

# ERASMUS Erfahrungsbericht SMS



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT

INNSBRUCK

## PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Lisa-Marie Hafele
E-Mail (freiwillige Angabe)	lisa-marie.hafele@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	<b>University of Oslo – Faculty of Medicine</b>
Aufenthaltsdauer	von 08.08.2022 bis 16.12.2022
<input type="checkbox"/> vorbereitender Sprachkurs	Ich habe keinen vorbereitenden Sprachkurs absolviert.
Ich habe das <b>7. Semester</b> im Ausland absolviert.	

## ALLGEMEINES

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	<b>Erfahrungsberichte</b> im Erasmus-Büro in Innsbruck Website der <b>University of Oslo (UiO)</b>
Welche Unterstützung bei der Organisation wird im <b>Gastland</b> vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	<b>Anne Westheim</b> ist die Ansprechperson bei Fragen und Unklarheiten. Sie war stets sehr freundlich und hilfsbereit, nur kann es manchmal etwas dauern, bis man eine Antwort auf E-Mails erhält – in dringenden Fällen einfach anrufen.
Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	Website der <b>Faculty of Medicine</b> <a href="http://www.med.uio.no/english/studies/exchange/medicine">www.med.uio.no/english/studies/exchange/medicine</a>
Welche Kurse wurden besucht?	<b>MED5600 – Module 6</b> (hauptsächlich Gynäkologie & Pädiatrie)
Welche Kurse sind empfehlenswert?	<b>MED5600 – Module 6</b> (interessant und praxisorientiert)
Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Famulaturen sind leider nicht möglich, sofern man nicht fließend Norwegisch spricht (aber selbst dann eher schwierig).

## KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	ca. 500,00 € (Studentenheim)
Verpflegung	ca. 200,00 €
An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	ca. 100,00 € pro Flug (abhängig von den Gepäckstücken)
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	praktisch keine Kosten (Unterlagen online, Med-Bibliothek)
Sonstiges	Reisen, Ausflüge etc. – sehr individuell

## SPRACHKURS (FALLS ZUTREFFEND)

Haben Sie im Jahr vor dem Aufenthalt einen vorbereitenden Sprachkurs absolviert?	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input checked="" type="checkbox"/>
Wenn ja, wo bzw. bei welcher Einrichtung (z. B. MUI-Sprachkurs)?	–	
Wie zufrieden waren Sie?	–	
Kosten des Sprachkurses:	–	

## UNTERKUNFT

Wie haben Sie Ihre Unterkunft im Gastland gefunden?	<input checked="" type="checkbox"/> selbst gesucht <input type="checkbox"/> Gasthochschule hat Wohnungs-/Zimmersuche übernommen/war behilflich <input type="checkbox"/> Freunde <input type="checkbox"/> andere:
Wie zufrieden waren Sie?	sehr zufrieden
Tipps für andere Studierende (z. B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	<b>SiO Studentenheime</b> sind sehr empfehlenswert für einen Erasmus-Aufenthalt (v. a. <b>Sogn</b> und <b>Kringsjå</b> ).

## NARRATIVER ERFAHRUNGSBERICHT:

Bereits zu Beginn des Studiums stand für mich fest, dass ich gerne ein Auslandssemester absolvieren würde. Meiner Meinung nach bietet sich das 4. Studienjahr dafür sehr gut an, da man einerseits schon einige praktische Erfahrungen in Krankenhäusern sammeln konnte, andererseits aber noch genügend Zeit hat, um nach dem Auslandsaufenthalt gegebenenfalls Praktika nachzuholen, die nicht im Ausland absolviert werden konnten.

Skandinavien faszinierte mich schon seit einiger Zeit – sowohl die Tatsache, dass skandinavische Länder in vielen Bereichen als Vorzeigeländer gelten, als auch deren wunderschöne Natur. Nach langem Überlegen entschied ich mich schlussendlich dafür, mich für Oslo zu bewerben, und ich habe diese Entscheidung kein einziges Mal bereut.

Die vorläufige Zusage aus Innsbruck erhielt ich bereits Mitte Februar, bald darauf starteten auch schon die Vorbereitungen und der offizielle Bewerbungsprozess an der UiO. Es empfiehlt sich, sich möglichst bald mit den anderen Student\*innen, die ebenfalls einen Platz an derselben Gastuniversität erhalten haben, zusammenzusetzen – anfangs kann es schwierig sein, alle nötigen Informationen zu finden, zu zweit (bzw. zu dritt) fällt dies deutlich leichter. Grundsätzlich ist der Bewerbungsprozess aber recht unkompliziert. Sobald man von der MUI bei der Gastuniversität nominiert wurde, erhält man von den zuständigen Koordinator\*innen E-Mails mit Zugangsdaten für die Website und weiteren Informationen. Die Bewerbungsfrist an der UiO war der 1. Mai, die offizielle Zulassung erfolgte Mitte Mai (die genauen Fristen sind auf der Website der UiO angegeben). Bei der Erstellung des Learning Agreements half uns Frau Manuela Höger vom Erasmus-Büro in Innsbruck sehr weiter, nachdem wir dafür im Vorfeld einen Termin mit ihr vereinbart hatten.

Außerdem ist es wichtig, sich möglichst früh für ein Studentenheim zu bewerben. Die SiO Studentenheime sind für ein Auslandssemester in Oslo in meinen Augen die beste Option. Dort kann und sollte man sich bereits bewerben, bevor man die offizielle Zulassung der Gastuniversität erhalten hat. Mein Erstwunsch war ein Zimmer im Studentenheim in Sogn (möbliert, voll ausgestattet), um möglichst wenig

in Oslo kaufen zu müssen. In Sogn wohnen viele internationale Studenten, somit ist es sehr einfach, neue Kontakte zu knüpfen. Dort lebte ich in einer 6er-WG – das Zusammenleben war sehr harmonisch und funktionierte bessere, als ich anfangs erwartet hatte. Die Lage des Studentenheims in Sogn ist auch sehr praktisch (10 min zu Fuß zum Rikshospitalet, die anderen Krankenhäuser sind gut mit dem Bus erreichbar, der See liegt ebenfalls in der Nähe). Auf der Website von SiO ist alles Wichtige rund um das Leben in einem ihrer Studentenheime beschrieben. Für die Bewerbung erstellt man sich dort einen Account, über den später auch die Zahlung der Miete abgewickelt wird. Der Ein- und Auszug funktionierte ebenfalls reibungslos.

Ein Punkt, der bei uns für etwas Verwirrung gesorgt hat, war das verpflichtende MRSA-Screening. Auf der Website der Faculty of Medicine steht, dass man sich zweimal testen lassen muss (im Heimatland und nach der Ankunft in Oslo), sofern man nicht aus einem anderen skandinavischen Land kommt. Von unseren Vorgänger\*innen bekamen wir jedoch die Auskunft, dass sie sich nur in Oslo testen lassen hatten. Von Frau Westheim erhielten wir schließlich die Information, dass wir grundsätzlich auf das erste Screening verzichten können, wenn wir bereit sind, das Risiko einzugehen, im Falle eines positiven Ergebnisses in Oslo nicht am Austausch teilnehmen zu können. Nach einiger Recherche entschlossen wir uns dafür, uns nicht in Österreich testen zu lassen, da ein MRSA-Screening sehr kostspielig gewesen wäre (mehr als 100 €). Da unsere Ergebnisse in Oslo zu Glück negativ ausfielen, stellte dies kein Problem dar. Falls einem die Kosten egal sind oder jemand die Möglichkeit hat, ein Screening gratis durchführen zu lassen, ist das bestimmt die beste Option, aber es funktioniert auch ohne. Auf der Website der UiO stand außerdem, dass man das Screening in Oslo spätestens eine Woche vor Unibeginn durchführen lassen sollte, um die Testergebnisse rechtzeitig zu erhalten – bei „SiO Helse“ am Campus in Blindern wird das Screening unkompliziert und ohne Anmeldung gratis durchgeführt, die Ergebnisse erhält man in der Regel nach 4 bis 5 Tagen.

Am 08.08.2022 flog ich schlussendlich nach Oslo, um rechtzeitig das MRSA-Screening machen zu können. Zudem hatte ich so genug Zeit, um mich schon etwas einzuleben und die relativ warmen Sommertage mit neuen Bekanntschaften zu genießen. Am Freitag vor Unibeginn wurde von Anne Westheim, der Erasmus-Koordinatorin der medizinischen Fakultät, eine kleine Informationsveranstaltung für uns Erasmus-Student\*innen organisiert, bei der wir die wichtigsten organisatorische Infos erhielten und bereits einige unserer internationalen Kommiliton\*innen kennenlernen konnten. Bei der offiziellen Einführungsveranstaltung am 15.08.2022 wurde der Ablauf des Semesters von den Modulkordinator\*innen erklärt und wir wurden unseren norwegischen Kolleg\*innen vorgestellt. Module 6 wird als internationales Semester komplett auf Englisch abgehalten, somit hatten wir Erasmus-Student\*innen keinen nennenswerten Nachteil – außerdem waren die norwegischen Student\*innen sehr bemüht, für uns zu übersetzen, falls doch einmal etwas nicht komplett auf Englisch übersetzt wurde.

Grundsätzlich besteht das Studium in Oslo ebenfalls aus Vorlesungen und Praktika. Die Vorlesungen wurden in ein- bis zweiwöchigen Blocks in den Hörsälen des Rikshospitalet abgehalten. In den vorlesungsfreien Wochen hatten wir Praktikumstage in Gynäkologie und Pädiatrie an drei verschiedenen Krankenhäusern (Rikshospitalet, Ullevål und Ahus). Für die Praktika wird man mit drei norwegischen Student\*innen in eine fixe Gruppe eingeteilt. Besonders am Anfang ist das sehr hilfreich, da sich diese in den Krankenhäusern bereits deutlich besser zurechtfinden und man selbst oft noch etwas überfordert ist, wenn es darum geht, Umkleiden oder Seminarräume zu finden – in der Regel sind aber alle sehr hilfsbereit und unterstützen euch gerne.

In den meisten Vorlesungen gab es keine Anwesenheitspflicht, bei den Praktika schon – jedoch war auch dann eine gewisse Anzahl an Fehlstunden erlaubt. Somit war der zeitliche Aufwand für die Uni recht überschaubar und gab uns ausreichend Möglichkeiten, zu reisen und Norwegen zu erkunden. Dennoch bin ich immer sehr gerne in die Vorlesungen gegangen, da die Atmosphäre im Hörsaal im Vergleich zu Innsbruck vertrauter und interaktiver war – einerseits aufgrund der geringeren Anzahl an Student\*innen pro Jahrgang, andererseits auch weil das Verhältnis zwischen Studierenden und Vortragenden recht kollegial war. Zudem wird in Norwegen besonders viel Wert darauf gelegt, Medizinstudent\*innen in erster Linie zu Allgemeinmediziner\*innen auszubilden. Dementsprechend war der Inhalt der Vorlesungen oft auf das wichtigste Basiswissen beschränkt und ging nicht zu sehr in die

fachspezifische Tiefe, was uns einen guten Überblick verschaffte und dafür sorgte, dass man den Vorlesungen relativ leicht folgen konnte.

Die Praktikumsstage haben mir ebenfalls sehr gut gefallen, da die Lehrenden stets bemüht waren, einen patientennahen und fallbasierten Unterricht zu gestalten. Außerdem waren die Praktika sehr abwechslungsreich und gaben uns Einblicke in die Neonatologie, die Reproduktionsmedizin, die gynäkologische und pädiatrische Onkologie und vieles mehr. Ein besonderes Highlight war dennoch die Labour Week, bei der man eine Woche lang Hebammen bei ihren Schichten im Kreißsaal begleiten durfte. Während dieser Woche konnten wir uns beispielsweise auch für Nachtschichten eintragen und hatten die Chance, mehrere Geburten zu begleiten. Da ich vorher noch nie bei einer Geburt dabei sein konnte, war dies für mich ein einzigartiges Erlebnis. Patientengespräche wurden teils auf Englisch, teils aber auch auf Norwegisch gehalten, wenn es für die Patient\*innen so angenehmer war. Das stellte jedoch in den meisten Fällen kein Problem dar, da alle relevanten Informationen am Ende von den Ärzt\*innen übersetzt wurden. Zudem hat man als Deutschsprachige\*r den Vorteil, dass man mit etwas Übung aufgrund der sprachlichen Ähnlichkeiten einiges versteht, auch ohne Norwegisch zu sprechen.

Mitte Dezember wird das Semester mit einer 4-stündigen Multiple-Choice-Prüfung am PC und einem praktischen OSCE mit 8 Stationen in Gynäkologie, Pädiatrie und Pathologie abgeschlossen. Da uns in Innsbruck diese Prüfung jedoch nicht als Ersatz für die KMP angerechnet werden kann, war es für uns nicht notwendig, die Prüfungen zu bestehen. Für die UiO war es dennoch wichtig, dass wir zumindest an den Prüfungen teilnehmen. Grundsätzlich kann man jedoch sagen, dass es schaffbar ist, die Prüfungen auch ohne großen Lernaufwand zu bestehen, sofern man alle Praktika absolviert und regelmäßig die Vorlesungen besucht hat, da die Inhalte größtenteils auf Verständnis und weniger ins Detail abgeprüft werden.

Für uns war es umso wichtiger, die absolvierten Praktika von den Lehrenden mit ihrer Unterschrift auf den „Confirmation Sheets“ bestätigen zu lassen. Die MUI ist die einzige Partneruniversität, die die Semesterabschlussprüfungen nicht anerkennt, was meiner Meinung nach sowohl Nachteile als auch Vorteile mit sich bringt – einerseits kann es während des Semesters etwas mühsam sein, alle Unterschriften einzeln zu sammeln und diese anschließend im Erasmus-Büro abstempeln zu lassen, andererseits ist es auch sehr angenehm, ohne großen Druck lernen zu können. Für die Praktika des 7. Semesters, die wir nicht im Ausland absolvieren konnten, wurden wir von den Verantwortlichen so eingeteilt, dass wir möglichst viele davon nach unserer Ankunft noch regulär im Jänner absolvieren konnten – die restlichen können je nach Möglichkeit im Sommersemester oder im nächsten Wintersemester nachgeholt werden. Bei Fragen während oder nach dem Auslandsaufenthalt stand uns Frau Susanne Wolf als Ansprechperson jederzeit zur Verfügung.

Zum Studentenleben in Oslo möchte ich generell noch erwähnen, dass sowohl Restaurants als auch Bars und Clubs (bzw. Lebensmittel und Alkohol generell) in Norwegen bekannterweise sehr teuer sind. Dementsprechend zahlt es sich bestimmt aus, möglichst oft daheim zu kochen und zu feiern, um so etwas Geld sparen zu können. Zudem ist es sicher von Vorteil, sich wenn möglich im Vorhinein etwas Geld für den Erasmus-Aufenthalt anzusparen. Die Erasmus-Förderung allein reicht aus, um die Kosten des alltäglichen Lebens relativ gut abdecken zu können (abgesehen von den Mietkosten). Wer jedoch seine Freizeit nutzen möchte, um zu reisen, sollte einen gewissen finanziellen Puffer haben, um sich Geldsorgen zu ersparen und die Zeit in vollen Zügen genießen zu können.

Abschließend möchte ich jedem nur wärmstens ans Herz legen, einen Erasmus-Aufenthalt zu machen – ich habe während dieser Zeit einerseits wertvolle Erfahrungen für mein späteres Berufsleben gesammelt, andererseits aber auch Norwegen als eines der schönsten Länder kennengelernt, die ich bis jetzt gesehen habe, und werde definitiv früher oder später wieder dorthin reisen, um weitere Landesteile zu erkunden. Zudem kann ich mit Überzeugung sagen, dass Oslo selbst eine lebendige und abwechslungsreiche Stadt ist, in der ich während der vergangenen Monate nicht nur Freunde fürs Leben, sondern in gewisser Hinsicht auch eine Art zweite Heimat gefunden habe. Ich bin unglaublich dankbar, dass ich diese Chance bekommen habe, und werde diese Zeit niemals vergessen.

## Tipps für zukünftige Erasmus-Outgoings:

- ⇒ **Nützliche Apps:** **Ruter-App** (Öffi-Ticket), **Mitt SiO** (Wäsche-Guthaben und Anmeldung für Kurse im Fitnessstudio), **Mine studier** (Stundenplan, Benachrichtigungen), **Studentbevis** (Studentenausweis am Handy)
- ⇒ Meldet euch in einem der **SiO Fitnessstudios** an – diese sind mit ca. 20,00 € pro Monat recht günstig und gut ausgestattet (v. a. Domus Athletica – Hallenbad, Sauna und vieles mehr).
- ⇒ Bewerbt euch früh genug für ein **Studentheim** (z. B. **SiO Sogn** oder **Kringsjå**) – internationale Studenten werden bei SiO einmal priorisiert, sofern man sich innerhalb der Fristen bewirbt (die Bedingungen kann man ganz genau auf der SiO Website nachlesen).
- ⇒ Bewerbt euch am besten für ein **möbliertes** und **voll ausgestattetes Zimmer** – die wichtigsten Alltagsgegenstände wie Staubsauger, Geschirr, Wäscheständer etc. sind in solchen Zimmer bzw. WGs bereits vorhanden.
- ⇒ Falls ihr euch für ein **möbliertes Zimmer** entscheidet (normalerweise etwas billiger) kann es sein, dass dieses von euren Vormieter\*innen bereits voll ausgestattet worden ist – ihr geht damit jedoch auch das Risiko ein, dass ihr viel Geld ausgeben müsst, falls dies nicht der Fall sein sollte.
- ⇒ Nutzt die Website **www.finn.no**, um **Second-Hand-Ausstattung** für das Studentenheim zu kaufen (z. B. Bettdecken, Pölster, Router) – teilweise gibt es zu Semesterbeginn auch Flohmärkte in manchen Studentenheimen, dort ist der Andrang aber meist sehr groß.
- ⇒ Bringt wenn möglich einen **Router** mit, falls ihr einen zweiten Router zuhause habt (SiO stellt leider kein WLAN zur Verfügung, sondern nur einen Internetanschluss mit Kabel).
- ⇒ Erstellt euch ein **Dokument mit allen Links** zu den wichtigen Uni-Websites (z. B. Notes-App am Handy) – das ist vor allem am Anfang sehr praktisch, um nicht den Überblick zu verlieren.
- ⇒ Fahrt regelmäßig in den Stadtteil **Grönland**, um dort Lebensmittel einzukaufen (v. a. Obst und Gemüse sind dort deutlich billiger).
- ⇒ Nutzt den Code UNDER26 bei **Norwegian Airline**, um billige Angebote für Flüge zu erhalten (für die An- und Abreise bzw. falls ihr größere Reisen geplant habt).
- ⇒ Ein guter **Regenmantel**, bequeme **Wanderschuhe** und wasserfeste **Wanderkleidung** sowie eine warme **Winterjacke** sollte auf eurer Packliste nicht fehlen – die meisten, die das nicht von zuhause mitgebracht haben, haben sich schlussendlich meist doch alles dort kaufen müssen, sobald die ersten Trips geplant wurden (für bergbegeisterte Innsbrucker\*innen normalerweise eh logisch. :)
- ⇒ So gut wie alle Erasmus-Student\*innen sind auf der Suche nach neuen Freunden, das Kontakten knüpfen fällt dementsprechend sehr leicht – meist lernt man die ersten Leute schon am Tag der Ankunft kennen und kurz darauf werden schon die ersten Trips geplant. Macht euch keine Sorgen, langweilig wird euch bestimmt nicht.

## FOTOS VON IHREM AUFENTHALT

