen Patienten aus den Bereichen Urologie und Onkologie sowie mit einigen hämatologischen Fällen in Kontakt kam, wodurch ich vielfältige und technische Erfahrungen sammeln konnte. Die wichtigsten Tätigkeiten waren Verbandwechsel, Verabreichung und Vorbereitung intravenöser Medikamente, subkutane Injektionen, Kontrolle der Vitalfunktionen, Überwachung von Kathetern und Redon-Drainagen sowie die Aufnahme neuer Patienten.

Während eines zweitägigen Praktikums im Labor konnte ich außerdem meine Kenntnisse in der Blutentnahme vertiefen und lernte den bewussten Umgang mit Geräten und verschiedenen Arten von Untersuchungen, wie z. B. genetischen Untersuchungen während der Schwangerschaft oder zur Unterstützung der onkologischen Behandlung und/oder Diagnose, bei Patienten unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Kultur und Migrationshintergrund.



Ein weiteres großes Ziel, das ich während meines Praktikums erreicht habe, war die Teilnahme an Beratungen zum Stillen und zur psychosozialen Unterstützung während der Schwangerschaft. Es war eine unglaubliche Erfahrung, die Arbeit der Hebammen im Krankenhaus kennenzulernen, die Mütter (und Väter) von der Schwangerschaft bis zur Geburt der Babys begleiten. Pädagogische Informationen und humanisierte Ansätze, die darauf abzielten, die Mutter-Kind-Beziehung von Anfang an zu fördern.

In meiner letzten Woche absolvierte ich ein viertägiges Praktikum im Kreißsaal. Ich konnte den gesamten Prozess der Geburtseinleitung, die damit verbundenen Medikamente und Therapien wie Homöopathie kennenlernen und verfolgen sowie meinen Kollegen bei der Durchführung eines Kaiserschnitts helfen. Darüber hinaus vertiefte ich meine Kenntnisse über Schwangerschaft und deren Komplikationen, das Legen eines Blasenkatheters, die einmalige Blasenentleerung und die Anlage eines peripheren Venenzugangs. Ich konnte in der Praxis beobachten, wann bei einer vaginalen Entbindung und einer Episiotomie eine Saugglocke eingesetzt werden muss.

Der wichtigste Faktor, der einen großen Unterschied ausmachte, war, dass es keine Personalengpässe gab. Hinzu kam, dass sich die Arbeit der Krankenschwestern mehr auf die Behandlung und Betreuung der Patienten konzentrierte, sodass die Arbeitsroutine sehr angenehm war. Die Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Körperpflege, den Betten und der Essensausgabe wurden weiterhin von den Pflegehelferinnen übernommen. Außerdem war ich überrascht, dass die Patienten so freundlich und sympathisch waren, obwohl sie sehr schwere Krankheiten

durchmachten und schwierige Behandlungen durchlaufen mussten. Die Kommunikation ist ein wichtiger Faktor in der Arbeit der Krankenschwestern und verläuft harmonisch mit den Patienten, wofür ich sehr dankbar bin.

Die größte Schwierigkeit bestand darin, mich an die unterschiedlichen Materialien und andere Vorgehensweisen bei der Erledigung derselben Aufgaben anzupassen, selbst bei etwas so Alltäglichem wie der Vorbereitung einer Infusion. Andererseits konfrontierte mich meine mangelnde Erfahrung mit urologischen Patienten mit vielen neuen Situationen und technischen Fragen, die ich noch verbessern muss. Außerdem hatte ich zum ersten Mal mit einer Patientin zu tun, die sich für Sterbehilfe entschieden hatte, was in Belgien erlaubt ist.

Während meiner Praktika in der Geburtshilfe habe ich Broschüren für Mütter erstellt, Fotos in den Zimmern der Entbindungsstation aufgehängt, die Eltern helfen zu erkennen, wie ein Baby aufwacht, und einen humanisierten Ansatz verfolgt, der die vaginale Entbindung bevorzugt und fördert. Es waren intensive Tage, aber ich konnte die verschiedenen Phasen der spontanen Geburt verstehen lernen, ebenso wie die Bedeutung der Betreuung zur Förderung der Kommunikation zwischen Mutter und Kind und die Herstellung des ersten Kontakts mit der Brust der Mutter. Die Untersuchung des Neugeborenen bestätigte, was ich bereits in früheren Praktika in der Neonatologie und Geburtshilfe gesehen hatte.



6. À tantôt Namur! Eine schöne und ruhige Stadt für ein Praktikum: empfehlenswert

Für ein Kurzpraktikum erfüllt Namur alle Erwartungen und ist darüber hinaus sehr schön zu besuchen! Leider habe ich aufgrund meiner intensiven Arbeitsroutine das Stadtzentrum in den letzten Tagen nur zu Fuß kennengelernt, aber das hat nur bestätigt, was ich bereits während dieses Monats dort beobachtet

hatte. Und wenn es ein Wort gibt, das diese Stadt gut beschreibt, dann ist es Geselligkeit! In Namur zu sein bedeutet, offen für spontane Gespräche zu sein, in einem Café oder einer Bar zu sitzen und diese für Namur so typische Art der Geselligkeit zu beobachten, die diese Menschen so besonders macht. Und zweifellos ist es etwas Wunderbares, zur Zitadelle zu gehen und die Stadt von diesem höchsten und historischsten Punkt aus zu sehen, was mich von Anfang an begeistert hat: das Foto auf der zweiten Seite. Zum Abschied habe ich die letzten Cuberdons im Auto auf dem Rückweg nach Berlin gegessen, aber ein paar Galler habe ich in meinem Koffer mitgebracht und natürlich meinen geliebten Manon. Bis bald oder doch besser à la Namuroise: à tantôt !