

ERASMUS-Bericht

Wintersemester am Karolinska Institute STHLM 2014

Von der Idee zur Vorbereitung

Wieso eigentlich Stockholm/Schweden? Weiß ich eigentlich auch nicht mehr so richtig. Anfangs wurde ich wohl von Kommilitonen und Freunden motiviert, mein ERASMUS-Semester in Skandinavien zu machen. Viele berichteten mir, über sehr guten Studien-Voraussetzungen, einen super Arzt-Studenten-Kontakt und eine sehr gute Lehre. Da ich plante meine Blockpraktika dort zu absolvieren, waren das sehr wichtige Punkte, um nicht nur Erfahrungen auf ERASMUS-Partys und auf Surfbrettern zu machen.

Da mein Spanisch-Kenntnisse aus der Schule sich am Rand des Absterbens befanden, ausschließlich mein Englisch für eine reibungslose Unterhaltung ausreichte, meine Bewerbung recht spontan und kurzfristig entstand und ich keine große Zeit mehr hatte, eine neue Sprache zu lernen, war ich davon abhängig ein Land zu wählen, dass die Kurse auch auf Englisch anbot.

Darum googelte ich ein wenig und schaute im Charité Verzeichnis nach unseren Partnerunis und deren Angebote und Erfahrungsberichte der letzten Jahre. Hierbei stieß ich eben auf Schweden. Dort wurde an einigen Unis ein internationaler Kurs auf Englisch angeboten.

Weitere Infos über Stockholm und die Uni, fand ich dann letztlich auf der Seite vom Institut, das alle Informationen über Kurse, Leben, Unterkunft, usw. sehr gut auf Englisch präsentierte.

Nachdem ich damals die Zusage für Schweden erhalten habe, belegte ich sofort ein Kurs in einer Sprachschule, was ich jedem empfehlen würde. Es gibt HU-Kurse, die sehr billig sind, aber auch recht viele Teilnehmer haben, was das individuelle und schnelle Lernen der Sprache ein wenig schwieriger macht.

Darum habe ich einen Sprachkurs an einer Privaten Sprachschule gemacht, der zwar recht teuer war, mich aber deswegen sehr motiviert hat viel Vokabeln nebenbei zu lernen und die Hausaufgaben zu machen. Letztendlich spricht jeder Perfekt Englisch in Schweden, aber um auch ein wenig die Leute aus Schweden kennen zu lernen, die Kultur und auch aus der täglichen/praktischen Arbeit des Arztes (Arzt-Patienten-Gespräch ausschließlich auf schwedisch) etwas mitzunehmen, lohnt es sich sehr, wenigstens die Basics ein wenig drauf zu haben.

Bewerbung

Aber einfach nur auf die Homepage vom Institut gehen und bewerben ist leider nicht in Schweden. Das merkte ich dann auch, als ich beim persönlichen Vorstellungsgespräch eingeladen wurde und dort einer von über 30 Bewerbern war, der gerne ins Land der Elche gehen wollte. Da ich mitten in meine Prüfungswoche steckte, kam mir das ganze Gespräch eher als lästig und Zeitverlust im Lernstress vor. Dementsprechend bereitete ich mich kaum darauf vor, gestaltete eine halbherzige Power Point Präsentation und las

mir ausschließlich noch einmal mein Motivationsschreiben durch, um auf etwaige Fragen gefasst zu sein.

Als ich dann auf mein Gespräch mit drei anderen Bewerbern wartete, kam ich mir wie im falschen Film vor. Alle waren extrem gut vorbereitet, gut angezogen und aus völligem Überfluss vollkommen aufgereggt. Es herrschte eine Physikums-Stimmung.

Letztendlich kann ich euch allen nur raten: es ist wirklich nicht so wichtig, was ihr erzählt, sondern eher wie ihr es erzählt. Versucht locker ins Gespräch zu gehen und plappert keine vorgefertigten Antworten herunter. Natürlich könnte ihr euch im Vorhinein schon einmal Gedanken machen zu Fragen wie: „Wieso willst du in das Land? Was motiviert dich da hin zu gehen? Welchen Bezug hast du zu dem Land? Welche Vorkenntnisse hast du?“, aber stresst euch bloß nicht! *[Anmerkung der Redaktion: ganz so flapsig sollten Sie das Auswahlgespräch nicht nehmen. Allerdings hat der Autor in einem Recht: Motivation und die Fähigkeit, sie rüber zu bringen, sind wichtiger als ausgefeilte Präsentationen.]*

Unterkunft

Wie ihr sicher schon in den anderen Erfahrungsberichten gelesen habt, läuft der Wohnungsmarkt in Stockholm etwas anders ab. WGs wie hier gibt es leider nicht. Frei Wohnungen auf dem Markt zu finden, ist eine Sache der Unmöglichkeit bzw. unbezahlbar. Da KI das auch weiß, euch als Studenten aber keine Steine in den Weg legen möchte, bietet es 3 Studentenwohnheime an, für die ihr euch über die KI-Homepage bewerben könnt. Ich habe in Jägargatan (Södermalm) gewohnt. Das kleinste, billigste und wohl schäbigste von allen. Aber in meinen Augen das Beste, wenn ihr in Södermalm oder Huddinge zur Uni gehen müsst. Ich persönlich musste 2 Monate immer nach Solna an die Haupt-Uni und war danach nur noch in Södermalm. Mit dem Fahrrad habe ich von dem Wohnheim etwa 25 min zur Uni nach Solna gebraucht- mit den öffentlichen dauert es etwa 40 min. Södermalm an sich, ist eines der coolsten Viertel in STHLM (ein wenig wie Kreuzberg) und liegt auf einer wunderschönen kleinen Insel. Ihr habt also einen klaren Vorteil, da zu wohnen. Außerdem ist es das kleinste Wohnheim. Es entsteht also recht schnell ein super familiäre Stimmung. Jeder kennt jeden und man unternimmt recht viel miteinander. Leider sind die Zimmer mit 8qm recht klein, die Küche und die Bäder/Duschen (muss man sich mit dem Flur teilen) sehr veraltet. Doch ich habe das in meinen 6 Monaten eigentlich nie als störend oder nervig empfunden.

Zusätzlich gibt es noch zwei andere Wohnheime im Norden in Solna. Da ist eben der Vorteil, dass man sehr große Zimmer hat, das Heim sehr viel moderner ist und man es recht nah an die Hauptuni hat. Da muss jeder für sich Abwegen, was ihm wichtiger ist oder nicht

Von der Einführung bis zum Studium

In der ersten Woche hatten wir eine kleine Einführung. Die ersten drei Tage wurden uns allen ein intensiv-Sprachkurs vom Institut spendiert. Die nächsten zwei Tage hatte ich dann schon die Einführung in mein Blockpraktikum (BP) Gynäkologie/Geburtshilfe, was eine Art Repetitorium war. Daraufhin wurden alle Studenten auf die Lehrkrankenhäuser in STHLM verteilt und los ging es. Ich werde jetzt nicht zu jedem meiner BP einzeln ein Bericht schreiben, sondern eher mein Fazit.

Im Großen und Ganzen habe ich in diesen 3 BP die ich dort gemacht habe (Gyn/Geburts-
hilfe, Innere, Pädiatrie), sehr viel gelernt. Hauptsächlich lauft ihr den ganzen Tag mit
dem Arzt/Hebamme rum, schaut euch ihre Arbeit an, greift ihnen helfend unter die Ar-
me und dürft selber auch untersuchen. Arzt-Patienten-Gespräche sind immer auf
schwedisch- also bereitet euch drauf vor, dass ihr am Anfang nur Bahnhof versteht.
Meist übersetzen die Ärzte nach dem Gespräch dann die wichtigsten Stellen des Gesprä-
ches oder geben euch eine Zusammenfassung. Dabei habe ich, wie beschrieben, sehr von
meinem Sprachkurs profitiert, den ich dann in Schweden auch fortgesetzt habe. Ihr
nehmt einfach mehr mit, wenn ihr die Sprache beherrscht, die Ärzte geben euch mehr
Kompetenzen und finden es wahnsinnig toll, wenn ihr ihnen sagt, dass ihr die Sprache
versteht. Außerdem fällt es euch leicht, bei der regelmäßigen „fika“ (Kaffee-Pause) einen
kleinen Small-Talk mit den Krankenschwestern zu halten.

Da wären wir dann auch schon bei der Arbeitsweise der Schweden. Wie gesagt,
die/der/das „fika“ ist wohl das wichtigste am ganzen Tag. Und das, sagt alles über die
Arbeitsweise aus. Stress gibt es in diesem Land nicht. Jede zwei Stunden wird Pause ge-
macht, man hat in der Sprechstunde 1 Stunde pro Patient Zeit und wenn man mehr
braucht, dann nimmt man die sich halt. Das hat seine Vor- und Nachteile. Ich persönlich
war davon vor meinem Aufenthalt sehr fasziniert und wollte das unbedingt erleben-
letztendlich habe ich es dann als schon fast lästig empfunden und es kam das Gefühl in
mir auf, dass die Schweden recht faul sind. Aber macht euch bitte euer eigenes Bild.
Überarbeiten werdet ihr euch aber auf jeden Fall NICHT.

Alltag und Freizeit

Herzlichen Glückwunsch wenn du in Stockholm gelandet bist. Hier wird die wohl nie
langweilig.

Stockholm kann zwar nicht gegen Berlin anstinken, aber du wirst auf jeden Fall auf dei-
ne Kosten kommen. Ich habe STHLM leider nur für 1 Monat im Sommer und dann nur im
Herbst/Winter kennengelernt. Aber selbst da, war eigentlich immer viel los. Im August
waren es immer noch um die 15-20° und man konnte viel am Wasser abhängen, Baden
gehen, ein Bier in der Sonne am Medborgansplats trinken oder einfach nur die viel zu
schönen Sonnenuntergänge vom Rooftop unseres Wohnheimes genießen. Dieses änder-
te sich dann aber sehr schlagartig im Oktober/November. Viele graue und dunkle Tage
folgten aufeinander und die Stimmung bei den Schweden, ging langsam in depressiv-
stille über. Dennoch hat man sehr viele coole Möglichkeiten (Museum, Tagesausflüge ins
Umland, Bars/Kneipen/Cafés auschecken, Shoppen gehen, und und und) was zu erleben.
Wenn ihr im Studentenwohnheim lebt, werdet ihr auch nie Probleme haben Leute zu
finden, die was unternehmen wollen. Dadurch, dass ich nur im Krankenhaus gearbeitet
habe und die normalen Arbeitszeiten von 8-15 Uhr waren, hatte ich viel Zeit, um alles
von Stockholm kennen zu lernen. Eine super Erfahrung war auch die Schiffstour nach
Helsinki. Wenn ihr eine große Gruppe seid, ist das sehr billig und garantiert eine riesen
Spaß. Wobei eben nicht der Fokus auf Helsinki liegt, sondern eher auf der Fahrt. Hier
wird Alkohol Duty Free verkauft und ihr werdet merken, dass die Fahrt zu einer riesigen
Party wird. Darum wurden die Fahrten von unseren skandinavischen Freunden auch
nur liebevoll: „the drunk-cruise“ genannt.

Feiern gehen ist leider ein größere Problem. Bars haben meist nur bis 1 Uhr auf und
Clubs bis 3 uhr. Das ist aber nicht das größte Problem. Viel mehr tut der Blick auf die
Getränke-Karte weh. Bei Preisen von 6-7€ für ein Bier mit „sterni“-Qualität vergeht ein-

mal ab und an mal die Lust. Clubs sind häufig ab 23 Jahren und Preise von über 20€ normal. Dennoch gibt es auch recht viele Studentenpartys mit netteren Preisen oder eben die beliebten Studentenwohnheim „Kitchen-Partys“, mit selbst mitgebrachten Getränken. Diese bekommt ihr in den staatlichen Alkoholläden und die Preise für Bier und Wein sind hier wirklich in Ordnung.

Nach einem Monat habe ich irgendwann aufgehört jede Krone umzudrehen, weil ihr euch damit den Aufenthalt versaut. Klar ist Stockholm teuer, aber nehmt es hin und versucht euch zu sagen, dass ihr nur einmal im Leben Erasmus macht.

Fazit

Ich denke, es liegt hauptsächlich an dir, welche Erwartungen du an dein Semester hast und was du letztendlich daraus machst. Ich habe versucht, so wenig wie möglich mit Deutschen zu machen (um mein Englisch zu verbessern) und versucht in ein paar schwedische Kreise herein zu kommen. Dass ich in Schweden eine Freundin hatte, hat es mir sehr viel einfacher gemacht. Wenn ihr die Sprache wenigstens etwas beherrscht, hilft euch das immens weiter und ihr fühlt euch schnell als ein Teil des Ganzen. Es macht wohl auch einen großen Unterschied, ob ihr im Sommer oder im Winter nach Schweden geht. Was ich gehört habe, ist der Sommer einfach nur der Wahnsinn und ihr werdet viel mehr Elan und Energie haben, etwas zu unternehmen. Auch die Menschen sind angeblich sehr viel aufgeschlossener und kommunikativer in den Sonnen-Monaten. Aber auch der Winter kann klasse sein. STHLM ist fabelhaft, wenn es weihnachtlich geschmückt ist und man kann viel Zeit damit verbringen, dass traditionelle Gebäck durch-zu-probieren (Kanelbullar, Kardamombullar - ein wahrer Genuss). Auch das Institut gibt euch viele Möglichkeiten in Kursen oder AGs mit zu wirken und so bekommt ihr mehr Kontakt zu den Studenten. Bei mir war das Problem, dass ich nur mit den Ärzten mitgelaufen bin und somit kaum Kontakt zu den schwedischen Studenten bekomme habe. Wenn ihr aber schwedisch wenigstens versteht, könnt ihr immer nachfragen, ob ihr zu den laufenden Vorlesungen gehen könnt. Das hat zwei Vorteile: erstens lernt ihr hier eine Menge, da die Vorlesungen sehr gut aufbereitet sind, zweitens kommt ich schneller in den Kontakt mit den Schweden und könnt eurer Schwedisch verbessern.

Also ich habe es in diesem Land und dieser Stadt genossen und kann jedem nur wärmsten empfehlen Nordeuropa mal von einer anderen Seite kennen zu lernen!