

ERASMUS Erfahrungsbericht SMS



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Elisa Schölzhorn
E-Mail (freiwillige Angabe)	elisa.schoelzhorn@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	RSU - Rīga Stradiņš University
Aufenthaltsdauer	von 23.08.2022 bis 19.12.2022
<input type="checkbox"/> vorbereitender Sprachkurs	/
Ich habe das 7. Semester im Ausland absolviert.	

ALLGEMEINES

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	Auf der Homepage der RSU (https://www.rsu.lv/en).
Welche Unterstützung bei der Organisation wird im Gastland vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Beide Verantwortlichen im Erasmusbüro, Maruta Funta und Anita Krastina, sind immer sehr hilfsbereit und zuvorkommend und versuchen, für jedes Problem eine Lösung zu finden. Am besten ist, man geht ins Erasmusbüro und erhält somit direkt Hilfe.
Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	Auf der Homepage der RSU.
Welche Kurse wurden besucht?	<ul style="list-style-type: none">- Orthopaedics- Forensic medicine- Surgical diseases I- Clinical Immunology and Genetics- Ophthalmology- Latvian for exchange students
Welche Kurse sind empfehlenswert?	Orthopaedics, Surgical diseases I, Ophthalmology, Latvian for exchange students
Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Ich habe keine Famulatur gemacht (sollte grundsätzlich aber möglich sein).

KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	€ 275 + Nebenkosten (in den Sommermonaten ca. 65 €, im Winter ca. 165 € wegen der hohen Heizkosten)
Verpflegung	€ 200
An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	€ 250 (insgesamt für Hin- und Rückflug; ein großer und ein kleiner Koffer + Handgepäcktasche)
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	€ 0
Sonstiges	€

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/bei welcher Einrichtung (z.B. MUI-Sprachkurs, etc.):		
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?	Vor allem rückblickend war ich sehr zufrieden (mehr Informationen im narrativen Bericht).
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Verschiedene Facebookseiten (aber Achtung: Betrüger sind in Riga kein Einzelfall, unbedingt auf Seriosität achten!)

NARRATIVER ERFAHRUNGSBERICHT:

Rückblickend auf ein sehr ereignisreiches Erasmussemester kann ich nur sagen, dass meiner Meinung nach ein solcher Auslandsaufenthalt für jede/n einzelne/n absolut empfehlenswert ist!

Sobald der erste Schritt, das *Bewerbungsverfahren*, abgeschlossen war und ich eine Zusage für zwei Semester in Riga erhalten hatte, waren schon die wichtigsten Grundsteine gelegt und vorerst keine Planungsarbeiten notwendig. Anfang Juni erhielt ich weitere Informationen bezüglich des Learning Agreements, allerdings wurde noch kein Kontakt von Seiten der Gastuniversität in Riga aufgebaut. Es war teilweise schwierig, passende Kurse zu finden, da z.T. das Kursangebot in Riga nicht so groß ist und ich deshalb nicht beide Semester (7. & 8.) abdecken konnte. Somit musste ich Ende Juni feststellen, dass ich nur ein Semester in Riga absolvieren kann. (In Riga hat sich dann herausgestellt, dass man auch Famulaturen machen kann. Dies sei aber nicht so einfach, da die Uni nur mit bestimmten Krankenhäusern Abkommen hat und man somit nur in bestimmten Krankenhäusern / Stationen famulieren kann und dies zudem alles auch erst nach der Ankunft in Riga planbar ist.) Sehr traurig über diese Erkenntnis musste ich meinen Aufenthalt umplanen, doch schlussendlich habe ich mein LA für das Wintersemester zusammengestellt und neben einigen anderen Unterlagen war damit auch schon die größte Arbeit getan.

Ein weiterer wichtiger Punkt in der Planung ist natürlich auch die Suche nach einer passenden *Unterkunft*: dank Erfahrungsberichten bin ich auf *Bruni* gestoßen, ein Haus in dem ca. 50 Erasmus-Studenten in verschiedenen Wohnungen (1-4 Personen je Wohnung) untergebracht sind (Adresse: Bruņinieku ielā 50). Die Kontaktaufnahme erfolgte über Facebook und gestaltete sich sehr einfach (derzeit zuständige Kontaktperson: *Asja Teitelbaum*). Wer für diese Monate mit einer Wohnung

zufrieden ist, die zwar nicht den modernsten Standards bezüglich Ausstattung und Hygiene entspricht, und vielmehr den Kontakt und die sehr schnell entstehenden Freundschaften zu den anderen Erasmus-Studenten schätzt, ist hier wirklich gut aufgehoben. Anfangs mag die Wohnsituation zwar gewöhnungsbedürftig sein, da in Riga generell andere Standards herrschen als in Österreich, allerdings fühlte ich mich rasch sehr wohl und konnte Bruni auch als ein zweites Zuhause bezeichnen. Man kann sehr schnell Freundschaften mit den anderen Erasmus-Studenten im Haus knüpfen, mit denen man häufig gemeinsame Ausflüge zum Strand, Wochenendausflüge in andere Städte, Reisen usw. unternimmt und es werden auch regelmäßig Partys, gemeinsame Abende in einer Bar, Spieleabende und vieles mehr organisiert. Man ist schlichtweg nie allein und hat immer die Möglichkeit, etwas mit anderen zu unternehmen, was besonders am Anfang das Einleben in einem fremden Land stark vereinfacht.

Falls man noch mehr Erasmus-Studenten kennenlernen möchte, sind dazu auch Veranstaltungen des *ESN (Erasmus Student Network)* sehr geeignet. Regelmäßig werden Aktivitäten wie Kennenlernabende, Tagesausflüge, Partys, Lasertag, ... organisiert und bereits in der *welcome week* gibt es jeden Tag mindestens ein Event. Dadurch fällt es leicht, Freundschaften mit anderen Erasmus-Studenten zu knüpfen und man kann so vor allem bereits in der ersten Zeit vieles erleben.

Das Uni-Leben begann für mich an meinem zweiten Tag in Riga (23.08.22) mit der *welcome week*. Die *welcome week* ist zwar nicht verpflichtend, aber ich fand sie sehr schön und kann sie sehr empfehlen, da man sowohl die Uni, Riga, Gewohnheiten und Regeln in Lettland, Insider Tipps und die anderen Erasmus-Studenten an dieser Uni kennenlernt.

Die Kurse absolviert man immer gemeinsam mit einer *study group* (vergleichbar mit den Praktikumsgruppen in Innsbruck). Es handelt sich dabei fast ausschließlich um Internationale Studenten, welche meist seit mehreren Jahren diese Gruppe bilden. Schade ist allerdings, dass man in fast jedem Kurs einer anderen Praktikumsgruppe zugeteilt ist, da der Studienverlauf in Riga etwas anders ist als in Innsbruck und man so zwischen verschiedenen Semestern hin- und herspringt. Daher ist es eher schwierig, Anschluss an lokale Studenten zu finden, da man bereits nach 1-2 Wochen *study group* wechselt. Mit anderen Erasmus-Studenten hat man in den Kursen auch hin und wieder Kontakt, hängt aber von den gewählten Kursen ab.

Die Kurse in Riga finden alle in Krankenhäusern statt und werden immer von Ärzten gehalten. Leider hatte ich (aus unterschiedlichen Gründen) einige meiner Kurse online. Nichtsdestotrotz war die Zeit in den Krankenhäusern sehr schön und man hatte absolut jeden Tag Kontakt zu Patienten, konnte Anamnesen erheben, falls angebracht körperliche Untersuchungen durchführen und so den aktuellen Lernstoff in der Praxis anwenden.

Die vermutliche Sprachbarriere innerhalb der Kurse stellte absolut kein Problem dar, da man die Kurse mit Personen aus aller Welt belegt und somit immer Englisch gesprochen wird. Die Lehrenden besitzen zwar unterschiedlich gute Englischkenntnisse, man kann aber trotzdem vieles aus den Kursen mitnehmen und dem Unterricht gut folgen.

Daher kann ich alle meine Kurse die in Präsenz stattfanden sehr empfehlen, da die Professoren meist sehr bemüht sind, den Theorieteil kurz zu besprechen, auf Fragen einzugehen und dann auch Patientenbeispiele zu zeigen. Man wird z.T. auch als ganze Gruppe mit auf die Intensivstation oder auch in den OP genommen, kann von oben durch eine Glaskuppel einer Operation folgen und geht auch in Patientenzimmer. Das Niveau der Kurse würde ich allerdings als etwas niedriger als das in Innsbruck beschreiben, nichtsdestotrotz kann man sehr vieles sehen und lernen.

Vermutlich jede/r ehemalige Erasmus-Student/in wird es immer wieder betonen: Freizeit ist sehr wichtig im Erasmussemester! Da man „nur“ praktische Kurse belegt und die KMP in Innsbruck machen muss, hat man verhältnismäßig viel Freizeit und kann diese in Lettland auch sehr abwechslungsreich gestalten. Es ist natürlich sehr temperatur- bzw. jahreszeitenabhängig, was man unternehmen kann: von zahlreichen Ausflügen zum Strand (Jūrmala oder Vecāķi, jeweils insgesamt ca. 3€ Zugticket hin- und zurück) mit Baden im Baltischem Meer und wunderschönen

Sonnenuntergängen Ende August, zu Spaziergängen in Sigulda, im Nationalpark Ķemeri, Salaspils mit dem botanischen Garten im Herbst, bis hin zu eisiger Kälte in den Wintermonaten (mit unseren -10°C konnten wir uns allerdings sehr glücklich schätzen) und sehr viel Schnee ist alles dabei. Auch die Weihnachtszeit in Riga ist sehr schön, alles ist geschmückt und es gibt auch einen sehr schönen Weihnachtsmarkt.

Des Weiteren sollte auch das Nachtleben in Riga erwähnt werden: Riga ist eine absolute Studentenstadt und beherbergt im Zentrum daher zahlreiche Bars, Restaurants und auch Clubs, in denen man gut feiern kann (egal welcher Wochentag, irgendwo ist immer etwas los).

Wenn man dann Besuch von Familie oder Freunden erhält ist natürlich Riga *sight seeing* angesagt: von der sehr schönen Altstadt, Kirchen, Türmen mit wunderschönen Aussichtspunkten, dem Freiheitsdenkmal, Stadtparks mit Kanälen, bis hin zur National Library, dem Central Market, dem Art Nouveau Viertel, aber auch zahlreichen Shoppingzentren, Einkaufsstraßen, kleinen Cafés, Bars und Restaurants bleiben keine Wünsche offen.

In der übrigen Praktikums-freien Zeit, die für mich vorwiegend im Oktober war, bin ich sehr viel gereist. Riga bietet sich sehr gut für Reisen an, da es geografisch ziemlich zentral gelegen ist. Man kann andere Städte günstig und einfach mit dem Bus erreichen, es gibt aber auch zahlreiche günstige Kurzstreckenflüge: Vilnius, Tallinn, Reykjavik, Stockholm, Helsinki, und mein persönliches Highlight: *finnish Lapland*! Diese Reise wird von ESN organisiert und ich kann sie wirklich jedem ans Herz legen. Es ist eine absolut unvergessliche Woche, in der man die Möglichkeit hat, sportliche Aktivitäten im Freien auszuüben, wie z.B. Langlauf, Schneeschuhwandern, Skifahren, Rodeln, Des Weiteren werden Ausflüge zu Rentieren gemacht, Husky-Schlittenfahrten angeboten oder man kann auch bei einem Trip zum norwegischen Teil Lapplands dabei sein und im Arktischen Meer schwimmen. Das für mich Faszinierendste sind die Nordlichter, die man in den kalten Wintermonaten bei klarem Wetter mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit sehen kann. Am Abend kann man es sich dann im Cottage mit eigener Sauna gemütlich machen oder aber auch im Zentrum dieses kleinen Dorfes *Saariselkä* in eine Bar gehen und so den Tag bei Karaoke-Musik ausklingen lassen.

An- und abgereist bin ich mit dem Flugzeug, München-Riga und auf dem Rückweg Riga-Bergamo. Je nach Fluggesellschaft kann man sehr günstig fliegen und durch die *ESN*-Mitgliedschaft erhält man für vier Flugreisen bei Ryanair einen Rabatt von 20 % und ein zusätzliches kostenloses 20 kg Aufgabegepäck. Somit kostete mein Rückflug, welchen ich ca. zwei Monate vorher gebucht habe, knappe 60 €, während der Hinflug mit airBaltic satte 200 € kostete.

Tipps: Bolt (App für Taxis und E-Scooter, wahrscheinlich der günstigste Weg, von den Öffis abgesehen, um vom Flughafen ins Zentrum zu kommen (je nach Nachfrage ca. 10-15 €) oder auch spätabends für wenige Euro nach Hause); *RigaStatiksmē* bzw. das Busticket für Studenten (16 € im Monat oder 5,40 € für 20 Fahrten); *Bolt Food* (Essenslieferant).

Als abschließende Worte möchte ich nochmal all das, was ich an diesem Erasmussemester so sehr schätze, hervorheben: man knüpft Freundschaften mit Personen aus ganz Europa, mit welchen man sehr viel erlebt und reist, lernt Bräuche aus anderen Ländern kennen, lernt das Land, die Leute und Gewohnheiten, in dem man für 4-5 Monate lebt, sehr gut kennen, ist aber auch teilweise auf sich alleine gestellt und muss Probleme und kleinere Hürden meistern, wird selbstständiger und auch selbstbewusster.

Das Erasmussemester wird mit Sicherheit zu einer sehr schönen und unvergesslichen Zeit, die den eigenen Charakter prägt und an die man sich auch viele Jahre später noch gerne zurückerinnert.

FOTOS VON IHREM AUFENTHALT

