

Vor der Anreise:

A. Sprachkurse

Ich habe meine Sprachkurse vorrangig über das SKB der TU absolviert. Praktisch fand ich hier vor allem, dass in den Ferien auch Intensivkurse angeboten werden. Das ist durchaus hilfreich, wenn man bei der Erasmusbewerbung noch kein sehr hohes Sprachniveau vorweisen kann. Wer nebenbei noch üben möchte, findet in der App "Babbel" auch viele gute Übungsmöglichkeiten (Grammatik + Vokabular).

B. Versicherungen

Es wird empfohlen eine Auslandsversicherung sowie eine Haftpflichtversicherung abzuschließen. Angebote speziell für Medizinstudenten findet man daher beim MediLearn Club, Marburger Bund oder dem Hartmann Bund.

C. MRSA Test

In Schweden darf kein Personal das Krankenhaus betreten, wenn es nicht zuvor negativ auf MRSA getestet wurde. Aus diesem Grund werdet ihr bereits vor der Ankunft aufgefordert, ein MRSA Screening in Deutschland durchführen zu lassen. So hat man im Fall einer Infektion noch die Möglichkeit rechtzeitig eine Behandlung zu beginnen. Direkt nach der Ankunft in Uppsala wird der Test erneut durchgeführt. Auch wenn man den Test in Deutschland i.d.R. für viel Geld selbst bezahlen muss, wäre es doch ärgerlich, wenn man sonst an den klinischen Teil des Studiums nicht teilnehmen kann.

D. Kurswahl

Eine Übersicht über die Kurse nach Semestern geordnet bietet der folgende Link <http://www.uu.se/utbildning/utbildningar/selma/utbplan/?pKod=MME2Y&lasar=15%2F16> oder man googelt "Läkarprogram Uppsala".

Ich habe termin 8 belegt, da die Kurse deckungsgleich mit den Modulen unseres 8.Semesters sind. Anrechnungstechnisch erleichtert mir das viel, dennoch sollte man sich bewusst sein, dass das 8.Semester in Uppsala sehr zeitintensiv ist. Weiter habe ich festgestellt, dass die meisten meiner Kommilitonen zu dem Zeitpunkt parallel an ihrem Forschungsprojekt arbeiteten oder schon Kinder hatten, weshalb sie nicht sehr viel Freizeit hatten. Aus Gesprächen mit schwedischen Studenten sowie Austauschstudenten kann ich den Tipp weitergeben, sich für termin 5 zu bewerben. Das ist das erste klinische Semester in Uppsala, man lernt Anamnese und Untersuchungstechniken, was es sprachlich auch leichter macht, und man hat etwas mehr Freizeit, was man in seinem Erasmussemester ggf. auch wertschätzt.

E. Anmeldung für das Wohnheim

Die schwedische Koordinatorin sendet einem per Email den Link für die Bewerbung bezüglich der Unterkunft. Da der Wohnraum in Uppsala knapp ist, empfiehlt es sich, das Formular zeitnah auszufüllen. Ich selbst habe in Rackarberge gelebt, was fahrtechnisch perfekt ist. In 8min erreicht man mit dem Rad den Campus und man ist schnell im Stadtzentrum. In der Regel wohnt man mit 5-7Studenten zusammen, Küche und Bad werden geteilt. Es ist eine relativ ruhige Wohngegend. Flogsta ist bekannt als Partyviertel. Wer gerne sehr viele Menschen in seinem Korridor zu einer Party einladen möchte und kein Problem mit viel Lärm hat, ist hier genau richtig. Hier leben etwa 10 Leute zusammen und man hat ein eigenes Bad. Von Flogsta zum Campus benötigt man etwa 15min mit dem Rad. Letztendlich muss man jedoch Glück haben, um einen sauberen Korridor mit netten Mitbewohnern zu bekommen, unabhängig vom Wohnort.

F. Unbedingt mitnehmen

Einen Router od einer LAN Kabel! Es gibt in keinem der Wohnheime wifi!

Wetterfeste Kleidung: eine Regenjacke sowie -hose sind hilfreich, da man bei jedem Wetter auf sein Rad angewiesen ist. Für den Winter warme, wasserfeste Kleidung, da es auch mal -20° werden können.

Für die formellen Tänze ein Paar gute Schuhe und je nachdem ein Kleid od einen Anzug.

Ankunft in Uppsala:

A. Anreise

Ich bin vor Unibeginn drei Wochen durch Schweden gereist, um noch den schwedischen Sommer mitzuerleben. Wir sind mit dem Auto hochgefahren. Man kann innerhalb Schwedens auch sehr günstig Zug fahren. Auf der website www.sj.se findet man Fahrpläne und Preise (immer den Studententarif aktivieren!). Wer mit dem Flugzeug anreist, kann auch viel Geld sparen. Googelt man zB "SAS ungdom" und bucht über die schwedische Seite, fliegt man ebenfalls zum Studententarif und hat einen Koffer à 23kg inklusive.

B. Ankunft

Wer mit dem Flugzeug anreist, kann zu den ausgewiesenen Terminen sogar einen von der Uni organisierten Shuttle Service in Anspruch nehmen. Man wird direkt zur sog "Welcome Reception" gebracht, bei der es Bettzeug zukaufen gibt und man jede Menge wichtige Informationen erhält. Von hier aus gibt es nochmal einen Shuttleservice zu den Unterkünften.

C. Erste Anschaffungen

Die wohl wichtigste Anschaffung ist ein Fahrrad. Auf den Facebook Seiten "Buy&Sell Uppsala" sowie "Erasmus Uppsala" findet man besonders zu Semesterbeginn viele Angebote.

D. Orientierungswoche

Alle angebotenen Veranstaltungen, werden von den Nations organisiert. Es ist eine tolle Möglichkeit andere Erasmusstudenten kennenzulernen. Es gib auch eine von der Uni organisierte, sehr unterhaltsame Stadtführung, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Leider beginnen die Mediziner in Uppsala bereits eine Woche früher mit den Vorlesungen als alle anderen Studenten. Daher fällt die Orientierungswoche in die erste Uniwoche. Ich habe versucht dennoch so viel wie möglich von den Erasmusveranstaltungen mitzunehmen, da man hier die meisten Leute kennenlernen wird und es auch einfach viel Spaß macht.

Das Leben in Uppsala

A. Uni

Die Uni war weitaus zeitintensiver, als ich es erwartet hatte. Im 8. Semester beginnt man 2 Monate mit Vorlesungen, täglich von 8-17Uhr, zusätzlich gibt es POL Veranstaltungen, Seminare und eine Art Journal Club. Danach beginnt der Praxiseinsatz - je 3 Wochen habe ich auf der Psychiatrie und Neuro sowie anderthalb Wochen auf der HNO und Ophthalmologie verbracht. In dieser Zeit finden zusätzlich Seminare statt und es gibt viele kleinere Prüfungen und obligate onlinetests. Der Arbeitstag auf Station beginnt immer mit einer Fika, bevor dann in sehr entspannter Atmosphäre der Arbeitsalltag beginnt. In der Regel darf man die Anamnese und erste klinische Untersuchung alleine durchführen, so weit man es sich zutraut. Auf der geschlossenen psychiatrischen Abteilung gestaltete sich der Patientenkontakt in dem Sinne anders, dass immer der zuständige Arzt dabei war und in der Regel das Gespräch geführt hat. Hier wären bessere Schwedischkenntnisse bestimmt vom Vorteil gewesen. Nachmittags diktiert man i.d.R. Arztbriefe. Weiterhin mussten wir auch Tagesschichten mit dem Diensthabenden Arzt absolvieren. Am Ende des Blockes gab es eine 8stündige, schriftliche Prüfung, auf welche man sich aber gut mit alten Prüfungsskripten vorbereiten kann. Im Anschluss hatte ich noch je anderthalb Wochen Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie "Samtalsfärdigheter".

B. Sprachkurse

Vor Ort kann man sich für einen Schwedischkurs entsprechend seinem Sprachniveau anmelden. Dieser findet zweimal pro Woche statt. Da mein Stundenplan aber sehr voll war, habe ich keinen weiteren Kurs belegt. Durch das Sprechen im Klinikalltag konnte ich mich jedoch schnell verbessern.

C. Nations

Das gesamte studentische Leben wird in Uppsala von sogenannten "Nations" organisiert. Diese studentische Verbindungen bieten für schwedische Preise günstiges Mittagessen an. Hier treffen sich alle Studenten Uppsalas zum Feiern od einem gemütlichen Abend. Weiterhin bieten Nations auch Sport-, Theaterkurse und Chorveranstaltungen an. Einen guten Überblick erhält man im Nationguide (<https://uppsalastudent.com/nationsguiden>). Alle Nations veranstalten auch regelmässig eine "Gasque", eine formelle Tanzveranstaltungen mit vorangehenden Dinner - eine unique Erfahrung, die man sich nicht entgehen lassen sollte.

D. Freizeitangebote/Kultur

In Uppsala gibt es mehrere Kinos, Museen, viele tolle Cafes, im Herbst findet das Kurzfilmfestival statt und wem das nicht reicht, dem bietet Stockholm und Umgebung weitere Möglichkeiten. Es gibt viele Sportangebote in den Nations, über die Medizinische Fakultät (MIFU - Mediciniska Idrottsförenigen Uppsala), Fitnessstudios mit Studentenrabatten und die ortsansässigen Sportvereine. Ansonsten bietet Schweden überall viele gut ausgeschilderte Wanderwege und eine wunderschöne Landschaft, die man an den Wochenenden erkunden kann. Im Sommer haben wir zB einige Radtouren zum Badesee Ekoln unternommen, während wir uns im Winter zum Schlittenfahren getroffen haben.

Fazit

Ich durfte in Uppsala ein wunderschönes Erasmussemester verbringen und die Erfahrungen und Erlebnisse, die ich in der Zeit gemacht habe, möchte ich nicht missen. Ich habe tolle Menschen aus der ganzen Welt kennengelernt, konnte mein Schwedisch verbessern und das schwedische Gesundheitssystem kennenlernen. Auch wenn die Uni sehr zeitintensiv war, habe ich mir dennoch an den Wochenenden Zeit freigeschaufelt um viele Reisen zu unternehmen. Silvester habe ich mit meinen Freunden zB in Lappland verbracht und die Polarlichter beobachtet. Wenn man sich darauf einlässt, mehr für die Uni zu leisten, als man es von daheim gewohnt ist, kann man mit einem guten Zeitmanagement dennoch eine tolle Erasmuszeit haben. Uppsala ist eine tolle Studentenstadt, die sich für ein Erasmussemester sehr gut eignet. Habt eine tolle Zeit in Schweden! :)

