

Erasmus Erfahrungsbericht London

Sep2017 – Mai2018

Von Verena Mailänder

Uni/Learning Agreement

Allgemein funktioniert das Uni System in der UK nicht in Semestern sondern in Jahren die dann jeweils in 3 terms aufgeteilt werden: von Mitte September bis Anfang Dezember und von Januar bis März hat man Lehrveranstaltungen und coursework und im Mai, im dritten term, werden dann die Klausuren zu dem Stoff aus den beiden vorherigen terms geschrieben. Die Note pro Modul setzt sich dann aus 40% coursework und 60% exam zusammen. Um in das nächste Jahr versetzt zu werden muss man bei unserem Studiengang die Module bestehen und 2 weitere Tests: einen Rechentest (sehr ähnlich dem was man schon von Chemie im Grundstudium kennt und für uns keine wirkliche Hürde) und den OSCE.

Aber nicht nur der Aufbau des Studiums ist unterschiedlich sondern auch der Inhalt. Beispielsweise wird Systematik überhaupt nicht unterrichtet und auch sonst viele Grundlagen Mathe, Physik, Chemie wird sehr viel weniger ausführlich durchgenommen. Man könnte sagen, dass alles was wir im Grundstudium machen in sehr entrümpelter zusammengefasster Form in dem ersten Jahr in London gelehrt wird und der Schwerpunkt sehr auf dem Umgang mit dem Patienten liegt.

Und genau darin geht es auch im OSCE, es ist so etwas wie eine praktische Prüfung bei der man verschiedene Stationen durchläuft die Szenen in der Apotheke behandeln. Zum Beispiel muss man Medikamente labeln, einen Patienten beraten, ein Rezept legal und klinisch prüfen etc. Dazu hat man viele Pflichtveranstaltungen in der man genau das übt und auch ewig viele Hausaufgaben dazu bekommt. Außerdem geht man in dem Rahmen auch für einen Tag in die Apotheke und mehrere vereinzelte Tage ins Krankenhaus um seine neu erlernten Skills zu testen und mit echten Patienten zu reden. Dann gibt es noch verschiedene Gruppenpräsentationen, viele online exams und in einem Modul im ersten term (Formulation and Analysis, unser Afl und Analytik) muss man zwei Hausarbeiten schreiben. All diese Sachen werden als coursework angesehen, benotet, pro Modul zusammen gerechnet und all das ergibt dann die coursework Note.

Generell findet sehr viel online statt und man muss regelmäßig Mails und Keats (deren online Plattform) checken um nicht irgendeine Deadline zur coursework Abgabe zu verpassen. Die online exams kann man jeder Tages- und Nachtzeit am eigenen Laptop zuhause bei einer Tasse Tee und Internet/Skript als Nachschlagewerk machen. Jedoch hat man nur begrenzte Zeit und häufig nur einen Versuch.

Da alle ERASMUS-Studierenden in das zweite Jahr kommen und gemeinsam mit den normalen Studis der Uni alle Module und Kurse, und natürlich auch Klausuren die das zweite Jahr beinhaltet haben, werdet ihr wahrscheinlich die selben Module belegen wie ich dieses Jahr. Das ist einerseits etwas schade, da man sich nicht die Dinge aussuchen kann die einen interessieren und weiterbringen. Andererseits macht so das learning agreement nicht mehr so viel Aufwand und man ist mit den selben Studis zusammen im Kurs und wird sehr gut eingegliedert.

Ich habe außerdem die Möglichkeit genutzt von Mai bis August noch ein Praktikum im Labor zu machen was mir als Wahlpflichtpraktikum anerkannt wurde. Das bedarf jedoch sehr großer Eigeninitiative und es ist schwer dafür noch gefördert zu werden (getrenntes Erasmus Programm, sehr frühes Anmelden!).

Die Module die ich in diesem Jahr hatte waren: Nervous System (NS), Respiratory and Musculoskeletal System (RMS), Cardiovascular and Renal System (CVR) und Formulation and Analysis of Drugs (FAD). Die ersten drei Modulen hören sich jetzt in euren Ohren vielleicht schon etwas nach Anatomie und Physiologie an, und genau mit diesen Grundlagen starten diese Kurse auch. Dann geht es jedoch weiter und man macht die Krankheiten durch die in dieses Körpersystem gehören und bespricht auch die Therapie sehr genau. Das alles geschieht durch Vorlesungen die immer von anderen Dozenten gehalten werden, oft sind auch externe Krankenhausapotheker eingeladen. Diese lectures gehen je eine Stunde und werden mit Bild und Ton aufgenommen so dass ihr sie jederzeit bei Keats wieder anschauen könnt.

NS und FAD wird im ersten term durchgenommen CVR und RMS im zweiten und die Klausuren werden alle 4 im Mai geschrieben. Der Campus an dem sich die meisten pharmazeutischen Veranstaltungen befinden ist der Waterloo Campus (wobei Campus übertrieben ist, es ist eher ein großes Gebäude). Vereinzelt gibt es noch Veranstaltungen am Mediziner Campus: der Guys Campus, der nicht weit von Waterloo entfernt ist. Die Sicherheitsvorkehrungen sind hier sehr viel stärker als wir das kennen. Um in ein Gebäude des Colleges rein zu kommen braucht man seine King's ID card die man den Türsehern vorzeigen muss. Auch um in einem Gebäude in die Bibliothek herein zu kommen wird wieder die ID card verlangt wegen einer elektronischen Schranke.

Abschließend ist mir noch aufgefallen, dass das Studium am King's College London sehr die Selbstreflektion und "skill development" fokussiert. Man bekommt einen personal Tutor zugewiesen mit dem man sich regelmäßig trifft und seinen Fortschritt und Probleme besprechen kann und einen dicken Ordner mit vielen Selbstreflektionsfragen der am Ende des Jahres ausgefüllt sein sollte.

Was mich anfangs sehr irritiert hat ist, dass es kein wirkliches Labor Praktikum gibt wie wir das kennen. Vereinzelt haben sie im ersten term mal einen Tag im Labor aber das wird alles sehr locker gesehen, ist alles schon vorbereitet und man bekommt vorher nochmal erklärt was man eigentlich machen soll und was da so passiert (kein Kolloquium oder Gefahr rausgeschmissen zu werden). Dafür wird wie gesagt der Patienten Teil ernst genommen.

Wohnsituation

Was das Wohnen in London angeht, kann man sich im Voraus schon mal darauf einstellen, dass die Mieten sehr teuer sind. Hier bekommt man Mieten in Wochenpreisen angegeben und man kann mit £200 pro Woche rechnen. Eine Möglichkeit ist sich für die Wohnheime des King's College oder der intercollegiate halls anzumelden. Dies ist ganz einfach übers Internet möglich, ich hatte dazu sogar eine Erinnerungsmail bekommen. Anders als man es in Deutschland vielleicht gewohnt ist sind diese Halls oft mit Frühstück und Abendessen und ohne wirkliche eigene Küche, die so genannten catered halls. Die Halls sind überall in London verteilt und man sollte sich erstmal anschauen wofür man sich gerade anmeldet, sonst wohnt man vielleicht doch etwas weit außerhalb.

Wer doch lieber in eine WG oder eigene Wohnung ziehen möchte sollte sich darauf einstellen, dass der Wohnungsmarkt in London viel schneller ist als bei uns, es kann auch sein, dass man heute etwas findet und morgen direkt einziehen kann. Die Zimmer in London, ob Hall oder privat, sind meistens möbliert. Eine geschlossene facebook Gruppe für Studis auf Wohnungssuche heißt "KCL Flatmate Finder" hier werden regelmäßig gute Angebote rein gestellt, man kann aber auch selbst aktiv auf Suche gehen.

Verkehrsmittel und -tickets

Anders als an unserer Uni gibt es in London keine Semestertickets oder ähnliches. Darum sollte man sich auch gut überlegen ob man nicht doch etwas mehr für die Wohnung zahlen möchte um zu Fuß zur Uni gehen zu können oder ob man billiger außerhalb wohnt und dann für ein Monatsticket über £90 bezahlt. Das Londoner Verkehrsnetz ist in Zonen aufgeteilt. Je nachdem wo man wohnt muss man dementsprechend Monatstickets für die Zonen kaufen, je weiter außerhalb umso teurer mit der Tube (U-Bahn £2,40 für eine Fahrt in Zone 1 und 2). Bus fahren kann man unabhängig von der Zone immer für £1,50 pro Bus und seit neuerem auch £1,50 für zwei Busse wenn sie innerhalb von einer Stunde abgetippt werden.

Anders als in Deutschland gibt es in London überhaupt nicht mehr die Möglichkeit mit barem Geld in Bussen für eine Fahrt zu bezahlen und man kauft sich Tickets nur an den U-Bahn Stationen und Bahnhöfen. Darum ist eine gute Investition und etwas was eig. alle Menschen in London haben eine Oyster Card (für £5 die ihr bei Entwertung wieder zurück bekommt). Diese kann man mit Geld aufladen und dann einfach beim Benutzen der Öffentlichen abtippen und das Geld für die Fahrten wird abgebucht (pay as you go). Mittlerweile gibt es auch die Möglichkeit die Bankcard mit contactless payment Funktion zu verwenden.

Wenn man mindestens 6 Monate da ist und Studi, bekommt man auch eine student oyster card. Diese kann man im Internet beantragen, oder an einem Bahnhof und kostet £30. Mit dieser Karte bekommt man auf Wochentickets und Monatstickets 30% Rabatt (nicht auf pay as you go!). Falls ihr außerhalb von London noch einiges sehen wollt und etwas mit dem Zug in der UK unterwegs sein werdet, lohnt es sich auf jeden Fall auch eine rail card zu kaufen. Das ist so etwas wie die DB card. Sie kostet auch £30 und man bekommt auf alle Zugfahrten 30% Rabatt und auch auf öffentliche Verkehrsmittel in London 30% wenn man off-peak unterwegs ist (was sich für mich noch viel mehr gelohnt hat als die student oyster card weil es auch für pay as you go gilt).

Mein Hauptverkehrsmittel war jedoch das Fahrrad. Das hört sich vielleicht jetzt erst mal etwas gefährlich an in so einer Großstadt etc., tatsächlich ist London aber wirklich gut ausgestattet mit Fahrradwegen, Fahrradstreifen, Fahrradampeln und auch ruhigen Straßen. Man muss nur wissen wo sie sind, bzw. eine gute App haben die es euch zeigt. Trotzdem würde ich es nur Leuten weiter empfehlen die sich auf dem Fahrrad wohl fühlen und vielleicht schon andere Stadtrad Erfahrungen gemacht haben und bitte nicht den Helm vergessen! Allgemein würde ich aber sagen, dass Fahrrad das billigste Verkehrsmittel in London ist (neben laufen, was im Zentrum auch sehr gut machbar ist). Außerdem bekommt man super viel von der Stadt mit und hat somit schneller eine bessere Orientierung. Und es ist auch wirklich nicht so, dass es in London viel regnet. Ich habe nur einmal in dem gesamten Jahr einen Schutt auf dem Fahrrad abbekommen (ok, der starke Wind ist manchmal nicht so nett), sonst war es ab und an mal etwas Nieselregen aber auch sehr viele wunderschön sonnige Tage.

Falls ihr euch für ein Fahrrad entscheidet gibt es dann zwei Möglichkeiten: ein Fahrrad selbst zu kaufen (negative: Wartung, Diebstahl, unterstellen...) oder sich ein Schlüssel und eine Jahresmitgliedschaft für die Santander bikes zu kaufen (negative: schwerere Räder, nach einer halben Stunde Fahrt abstellen und nochmal ausleihen, damit keine extra Kosten anfallen). Ich tat zweiteres und bin vollkommen zufrieden damit. Die Stationen zum Abstellen sind wirklich überall und für £90 so ein Gesamtpaket für ein Jahr ist echt gut! Falls es nicht gerade ein Jahr lang Fahrrad sein sollt könnt ihr auch direkt an den Stationen ein

Fahrrad leihen. Dabei könnt ihr 24h lang für je eine halbe Stunde so viele Fahrräder ausleihen wie ihr wollt (£2). (Später im Jahr sind noch andere Verleihsysteme populärer geworden, zB. ofo bikes-)

Zu guter Letzt noch eine lebenswichtige App in London: citymapper. Ok, ihr könnt euch auch mit google maps zufrieden geben, aber citymapper ist wirklich immer aktuell, und für mich ganz wichtig: es zeigt auch alle Santanderbike Stationen an und wie viele Fahrräder und dock stations noch frei sind.

Einkaufsmöglichkeiten und Geld

Wie ihr vielleicht gemerkt habt ist London generell eine sehr teure Stadt was bei Lebensmittel nicht aufhört. Allgemein ist aber zuhause kochen auf jeden Fall machbar und die Geschäfte hier haben echt lange Öffnungszeiten und auch noch an 7 Tagen die Woche offen.

Ich habe eine Weile gebraucht bis ich die Geschäfte alle drauf hatte und wusste das Boots so etwas wie dm mit einer Apotheke drin ist und Tesco und Sainsbury unser Aldi und Lidl (die es auch vereinzelt gibt). Aber wenn man sich mal daran gewöhnt hat merkt man, dass es unendlich viele Ketten in London gibt. Jedes noch so einzigartig aussehende Restaurant gehört häufig zu einer Kette, was nicht bedeutet, dass es automatisch fast food ist. Das war etwas neu für mich aber es ist auch angenehm, dass man in jedem Stadtteil sein Lieblingsrestaurant entdeckt auch wenn man in der Gegend noch nie war. Ich würde auf jeden Fall auch empfehlen, euch ab und an mal etwas zu gönnen und essen oder trinken zu gehen. Denn London hat da echt tolle Restaurants mit perfekter Atmosphäre, roof top bars und einfach eine unglaubliche Vielfalt zu bieten. Probiert so viel wie möglich neues aus!

Auch die kleinen food markets sind echt besuchenswert um einfach schnell ein Mittagessen auf die Hand zu nehmen oder frische Lebensmittel zu kaufen von Bauern aus der Region etc. (was oft billiger ist als in so manchen Supermärkten).

Generell kann man in London fast komplett ohne Bargeld auskommen. Viele Menschen zahlen nichtmals mit Karte sondern mit dem Handy. Selbst auf den Märkten haben fast alle Stände ein Kartenlesegerät. Etwas neu war auch, dass alle Geschäfte unter anderem viele Kassen ohne Personal haben, sodass man seine Einkäufe selbst einschenkt.

Bezahlt habe ich immer mit einer deutschen visa Karte, denn ich hatte Glück und meine Bank hat mir nur wenig dafür berechnet. Aber viele Leute haben auch ein neues Konto in London eröffnet, was anfangs vielleicht mehr Arbeit ist, sich auf Dauer aber auszahlt.

Freizeitangebot

Ich weiß gar nicht wo ich da anfangen soll. Allein mit Sightseeing und Erkunden kann man schon mehr als ein Jahr verbringen. Ich entdecke immer nochmal neue Ecken hier und Parks und Museen und und und...

Wer sein Hobby weiter verfolgen möchte, ob Ballsport, Fitness, Kreatives oder Musikalisch, findet auf jeden Fall ein Angebote. Ich zeige euch mal die Dinge, die ich besonders ausgenutzt und genossen habe:

Die societies an der Uni. Hierzu gibt es zu Beginn des Jahres einen freshers fair, also einen Markt auf dem sich alle societies vorstellen. Diese sind besonders gut um andere Studis mit gleichen Hobbies zu finden

und vergleichsweise billig seinen Interessen nachzukommen. Zum Beispiel bin ich dem Volleyball Team beigetreten und war bei ein paar Tanzkursen. Es gibt aber eig. nichts was es nicht als eine society gibt. Harry potter society, writing society, food society, gaming society, alles mögliche an Sport und wirklich jedes erdenkliche Hobby. Ich hatte das Gefühl, dass die Studis hauptsächlich durch die societies ihre Freundeskreise aufbauen (über ‚socials‘) und weniger über Uni-Frendeskreise.

Eine gute App um noch weitere Möglichkeiten zu finden ist meetup. Dadurch habe ich einen Tennispartner gefunden und war ein zwei Mal auf Wandertour außerhalb Londons an der Küste unterwegs. Aber auch hier heißt es: groß Träumen, du findest wirklich alles und wenn nicht dann machst du eben eine neue Gruppe auf. Einfach trauen und offen sein, es lohnt sich! Vieles läuft auch über facebook Gruppen. Also einfach mal schauen.

Außerdem werdet ihr schon bald merken, dass ihr von so unendlich vielen Kulturen umgeben seid und diese doch etwas besser kennen lernen wollt. Vielleicht die Muttersprache eurer besten Freunde mal lernen oder gemeinsam was typisches kochen, in China town bubble tea trinken und hot pot essen gehen, Festival of lights aus Indien feiern oder Chinese New Year. Das waren auf jeden Fall die besten Dinge die ich aus London mitgenommen habe, viele Kulturen und Kontakte über die ganze Welt verteilt.

Langweilig wird einem auf jeden Fall nicht. Mir ging es eher anders herum. Man muss sich einfach klar machen, dass man nur eine begrenzte Zeit hat und nicht alles machen kann. Vielleicht setzt man sich eine Prioritätenliste was man auf jeden Fall sehen und machen möchte und versucht es nach und nach abzuarbeiten. Von meiner Erfahrung her ist es ein guter Weg, wenn man sich einfach mal etwas treiben lässt, bei den societies auch die socials mitmacht und einfach mal die eigene Gegend erkundet und mit Freunden mit zieht.

Und vergesst nicht, dass ihr auch noch außerhalb London echt schöne Dinge zu erleben habt. Falls euch also die Großstadt über den Kopf wächst, könnt ihr mal nach Schottland, Irland oder einfach mit dem Zug an die Küste. Dauert nur eine Stunde und schon habt ihr etwas frischen Wind um die Nase.

Abschließend

Das eine Jahr hat mich auf jeden Fall sehr geprägt und mir sehr viele Anreize, Inspiration und Impulse gegeben. Ich denke alleine in eine komplett neue Stadt/ ein neues Land zu gehen gibt einem die Möglichkeit sich neu zu definieren und sich selbst besser kennen zu lernen. Es war eine Zeit mit sehr vielen Höhen und eben so vielen Tiefen. Ich hatte einen unglaublichen Kulturschock und natürlich fragt man sich oft, warum man das eigentlich macht. Sich aus seiner Komfortzone heraus in etwas komplett Neues und Unsicheres zu stürzen bringt auch viele schwere Zeiten mit sich. Aber zurückblickend würde ich es trotz all dem nochmal tun. Denn diese Zeit in London hat mir sehr viel gegeben. Angefangen bei Freunden aus verschiedensten Kulturen, einem weiteren und offeneren Weltbild und Türen die sich geöffnet haben, von denen ich nicht einmal wusste, dass es sie gibt.

Ich hoffe mein Bericht hat euch einen groben Einblick gegeben und hilft, sodass ihr in nicht ganz so kaltes Wasser springen müsst. Falls ihr noch weitere Fragen habt könnt ihr euch gerne bei mir melden!

“You’ ll never be completely at home again, because part of your heart will always be elsewhere. That is the price you pay for the richness of loving and knowing people in more than one place.”