

Erasmus-Erfahrungsbericht Umeå

1. Allgemeines

Ich verbrachte das akademische Jahr 2007/2008 in Umeå, Schweden. Im ersten Semester wählte ich das dortige 10. Semester (huvudkursen), das folgende Fächer beinhaltet:

Neurologie, Neurochirurgie, HNO, Augenheilkunde, Geriatrie und „Gemeinschaftsmedizin“ bestehend aus Epidemiologie, medizinischem Recht, Prevention, Gesundheitsökonomie u.a.

Im 2. Semester belegte ich das dortige 11. Semester: Kinderheilkunde, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Rechtsmedizin.

2. Schweden, Umeå, UmU

Schweden wird erst in Norrland richtig schön und je weiter nördlich man kommt, spricht je einsamer die Gegend, desto freundlicher werden die Leute. Ich habe mich schnell zu Hause gefühlt, was am Anfang vor allem dem Mentorenprogramm (heißt jetzt buddy program) des International Office zu verdanken war. In diesem werden International Students unterschiedlicher Nationalitäten mit schwedischen „Mentoren“ bunt gemischt, so dass man in „seiner“ Gruppe oder wahlweise auch mit den anderen Gruppen zusammen ziemlich viel erleben und Freunde kennen lernen kann. Vom International Office werden regelmäßig Aktivitäten angeboten wie z.B. Skiausflüge nach Hemavan, Stadtralleys, International Pub, Reisen nach St. Petersburg. Das ganze ist gut organisiert und hat viel Spaß gemacht.

Umeå ist neben der Stadt der Birken vor allem die Stadt der Studenten. Es gibt eine große Auswahl an Clubs, ein Sportcenter (IKSU) mit sehr umfangreichen Aktivitäten und Orchester/Chöre (z.B. Snösvänget, Umeå Musikällskap), in denen man sich engagieren kann.

Ein wahrer Vorteil gegenüber Berlin ist, dass Natur, Centrum und die Uni/das Krankenhaus mit dem Fahrrad schnell zu erreichen sind, wenn es nicht gerade zu glatt oder zu kalt dafür ist.

Der Nydalasee liegt von den meisten Studentenwohnheimen nicht weit entfernt, dort kann man baden, angeln, sich zum Barbecue treffen oder einfach nur die Natur genießen und sich erholen. Zum Meer (Holmsund) dauert es mit dem Fahrrad eine Stunde, ein ebenso schöner Ausflug ist es den Umeälven (-fluss) entlang zum alten Kraftwerk hoch zu radeln. Das ist besonders im Herbst zu empfehlen, dann kann man Wildgänse beim Abflug beobachten und die verschiedenen Färbungen der Bäume bewundern.

Kultur bietet Umeå ebenso – die Stadt besitzt eine Oper, ein Theater und ein Paar Festivals werden regelmäßig organisiert, z.B. das Jazzfestival. Ein besonderer Höhepunkt sind die Spex – lustige Spektakel, also eigens bearbeitete Schauspiele mit selbst geschriebenem, meist parodischem Text. Im Herbstsemester führen die Mediziner ein Spex auf, im Frühjahr die übrige Universität. Vermutlich sollte man nur hingehen, wenn man einigermaßen Schwedisch versteht. Oder um sich zu testen.

Das Krankenhaus und die Unigebäude liegen nah beieinander. Die medizinische Bibliothek befindet sich im Krankenhaus und im Rahmen der Orientierungswoche wird auch dort eine Führung (auf Englisch) angeboten, sodass sich orientieren und eine Ausleihkarte zu bekommen kein Problem darstellen. Die Mitarbeiter sind zahlreich vorhanden und es gibt keine Schlange beim Ausleihen, was vermutlich eher daran liegt dass es nicht jedes Kursbuch auszuleihen gibt. Die Bibliothek hält Nachschlagewerke und wenige Exemplare der Kursbücher bereit, diese sollte man sich selbst zulegen. Um Geld zu sparen ist es am Besten sich eine schwedische Personnummer zu besorgen oder einen Kommilitonen zu fragen, ob er die Bücher im Internet bestellen kann (das ist nur mit Personnummer möglich).

Die Bibliothek hält viele Arbeitsplätze, ob im Ruheraum, mit Computer oder in buchbaren Gruppenräumen bereit. Es empfiehlt sich mit den Studenten aus der eigenen Gruppe die Cases des jeweiligen Faches zusammen zu bearbeiten, wofür die Bibliothek der geeignete Ort ist.

Eine Mensa gibt es in der Uni nicht, sondern viele kleine Cafeterias, in denen das Essen zwar meist lecker, aber auch ziemlich teuer ist (zw. 46 und 79 SEK = 5-8 €). (Es lohnt sich auf jeden Fall an einem Donnerstag ins MIT-huset zu gehen und dort pannkaka med grädde och sylt zu essen -mjam!!) Dafür gibt es viele Räume mit Mikrowellenöfen, in denen man seine mitgebrachte „matlada“ aufwärmen kann. Im Krankenhaus befindet sich dieser Ort in der neunten Etage. Dort ist es am Anfang des Semesters, wenn alle Vorlesungen im Krankenhaus haben, sehr voll. Nach wenigen Wochen entspannt sich die Lage jedoch und man kann das Mittagessen nahezu gemütlich (1h Mittagspause) mit seinen Kommilitonen und herrlicher Aussicht einnehmen.

3. Anreise, Ankunft

Vorab bekommt man ein Handbuch mit allen nötigen Informationen zu Campus, wichtigen Sachen aus dem schwedischen Alltag und einigen Tipps zugeschickt.

Um nach Umeå zu gelangen fliegt man von Berlin aus mit Air Berlin oder Germanwings nach Stockholm. Das ist beizeitigem Buchen schon ab 19 € möglich. Von Stockholm aus kann man entweder mit SAS weiterfliegen, was mit dem Ermäßigungstarif (ungdom, bis inkl. 25 Jahre) 493 SEK (ca 50€) kostet oder man nimmt einen Zug, am besten Nachtzug. Da sich auf der Strecke in Kürze Änderungen ergeben schaut bitte unter www.bokatag.se nach welche Möglichkeiten aktuell gelten.

Falls man mit dem Auto fährt ist es am besten eine möglichst große Strecke mit der Fähre zurück zu legen. Die Fahrt ist anstrengend und zieht sich in die Länge.

Das International Housing Office (IHO) nimmt vorab per e-mail Kontakt auf. Man wählt sein Zimmer via Internet und kann alle Zahlungen von einem deutschen Konto aus erledigen. Fragen (per mail) werden schnell vom IHO beantwortet. Nach der Ankunft in Umeå begibt man sich dorthin und bekommt ohne Probleme den Schlüssel ausgehändigt. Mit der Sauberkeit des Zimmers etc. gab es bei mir keine Probleme. Die Miete wird in 3 Raten pro Semester fällig und die Zahlungsaufforderung wird an die Adresse in Umeå geschickt.

In der Orientierungswoche gibt es einen gemeinsamen Treff mit der Verantwortlichen der medizinischen Kanzlei Anita Elmqvist (anita.elmqvist@adm.umu.se) für alle „internationalen“ Medizinstudenten. Bei diesem legt man alle Nachweise vor, die man erbringen muss (v.a. den Nachweis über Impfungen und das Nichtvorhandensein verschiedener Pathogene). Anita Elmqvist nimmt ebenfalls vorab per mail Kontakt auf und informiert über die Nachweise. Mit ihr macht man einen Rundgang durch das Krankenhaus, wobei es sich empfiehlt sehr gut aufzupassen und vor allen Dingen nachzufragen wo in der nächsten Woche der erste Kurs stattfinden wird. Das Krankenhaus besteht aus einzelnen Häusern, die zu verschiedenen Zeiten gebaut und mit (unterirdischen) Gängen verbunden wurden. Das System der Ausschilde- rung ist miserabel und am Anfang verläuft man sich ständig.

4. Betreuung vor Ort

Die Betreuung vor Ort wird vom International Office bezüglich allgemeiner Fragen (z.B. Bestätigungen auf Zertifikaten für die Heimatuni) und von Anita Elmqvist bezüglich Fragen, die sich um das Medizinstudium drehen, wahrgenommen. Bei Problemen in den Kursen gibt es für jedes Semester/jeden Kurs einen Verantwortlichen. Dieser ist auf der Internetseite der Universität benannt und wird am ersten Tag vorgestellt. Die Mitarbeiter sind sehr freundlich und offen für alle Fragen.

5. Studium

Das Studium ist sehr praktisch orientiert. Theoretische Grundlagen werden in Vorlesungen und Seminaren zu Beginn des Semesters sowie semesterbegleitend vermittelt. Die Seminare stellen keine Wiederholung der Vorlesung dar, sondern behandeln zum Großteil Patientenfälle („cases“) die von den Studenten vorbereitet und im Seminar durchgesprochen werden. Im 11. Semester werden die Seminare teilweise durch PBL ersetzt.

Den Hauptteil des Unterrichts stellt die Übernahme von Aufgaben (Durchführen verschiedener Tests, Aufnahmen) auf den Stationen bzw in den Sprechstunden dar. So erlernt man Schritt für Schritt ärztliche Tätigkeiten und erfährt Krankheitsbilder in der Praxis anstatt sie sich im Lehrbuch mühsam anlesen zu müssen.

Zu Beginn des Kurses werden die praktischen Grundlagen vermittelt, die man während des Semesters braucht, z.B. das Erheben eines neurologischen, Augen-, und HNO- Status. Die Qualität des Unterrichts ist so hoch, dass man den Patienten anschließend ohne allzu große Unsicherheit begegnen kann.

Die Umsetzung der eigenen Studienplanung ist nicht ganz einfach, da das Studium nicht nach Organsystemen sondern nach den verschiedenen Fachbereichen geordnet ist und sich somit von unserem unterscheidet. Näheres dazu unter <http://www.umu.se/medfak/utbildning/lakarutb/kurser.html>. In Einzelfällen schreibt man die Klausur in Deutschland nach (z.B. wenn man nur eines der „großen“ Fächer bei Neurologie/Psychiatrie, Innere/Chirurgie belegt hat) oder wiederholt den Kurs in Schweden, was auf jeden Fall nicht zum eigenen Nachteil wird.

Im folgenden die von mir belegten Kurse mit Bewertung:

10. Semester: Neurologie (++++), HNO (+++), Augenheilkunde (++++), Geriatrie (+++), Samhällsmedicin (+), PU=professionell utveckling, als Austauschstudent muss an nicht dorthin gehen und isofern man ein späteres Semester belegt lohnt es sich nicht, da es ein „fortlaufender“ Kurs vom 1. Semester an ist. Er ähnelt unserer ärztlichen Gesprächsführung.

11. Semester: Kinderheilkunde, Frauenheilkunde, Rechtsmedizin (alles +++)

6. Sprache

Es lohnt sich schon vor dem Auslandsaufenthalt mit dem Erlernen der Sprache zu beginnen. Trotzdem habe ich am Anfang nur sehr wenig verstanden. Schwedisch ist dem Deutschen jedoch sehr ähnlich, sodass man sich schnell einhören kann und davon profitiert, dass sich viele Wörter ähneln. In Umeå gibt es Schwedisch in 4 Stufen, falls man noch kein Schwedisch hatte sollte man mit Stufe 1 beginnen, ansonsten mit Schwedisch 3. Wichtiger als der Kurs sind jedoch die Unterhaltungen mit den Kommilitonen, das Zuhören in der Vorlesung und die schwedischen Kursmaterialien. An der Uni wird Deutsch als Fremdsprache angeboten und die zuständige Fakultät vermittelt Sprachpartnerschaften in einem Tandemprogramm. Im Rahmen dessen trifft man sich mit einem Schweden der Deutsch lernt und bringt sich gegenseitig die Sprachen bei. Viele Schweden lernen Deutsch an der Schule und falls man nicht in das Tandemprogramm kommt kann man sich auch so umhören ob jemand an einem Sprachtausch interessiert ist. Am Anfang ist es mühsam, nach einer Weile macht es sehr viel Spaß, Schwedisch zu sprechen.

7. Praktische Informationen (Wohnung, Freizeit etc)

Hierzu lohnt es sich, die Informationsbroschüre, die man von der Universität zugeschickt bekommt, durchzulesen. Es gibt verschiedene Studentenwohnheime, deren Vorzüge in ebendiesem Heft dargelegt werden. Ich habe in Ålidhem gewohnt und war damit recht zufrieden, u.a. da der Großteil der Austauschstudenten in Ålidhem wohnt und man so nachts einen kurzen

Weg nach Hause hat. Ein Zimmer zu finden ist kein Problem, da es vom International Housing Office vermittelt wird.

In Umeå ein Bankkonto zu eröffnen stellt kein Problem dar, zu Beginn des Semesters sind z.B. bei der SEB Hinweisschilder zum Ausfüllen aufgestellt.

Theoretisch benötigt man eine Aufenthaltsgenehmigung, falls man länger als 3 Monate nicht das Land verlässt. Diese bekommt man vom Migrationsverket. Bei Fragen dazu kann man sich an das International Office wenden.

Der Busverkehr in Umeå ist gut ausgebaut, jedoch ein wenig teuer, sodass sich der Erwerb von Mehrfachfahrkarten auszahlt (Infos unter www.tabussen.nu). Für Fahrten in Norrland existiert ein gut ausgebautes Busnetz. Reist man mit mehreren Personen ist es evtl günstiger ein Auto zu mieten.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung in Umeå. Wie schon erwähnt lohnt es sich beim Mentorenprogramm/buddy program der Uni mitzumachen. Um Kontakt zu Schweden zu bekommen ist es gut in einem Orchester oder Chor mitzuspielen. Im Winter macht Skilanglauf sehr viel Spaß. Skier kann man beim IKSU Sportcenter ausleihen oder second hand in Umeå erwerben. Evtl. ist es auch möglich sie sich von einem Kommilitonen zu leihen. IKSU bietet Kurse zum Erlernen des Langlaufs an, autodidaktisch geht das aber auch. Einen Berg zum Abfahrtski gibt es (bräntberget), für wirkliche Slalomerlebnisse wäre jedoch ein Trip in die Fjällregionen besser.

Die nähere Umgebung erkundet man am besten mit dem Fahrrad. Unter www.studentumu.se ist es möglich interessierte Austauschstudenten für selbst organisierte Ausflüge zu finden.

Von den Nachtclubs waren Dåliga Gatan in der Norrlandsopera und Club Zoo in der Läkarevilla meine Lieblinge. Die Clubs auf dem Campus sind meist etwas billiger, von Vorteil ist außerdem die Nähe zu den Wohnheimen. Viel Spaß beim Erkunden der Stadt!

Abschließend ist zu sagen, dass ich in Umeå ein wunderbares Jahr verbracht habe, sowohl was das Studium angeht als auch die Freizeitgestaltung. Ich habe neue Freunde gewonnen, Erfahrungen gesammelt und eine Sprache erlernt. Ein Austauschjahr in Umeå kann ich nur empfehlen.