

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im:	2022/23
		(akademischen Jahr)	
Studiengang :	Master Medizinphysik	Zeitraum (von bis):	09/2022-08/2023
Land:	Frankreich	Stadt:	Grenoble
Universität:	Université Grenoble Alpes (UGA)	Unterrichts- sprache:	Französisch/Engli- sch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)		ERASMUS+	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:				X	
Akademische Zufriedenheit:			X		
Zufriedenheit insgesamt:					X

ECTS-Gebrauch: JA: NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Ich war in einer etwas besonderen Situation, da ich zum Start des Sommersemester an die TU zum Master gewechselt bin. Da ich aber wusste, dass ich unbedingt ein Auslandssemester in Frankreich machen wollte, habe ich schon früh (im Winter des Jahres davor) mit der lieben Erasmus Koordinatorin der Physik Fakultät Kontakt aufgenommen, mit der ich dann alles organisiert habe (Bewerbung und Learning Agreement).

Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

ERASMUS+, 5000 Euro für 10 Monate erhalten inkl. Social up, zusätzlich noch Unterstützung vom Staat und von den Eltern

Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Reisepass für CAF (Wohngeld), Kreditkarte für Online Bezahlungen, ansonsten reicht der Deutsche Pass aus

Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Ich hatte Spaß daran Französisch zu lernen und hatte einige Sprachkurse schon während dem Bachelor gemacht in Kombination mit Sprachtandems und bin daher mit B2 nach Frankreich gestartet. Während dem Aufenthalt bekommt ihr einen kostenlosen Sprachkurs am CUEF für den ihr einen Einstufungstest machen müsst und ihr euch mit 3 Credits anrechnen lassen könnt. Sehr zu empfehlen, da man viele neue Leute trifft und die Profs (jedenfalls bei mir) sehr kompetent

waren. Es gibt einen extensiven während dem Semester mit zwei Stunden pro Woche à 10 Wochen und einen Intensiven Sprachkurs über 4 Wochen, der im August startet.

Während des Aufenthalts

Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Ich bin mit dem Zug nach Grenoble gefahren, was ca. 10 Stunden gedauert hat. War gar nicht so einfach alles in zwei Koffer und einen Rucksack zu packen. Ganz neu war die Stadt für mich nicht, da ich einen Freund ein paar Monate vorher schon dort besuchen war.

Ich habe in einer Jugendherberge geschlafen (les hub) bevor ich dann ins Wohnheim konnte.

Melden musste ich mich nirgendwo, hat glaube ich auch niemanden interessiert.

Zur Einschreibung werdet Ihr eine E-mail erhalten mit einem Termin bei der Administration. Ihr müsst dann mit einem Haufen Dokumente (Annahmestätigung, Haftpflichtversicherung etc.) in das Phitem A Gebäude, wo Ihr dann eingeschrieben werdet.

Campus (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

In Grenoble gibt es nicht einen Campus, sondern ganz viele kleine, da in der Stadt selbst sehr viele unterschiedliche Universitäten sind. Ich selbst war im ersten Semester hauptsächlich auf dem Campus Saint-Martin-d'Hères mit ein paar Kursen in der Nähe vom Krankenhaus in La Tronche und einem Kurs am anderen Ende der Stadt in Minatec. La Tronche und Saint-Martin-d'Hères liegen zum Glück sehr nahe aneinander, deshalb war das alles recht konzentriert. Im zweiten Semester dann ausschließlich nur auf dem Campus Saint-Martin-d'Hères.

Mensen gibt es zwei große Diderot und Intermezzo. Intermezzo ist etwas kleiner und liegt direkt gegenüber vom Physikgebäude. Die Diderot ist die größte und meistens auch vollste von allen Mensen mit der größten Auswahl. Mit dem Studentenausweis ist das Essen recht billig: 3,30 € für eine Mahlzeit mit zwei Beilagen und einem kleinen Brötchen. Davon könnte sich die Dortmunder Mensa was abschneiden. Als Vegetarier gibts meistens ein eher schlechtes Gericht, vegan gibt es gar nicht. Vegane Freunde von mir mussten immer zu Hause kochen.

Auf dem Campus gibts einige große Bibs. Im Physikgebäude gibt es eine leider sehr hässliche Bib in der es im Winter kalt und im Sommer warm ist.

Dann gibt es noch die Joseph Fourier Bib, persönlich mein Favorit, weil man sich da in der Pause lecker Muffins und Kaffee gönnen kann.

Dann gibt es noch die Droit et Lettre Bib, die etwas schöner ist und in der Klausurenphase auch am Sonntag offen hat. (Die Fourier hat am Samstag dafür offen). Generell machen die Bibs in der Vorlesungszeit leider alle schon um 19 Uhr zu, in der Klausurenphase sind sie bis 22 Uhr offen.

Vorlesungen (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Das französische System ist ähnlich wie das deutsche in Bachelor bzw. Licence und Master unterteilt. Wer in Deutschland im Bachelor ist und schon ein paar Semester studiert hat, dem würde ich empfehlen, direkt Masterkurse zu belegen. Vom Niveau sind die Masterkurse recht einfach und vom Wissensstand meiner Meinung nach auf deutschem Bachelor Level.

Der Master ist strikt in die beiden Jahre M1 und M2 unterteilt, wobei M1 i.d.R genereller ist und man sich in M2 mehr spezialisiert. Als Erasmus Student kann man sich allerdings alles frei aussuchen, ist also nicht an Jahre bzw. Spezialisierungen gebunden.

Im Gegensatz zu der TU hat man an der UGA viele kleinere Kurse mit weniger Credits. Vieler meiner Kurse waren 3 Credit Kurse, der größte war 6 Credits. Das hat den Vorteil, dass man in viele verschiedene Bereiche der Physik Einblick erhält. Allerdings bleibt es doch immer recht oberflächlich und man hat in der Klausurenphase echt viel zu tun. In der UGA werden alle Klausuren in EINER Woche geschrieben. Als Erasmus Student hatte ich 5 in einer Woche, weil ich

nicht die vollen 30 Credits belegt habe. Aber mancher Franzose hatte 11 Klausuren in einer Woche und ging in der "Hell Week" dann ganz schön auf dem Zahnfleisch.

Es gibt einen Studiengang, der komplett auf Englisch ist an der UGA: Nanoscience and Biophysics. Alle anderen sind auf französisch. Wer so wie ich Medizinphysik machen möchte, kann dies nur im Wintersemester machen! Medizinphysik ist eine M2 Spezialisierung, wobei im Sommersemester dann ein 6 Monatiges Forschungspraktikum ansteht, was das Äquivalent zur Masterarbeit ist.

Je nach Sprachbegabung sollte man ein solides Französisch mitbringen zum Studieren, ist aber Personenabhängig. Wenn man einen intensiv Sprachkurs vor den Vorlesungen belegt (wird in Frankreich angeboten, dann muss man schon Anfang August kommen und bekommt einen Monat intensiv Sprachkurs, sehr gut um Freunde zu finden), kann man es auch ganz ohne Vorkenntnisse schaffen. In der Physik ist es sowieso einfacher, weil Formeln ja doch universell sind.

Kurse zu finden ist sehr tricky, da es kein richtiges Modulhandbuch gibt, sondern nur eine Übersicht der Kurse des jeweiligen Studiengangs. Ich habe mich durch die Module der Physik Fakultät durchgeklickt, bis ich was gefunden hatte. Ist leider sehr nervig. Am besten sollte man sich mit anderen Erasmus-Kollegen vor Ort kurzschließen, was die belegen und dann sein Learning Agreement dementsprechend anpassen.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Nach erfolgreicher Bewerbung an der UGA, solltet ihr eine Nachricht vom ISSO bekommen, die euch dann alles erklären (auf Englisch und Französisch). Ihr werdet dann eure Präferenzen für euer Wohnheim setzen können. Ich persönlich war in der Résidence Filaos und recht zufrieden. Das Wohnheim liegt in der Nähe vom Zentrum, etwas weiter weg vom Campus, aber unschlagbar fürs Ausgehen Abends). In diesem Wohnheim ist man in 2 bzw 3er WGs oder kann ein Einzelzimmer bekommen. Bezahlt habe ich 320 Euro im Monat, abzüglich CAF (Wohngeld, dass man beantragen muss), ca. 250€.

Alternativ gibts noch Berlioz und Ouest in Campus Nähe. Hier bezahlt man nur 200€ hat ein eigenes Badezimmer, teilt sich aber die oft sehr ranzige Küche mit einer Etage. Vorteil, man kann Erasmus Kollegen in der Küche treffen, Nachteil: Kakerlaken

Dann gibt es noch Condiillac auch direkt am Campus ähnlich teuer wie Berlioz aber moderner. Terralis gibts auch noch und hat eine eher gute Lage und scheint ganz ok zu sein.

Zu guter letzt gibt es noch das berühmt berüchtigte "Le Rabot", welches auf halber Höhe eines Berges liegt und eine wundervolle Aussicht auf die Stadt bietet. Als ehemalige Militäreinrichtung liegt es sehr abgelegen, hat schlechtes Internet und türkische Toiletten. Allerdings ist es sehr billig mit 150€ im Monat, mit CAF sogar nur um die 100€. Alle Erasmus Studenten die ich kenne, die dort gelandet sind, sind allerdings nach maximal einer Woche ausgezogen und haben sich eine WG gesucht.

Unterhaltskosten (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Für die Miete siehe oben. Frankreich ist leider ein recht teures Land. Lebensmittel kosten im Mittel ca. 20 Prozent mehr als in Deutschland und auch das Bier ist recht teuer (5 Euro für 500ml in der Bar). Öffentliche Museen sind alle kostenlos für unter 26 Jährige, was einem viele kulturelle Möglichkeiten bietet.

Grenoble ist auf Grund seiner Lage natürlich Ski-Gebiet Nummer 1. Als Student kann man sich die U-Glisse Karte gönnen, einmal 20 Euro bezahlen und man bekommt bis zu 60% Rabatt auf den Ski-Pass von vielen Gebieten und kommt an super günstige Busse. Zudem gibt es kostenlose Skikurse. Sehr zu empfehlen!

Öffentliche Verkehrsmittel (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Als unter 26 bezahlt man pro Monat 16 Euro für MTag Karte und kann damit alle Trams und Busse benutzen. Sehr cool: Im Sommer gibts ein paar Busse die in der MTag Karte enthalten sind und in Wandergebiete fahren! Die Tram ist (außer bei Streiks) sehr zuverlässig und fährt zu Stoßzeiten alle 10 Minuten. Um 1 Uhr macht sie allerdings dicht. Ich persönlich kann nur empfehlen euch ein Fahrrad zu besorgen. Grenoble als flachste Stadt Frankreichs (etwas ironisch) ist ideal dafür! Ich habe ein Métrovélo im zweiten Semester gemietet, man bezahlt 30 Euro für 3 Monate. Das Ding ist schwer wie ein Panzer, aber ebenso unverwüßlich.

Es gibt ein Tandem sowie ein Buddy Programm, einfach auf der Seite von Integre nachschauen, ähnlich zu ESN hier in Deutschland. In den ersten Wochen auf jeden Fall zu den Einführungsveranstaltungen von denen gehen! Da findet man viele neue Freunde und kann eine Menge Spaß haben.

Die Uni bietet viele Sportkurse an, die sehr gut sind. Der Service nennt sich SUAPS. Kleiner Life-Hack: Als Erasmus Student kann man die Benoteten Kurse belegen und so noch 3 Credits bekommen und muss nichts dafür bezahlen. Die anderen Kurse kosten je nach Sportart so um die 20€.

Ich selbst war in den wärmeren Monaten jedes Wochenende in den Bergen wandern. So schnell und billig wie Grenoble ist man kaum in den Bergen. Die atemberaubende Landschaft kann man mit Freunden oder im lokalen Wanderverein (Alpes-là) erkunden.

Im Winter gings dann vermehrt Skifahren.

Nachtleben / Kultur (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Wer ein großer Club-fan ist, ist in Grenoble leider fehl am Platz. Es gibt drei Clubs, die alle nicht sonderlich gut sind. Grenoble ist eine Bar-Stadt, die durch Ihre unzählige Vielfalt und Kreativität beeindruckt. Abends zusammen mit der Freundesgruppe in die Lieblingsbar zu gehen und viel Quatsch zu machen, war einfach unschlagbar. Dadurch, dass die Tram um 1 Uhr aufhört zu fahren, lehnen sich die Bars auch meist um die Uhrzeit. Wer also länger machen möchte, muss entweder in den Club oder zu einem Freund gehen.

Es gibt viele Museen für junge Menschen kostenlose Museen in Grenoble die gut sein sollen, persönlich eher weniger mein Ding. Ich habe eher Ausflüge in die Berge gemacht, die Nachbarstädte erkundet (Annecy und Lyon) und bin in den Ferien nach Italien, die Schweiz oder Spanien gefahren. Alles immer mit dem Flixbus.

Sonstiges (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Jeder sollte sich eine Kreditkarte und einen Reisepass besorgen bevor er nach Frankreich fährt! Mit der Kreditkarte wird die Miete bezahlt und den Reisepass braucht man um das Wohngeld zu beantragen. Für die Wohnung müsste ihr eine Haftpflichtversicherung und eine Wohnungsversicherung abschließen, die aber alle nicht teuer sind. Zudem würde ich euch empfehlen eine Auslandsrankenversicherung abzuschließen, da eure europäische nur 50 % der Kosten abdeckt!

Nützliches

Sonstige Tipps und Infos (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Am Ende des M1 habe ich ein dreimonatiges Forschungspraktikum gemacht, dass ich mir mit 6 Credits anrechnen lassen konnte. Es ist Teil des Studiums und wird daher auch am Ende mit einer Präsentation und einem Praktikumsbericht benotet (eine Art BA light). Je nach Institut wird man auch bezahlt mit ca. 4 bis 6 Euro pro Stunde (bei einer 35 Stunden Woche).

Man sollte sich schon früh umhören, nach Praktikumsstellen. Ich habe die Koordinatorin meines Studiengangs gefragt, die mir dann einige Email Adressen zugeschickt hat. Es ist viel Arbeit ein Praktikum zu finden und die Convention du Stage (eine Art Vertrag) auszufüllen, aber es lohnt sich! Nicht nur kann man wertvolle Connections für seine (akademische) Zukunft knüpfen, sondern kann ein paar Monate länger quasi selbstfinanziert in Frankreich bleiben.

Alles in allem war Grenoble eine unvergessliche Zeit für mich, bei der ich unglaublich viel Spaß hatte. Ich habe unzählige Kulturen kennengelernt und wurde nachhaltig (zum Guten) geprägt durch mein Jahr in den französischen Alpen.