

## Erasmus Erfahrungsbericht: Uppsala Wintersemester 2017/2018

### *Bewerbung*

Ich habe mich zweimal für einen Aufenthalt in Schweden beworben. Bei der ersten Bewerbung hatte ich ein Bewerbungsgespräch, was für Schweden aufgrund des grossen Interesses immer stattfindet. Dort waren zwei Studenten und eine Chic Mitarbeiterin. Ich habe zuerst einen kurzen Vortrag gehalten und dann gab es noch ein paar Fragen hauptsächlich zu meiner Motivation nach Schweden/Uppsala zu gehen, Sprachkenntnissen, Interessen und vergangenen Auslandsaufenthalten. Beim ersten Mal hat es nicht geklappt, aber Frau Heller teilte mir danach mit, dass ich die Nächste auf der Liste sei, im Fall, dass jemand absagt. Das ist zwar nicht passiert, hat mich aber motiviert, es erneut zu probieren. Beim zweiten Mal erhielt ich nach Bewerbung eine Mail, wo es hiess, dass die Plätze für Schweden nochmal gekürzt wurden und es noch mehr Bewerber als sonst gäbe. Aus diesem Grund gab es keine Gespräche. Ich erhielt meinen Platz, weil ich beim vorigen Mal überzeugen konnte. Für die meisten anderen Plätze wurde gelost, soweit ich weiss.

### *Vorbereitung*

Das Kurspaket Clinical Medicine V (Infektion/Mikrobiologie, Pädiatrie, Gynäkologie/Geburtshilfe) entspricht in großen Teilen unserem 9. Semester. Dieses wird in englischer Sprache angeboten. Ich habe anstelle der Infektion/Mikrobiologie eine sechswöchige Rotation in der Rettungsstelle und zwei Wochen in der Urologie gemacht. Obwohl der Kurs in Englisch angeboten wird, sollte man unbedingt mind. mit schwedischen Grundkenntnissen anreisen, da unglaublich viel Lehre praktisch auf den Stationen stattfindet und man sehr viel mehr lernt, wenn man den Gesprächen folgen kann. Ich habe über Internetportale gelernt und dann vor Ort den Kurs „Basic Swedish 2“ belegt. Durch das viele schwedisch Hören in der Klinik, habe ich schnell Fortschritte gemacht. Einen Sprachnachweis muss man nur für die Unterrichtssprache Englisch erbringen.

Außerdem muss man verschiedene Gesundheitsnachweise erbringen: Impfnachweise, MRSA Screening vorher und nach Ankunft, RTX zum TBC Ausschluss.

Beim Packen das kleine Schwarze und Pumps nicht vergessen- die Schweden lieben ihre traditionellen Dinner und Bälle (dazu später mehr).

Hilfreiche Facebook Seiten, die man auch ruhig schon vorher abonnieren kann sind u.a. "Buy and Sell Uppsala", "Erasmus Uppsala" und "International Students Uppsala".

### *Unterkunft*

Für die Bewerbung um eine Unterkunft habe ich einige Wochen vor meinem Reiseantritt einen Link der schwedischen Koordinatorin (Caroline Oloffson) bekommen, wo ich dann meine Wünsche für ein Wohnheim angeben konnte.

Ich habe Flogsta an die erste Stelle gesetzt und dort auch einen Platz bekommen. Ich weiss nicht viel über die anderen Wohnheime, deswegen kann ich sie nicht wirklich mit Flogsta vergleichen. Ich habe mich in Flogsta sehr wohl gefühlt. Man hat dort ein Zimmer mit eigenem Bad. Auf einem Flur gibt es 12 Zimmer und man teilt sich eine Küche. Ausserdem gibt es einen Wäscheraum, wo man umsonst waschen/trocknen kann (nur Waschmittel muss man kaufen). Einen Gemeinschaftsraum gibt es nicht, je nach Flur aber meist eine Sitzzecke mit 1-2 Sofas. Ansonsten sitzt man meistens in der Küche zusammen. Das Zimmer war eingerichtet mit Schrank, Bett und Schreibtisch und vollkommen ausreichend. Flogsta ist eher bekannt für Partys und dementsprechend kann es schon mal etwas lauter sein, was mich aber nicht gestört hat. Ich fand es schön, dass so viele meiner Freunde in Flogsta gewohnt haben und man somit auch immer spontan etwas unternehmen konnte oder z.B. gemeinsam kochen konnte. Es gab häufig Flurpartys, Fika in der Küche etc.. Flogsta ist ca. 3-4km vom Zentrum entfernt, aber mit dem Fahrrad geht das super schnell. Wenn man nach Flogsta zieht, kann man auch Seiten wie „Flogsta häleri“ auf Facebook folgen.

Wichtig: Für die Miete erhält man immer zur Mitte des Monat eine Mail mit Link zum Bezahlvorgang. Dafür braucht man unbedingt eine Visa oder Mastercard und einen Pin zum Secure Code Verfahren (einfach mal vorher googeln und dann schauen, ob ihr sowas habt, den die Einrichtung/Beantragung kann sonst ein paar Tage dauern).

Ausserdem unbedingt einen Router oder ein LAN Kabel mitnehmen! (Ich habe mir vor Ort einen Router bei Clas Ohlson für ca. 350SEK gekauft und dann vor Abreise weiterverkauft).

### *Ankunft*

Ich bin ca. 2 Wochen vor Unibeginn mit dem Auto (Autoanreise hat den Vorteil, dass man z.B. einiges an Lebensmitteln und Getränken mitnehmen kann, denn man darf nicht vergessen, dass die Lebensunterhaltungskosten in Schweden deutlich höher sind, als in Deutschland) von Berlin über Rostock und Trelleborg nach Uppsala gefahren, dann allerdings nochmal ausgereist, da ich noch Urlaub geplant hatte. Letztendlich bin ich erst am Montag der Orientierungswoche angekommen und habe die offiziellen "Arrival Days" verpasst. Das war nicht weiter schlimm, aber wenn man die Wahl hat, sollte man schon versuchen an den empfohlenen Tagen anzukommen, da es viele Vorteile mit sich bringt. Wenn man an diesen Tagen (in meinem Fall Donnerstag-Samstag vor Beginn der Orientierungswoche) am Flughafen Arlanda ankommt, erwartet einen dort ein Willkommensstand, wo man erste Informationen erhält und zum Beispiel Tickets für die internationale Gasque (dazu später mehr) verkauft werden. Diese waren leider in meinem Fall innerhalb von 48h ausverkauft, sodass ich daran nicht teilnehmen konnte. Ausserdem gibt es dann einen Bus Shuttle vom Flughafen nach Uppsala. Dort erhält man dann sein Willkommenspaket inkl. Sim Card, Sprachkursinformationen, Informationen zu den Nations (s.u.) usw.

Die ganze erste Woche ist Orientation Week mit tollen von den Studenten organisierten Veranstaltungen wie Stadttouren, Spieleabende, Beer Pong, Vorstellungen der verschiedenen Nations, Welcome Reception etc.- auch eine super Gelegenheit erste

Kontakte zu knüpfen.

Außerdem unbedingt ein Fahrrad besorgen! Das Busnetz ist recht gut, aber auf Dauer wirklich teuer. Ich habe den Bus nur einige wenige Male benutzt (z.B. mit Gepäck), es empfiehlt sich aber trotzdem eine UL Card zu kaufen (einmalig 20SEK), da man damit bei jeder Fahrt spart. Ansonsten fahren alle Studenten Fahrrad, auch bei Eis und Schnee und ich hatte nie einen Unfall. In den zahlreichen Facebook Gruppen werden immer günstig Fahrräder angeboten.

#### *Uni/Krankenhaus*

In meinen ersten 6 Wochen hatte ich nur Clinical Rotation im Krankenhaus in der Notaufnahme. Es gibt viele Unterschiede zu deutschen Krankenhäusern, was bei kleinen Dingen beginnt z.B. das Patienten mit Vornamen angesprochen werden und auch die Ärzte sich mit Vornamen vorstellen oder dass man zur Untersuchung immer eine Art Plastikschrürze anzieht. Ausserdem gab es einen grossen Aufenthaltsraum für Pflegepersonal und Ärzte zusammen. Dort haben mittags auch alle gegessen- die meisten haben sich ihr Essen mitgebracht und in der Mikrowelle aufgewärmt. Mensen gibt es nicht. Ansonsten gibt es auch einen Aufenthaltsraum nur für Studenten im Keller, der auch viel genutzt wird (am besten Besteck selber mitbringen). Es gibt dort ca. 8 Mikrowellen, trotzdem musste man manchmal in der Schlange für die Mikrowelle warten. Alle Ärzte und Pflegepersonal waren sehr nett und hilfsbereit. Man kann jederzeit Fragen stellen und dem schwedischen Charakter würde es auch widersprechen jemanden direkt zu kritisieren, was ich als sehr angenehm empfunden habe.

Auch später in meinen Pädiatrie und Gynäkologie Kursen fand ein Großteil der Ausbildung auf Station durch die diensthabenden Ärzte statt. Meistens begann ein Kurs mit einer Woche Einführung mit zahlreichen Vorlesungen, gefolgt von fünf praktischen Wochen (außer freitags, da gab es meist Seminare). Dadurch lernt man unglaublich viel vom schwedischen Krankenhausalltag und kann seine praktischen Fertigkeiten verbessern. Allerdings ist das Studium dadurch ziemlich zeitaufwändig. Normalerweise hat man eine 40 Stunden Woche plus Selbststudium.

#### *Freizeit*

Uppsala hat als Studentenstadt super viel zu bieten. Es gibt 13 sogenannte „Nations“, benannt nach den verschiedenen schwedischen Regionen, die integraler Bestandteil dieses Studentenlebens sind. Von Studierenden für Studierende gibt es dort Restaurant, Pubs, Cafés, Karaoke etc. und es werden formelle Dinner und Ballabende (Gasques) organisiert. Alle Verbindungen wurden in der Orientation Week kurz vorgestellt und man sollte nach der ersten Woche Mitglied in einer dieser Nations werden, da man sonst keinen Zutritt zu den Pubs etc. bekommt und auch keine Studentenrabatte in Cafés etc. Welche Nation man wählt ist beim Aufenthalt von nur einem Semester nicht unbedingt wichtig, da man trotzdem an allen Veranstaltungen teilnehmen kann. Dennoch bringen bestimmte Nations bestimmte Vorteile, so z.B. die Mitgliedschaft in einer der Nations, die einen Club haben, da man dann dort keinen Eintritt zahlen muss. Für die Mitgliedschaft muss man einmalig einen kleinen Beitrag zahlen.

Alle Museen in Uppsala sind für Studenten kostenlos. In vielen Cafés und Restaurants außerhalb der Nations gibt es Rabatte. Auch im Fitnessstudio „Campus 1477“ gibt es Studentenrabatte. Ich fand das Studio trotzdem noch recht teuer. Es lohnt sich definitiv hier direkt am Anfang eine Mitgliedschaft für das ganze Semester abzuschließen, da es am Anfang des Semesters meistens Sonderkonditionen gibt.

Ich habe zweimal wöchentlich einen Sprachkurs besucht. Ich habe den Basic Swedish 2 Kurs gemacht, für den man zur Einstufung einen schriftlichen Test absolvieren musste. Alle Infos dazu gab es in der Orientation Week.

Von Uppsala kann man in unter einer Stunde nach Stockholm fahren, das z.B. im Sommer durch die Schären und in der Vorweihnachtszeit mit toller Deko beeindrucken kann. Hier kann man auch gut shoppen und es gibt tolle Museen z.B. das moderne Kunstmuseum (kostenlos!). Man muss aber beachten, dass Stockholm deutlich teurer ist als Uppsala.

Von Stockholm gibt es super günstige Fährangebote z.B. bin ich nach Tallinn und Riga gefahren. Man kann freitags am Abend los, verbringt den Samstag in der jeweiligen Stadt und ist am nächsten Morgen wieder in Stockholm. Solche Fahrten gibt es auch nach St. Petersburg oder Helsinki.

Ich habe außerdem Neujahr in Lappland verbracht. Das war einmalig! Es gibt organisierte Fahrten z.B. von Scania, da diese jedoch recht schnell ausgebucht waren, habe ich mit Freunden die Reise selbstständig organisiert.

#### *Fazit*

Ich kann jedem Uppsala als Erasmusstadt wärmstens empfehlen. Ich hatte eine wunderbare Zeit dort und habe mich sehr wohl gefühlt. Natürlich ist Uppsala sehr viel überschaubarer als Berlin, aber es war für ein halbes Jahr mal ein angenehmer Kontrast zu Berlin und mir war es nie langweilig! Außerdem fand ich es toll, mal alle meine Freunde in max. 15 min erreichen zu können ;) Uppsala ist einfach eine tolle Studentenstadt. Außerdem war der hohe Praxisanteil in der Uni und die tolle Betreuung einmalig. Ich hätte mir kein besseres Ziel für dieses halbe Jahr wünschen können!