

ERASMUS Erfahrungsbericht SMS



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Amelie Hochholzer
E-Mail (freiwillige Angabe)	Amelie.Hochholzer@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	University of Oslo
Aufenthaltsdauer	von 08.08.2023 bis 15.12.2023
X vorbereitender Sprachkurs	Selbstständig mit Duolingo und Büchern
Ich habe das 9. Semester im Ausland absolviert.	

ALLGEMEINES

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	Erfahrungsberichte Website der University of Oslo (UiO) Kontakt mit vorherigen Erasmusstudenten
---	---

Welche Unterstützung bei der Organisation wird im Gastland vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Ansprechpartnerin ist Anne Westheim. Sie ist sehr freundlich und hilfsbereit. Aber oft braucht es etwas bis sie antwortet. Also setzt euch immer möglichst früh mit ihr in Kontakt.
---	---

Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	Website der Faculty of Medicine www.med.uio.no/english/studies/exchange/medicine
---	--

Welche Kurse wurden besucht?	MED5600 – Module 6 (Hauptsächlich Gynäkologie und Frauenheilkunde + Pädiatrie)
------------------------------	--

Welche Kurse sind empfehlenswert?	Vor allem Gynäkologie und Frauenheilkunde sowie Pädiatrie (Sehr praxisorientiert, man darf sehr viel selber machen)
-----------------------------------	---

Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Ich habe keine gemacht
---	------------------------

KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	Ca. 500€ (Studentenheim)
---------------	--------------------------

Verpflegung	Ca. 200€
An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	Ca. 100-150€ (pro Flug, abhängig vom Buchungsdatum und Gepäckstücken)
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	Keine Kosten, Unterlagen sind online oder Bibliothek
Sonstiges	Reisen, Sport, Theater (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/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?	Sehr zufrieden
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Die SiO Studentenheime sind sehr empfehlenswert (v. a. Sogn und Kringsjå , wobei ich Sogn von der Lage her viel besser fand)

NARRATIVER ERFAHRUNGSBERICHT (MINDESTENS 1-2 SEITEN):

Die Zusage von der Uni Innsbruck erhielt ich Anfang Februar und ab da habe ich dann angefangen die organisatorischen Dinge zu erledigen. Mir hat es sehr geholfen, dass ich im Kontakt mit einer ehemaligen sowie einer Erasmusstudentin, die dann mit mir nach Oslo ging, in Kontakt war. So konnte ich bei Problemen immer nachfragen oder diese gemeinsam lösen.

Es ist sehr wichtig, dass man sich sobald wie möglich auf einen Studentenheimplatz bewirbt. Auch schon vor der offiziellen Zusage von der Uni Oslo. Ich war im Studentenheim Sogn und war sehr zufrieden mit meiner Wahl. Ich lebte in einer 6er Wg mit anderen internationalen Studenten (Argentinien, Australien, Deutschland, Dänemark und Spanien). Die Wg war möbliert und voll ausgestattet, so musste ich in Oslo nur sehr wenig kaufen. Generell knüpft man recht schnell Kontakte, auch mit den Studenten in anderen Wohnungen. Ich habe mit meiner Wg sicherlich die meiste Zeit verbracht und würde auch immer wieder in eine Wg ziehen, da man so recht einfach die ersten Leute kennenlernt und durch die verschiedenen Studiengänge auch wieder weitere Studenten. Die Lage von Sogn ist für das Medizinstudium perfekt. Zu Fuß geht man ca. 10 min zum Rikshospitalet, wo alle Vorlesungen und viele Praktika stattfinden. Die anderen Klinikstandorte sind gut mit der Metro (5-10 Minuten von Sogn entfernt)

erreichbar. Außerdem liegt ein wunderschöner Badensee oberhalb von Sogn, der 15 Minuten zu Fuß oder mit dem Bus erreichbar ist. Direkt vor Sogn ist eine Bushaltestelle und die Metrohaltestelle ist wie gesagt 5-10 Minuten entfernt. In Sogn ist auch ein Supermarkt und das Gym wäre auch nicht weit weg. Seine Wäsche kann man im Waschraum in einem von den Häusern über eine App waschen (Waschmittel wird gestellt).

Für die Uni Oslo muss man offiziell 2 MRSA Tests machen. 1 im Heimatland vor der Anreise und 1 nach der Anreise in Oslo. Den MRSA Test in Oslo habe ich kostenlos über das Gesundheitszentrum der Uni gemacht. Dies ging sehr einfach und schnell und das Ergebnis ist nach ca. 5 Tagen da. Nach Rücksprache mit meiner Vorgängerin habe ich nur 1 Test in Oslo gemacht und den anderen Test im Heimatland ausgelassen, da dieser je nach Versicherung etwas kostet. Man muss nur damit rechnen, dass man nicht an den Praktika teilnehmen kann, falls dieser dann positiv ist.

Der Unistart war am 14.08, ich bin aber schon am 08.08 nach Oslo geflogen, um eben den MRSA Test zu machen. Am Freitag vor Unistart war eine Informationsveranstaltung mit Anne Westheim und allen anderen Austauschstudenten für Medizin. Insgesamt waren wir 13 Studenten (Argentinien, Slowenien, Frankreich, Deutschland, Dänemark und Österreich). Am ersten Unitag gab es dann eine Einführungsveranstaltung für alle Medizinstudenten. Dort wurden wir per PowerPoint Präsentation vorgestellt. Insgesamt studieren ca. 100 Studenten pro Semester Medizin in Oslo.

Das Modul 6 ist das internationale Semester in Norwegen und wird komplett auf Englisch gehalten. Auch bei den Praktika wird englisch gesprochen. Nur bei Patientenkontakt wurde je nach Patient Englisch oder Norwegisch gesprochen, wobei sich meine Mitstudenten sehr bemüht haben, alles gleich zu übersetzen. Falls der Patient nur norwegisch sprechen wollte/konnte, haben wir uns dann so aufgeteilt, dass ich die körperliche Untersuchung gemacht habe und meine Mitstudenten das Anamnesegespräch.

Das Studium ist wie bei uns in Vorlesungen und Praktika eingeteilt. Die Vorlesungen sind nicht verpflichtend und bei den Praktika hat man je nach Praktikum eine bestimmte Anzahl von Fehltagen. Diese habe ich gut ausgenutzt um auf Reisen zu gehen. Jeder Austauschstudent wurde in eine Praktikumsgruppe mit 3 norwegischen Studenten eingeteilt. Dies war sehr hilfreich, da sie mir helfen konnten die richtigen Räume, Umkleiden und so zu finden und ich bei Fragen immer einen Ansprechpartner hatte.

Die Atmosphäre im Hörsaal ist sehr familiär. Einerseits ist der Hörsaal viel kleiner als bei uns, andererseits gibt es auch viel mehr Interaktion zwischen den Professoren und den Studenten. In Norwegen werden die Studenten als Allgemeinmediziner ausgebildet. Diese machen auch viel mehr als bei uns in Österreich (z.B. Spirale legen, gesamte Vorsorgeuntersuchung der Schwangeren etc.). Deshalb ist das vermittelte Wissen in den Vorlesungen generell viel breiter aber eher auf das Basiswissen beschränkt (z.B. kein/wenig Wissen über die verschiedenen Tumorstadien oder die genaue medikamentöse Therapie).

Die Praktika haben mir immer sehr viel Spaß gemacht und ich bin echt gerne hingegangen. Man darf sehr viel selber machen und hat auch extrem viele praktische Stunden in den einzelnen Fächern. Den Ärzten war es wichtig, dass jeder alles mal gemacht hat und sie waren stets freundlich und haben gerne alle Fragen beantwortet. Wir durften mehrmals komplette Neugeborenen Untersuchungen selbstständig machen, gynäkologische Untersuchungen, Schwangerschafts-ultraschall, Spirale legen, Anamnese und klinische Untersuchung der Patienten etc. Außerdem gibt es die Labour week. Hier begleitet man die Hebammen 1 Woche lang bei den ganz normalen Schichten und muss insgesamt mindestens 1 Kaiserschnitt und 4 vaginale Geburten gesehen/assistiert haben. Auch hier darf man je nach Hebamme recht viel selber machen (Leopolds Manöver, Hilfe bei der Entbindung des Kindes und der Plazenta, Nähen der Geburtsverletzungen). Nehmt euch aber ein Buch mit, da man manchmal ein paar Stunden auf eine Geburt warten muss und sonst nur rumsitzt.

Am Ende des Semesters findet eine 8 teilige OSCE Prüfung statt und eine schriftliche Prüfung. Diese müssen aber nicht bestanden werden, da die Uni Innsbruck sie nicht als Ersatz für die KMP anrechnet. Da ich im 9.Semester das Erasmus gemacht habe, wurden mir die Fächer Pädiatrie, Gynäkologie, Pharmakologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie angerechnet. Ich würde jedem empfehlen den Stundenplan in Innsbruck anzuschauen, da es einige Praktika gibt, die man im Sommersemester nicht nachholen kann (Chirurgie, Untersuchungskurs und Radiologie). Je nachdem wann man plant

zurückzufliegen, sollte man die Praktika so legen, dass man noch alle unterbekommt und sich keine überschneiden (Im 5. Jahr dauern die PR in Innsbruck fast immer mindestens 1 Woche). Somit kann man diese Praktika noch Ende Dezember oder Anfang Januar nachholen.

Ich habe vor dem Aufenthalt angefangen Norwegisch mit einem Sprachbuch und Duolingo zu lernen. Außerdem habe ich einen Sprachkurs in Oslo an der Uni absolviert. Im nachhinein hätte ich gerne besser Norwegisch gekonnt, da man so einfacher bei den Praktika mitmachen kann und nicht auf eine Übersetzung angewiesen ist. Aber man kommt sonst auch sehr gut nur mit Englisch zurecht.

Ich war doch sehr erstaunt, wie verschlossen die norwegischen Studenten sind. Außer mit meinen Praktikumsstudenten habe ich nicht wirklich viel Kontakt mit den anderen Studenten gehabt. Ich habe mich wirklich sehr bemüht, aber es ist echt sehr schwer mit ihnen in Kontakt zu kommen. So erging es aber auch meinen anderen Freunden aus den unterschiedlichsten Studienrichtungen. Ich habe meine Freizeit dann hauptsächlich mit den Austauschstudenten verbracht und habe Freunde fürs Leben gefunden.

Ihr könnt euch gerne bei mir melden und mir all eure Fragen zur Organisation etc stellen. Mir hat das extrem geholfen.

Apps

- **Router** – Die App für die Öffis. Das Monatsticket für Studenten ist hier perfekt
- **Yr** – Wetterapp für Norwegen
- **Mine studier** – App für die Uni mit Stundenplan etc.
- **AirWallet** – App für die Bedienung und Bezahlung der Waschmaschinen + Trockner
- **Mitt sio** – Anmeldung für Kurse im Fitnessstudio
- **Studentbevis** – online Studentenausweis

Tipps

- www.finn.no – Website für Secondhand
- Das Studentenheim stellt keinen Router – also einen mitbringen oder in Norwegen kaufen. Am besten schließt ihr euch mit euren Mitbewohnern zusammen und teilt ihn euch
- Tupperdosen gleich am Anfang kaufen.
- Schaut euch gleich am Anfang euren norwegischen Stundenplan an, um die besten Tage für eure Reisen zu planen. Ihr bekommt ein Unterschriftenheft für die Praktika und vorne stehen dann die erlaubten Fehltag pro Praktikum.
- Im Stadtteil Grønland gibt es einen Gemüsehändler. Dort bekommt ihr billigeres und besseres Gemüse und Obst als in den Supermärkten.
- Bucht euch mit euren Freunden eine der schwimmenden Saunen im Hafen von Oslo.
- www.bua.no – hier kann man sich super gratis Sportausrüstung ausleihen (z.B. Eislaufschuhe für den See, Langlaufausrüstung, Zelte etc.). Es gibt mehrere Standorte in Oslo und man braucht für das Konto nur eine norwegische Telefonnummer. Ich habe dann die von einer Freundin genommen.

- Follow Amatøren on Insta – das ist die Studentenbar in Sogn und dort bekommt ihr die Infos über bevorstehende Veranstaltungen.
- In der Oper gibt es für Studenten verbilligte Tickets.
- Studentslippet – In dieser Woche gibt es super Angebote für Studenten (Gratis Kino, Paintball, Exit rooms etc.)
- Im Monatsticket für die Öffis sind auch ein paar der Fähren am Hafen von Oslo enthalten. Nutzt diese für einen Trip auf die Inseln vor Oslo zum Volleyball spielen oder Schwimmen.

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Name: Amelie Hochholzer

Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht auf der Homepage der Abteilung für Internationale Beziehungen veröffentlicht wird.

Ja Nein mit Fotos ohne Fotos

Ich bin damit einverstanden, dass mein narrativer Erfahrungsbericht und meine Fotos für Veranstaltungen, Broschüren, Zeitungsartikel, etc. von der Abteilung für Internationale Beziehungen verwendet werden dürfen.

Ja Nein Nach Rücksprache mit mir