

ERASMUS Erfahrungsbericht SMS



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Laura Thomaseth
E-Mail (freiwillige Angabe)	laura.thomaseth@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	University of Oslo, Norway
Aufenthaltsdauer	von 08.08.2025 bis 21.12.2025
<input type="checkbox"/> vorbereitender Sprachkurs	von Startdatum bis Enddatum
Ich habe das 7. Semester im Ausland absolviert.	

ALLGEMEINES

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	Website der Gasthochschule
Welche Unterstützung bei der Organisation wird im Gastland vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Anne Westheim, die Koordinatorin an der UiO
Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	Auf der Website der Gasthochschule, unter Modul 6 (MED5600)
Welche Kurse wurden besucht?	Modul 6 (MED5600): Pädiatrie, Gynäkologie & Geburtshilfe, Global Health, Pathologie, Pharmakologie
Welche Kurse sind empfehlenswert?	Man nimmt nur an den Kursen des Modul 6 teil
Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Man macht vor Ort keine Famulatur, da es dieses Konzept in Norwegen nicht gibt. Es werden verschiedene Praktik innerhalb des Moduls absolviert.

KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	€ ca. 500
Verpflegung	€ ca. 300 – 350

An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	€ ca. 380 (Norwegian Airlines bietet U25 Rabatte)
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	€ 0
Sonstiges: bitte spezifizieren	€ 40 Monatskart f. öffentlich Verkehr € 23 Fitnessstudio-Mitgliedschaft

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.):	Seitens der UiO werden (Online)Sprachkurse angeboten.
Wie zufrieden waren Sie?	Haben einen der UiO Sprachkurse absolviert und war sehr zufrieden.
Kosten des Sprachkurses:	€ Kosten in Euro

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: bitte spezifizieren
Wie zufrieden waren Sie?	Sehr zufrieden
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Am besten bewirbt man sich in einem der Studentenwohnheime der SiO. Zum empfehlen sind SiO Sogn oder Kringsja, beide sind gut angebunden, Sogn ist noch etwas näher zum Rikshospitalet, wo die meisten Vorlesungen und einige der Praktika stattfinden. Beide sind gut ausgestattet mit einem Supermarkt, Waschraum und einem Gym in der Nähe.

NARRATIVER ERFARUNGSBERICHT (MINDESTENS 1-2 SEITEN):

Bitte berichten Sie über:

- Reisevorbereitungen, Versicherung, Vorbereitung auf die Gastuniversität
- Abreise und Ankunft am Studienort
- Betreuung an der Gasthochschule (International Office, Lehrende, Veranstaltungen für Erasmus-StudentInnen)
- Unileben am Studienort
- Studium (fachlicher Nutzen, welche Kurse haben Sie belegt, Niveau der Kurse, ...)
- Tipps für zukünftige Erasmus-Outgoings

Reisevorbereitung und Organisation

Den Flug nach Oslo habe ich bereits im Juni gebucht und bin mit Norwegian Airlines von Berlin aus angereist. Die Reisekosten werden im Rahmen des Erasmus-Programms teilweise rückerstattet: bis zu 309 € regulär und bis zu 417 €, wenn man sich für die Option „Green Travel“ (z. B. Anreise mit Zug oder Fahrgemeinschaft) entscheidet.

Im Vorfeld lohnt es sich, einige Dinge einzuplanen. Besonders wichtig ist ein eigener Router, da im Studentenwohnheim kein Internetrouter zur Verfügung gestellt wird. Ebenso sollte man Bettwäsche und Bettbezüge mitbringen, da diese oft nicht Teil der Grundausstattung sind.

Anreise und erste Tage

Die Anreise nach Oslo gestaltete sich unkompliziert. Ich kam spät in der Nacht an und konnte meine KeyCard mithilfe eines Codes aus einem Schließfach in der Nähe des Studentenwohnheims abholen. Dadurch war auch eine Ankunft spät nachts problemlos möglich.

Betreuung an der Gastrohochschule

Die Betreuung an der Universität Oslo empfand ich als sehr zuverlässig und gut organisiert. Zuständig für Erasmus- und Austauschstudierende ist Anne Westheim, die jederzeit gut erreichbar war und bei organisatorischen Anliegen rasch weiterhalf. Auch das Unterschreiben notwendiger Dokumente verlief stets reibungslos.

Die offizielle Zusage der Universität Innsbruck erhielt ich Anfang Februar, woraufhin ich mit den organisatorischen Vorbereitungen begann. Besonders hilfreich war der Austausch mit meinem Kommilitonen, der zeitgleich mit mir nach Oslo ging und auch Kontakt zu ehemaligen Erasmus Outgoings der Uni Innsbruck hatte. Durch diesen Kontakt konnten viele Fragen frühzeitig geklärt werden und man konnte sich gegenseitig unterstützen.

Unterkunft und Leben in Oslo

Es ist sehr empfehlenswert, sich möglichst früh um einen Platz im Studentenwohnheim zu bewerben – ich habe meine Bewerbung bereits im April abgeschickt. Ich wohnte im Studentenheim Sogn und war mit dieser Entscheidung sehr zufrieden.

Ich lebte in einer WG mit drei weiteren internationalen Studierenden aus Frankreich, Deutschland und Spanien. Die Wohnung war möbliert und gut ausgestattet, sodass nur wenige Anschaffungen vor Ort nötig waren, wobei sich dies je nachdem welchem Apartment man zugeteilt wird, etwas unterscheidet. Einige Dinge, wie etwa Küchenausstattung oder Haushaltsgegenstände, konnten auch von ausziehenden Studierenden übernommen werden bzw. auf finn.no für einen günstigen Preis gekauft werden.

Gerade zu Beginn lassen sich in einer WG schnell Kontakte knüpfen – sowohl innerhalb der eigenen Wohnung als auch mit Studierenden aus anderen WGs. Die Lage von Sogn ist besonders für Medizinstudierende ideal: Das Rikshospitalet, an dem viele Vorlesungen und Praktika stattfinden, ist in etwa zehn Minuten zu Fuß erreichbar. Weitere Klinikstandorte sind gut mit der Metro angebunden.

In der Umgebung gibt es außerdem einen Supermarkt, Sportmöglichkeiten sowie einen Badesee, der im Sommer zum Schwimmen und im Winter gerne als Laufstrecke oder auch zum Eislaufen genutzt wird. Die gemeinschaftlichen Waschräume können über die App AirWallet genutzt werden, Waschmittel wird dabei zur Verfügung gestellt.

Studienorganisation und Ablauf

Für das Studium an der Universität Oslo ist offiziell ein negativer MRSA-Test erforderlich. Ich habe zusätzlich bereits vor der Abreise im Heimatland einen Test durchführen lassen – rein aus Sicherheitsgründen, um nicht mit einem positiven Befund anzureisen und gegebenenfalls wieder nach Hause geschickt zu werden. Der MRSA-Test kann in Innsbruck kostenlos am Institut für Virologie der Medizinische Universität Innsbruck durchgeführt werden. Der verpflichtende MRSA-Test nach der Ankunft in Oslo wurde kostenlos im Gesundheitszentrum der Universität durchgeführt. Die Durchführung war unkompliziert, das Ergebnis lag nach etwa fünf Tagen vor.

Der offizielle Semesterstart war am 18. August. Ich reiste jedoch bereits am 8. August an, um den MRSA-Test rechtzeitig zu erledigen und an der Welcome Week teilnehmen zu können, die am 11. August begann. Zusätzlich wurden wir noch vor Semesterbeginn von der neuen Modulkoordinatorin zu einem gemeinsamen Essen eingeladen, was eine gute Gelegenheit war, sowohl Sie als auch die anderen Erasmusstudierenden etwas besser kennenzulernen. Insgesamt waren wir 13 internationale Medizinstudierende aus 6 verschiedenen Ländern.

Lehrveranstaltungen und Praktika

Das sogenannte Modul 6 stellt das internationale Semester dar und wird vollständig auf Englisch abgehalten. Auch die Praktika finden auf Englisch statt. Beim Patientenkontakt wurde je nach Situation Englisch oder Norwegisch gesprochen. Wenn Patient:innen ausschließlich Norwegisch sprechen wollten, waren meine norwegischen Mitstudierenden sehr hilfreich und übersetzen das Gesagte für mich.

Das Studium ist – ähnlich wie in Innsbruck – in Vorlesungen und Praktika gegliedert. Vorlesungen sind nicht verpflichtend, bei den Praktika gibt es jedoch eine begrenzte Anzahl an erlaubten Fehltagen, die ich unter anderem für Reisen genutzt habe. Jeder Austauschstudent wurde einer festen Praktikumsgruppe mit drei norwegischen Studierenden zugewiesen, was den Einstieg deutlich erleichterte.

Die Atmosphäre an der Universität ist sehr familiär. Die Hörsäle sind kleiner als in Innsbruck, und der Austausch zwischen Lehrenden und Studierenden ist intensiver. In Norwegen liegt der Fokus stark auf der Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin bzw. zum Allgemeinmediziner, weshalb das vermittelte Wissen breit angelegt, aber weniger spezialisiert ist.

Die Praktika stellten für mich einen der größten Pluspunkte des Aufenthalts dar. Man darf viele Tätigkeiten selbst durchführen und sammelt umfangreiche praktische Erfahrung, etwa bei Neugeborenenuntersuchungen, gynäkologischen Untersuchungen, Ultraschall sowie bei Anamnese und klinischer Untersuchung. Besonders prägend war die sogenannte Labour Week, in der man eine Woche lang Hebammen im Schichtdienst begleitet und bei Geburten assistiert.

Prüfungen und Anrechnung

Am Ende des Semesters fanden eine achtteilige OSCE-Prüfung sowie eine schriftliche Prüfung statt. Diese mussten jedoch nicht bestanden werden, da sie von der Universität Innsbruck nicht als Ersatz für die KMP anerkannt werden.

Da ich mein Erasmus im 7. Semester absolvierte, wurden mir zahlreiche Fächer angerechnet, darunter Pädiatrie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Pharmakologie (Arzneimitteltherapie), Kinder- und Jugendpsychiatrie, Mikropathologie, ÄGF 4, Genetik sowie „Mensch in Familie, Gesellschaft und Umwelt“. Insgesamt halte ich das 7. Semester für einen sehr günstigen Zeitpunkt, da sich nahezu alle Lehrveranstaltungen dieses Semesters sowie einzelne des 9. und 10. Semesters anrechnen lassen.

Sprache und soziale Erfahrungen

Ich absolvierte während meines Aufenthalts einen Norwegisch-Sprachkurs an der Universität Oslo und nutzte zusätzlich Duolingo, um meine Sprachkenntnisse zu verbessern. Rückblickend hätte ich gerne bereits vorab besser Norwegisch gesprochen, da dies die aktive Mitarbeit in den Praktika erleichtert hätte. Grundsätzlich kommt man jedoch auch ausschließlich mit Englisch gut zurecht.

Den Großteil meiner Freizeit verbrachte ich mit den anderen Erasmusstudent:innen und mit meinen Mitbewohner:innen, da sich hier schnell Kontakte ergaben und viele gemeinsame Aktivitäten entstanden. Das knüpfen engerer Kontakte mit den anderen norwegischen Student:innen gestaltet sich etwas schwieriger, dennoch ergaben sich immer wieder gemeinsame Abende und man konnte auch hier die ein oder andere Freundschaft aufbauen.

Tipps für zukünftige Erasmus-Outgoings

- Router, Tupperdosen sowie Bettwäsche und Bettbezüge von zu Hause mitbringen
- finn.no – sehr gute Plattform für Secondhand-Waren
- bua.no – kostenloses Ausleihen von Sportausrüstung (auch ohne norwegische Telefonnummer möglich)
- Sauna-Empfehlungen: SALT, Oslo Badstuforening, KOK Sauna (auch private, fahrbare Saunen am Oslofjord)
- Gym Membership bei SiO Athletica: für ca. 22€ bekommt man hier ein super Angebot an Fitnesskursen inkl. freien Trainingsflächen, Schwimmbad und Sauna
- Das Monatsticket für den öffentlichen Verkehr beinhaltet auch einige Fähren zu den umliegenden Inseln, ideal zum Schwimmen und entspannen im Sommer
- Freizeit gezielt fürs Reisen nutzen – Norwegen hat landschaftlich viel zu bieten und mit dem Studententarif von Norwegian Airlines lohnt sich auch mal ein Trip in eines der anderen Skandinavische Länder
- Im Stadtteil Grönland gibt es günstigere Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse
- Café-Empfehlung: Babbo Parkenveien (sehr gutes Frühstück und Kaffee)
- Vergünstigte Tickets für Studierende in der Osloer Oper
- Munch Museum: mittwochs abends freier Eintritt

Nützlich Apps:

- Ruter (Öffi App)
- AirWallet (Nutzung des Waschraums)
- SiO Athletica (Zugang zum Gym + Online buchen der Kurse)
- MineStudier (Stundenplan)
- Studentbevis-App (digitaler Studierendenausweis)

FOTOS VON IHREM AUFENTHALT





Gerne können weitere Fotos der Abteilung für Internationale Beziehungen zur Verfügung gestellt werden.