

Oslo im Sommersemester 2015

Vorbereitung

Da ich mit meiner Familie schon einige Male in Norwegen war und es mir immer sehr gut gefallen hat, wollte ich gerne ein ganzes Semester in Norwegen verbringen und dort leben.

Nachdem ich eine Zusage vom Erasmus-Büro der Charité erhalten hatte, hat sich Frau Heller um meine Bewerbung an der Universität in Oslo gekümmert.

Zur Vorbereitung habe ich an der HU im Nordeuropa-Institut einen Sprachkurs belegt.

Obwohl der Unterricht auf Englisch stattfindet, ist es trotzdem hilfreich, ein bisschen Norwegisch verstehen und sprechen zu können. Und da Norwegisch sehr ähnlich ist wie Deutsch, lernt man es auch sehr schnell!

Ankunft

Ich bin mit der Fluggesellschaft Norwegian nach Oslo geflogen, weil ich dort ein günstiges zweites Gepäckstück dazubuchen konnte. Obwohl die Mediziner eine eigene Buddy-Woche haben, die erst 2 Wochen nach der allgemeinen Buddy-Woche beginnt, bin ich bereits Anfang Januar nach Oslo geflogen. Ich habe mich einfach einer anderen Buddy-Gruppe angeschlossen und dort einige meiner guten Freunde kennengelernt. Während der allgemeinen Buddy-Woche unterstützt die Uni Oslo die internationalen Studenten mit der Registrierung bei der Polizei und es finden viele Einführungsveranstaltungen und Partys statt, sodass ich ganz froh war, schon so frühzeitig nach Oslo gereist zu sein.

Unterkunft

Das Studentenwerk in Oslo SIO (www.sio.no) garantiert jedem Austauschstudenten ein Zimmer im Studentenwohnheim. Man bewirbt sich online für bis zu 5 verschiedene Wohnheime. Die meisten Austauschstudenten wohnen in den Wohnheimen Sogn und Kringså. Preislich unterscheiden sie sich kaum, Sogn ist jedoch besser an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden und in fußläufiger Nähe zur Uni, während Kringså direkt am See Sognsvann liegt und man sich dort mit weniger Leuten das Bad teilen muss. Ich habe für ca. 380€ im Monat im Studentenwohnheim in Sogn gewohnt, welches ich sehr empfehlen kann. Dort haben die meisten Austauschstudenten gewohnt, aber auch viele norwegische Studenten. Ich habe mit 3 Norwegern und einer weiteren Austauschstudentin ein Apartment geteilt. Nach anfänglich unterschiedlichen Vorstellungen über Hygiene hat es mir dort gut gefallen.

Da die meisten meiner Freunde auch in Sogn gewohnt haben, haben wir uns sehr oft spontan getroffen um zu kochen. Für mich war das eine schöne Erfahrung, in unmittelbarer Nähe meiner Freunde zu wohnen.

Studium

Ich habe in Oslo das 9. Semester belegt (MEDSEM9), welches in Englisch angeboten wird. Viele norwegische Studenten gehen in diesem Semester ins Ausland, dafür kommen viele Austauschstudenten aus der ganzen Welt, aber vor allem aus Australien, nach Oslo. Der Jahrgang besteht aus ca. 120 Studenten, etwa 30 davon sind Austauschstudenten. Die Gruppe ist in PBL-Gruppen von jeweils 7-8 Studenten eingeteilt. In jeder englischen PBL-Gruppe sind 4 Austausch- und 4 norwegische Studenten. Mit dieser Gruppe hat man die meisten Kurse.

Das Medizinstudium in Oslo verknüpft theoretische und praktische Inhalte, ähnlich wie im Modellstudiengang an der Charité. Das Lehrangebot des 9. Semesters besteht also aus Vorlesungen, PBL, Anatomie- und Histologie-Kursen, sowie vielen klinischen Kursen am Patientenbett. Da nur die PBL- und Untersuchungskurse anwesenheitspflichtig sind, kann jeder selbst entscheiden, wie viel Zeit er oder sie an der Uni verbringen möchte. Dank der guten Lehre war die Anwesenheit jedoch trotzdem sehr hoch. Die Dozenten gaben sich sehr viel Mühe, einen guten Unterricht anzubieten und waren sehr motiviert. Die Vorlesungen waren interaktiv gestaltet und in den klinischen Untersuchungskursen durften wir sehr viele Patienten selber befragen und untersuchen.

Im 9. Semester werden die Themen Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Pädiatrie behandelt. In der Pädiatrie-Rotation wird viel Wert darauf gelegt, den Allgemeinzustand eines Kindes einschätzen und ein akut krankes Kind erkennen und behandeln zu können, ohne sofort die richtige Diagnose herauszufinden. Mir hat die Unterrichtswoche in der Neonatologie besonders gut gefallen, denn der Dozent war sehr engagiert und ich habe sehr viel gelernt. In der Gyn/Geburtshilfe-Rotation dürfen die Studierenden sehr viele Patienten anamnestisch befragen und untersuchen. Für mich waren die 8-stündigen Schichten auf der Geburtshilfestation, bei der ich mehrere Geburten begleiten durfte, ein einmaliges emotionales und lehrreiches Erlebnis.

Während des Semesters gibt es 3 Klausuren, die man bestehen muss. Nach etwa der Hälfte des Semesters gibt es eine Anatomie- und eine Histopathologie-Klausur, die man beide bestehen muss, um an der Abschlussklausur teilnehmen zu dürfen. Beide Klausuren sind sehr gut ausgefallen. Die Abschlussklausur besteht aus einem 2-stündigen schriftlichen Teil (MC und short essay) und einem 2-stündigen OSCE-Teil mit verschiedenen praktischen Stationen. Auch diese Prüfung ist sehr gut ausgefallen und hat vielen Studierenden Spaß gemacht, nachdem sich die anfängliche Aufregung erstmal gelegt hatte.

Generell ist der Unterricht in Oslo sehr viel praktischer als in Deutschland. Es wird besonders viel Wert auf die körperliche Untersuchung und das Erkennen von potentiell gefährlichen Situationen und Verläufen gelegt. Der Schwerpunkt liegt darauf, sich später als Allgemeinarzt zurechtzufinden, und nicht darauf, möglichst viele Krankheiten und deren leitliniengetreue Behandlung bis ins kleinste Detail zu kennen.

Alltag

Dass Norwegen ein teures Land ist, ist kein Geheimnis. Pro Monat habe ich ca. 900-1000€ ausgegeben, ohne die Reisen. Die Miete kostet etwa 380-400€, abhängig von der Zimmergröße und der Anzahl an Mitbewohnern. Eine Monatskarte (www.ruter.no) für Studenten kostet ca. 50€ und für eine norwegische Prepaidkarte mit Internet (netcom oder mycall) zahlt man ca. 20€.

Der Rema in Sogn ist der günstigste Supermarkt Oslos. Ansonsten sind Kiwi und Bunnpris auch relativ günstig. Aber auch bei anderen Ketten wie ICA gibt es immer wieder Sonderangebote, die sich wirklich lohnen. Günstiges Obst und Gemüse kriegt man in Grønland, einem Stadtviertel mit großer multikultureller Vielfalt.

Am teuersten und zunächst gewöhnungsbedürftigsten sind die Preise für Alkohol, Milch- und Käseprodukte. Es lohnt sich also, Besucher aus Deutschland darum zu bitten, Alkohol oder Parmesankäse mitzubringen oder es selbst zu importieren.

Das Studentenwerk SIO bietet für Austauschstudenten eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio für ca. 20€ im Monat an. Dort kann man viele Kurse belegen oder sich einem Sportteam anschließen. Ich habe beim Innebandy mitgemacht, es gibt aber auch Basketball, Lacrosse, Fechten etc.

Das ist auch eine super Gelegenheit, Norweger/innen kennenzulernen.

Ansonsten kann man sich im Winter mit Langlaufski und im Frühling/Sommer mit Joggen um den Sognsvann fit halten.

Freizeit

Als ich im Januar in Oslo ankam, lag sehr viel Schnee. Oslo bietet jedoch sehr viele Freizeitaktivitäten für den Winter an. Nicht umsonst heißt es, dass die Norweger mit Skiern an den Füßen geboren werden. Über das Studentenwerk SIO habe ich mir für ca. 80€ Langlaufski für die restliche Saison geliehen. In Kürze ist man mit Bus oder Bahn in der Oslomarka, ein Natur- und Wildschutzgebiet, in dem es hunderte von Kilometern präparierte Langlaufloipen gibt.

Auch der Korketrekkeren (dtsh. Korkenzieher) ist ein Muss im Winter. Diese Rodelbahn schlängelt sich 2 km durch den Wald und endet an einer Station der Linie 1, sodass man sich bequem mit der Bahn wieder nach oben fahren lassen kann. Der Ausblick von der Bahn ist übrigens wunderschön!

Im Sommer kann man in der Marka wandern gehen, joggen, in Seen schwimmen oder in einer der vielen Hütten übernachten. Mir hat die Wanderung zum Kolsåstoppen besonders gut gefallen. Von dort aus hat man einen wunderschönen Blick über Oslo und den Fjord. Eine Hyttetour sollte man auch unbedingt machen! Für kleinere Gruppen kann ich die Hytte Roa, die der medizinischen Studentenvereinigung gehört, besonders empfehlen.

Mit der Ruter-Fähre kann man im Sommer eine kleine Fjordrundfahrt machen oder auf eine der vielen Inseln vor Oslo fahren. Beides wunderschön! Und im Monatsticket schon mit drin ;)

Oslo ist eine sehr schöne Stadt, die viele Sehenswürdigkeiten bietet. Ein Spaziergang auf dem Dach der weißen Oper, die wie ein Eisberg im Meer schwimmt, lohnt sich! Und wer sich gerne ein Ballett- oder Opernstück anguckt, sollte das unbedingt machen.

Der Holmenkollen, die Sprungschanze, hat mich sehr beeindruckt. In echt sieht so eine Sprungschanze viel steiler und größer aus! Und die Skisprung- und Biathlon-WM im März war ein tolles Erlebnis.

Am 17. Mai feiert Norwegen seinen Nationalfeiertag. Die Schulkinder laufen als Musikparade durch die Innenstadt, die meisten Norweger tragen ihre norwegischen Trachten und ganz Oslo ist mit norwegischen Fahnen geschmückt. Die Stimmung an diesem Tag war sehr ausgelassen und festlich!

Im Sommer treffen sich viele Menschen zum Grillen, Musizieren oder Ballspielen in einem der vielen Parks, am Strand oder an den Seen in der Oslomarka. Am 23. Juni feiern die Norweger die Mittsommernacht (St.Hansfest) mit einem großen Feuer am Wasser. Um diese Zeit geht die Sonne für nur 2 Stunden unter und es wird nie richtig dunkel.

Grünerløkka ist ein hipper Stadtteil, durch den ein Fluss fließt. Hier findet im Sommer viel statt, wie z.B. Freiluftkino, Konzerte, Flohmärkte. Und jeden Sonntagabend findet im Blå ein Jazzkonzert statt. Und bei schlechtem Wetter lohnt sich ein Besuch in der Nationalgalerie oder im Munch-Museum.

Reisen

Wer die Natur liebt, sollte unbedingt durch Norwegen reisen. Denn Norwegen ist eines der schönsten Länder, die ich kenne! Im Winter war ich in Tromsø und habe Nordlichter gesehen – ein unglaubliches Erlebnis! Dass die Zugfahrt von Oslo nach Bergen zu den schönsten Eisenbahnstrecken der Welt zählt, kann ich nur bestätigen! Und wir hatten sogar Glück mit dem Wetter in Bergen. Anfang Juni war ich auf den Lofoten, wo ich die Mitternachtssonne gesehen habe! Dort kann man auch wandern gehen und viele süße Fischerdörfer sehen.

Es gibt noch so viel mehr in Norwegen, was ich gerne entdecken und sehen möchte. Deswegen möchte ich gerne noch viele Male nach Norwegen reisen!

Fazit

Mein Erasmus-Semester in Oslo war ein einzigartiges Erlebnis! Ich habe ein sehr entspanntes halbes Jahr dort verbracht und viele neue Freunde aus der ganzen Welt kennengelernt. In der Uni habe ich sehr viele praktische Fertigkeiten gelernt, wie man es in Deutschland nur in einer Famulatur lernt.

Zu den besten Erlebnissen meines Auslandssemesters zählen meine Reisen nach Bergen, Tromsø und auf die Lofoten, denn die Natur Norwegens ist wirklich wunderschön!

Ich werde mich mein Leben lang sehr gerne an diese schöne Zeit zurückerinnern!

