

Erasmus-Erfahrungsbericht Sommersemester 2019 Karolinska Institutet Stockholm, Schweden

Motivation und Bewerbungsprozess

Die Idee eines Auslandssemesters war etwas, was mich schon eine Weile vor meiner eigentlichen Bewerbung reizte. Da ich Schweden bis dahin nie bereist hatte und im Allgemeinen viel über das dortige Sozialsystem geschwärmt wird, interessierte mich das Land besonders. Im Endeffekt überzeugten mich dann die durchweg positiven Erfahrungsberichte, in denen sowohl die Lehre als auch das Leben in Stockholm sehr positiv beschrieben wurden. Zusätzlich passen die Semesterinhalte am Karolinska sehr gut zu den Modulen an der Charité, was die Kurswahl und Anrechnung enorm erleichtert.

Aber auch wenn ich mir schon weit im Vorfeld vorstellen konnte, ein Semester im Ausland zu studieren, wurde ich im Endeffekt davon überrascht, wie früh man sich tatsächlich um alles kümmern musste. Das liegt bei einer Bewerbung für Schweden vor allem daran, dass die Zahl an Bewerbungen die Kapazität an Plätzen stark übersteigt, sodass die Anforderungen -zumindest in meinem Durchgang- ziemlich hoch waren. Die Art des Auswahlverfahrens hat sich in den letzten Jahren allerdings mehrmals verändert, sodass es am sinnvollsten ist, sich früh genug im ChIC über das aktuelle Verfahren zu informieren. Als grobe Richtlinie: Ich habe mich im November 2017 für ein Auslandssemester im SoSe 2019 beworben und mich entsprechend in den Monaten davor (September/Oktober 2017) über die Uni informiert und einen Sprachkurs angefangen. Generell hatte ich den Eindruck, dass es sehr wichtig ist, gut begründen zu können, warum man sich genau für die Hochschule entschieden hat, die man in seiner Bewerbung angegeben hat (Bezug zu Kurskatalog, Struktur des Studiums etc.), Sprachkenntnisse vorzuweisen (unabhängig davon, ob man auf Englisch studieren möchte!) und sich nicht nur Gedanken darüber zu machen, was man selbst alles durch einen Auslandsaufenthalt gewinnt, sondern auch, womit man die Gastuniversität bereichern könnte.

Organisatorische Vorbereitung

Nachdem ich dann meinen Platz bekommen hatte, war die Bewerbung am Karolinska selbst sehr unkompliziert. Im Vergleich mit anderen Studierenden, die für ihr Erasmus an einer anderen Gasthochschule monatelang auf ihr Learning Agreement oder Anrechnungsunterlagen warten mussten, deren Emails oft unbeantwortet blieben usw., lief all das am Karolinska komplett reibungslos.

Nach der Zusage im Februar durch das ChIC hatte ich bis Mitte Oktober Zeit, das Online Formular des KI auszufüllen – also auf jeden Fall genug, um bei Unsicherheiten ggf. noch einmal im ChIC oder beim Karolinska nachzuhaken. Ich habe mein achttes Semester in Stockholm verbracht, was inhaltlich genau dem neunten Semester (Termin 9 Neuro, Sinne, Psyke) am Karolinska entspricht, weshalb die Kurswahl sich sehr einfach gestaltete (siehe auch das Learning Agreement im Erfahrungsbericht aus dem SoSe 2018). Man kann sich hierbei das Wahlpflichtmodul aus dem 7. oder aus dem 8. Semester anrechnen lassen und das andere dann einfach nach seiner Rückkehr im Juli belegen (hierbei während des Auslandsaufenthaltes an die Kurswahl denken!). Einzig KIT muss an der Charité belegt werden. Das kann man entweder ein Semester vorziehen oder nach seiner Rückkehr nachholen (individuelle Stundenplanung!). Die Prüfung aus dem siebten Semester habe ich erst nach meiner Rückkehr geschrieben, man kann aber auch für die Prüfung im Februar kurz nach Berlin zurück, wenn einem das lieber ist.

Alles weitere, um das man sich vor einem Auslandsaufenthalt noch kümmern sollte, steht (mehr oder weniger aktuell) in dem Blackboard-Ordner, zu dem man nach seiner Zusage hinzugefügt wird. Ich kann es nur empfehlen, diesen und das Erasmus-Handbuch der HU einmal in Ruhe komplett durchzuschauen (auch wenn die HU-Angaben natürlich nicht komplett auf die Charité übertragbar

sind), um keine Frist zu verpassen und andere organisatorische Aspekte nicht zu vergessen (an Versicherungen etc. erinnert einen nämlich sonst keiner mehr).

Um folgende Dinge sollte man sich vorab kümmern:

- Berufshaftpflichtversicherung für das Ausland abschließen (im Ausland ist man nicht über die Charité versichert!) → geht z.B. recht unkompliziert und gratis über die Ärztesfinanz, einfach online einen Termin vereinbaren
- Auslandskrankenversicherung → nachfragen, ob die bestehende (Auslands)Krankenversicherung auch für längere (>3 Monate) Studienaufenthalte im Ausland gilt, ansonsten gibt es zum Beispiel das PRO3 Angebot der Allianz, das bei Mitgliedschaft im Marburger Bund kostenlos ist
- ein Konto eröffnen, bei dem man auch in Fremdwährung kostenlos mit Karte bezahlen kann, z.B. bei der DKB (bei der Apobank ist nur das Abheben kostenlos!)
- sich von den entsprechenden Modulen an der Charité abmelden und rechtzeitig zur individuellen Stundenplanung gehen (das Semester beginnt in Stockholm schon im Januar, aber man kann sich mit Ausnahme des Wahlpflichtmoduls alle Veranstaltungen, die man im Semester davor verpassen würde, vorverlegen lassen)
- ggf. vorab einen MRSA-Test machen lassen, wenn man z.B. im Pflegepraktikum Kontakt mit entsprechenden Patienten hatte → zwar wird man vor Ort nochmal getestet, aber bevor man es erst dort erkennt und behandelt und man deswegen Kurse verpasst, kann man einfach und kostenlos einen Test im Institut für Hygiene (Axel Kola kontaktieren) machen
- abklären, ob der PTM geschrieben werden muss oder nicht → ich habe dazu unterschiedliche Angaben gefunden und hab ihn dann vorsichtshalber einfach geschrieben, damit ich mich nach meiner Rückkehr auf jeden Fall für die Prüfung, die ich noch nachholen musste, anmelden konnte
- wie schon im Erfahrungsbericht vom SoSe 2018 erwähnt braucht man keinen Kittel mitbringen, dafür aber ein ausreichend großes Schloss für den Spind im Krankenhaus (größer als ein Kofferschloss!). Sollte man sich im Fitnessstudio anmelden wollen, sollte man eventuell noch ein zweites Schloss parat haben

Sprache

Da ich gerne auf Schwedisch studieren wollte, begann ich etwa 15 Monate vor meinem Erasmus, Schwedischkurse an der Volkshochschule zu belegen. Ich musste für meine Ausreise im Januar 2019 bis Dezember 2018 das Niveau B2 vorweisen können (hierbei war es ausreichend, den Vordruck im Blackboard durch meine Kurslehrerin ausfüllen zu lassen). Aber auch, wenn in Berlin verhältnismäßig viele Schwedischkurse angeboten werden, fand ich es nach dem ersten Einstiegskurs zunehmend schwieriger, ein passendes Niveau zu finden. Das Tempo in den Kursen war mir z.T. deutlich zu langsam, sodass ich nach dem ersten halben Jahr dann doch unsicher war, ob ich das geforderte B2 Niveau erreichen würde. Daher belegte ich noch einen dreiwöchigen Sommerkurs der Riksföreningen Sverigekontakt in Schweden, der mich noch einmal extrem voranbrachte. Hierbei hatte ich allerdings das Privileg, den Kurs durch mein Stipendium finanziert zu bekommen. Rückblickend habe ich mir im Vorfeld zu viele Sorgen um meine Sprachkenntnisse gemacht, da Schwedisch eine sehr dankbare Sprache ist, die vom Vokabular dem Deutschen sehr ähnelt, aber grammatikalisch viel einfacher ist und sich insofern gut und verhältnismäßig schnell erlernen lässt. Trotzdem erfordert das Erlernen einer neuen Sprache neben der Uni ein gewisses Maß an Eigenmotivation und -initiative. Es lohnt sich aber auf jeden Fall, Schwedisch zu lernen, da man so einen viel näheren Bezug zu Kommilitonen, Patienten, Personal und seiner gesamten Umgebung herstellen kann. Selbst wenn man sich für den Kurs auf Englisch entscheidet, hat man im Krankenhaus noch einmal ganz andere Möglichkeiten, wenn man gleichzeitig Schwedisch kann.

Wohnen

Da die Wohnungssituation in Stockholm noch kritischer ist als in Berlin, entschied ich mich im Endeffekt dafür, mich im Studentenwohnheim Jägargatan zu bewerben. Das war rückblickend auch

auf jeden Fall die beste und stressfreiste Lösung, da WGs in Stockholm eine absolute Rarität sind: In meinen 5 Monaten dort habe ich niemanden getroffen, der in einer WG wohnte. Alle wohnten entweder selbst im Wohnheim (in den schwedischen Wohnheimen beträgt die Wartezeit in der Regel aber ein Jahr) oder hatten eine eigene Wohnung. Das Wohnheim war hierbei keine Notlösung für mich, sondern ich habe mich dort wirklich wohl gefühlt. Ob man es ein halbes Jahr auf 9m² und ohne eigenes Bad aushält, muss natürlich jeder selbst entscheiden, aber insgesamt erschien mir die Atmosphäre in unserem Wohnheim deutlich gemeinschaftlicher und geselliger als im Pax Wohnheim (wo diese Faktoren noch viel mehr vom Korridor abhängig zu sein schienen). Noch dazu sind Preis, Lage und Anbindung des Wohnheims Jägargatan unschlagbar: Das Gebäude liegt direkt am Wasser, wo man jahreszeitenabhängig wunderbar entlangspazieren/ joggen/ schlittschuhlaufen/ schwimmen kann und unzählige Cafés, Restaurants und Bars im schönen Södermalm sind -genau wie die Öffis- ebenfalls fußläufig zu erreichen. Die Bewerbung für die KI Wohnheime (in denen nur international students untergebracht sind) läuft komplett online und ist sehr unkompliziert. Die Bewerbung wird erst berücksichtigt, wenn man seine endgültige Zusage durch das KI hat und dann wiederum erst zwei Monate vor Anreise endgültig bearbeitet (was mit der Zusage durch das Karolinska ungefähr zusammenfällt). Auch wenn einem das kurzfristig erscheint, so habe ich noch von niemandem gehört, der keinen Platz bekommen hat. Insofern muss man sich eigentlich keine Sorgen machen.

Studium am KI

Das Studium am Karolinska ist - wie an der Charité- in Module gegliedert. Zum 8. Semester gehören hierbei die Module Neurologi, Sinne (Ögon und ÖNH) und Psychiatri. Dazu kommen dann noch eine Woche beim Hausarzt (PV) sowie Einheiten zu Ethik (PU) und wissenschaftlichem Arbeiten (VetU). Anders als bei uns werden die Module jedoch nicht zentral von der Uni organisiert, sondern immer von der jeweiligen Klinik, der man je nach Rotation zugeteilt ist. Dieses Vorgehen hatte die Vorteile, dass es an jeder Klinik einen Verantwortlichen gab, der während des Moduls für die Lehrkoordination zuständig war und dass die Kliniken so bei ihrer Planung ihre eigenen Kapazitäten besser berücksichtigen konnten. Dadurch war alles immer sehr gut organisiert, es gab immer einen zuverlässigen Ansprechpartner und die Lehre bzw. Anwesenheit von Studenten auf Station stellte nie ein Problem dar. Der Klinikalltag in Schweden ist insgesamt sehr viel stressfreier als in Deutschland, sodass die Ärzte sich deutlich mehr Zeit für ihre Patienten und die Lehre nehmen können. Das niedrige Stressniveau wirkt sich entsprechend auf die Atmosphäre und den Umgangston auf Station aus: Hierarchien sind -wie schon in den vorigen Erfahrungsberichten beschrieben- so gut wie nie spürbar und alle begegnen einander stets freundlich und hilfsbereit.

Die Module an der Uni beginnen in der Regel mit einer einführenden Vorlesungswoche.

Anschließend ist man für den Rest der Zeit vor allem auf Station und in ambulanten Sprechstunden. Es ist selbstverständlich, dass Studenten zum Klinikalltag gehören, man sich Zeit für diese nimmt und man als Student eigene Patienten zugeteilt bekommt. Hierbei wird man aber nie allein gelassen, sondern bespricht nach Anamnese und Untersuchung gemeinsam das weitere Vorgehen, bevor man dann den Arztbrief für den Patienten eigenständig diktiert oder schreibt. Niemand erwartet hierbei, dass man alles weiß und kann – insofern wird einem nie das Gefühl gegeben, fehlt am Platz oder nicht kompetent genug zu sein. Zu den Tagen in der Klinik kommen dann noch Seminare hinzu, in denen fiktive Fälle durchgesprochen werden und die man im Vorfeld vorbereiten sollte. Je nach Modul hat man somit i.d.R. täglich mindestens den halben Tag lang Uni - also deutlich mehr als in Berlin. Am Ende jedes Moduls hat man dann immer eine kleine Prüfung. Zum Teil praktisch, indem man die entsprechende klinische Untersuchung demonstriert, und/oder schriftlich mit fallbasierten short essay questions (was ist die wahrscheinlichste Diagnose? Was macht man als allererstes? Wie behandelt man?). Insgesamt ist es allen einfach wichtig, dass man etwas lernt und aus dem Modul mitnimmt. Insofern sollte man sich bei den kleinen Tests nicht stressen, weil einem dabei einfach die Möglichkeit gegeben werden soll, zu zeigen, was man kann bzw. noch einmal Tipps zu bekommen,

wie es eventuell besser funktioniert. Das Semester wird dann mit einer schriftlichen Semesterabschlussprüfung beendet. In meinem Fall beinhaltete diese eine fallbasierte MC-Prüfung mit 180 Fragen, die sehr machbar war (Altfragen!). Das Format hat sich in den letzten Jahren jedoch mehrmals verändert.

Generell liegt der Fokus in der schwedischen Lehre auf der Klinik. Es ist sehr angenehm, seine Zeit nicht mit dem Auswendiglernen klinisch irrelevanter Details (der zum Krankheitsbild führende Defekt liegt auf Exon k435tkhn689) verbringen zu müssen, sondern sich stattdessen auf die im Klinikalltag wichtigen Aspekte konzentrieren zu können (woran muss man bei Symptom x sofort denken? Wie behandelt man Akutzustand x konkret d.h. welches Medikament in welcher Dosierung zu welchem Zeitpunkt?). Zwar kommen dadurch pathophysiologische Zusammenhänge manchmal etwas zu kurz, im Endeffekt sind schwedische Studierende am Studienende jedoch in meinen Augen selbstbewusster im Umgang mit Patienten und besser auf den Klinikalltag vorbereitet als wir.

Gleichzeitig bedeutet der schwedische Studienaufbau auch, dass z.B. die endgültige Gruppeneinteilung erst kurz vor Modulbeginn erfolgt und man seinen Stundenplan für das Modul oft erst 1-2 Wochen vorher bekommt. Auch die Anforderungen für das Bestehen eines Moduls unterscheiden sich daher immer und sind vor Beginn eines Moduls nicht immer ganz eindeutig.

Generell sollte man sich am Karolinska darauf einstellen, dass die Anwesenheitspflicht sehr hoch ist. Sollte man ein Seminar oder einen Tag in der Klinik verpassen, lässt sich dies dann zwar oft individuell regeln, wie die Handhabung jedoch konkret aussieht (je nach Klinik darf man evtl. 1x fehlen, muss am Wochenende eine Schicht auf Station nachholen, die Ausarbeitung zum Seminar schriftlich einreichen etc.), ist jedoch immer unterschiedlich und oft nicht ganz transparent. Insofern ist es nicht ohne weiteres möglich, unter der Woche mehrere Tage zu verpassen, übers Wochenende sind Kurztrips o.ä. aber auf jeden Fall machbar.

Aber auch, wenn man sich am Anfang wieder wie ein Ersti fühlt, der erst einmal lernen muss, wie der Hase läuft und was von den gegebenen Inhalten relevant ist, findet man sich insgesamt dann doch schneller zurecht als man denkt. ☺

Ausarbeitungen wie bei uns an der Charité findet man auf folgenden Seiten:

- <http://www.hus75.se/sammanfattningar/>

- https://www.dropbox.com/sh/vq5syq07m4kexkf/AAAMiAUIKPaNBiYw-qEExw9ya/T9?dl=0&subfolder_nav_tracking=1 (für dropboxes zu anderen Semestern einfach die Kommilitonen fragen)

Beide Seiten sind sehr ausführlich, aber mit der Zeit kann man immer besser filtern, welche Informationen davon wirklich relevant sind.

Leben vor Ort

Stockholm ist zwar deutlich kleiner als Berlin, aber trotzdem eine tolle Stadt! Viele Attraktionen lassen sich gut zu Fuß erreichen, im Alltag nutzt man aber natürlich vor allem die Öffis (30 Tage Ticket für Studierende kostet 590 SEK) bzw. das Fahrrad. Ich habe es sehr genossen, im Sommersemester dort zu sein, da man so die Möglichkeit hat, beides zu erleben: Eiskalte, kurze Wintertage mit viel Schnee und auf Eis (auf dem man tatsächlich Schlittschuhlaufen kann!) sowie endlose Sommertage, an denen es kaum dunkel wird und sich fast das gesamte Freizeitleben der Schweden draußen abspielt. Zu Beginn werden die Tage zwar schnell länger, aber bis der Winter überwunden ist, dauert es dann doch eine Weile. Wenn es dann aber soweit ist, zeigt sich Stockholm plötzlich wie eine ganz neue Stadt: Plötzlich sind alle draußen, unzählige Cafés und Bars eröffnen und einige Straßen werden für den Autoverkehr gesperrt, um mehr Sitzgelegenheiten zu bieten.

Neben den gängigen Attraktionen kann ich folgende Orte in und um Stockholm besonders empfehlen:

- Bageri Petrus, Swedborgsgatan (hat die besten Kanelbullar überhaupt!)
- Restaurant Chutney (veg. Menüs für unschlagbare 110 SEK)

- Boulebar Tanto (ab Mai)
- Bleck (Bar, vor allem zum draußen sitzen)
- Hornstullmarknad (wöchentlich ab April, bei gutem Wetter mit Live-Musik)
- Sonnenuntergänge vom Skinnarviksberget aus
- Slakthuset (Technoclub, im Sommer mit Rooftop Terasse)
- Trädgården (in etwa das Birgit&Bier-Äquivalent von Stockholm)
- Spaziergehen und Picknicken auf Långholmen
- Spaziergänge im hinteren Teil des Djurgården (Station Waldermarsudde aussteigen) mit anschließender Fika in Rosendals Trädgård
- Tagesausflug in den Nationalpark Tyresta

Für Kurztrips innerhalb Schwedens empfehle ich ansonsten noch:

- eine Reise nach Lappland (am besten nach Abisko), um die Polarlichter zu sehen → früh genug organisieren, da die Saison nur bis März geht und viele Angebote sehr schnell ausgebucht sind
- eine Reise nach Gotland (von Stockholm bzw. Nynäshamn mit der Fähre einfach zu erreichen)

Entscheidet man sich für einen Aufenthalt im Wohnheim Jägargatan, findet man dort i.d.R. schnell Anschluss. Da viele der dort wohnenden Internationals zeitgleich ankommen, sind alle sehr aufgeschlossen und haben Lust, die Stadt gemeinsam zu entdecken. Das (Freizeit-)Leben in Stockholm ist hierbei allerdings schon deutlich teurer als in Berlin. Ansonsten lernt man die anderen Austausch-Studierenden auch bei den Einführungstagen in der Uni kennen, welche im Sommersemester aber recht kurzgehalten sind. Am Karolinska gibt es verschiedene AGs und Gruppen (z.B. KI Hiking, Acapella Gruppen, Theater etc.), insgesamt spielen diese aber eine weniger große Rolle in der Freizeitgestaltung der Studierenden als die sogenannten „Nationen“ (die Studentenverbindungen ähneln) an den Unis in Uppsala oder Lund.

Der Kontakt zu meinen schwedischen Kommilitonen ergab sich in meinem Fall von vorneherein dadurch, dass ich in meiner Rotation die einzige Austausch-Studentin war. Alle waren von Beginn an sehr freundlich, allerdings dauerte es schon länger, um den Kontakt über den gemeinsamen Unterricht und das gemeinsame Mittagessen hinaus zu erweitern. Die meisten hatten nach acht Semestern einfach bereits einen festen Freundeskreis gefunden. Insofern war ich sehr froh, dass ich im Wohnheim schnell und einfach Anschluss fand, da sich der Kontaktaufbau mit den Schweden so entspannter gestalten ließ. Am Ende meines Aufenthaltes bestand mein Freundeskreis zwar weiterhin hauptsächlich aus anderen Erasmusstudenten, aber auch in meinem Semester habe ich letztendlich einige gute schwedische Freunde gefunden.

Zurück in Berlin

Nach meiner Rückkehr wurde mir nach Einreichen der entsprechenden Unterlagen (siehe Checkliste der HU) das gesamte achte Semester (außer KIT) problemlos angerechnet. Anschließend muss man nur noch daran denken, rechtzeitig die Semestergebühren zu überweisen, sich über das Formblatt im Campusnet wieder für die Module des folgenden Semesters anzumelden (Frist beachten!) und -wenn notwendig- rechtzeitig zur individuellen Stundenplanung zu gehen, um KIT und/oder andere verpasste Veranstaltungen nachzuholen.

Fazit

Ich habe durch mein Semester am Karolinska Institutet sowohl inhaltlich als auch praktisch viel gelernt und durch den direkten Vergleich viel über das in Deutschland bestehende Gesundheitssystem reflektieren können. Stockholm bietet einem gleichzeitig viele Möglichkeiten, seine Freizeit auf immer wieder neue Arten zu verbringen und zu genießen. Wer genau auf all diese Dinge Lust hat, dem kann ich ein Auslandssemester am Karolinska nur empfehlen! 😊