

Vorbereitungen

Die Bewerbung für ein ERASMUS-Semester in Umea läuft für Mediziner über das medizinische Dekanat, also Frau Moll. Man benötigt dafür Lebenslauf, Motivationsschreiben, Notenspiegel (alles jeweils deutsch und englisch), Sprachnachweis für Schwedisch und ein Empfehlungsschreiben eines Dozenten.

Gehört man dann zu den glücklichen Auserwählten mit einer Zusage aus Würzburg, muss man sich in Umea bewerben und dabei auch schon eine vorläufige Kurswahl treffen. Normalerweise wird immer ein Semester in englischer Sprache angeboten, das dann auch von allen internationalen Studenten belegt werden sollte. Informationen, welches das aktuell ist, kann man am ehesten über Carina Johansson bekommen. Allerdings ist diese Auswahl nicht endgültig, sodass es nicht so relevant ist, was man hier angibt.

Im Zuge dieser Bewerbung kann man auch angeben, ob man einen Platz im Wohnheim möchte, was sicher sehr zu empfehlen ist.

Abgesehen davon sollte man sich natürlich auch rechtzeitig um Beurlaubung, Auslandskrankenversicherung, evtl. Auslands-Bafög und eine Kreditkarte kümmern. Hier kann ich für Medizinstudenten ein Angebot der Allianz empfehlen, bei dem man im Monat nur etwas mehr als 10€ für die KV zahlt.

Anreise

Direktflüge nach Umea gibt es von Deutschland aus leider nicht, sodass man einen Zwischenstopp in Stockholm einlegen muss. Von hier aus könnte man theoretisch auch mit Bus (ybussen.se) oder Bahn (sj.se) weiterreisen, wobei das je nach aktuellem Flugpreis nicht unbedingt viel billiger ist. Man kann aber einiges sparen, indem man direkt über die Webseite der Airline (flysas.com) bucht. Dort kann man nämlich (sofern man unter 26 ist) ein Jugendticket kaufen. Auch bei der Bahn immer „ungdom“ auswählen.

Sein Zimmer kann man erst am Samstag vor Beginn der Einführungswoche beziehen. Man sollte also seinen Anreisetag entsprechend planen oder rechtzeitig ein Hostelbett buchen. Am Anreisewochenende hat das International Housing Office im Übrigen sehr ausgedehnte Öffnungszeiten. Es spricht also auch nichts dagegen abends um 22 Uhr anzukommen.

Wohnen

In Schweden wohnen viele Studenten in sog. Korridoren, in denen sich immer ein Stockwerk in einem Wohnheim die Küche (und manchmal auch die Dusche) teilt. Es gibt aber auch einige Zimmer mit eigener Küche.

Für Austauschstudenten stehen Zimmer in 4 Wohngegenden zur Verfügung: Gluntensväg (hier teilt man sich auch die Dusche, spart dafür aber Geld), Nydala („hinter dem Wald“ gelegen, etwas ruhiger und ordentlicher), Mariehem (gaaaaanz weit weg, ich selbst war nie dort) und Alidhem. Hier wohnt der Großteil der internationalen Studenten, es gibt immer irgendwo Partys, und mit Coop, Lidl und ICA sind hier auch die

besten Einkaufsmöglichkeiten vorhanden. IKSU (dazu später mehr) und Uni sind auch schnell zu erreichen. Selbst wenn man nicht auf Party jeden Tag steht, kann man sich hier wohlfühlen, da die beiden Straßen „Historiegränd“ und „Stipendiegränd“ etwas ruhiger (und die Küchen renoviert) sind.

Ich war froh, dort zu wohnen, weil einfach „jeder“ da wohnt.

Die Zusage für das Zimmer bekommt man zusammen mit dem letter of acceptance, muss dann etwa die Hälfte der Gesamtmiete für ein Semester überweisen (etwa 8500 SEK) und kann sich dann online ein Zimmer aussuchen. Man sollte mit der Überweisung nicht allzu lange trödeln, da die Auswahlmöglichkeiten sonst schnell schrumpfen ;)

Ankunft und erste Tage

Die Unterzeichnung des Mietvertrags und die Übergabe der Schlüssel findet auf dem Campus der Uni (Haltestelle „Universum“ oder „Universitetssjukhus“) statt, wobei die mitunter langen Wartezeiten durch Obst und Getränke versüßt werden. Hier bekommt man auch sein Welcome Package, wenn man zuvor eines per Mail bestellt hat.

Über den Transport zum Zimmer muss man sich glücklicherweise keine Gedanken machen, man wird in Großraumtaxi kostenlos vor die Haustüre gebracht!

Zu den ersten Anschaffungen sollte auf jeden Fall ein Fahrrad gehören, da der Weg ins Stadtzentrum zum Laufen auf Dauer etwas weit ist und es kein Semesterticket gibt. (Eine Busfahrt ist im Vorverkauf für 19 SEK und bei Erwerb im Bus (nur mit Kreditkarte!!) für 26 SEK zu haben) Am einfachsten ist das wahrscheinlich über die diversen Facebook-Gruppen wie „Umea second hand bike market“

Wenn man noch Küchenutensilien oder Dekoration für's Zimmer benötigt, kann man in den verschiedenen Second Hand Läden (z.B. Alidhem Returbutik) oder den regelmäßigen stattfindenden Flohmärkten (loppis) billig fündig werden.

Eine Woche vor offiziellem Semesterbeginn findet eine Willkommenswoche für alle internationalen Studenten statt. Man erfährt dort viel Nützliches und kann auch gut erste Kontakte knüpfen.

Außerdem gibt es eine Campus- und eine Stadt-Rallye, sodass man immer was zu tun hat.

Sehr empfehlenswert ist auch ein Besuch der „Welcome-Fair“, einer Art Ersti-Messe, bei der sich viele studentische Initiativen, Clubs usw. vorstellen und man außerdem viele Werbegeschenke und Verköstigungen abstauben kann.

Studium

Das Medizinstudium in Schweden ist insgesamt sehr viel praktischer aufgebaut als in Deutschland. Nach dem 5. Semester findet der Großteil des Unterrichts auf Station statt, Vorlesungen gibt es oft nur einen Tag/ Woche oder als Block zwischendurch.

Außerdem werden in der Klinik keinen einzelnen Fächer belegt, sondern immer komplette Semester. Beispielsweise besteht das 11. Semester aus Gynäkologie, Pädiatrie, Rechtsmedizin und Allgemeinmedizin, das 9. aus Neurologie, Psychiatrie, HNO und Augenheilkunde. Man muss sich also darauf einstellen, dass man das Semester in

Würzburg wiederholen muss, da man nicht einfach die fehlenden Fächer in Umea aus den unterschiedlichen Semestern zusammenstellen kann und – wie oben geschrieben – das englischsprachig angebotene Semester belegen sollte.

Genauer kann ich leider nicht über das Studium berichten, da ich keinen Platz in einem der regulären Semester bekommen habe. Das Semester, das im WS 14/15 für Austauschstudenten angeboten wurde, war das 10. Semester, in dem man eine wissenschaftliche Arbeit durchführen, schreiben und präsentieren muss.

Glücklicherweise konnten wir (wir waren zwei Mediziner aus Würzburg) vor Ort regeln, dass wir nicht dieses 10. Semester belegen müssen, sondern verschiedene Praktika machen durften. Bereits vor unserer Abreise haben wir uns zusammen mit Frau Moll um eine andere Lösung bemüht, die von Carina Johansson aber immer wieder abgeschmettert oder nicht beantwortet wurden.

Auch nach ihrer Zusage, Praktika für uns zu organisieren, verlief alles schleppend und nicht unproblematisch. Letztendlich konnten wir auf diese Weise aber jeweils eine Woche in der Dermatologie, Rheumatologie, Anästhesie und Rechtspsychiatrie hospitieren.

Ich war aus Interesse trotzdem in einigen Vorlesungen und habe mich dort vorsichtshalber immer vorher kurz den Dozenten vorgestellt und um Erlaubnis gefragt. Außerdem habe ich an einigen Fallbesprechungen teilgenommen. Das sind Seminare, bei denen die Studenten vorher fiktive Patientenfälle zur Bearbeitung bekommen, die dann in der Gruppe diskutiert werden.

Auch selbst organisiert habe ich mir ein zweiwöchiges Praktikum in der Chirurgie, welches mit Abstand am lehrreichsten war. Ich hatte dort eine eigene „Mentorin“, habe sehr viel erklärt bekommen, durfte in alle Bereiche, die mich interessiert haben, habe im OP nähen gelernt und konnte in der zweiten Woche sogar Radiologie-Anforderungen selbst schreiben.

Insgesamt waren fast ausnahmslos alle Mitarbeiter in der Klinik äußerst nett und hilfsbereit, haben geduldig Schwedisch mit mir gesprochen und waren interessiert. Es herrscht die ehrliche Auffassung, dass die Studenten zur Ausbildung da sind und gefördert werden sollen. Ich wurde bei der Visite regelrecht dazu aufgefordert, jeden untersuchten Patienten nachzuuntersuchen, auch wenn sich der Ablauf dadurch verzögert.

Sprache

Im Alltag kommt man sicherlich sehr gut mit Englisch zurecht und es gab viele Austauschstudenten, die kein Wort Schwedisch sprechen konnten und auch keinerlei Interesse daran hatten.

Wenn man aber vor hat, Praktikum im Krankenhaus zu machen, ist es meiner Meinung nach unerlässlich zumindest ein bisschen Schwedisch zu sprechen. Natürlich bekommt man auch dort Englische Erklärungen, aber beim Gespräch mit Patienten oder einfach im Stationsalltag sind ein paar Schwedischkenntnisse sehr zu empfehlen.

Ich selbst habe am ZFS vorher 4 Kurse gemacht und bin damit weitgehend ohne Englisch in der Klinik ausgekommen. Auch in Geschäften, in Cafes, bei der Touristeninfo usw.

habe ich immer versucht Schwedisch zu sprechen und habe die Erfahrung gemacht, dass man meist auch eine Schwedische Antwort bekommt.

Sprachkurse gibt es in Umea leider nur bis A2 Niveau, wobei das gleiche Lehrbuch wie in Würzburg verwendet wird. Es wird also ziemlich sicher schnell langweilig, wenn man den entsprechenden Kurs bereits hier belegt hat. Außerdem ist die Qualität der Kurse in meinen Augen überhaupt nicht mit dem Angebot hier vergleichbar!

Wenn man seine Kenntnisse etwas festigen oder einfach Sprachpraxis gewinnen möchte, ist die Teilnahme am Tandem-Programm sinnvoller. Infos darüber bekommt man in der Einführungswoche.

Freizeit

Auch um Freizeitangebote bemüht sich das International Office der Uni Umea sehr. Es werden Fahrten zur Elchfarm, Eishockeyspielen und einige andere Veranstaltungen angeboten. Außerdem gibt es das Buddy-Programm, bei dem Gruppen aus ca. 25 internationalen und 10 schwedischen Studenten gebildet werden. Innerhalb dieser Gruppe werden dann verschiedene Unternehmungen wie Wandertouren, Lasertag, Grillabende, Fika uvm organisiert. Man kann dabei mehr oder weniger Glück mit seiner Gruppe haben, da man aber zu nichts verpflichtet ist, ist es auf jeden Fall einen Versuch wert!

Ein weiteres Programm, das von der Uni angeboten wird um den Austauschstudenten die schwedische Kultur näher zu bringen, ist das Host-Programme. Dabei haben immer 2 Studenten einen Host, wobei das eine Familie, ein Ehepaar, eine Einzelperson oder gute Freunde sein können. Wann, wie oft und wo man sich mit seinen Hosts trifft, bleibt einem selbst überlassen. Wir hatten mit unseren Hosts drei lustige Abende, an denen wir zusammen gekocht und typisch schwedische Weihnachtsdeko gebastelt haben.

Viel Zeit kann man definitiv auch im IKSU, einem riesigen Sportzentrum, verbringen. Eine volle (Gold-) Mitgliedschaft für 4 Monate schlägt allerdings mit etwa 200€ zu Buche. Für mich persönlich hat sich das aber voll gelohnt, da es nicht nur die üblichen Fitnessgeräte gibt, sondern auch eine Schwimmhalle, eine Kletterwand, verschiedene Saunen, Whirlpool, indoor Beachvolleyballfelder und unzählige Kurse.

Außerdem werden vom IKSU im Herbst Wander- Kanu- und Radtrips angeboten. Man sollte sich hier frühzeitig anmelden, da die Plätze nur sehr begrenzt sind!

Aber auch wenn man keinen der Plätze erhält, hat man die Möglichkeit Zelte, Schlafsäcke und anderes Outdoor-Equipment dort gegen Gebühr auszuleihen und eigene Touren zu planen. Ich selbst bin z.B. mit zwei Freunden zwei Tage auf dem Taveljölleden, einem der Wanderwege in der Umgebung gewandert. Am Wegrand gibt es immer wieder Schutzhütten und Feuerstellen und alles ist sehr gut ausgeschildert, sodass man auch ohne Erfahrung wieder heil zurückfindet. Generell ist man in Umea genau richtig, wenn man gerne Zeit in der Natur verbringt. Es gibt viele gut ausgebaute Radwege, Grillstellen und das Gebiet rund um den Nydalasjö läd zum Blaubeeren Pflücken, Joggen, Pilze sammeln ... ein.

Sehr interessant ist auch die Tour durchs Planetarium, die seit einigen Semestern auch auf Englisch angeboten wird, und ein Besuch im Gammlia, einem Museum über Västerbotten. An einem der regnerischen Tage kann man auch mal einen Nachmittag (kostenlos) im Bildmuseum verbringen.

Wer auf Akrobatik, Artistik und Jonglieren steht, wird im Hamnmagasinet glücklich werden. Das ist eine Art Jugendzentrum, in dem auch immer mal wieder Konzerte stattfinden, man sehr günstig fika machen kann und (zumindest im Winter) jeden Sonntag veganes Essen für nur 25 SEK angeboten wird, das meistens sehr lecker und einfach mal „was anders“ ist.

Ein ganz besonderes Highlight waren für mich auch Ausflüge in andere Städte und Regionen. Stockholm ist auf jeden Fall einen Wochenendbesuch wert. Die näher an Umea liegenden Städte wie Lulea und Örnköldsvik sind dagegen in meinen Augen kein absolutes Muss. Auch eine besondere Erfahrung ist eine Reise in den noch höheren Norden mit Schneemobil fahren, Eissschwimmen und Hundeschlittenfahrt. Ich habe an einer für Studenten organisierten Fahrt nach Finnland teilgenommen, es gibt auch einige nach Kiruna/Abisko oder viele Studenten tun sich selbst zusammen und mieten Autos und Hütten. Auch die Chancen auf richtig viel Schnee und intensive Nordlichter steigen dort oben natürlich.

Fazit

Ich könnte noch seitenlang über dieses einmalige Erlebnis schreiben, am besten bewerbt euch aber einfach selbst und lasst euch diese Chance nicht entgehen! Es ist mit einigem organisatorischen Aufwand verbunden und das Leben in Schweden ist wirklich nicht gerade billig, trotzdem habe ich meine Entscheidung keine Sekunde bereut. Und natürlich ist nicht immer alles einfach und gut, aber man lernt sich durchzubeißen und fliegt um viele Erkenntnisse, Erfahrungen und Erlebnisse reicher wieder zurück nach Hause.

Sollten noch Fragen offen geblieben sein, könnt ihr gerne meine Mailadresse bei Frau Moll erfragen!