

# ERASMUS Erfahrungsbericht SMS



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT  
INNSBRUCK

## PERSÖNLICHE DATEN

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Leo Sadjak
E-Mail (freiwillige Angabe)	Leo.sadjak@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	UiO
Aufenthaltsdauer	von 03.08.2025 bis 22.12.2025
<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?	Auf der UiO Website alle Informationen zur Uni, auf der SiO Website alle Infos zu Wohnen, Sport, Freizeit, Angebote...
Welche Unterstützung bei der Organisation wird im <b>Gastland</b> vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Anne Westhein, sehr unkompliziert, Buddy week für interantionale Studierende und Einführungs-VO zu Beginn des Semesters
Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	UiO Website, ist aber nur ein Modul also unkompliziert, später bekommt man seinen Stundenplan in der App „minestudier“
Welche Kurse wurden besucht?	Modul 5600 umfasst hauptsächlich Gynäkologie, Pädiatrie und einige Nebenfächer
Welche Kurse sind empfehlenswert?	Das englischsprachige Modul für alle internationalen Studierenden ist Modul 6 (5600)
Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

## KOSTEN

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	€ 430
Verpflegung	€ 600

An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	€ 500
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	€ 0
Sonstiges: bitte spezifizieren	€ Kosten in Euro

## 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.):	Ich habe keinen besucht, aber es wird von der Uni ein Sprachkurs im Land gratis angeboten, der soll gut sein – ist aber nicht zwingend notwendig
Wie zufrieden waren Sie?	Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.
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 – man kann bei SiO Glück oder Pech haben, aber grundsätzlich sind alle Apartements gut
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Alle Studi-Angebote findet man auf SiO (Students in Oslo)

## NARRATIVER ERFAHRUNGSBERICHT (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, Versicherung und Vorbereitung

- **Unterkunft:** Eine frühzeitige Buchung über **SiO** ist notwendig. Das Studentenwohnheim **Sogn** ist sehr zu empfehlen; **Kringsja** ist ebenfalls eine akzeptable Option.
- **Versicherung:** Eine zusätzliche Versicherung ist nicht zwingend erforderlich. Die österreichische **e-card** ist in Norwegen gültig. Anfallende Rechnungen können zur Erstattung in Österreich eingereicht werden.

- **Finanzen:** Die Nutzung eines **Revolut-Kontos** ist sinnvoll, um Gebühren beim Bezahlen in lokaler Währung zu vermeiden. In Norwegen wird nahezu ausschließlich mit Karte gezahlt.
- **Gesundheit:** Ein **MRSA-Test** (z. B. Hygiene Innsbruck) muss mindestens zwei Monate vor Abreise durchgeführt werden, um Zeit für eine eventuelle Sanierung zu haben. **Wichtig:** Sofort nach Ankunft in Oslo muss ein weiterer Test gemacht werden. Das Datum dieses Tests gilt für die Universität als offizieller Beginn des Aufenthalts und ist Basis für die Berechnung des Erasmus-Stipendiums.
- **Ausrüstung:** Ein WLAN-Router und eine Bettdecke sollten entweder mitgebracht oder direkt vor Ort gekauft werden.
- **Apps:** Die App **Goin** eignet sich gut für die erste Vernetzung vorab, verliert im weiteren Verlauf aber an Bedeutung.

### Abreise und Ankunft

- **Anreise:** Flüge ab Wien oder München sind in der Regel am günstigsten.
- **Logistik:** Die Ankunft sollte nicht zu spät erfolgen. Nach der Landung muss die Schlüsselkarte beim **Domus Athletica** abgeholt werden. Von dort ist bei einer Unterkunft in Sogn ein etwa ein Kilometer langer Fußweg bergauf mit Gepäck einzuplanen.
- **Transport:** Vom Flughafen empfiehlt sich der **Flytoget** (Studentenrabatt nutzen) oder der Bus, der direkt zum Domus Athletica fährt. Für den Nahverkehr ist die **Ruter-App** (Monatsticket) obligatorisch. Für kürzere Strecken sind E-Scooter-Apps wie **Bolt** oder **Ryde** praktisch.

### Betreuung an der Gasthochschule

- **Einstieg:** Die **Buddy-week** bietet die wichtigste Plattform für Informationen und Vernetzung durch organisierte Aktivitäten.
- **Ansprechpartner:** Bei Fachfragen oder organisatorischen Problemen sind die Modulkordinatorinnen **Anne-Lee Solvang** oder **Anne Westhein** per E-Mail erreichbar.
- **Veranstaltungen:** Es finden spezifische Einführungsveranstaltungen für Erasmus-Studierende sowie allgemeine Moduleinführungen statt.

### Unileben

- **Organisation:** Essenziell sind die Stundenplan-App „**minestudier**“ und das „**gelbe Buch**“. Letzteres dient als Nachweis für Pflichtpraktika und Unterschriften. Es sollte zur Sicherheit regelmäßig abfotografiert werden.
- **Soziales:** Die Kommunikation findet primär über **Facebook und Messenger** statt. Norwegische Studierende sind meist reserviert, bei direkter Ansprache jedoch sehr hilfsbereit und freundlich.
- **Freizeit:** Ein Gym-Abo bei **SiO Athletica** (ca. 24 €) ist aufgrund der Ausstattung (Schwimmbad, Sauna, Boulderhalle, Kurse) sehr empfehlenswert.
- **Campus:** Das studentische Leben und Lernen konzentriert sich auf den Campus **Blindern**.

### Studium

- **Lehre:** Das Niveau ist eher entspannt. Die Qualität der Vorlesungen variiert; teilweise sind die Englischkenntnisse der Dozierenden limitiert.
- **Praktika:** Diese sind fachlich spannend und sinnvoll, erfordern jedoch aufgrund gelegentlicher organisatorischer Mängel Eigeninitiative und hartnäckiges Nachfragen beim Personal.

- **Patientenkontakt:** Trotz der Sprachbarriere sind viele Patienten bereit, auf Englisch zu kommunizieren.

### Tipps für zukünftige Erasmus-Outgoings

- **Fokus:** Der Mehrwert des Aufenthalts liegt primär in der Natur und den Freizeitmöglichkeiten Norwegens, weniger in der akademischen Tiefe.
- **Aktivitäten:**
  - **Sommer:** Inselhopping im Oslofjord, Grillen am Sognsvann, Klettern in Hauktjern.
  - **Winter:** Ein Ausflug nach Tromsø ist sehr zu empfehlen.
  - **Allgemein:** Hüttentouren in Gruppen sind landschaftlich reizvoll und kostengünstig.
- **Sparen:** \* Einkauf bei **XXL-Sport, Sport Outlet, Uff** (Second Hand) oder auf den Märkten in Grönland.
  - Eine norwegische Prepaid-SIM ermöglicht die Nutzung der **Rema-App** für Rabatte im Supermarkt.
- **Wichtige Apps im Überblick:** Ruter, minestudier, SiO, SiO Athletica, Facebook, Microsoft Authenticator, Outlook. Optional: Rema, Goin, Bruce (Sauna).

### Checkliste: Erasmus-Aufenthalt in Oslo

#### 1. Vorbereitung (mindestens 2–3 Monate vorher)

- [ ] **Unterkunft:** Frühzeitig über **SiO** bewerben (Empfehlung: Sogn oder Kringsja).
- [ ] **MRSA-Test:** Test bei der Hygiene (z. B. Innsbruck) durchführen (Pufferzeit für antibiotische Sanierung einplanen).
- [ ] **Finanzen:** **Revolut-Konto** eröffnen, um Gebühren bei Fremdwährungszahlungen zu vermeiden.
- [ ] **Versicherung:** e-card auf Gültigkeit prüfen (Zusatzversicherung optional).
- [ ] **Hardware:** WLAN-Router einpacken (oder Kauf vor Ort einplanen).
- [ ] **Gepäck:** Bettdecke einpacken (oder Kauf vor Ort einplanen).
- [ ] **Vernetzung:** App „**Goin**“ installieren für erste Kontakte.

#### 2. Ankunft und erste Tage

- [ ] **Anreise:** Ankunft vorzugsweise tagsüber.
- [ ] **Transfer:** **Flytoget** (Studentenrabatt!) oder Bus zum **Domus Athletica** nehmen.
- [ ] **Schlüssel:** Miet-Schlüsselkarte im Domus Athletica abholen.
- [ ] **Stipendium-Basis:** Sofort nach Ankunft den **MRSA-Test in Oslo** machen (Datum bestimmt den offiziellen Aufenthaltsbeginn).
- [ ] **Mobilität:** **Ruter-App** laden (Monatsticket) und E-Scooter-Apps (**Bolt/Ryde**) einrichten.
- [ ] **Soziales:** Teilnahme an der **Buddy-week** zur Vernetzung und Orientierung.

#### 3. Universität und Studium

- [ ] **Organisation:** App „**minestudier**“ (Stundenplan) installieren.
- [ ] **Nachweise: Gelbes Buch** bekommt man, für jedes Praktikum unterschreiben lassen und **sofort abfotografieren**.
- [ ] **Kommunikation: Facebook/Messenger** für studentischen Austausch mit Norwegern nutzen.
- [ ] **IT:** Microsoft Authenticator und Outlook einrichten (mit der UiO-Uni Mail).
- [ ] **Sport: SiO Athletica** Abo abschließen (ca. 24 €/Monat für Gym, Pool, Sauna).

#### 4. Alltag und Budget

- [ ] **Telefon:** Norwegische **Prepaid-SIM** kaufen (nur notwendig zur Aktivierung der Rema-Rabatt-App).
- [ ] **Einkaufen: Rema-App** für Rabatte nutzen; Obst/Gemüse in **Grønland** kaufen.
- [ ] **Ausrüstung:** Sport- und Outdoorkleidung bei **XXL**, **Sport Outlet** oder **Uff** (Second Hand) suchen.
- [ ] **Freizeit:** Grillen am **Sognsvann**, Inselhopping vor Oslo und Klettern in **Hauktjern** einplanen.
- [ ] **Reisen:** Ausflüge nach **Tromsø** (Winter) und Hüttentouren in der Gruppe organisieren.

## FOTOS VON IHREM AUFENTHALT







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