

ERFAHRUNGSBERICHT ERASMUSAUFENTHALT IN TRONDHEIM WS2017

NORWEGEN

Norwegen ist das Outdoor-Paradies schlechthin. Von hohen Bergen im Landesinneren über weitreichende Wälder und Seen bis zu den beeindruckenden Fjorden zum Meer hin reicht die einzigartige Landschaft. Diese Vielfalt ermöglicht eigentlich beinahe jede Sportart im Freien – sogar Surfen ist möglich. Mit seinen nur 5 Millionen Einwohnern auf einer Fläche, die fünfmal so groß ist wie Österreich, stellt Norwegen ein recht dünn besiedeltes Land mit reichlich unberührter Natur da.

Das Klima ist vom Golfstrom beeinflusst wodurch die Temperaturen mild bleiben. Dafür ist es sehr regnerisch und häufig wechselhaft weshalb ich nur empfehlen kann immer Regenschutz dabei zu haben. Der Winter ist wie ihr euch denken könnt recht dunkel (fünf Stunden Tageslicht in Trondheim im Dezember) aber man gewöhnt sich daran und mit dem Schnee, der üblicherweise von Dezember bis April liegt, kommt es einem dann gleich viel heller vor. Zum Ausgleich hat man dafür dann die langen Tage im Sommer.

Nordlichter sind am Besten in wolkenlosen Nächten im September/Okttober und Februar/März zu sehen. Natürlich sind die Chancen im Norden am größten aber auch in Trondheim kann man Glück haben 😊

Die Norweger würde ich als lieb, hilfsbereit, sehr gut organisiert, effektiv, ambitioniert, ehrlich und zufrieden beschreiben, was das Leben in ihrem Land noch attraktiver macht. Kriminalität ist praktisch kaum vorhanden.

Norwegen ist eines der teuersten Länder, dessen sollte man sich bewusst sein bevor man dorthin reist. Sowohl wohnen sowie Supermarkt als auch Essen gehen ist deutlich teurer als man es in Österreich gewohnt ist. Wenn man sich allerdings darauf einstellt gewöhnt man sich daran und lernt damit umzugehen. Es ist üblich auch kleine Beträge mit Kreditkarte zu bezahlen also sollte man sich unbedingt vorher eine Kreditkarte besorgen.

Ein kleiner Tipp wer gerne reist und Geld sparen will: es gibt Jugendtarife bei SAS (SAS youth) und Norwegian (Rabattcode UNDER26) mit denen man Inlandflüge gerne mal um die Hälfte billiger findet.

Trondheim/Freizeit

Trondheim ist mit 180000 Einwohnern nach Oslo und Bergen die dritt größte Stadt Norwegens und ist als typische Studentenstadt bekannt, in der Veranstaltungen sämtlicher Art nicht zu kurz kommen. Die NTNU ist die technische Hochschule des Nordens schlechthin und ist auch die größte Universität Norwegens, was deren großer Stolz ist.

Sehenswert ist in der Stadt der Hafen, die alte Stadtbrücke, der Dom, Gløshaugen, die Altstadt und noch vieles mehr. Wer einen tollen Blick über die Stadt haben und gleichzeitig leckeres Essen genießen möchte, sollte dem drehenden Restaurant des Tyholttårnet einen Besuch abstatten. Freizeitmöglichkeiten gibt es viele – v.a. sportliche. Das Naherholungsgebiet Bymarka ist gut von der Stadt zu erreichen und bietet viele Seen, Wandermöglichkeiten und im Winter Langlaufloipen. Es gibt außerdem einen Uni-Sport, der NTNUi heißt und bei dem man eine Halb- oder Ganzjahreskarte

kaufen kann und sich damit so vielen Gruppen anschließen kann wie man möchte (Von Wandern über Tanzen über Wassersport bis zu Reiten sollte für jeden was dabei sein). Kann ich auf jeden Fall empfehlen, da man so auch viele Leute kennen lernt! Auch von NTNU organisiert sind die bekannten Selbstversorger-Hütten (Cabins/Koie) ohne Strom und fließend Wasser, die man als Mitglied für nur 3€/Nacht mieten kann. Meiner Meinung nach sollte jeder, der an der NTNU studiert einmal einen Cabin-Trip gemacht haben. Es waren immer unvergessliche und lustige Ausflüge, die noch dazu preiswert waren. Wer nicht allzu kältescheu ist kann auch mal ein Bad im Fjord am Strand in Lade wagen 😊

Die Wochenenden eignen sich auch perfekt um Roadtrips zu machen. Die Distanzen sind meistens zwar länger als gedacht, da es kaum Autobahnen gibt und man somit nicht so schnell von A nach B kommt. Es lohnt sich trotzdem oft mit dem Auto zu fahren, weil es überall etwas zu entdecken gibt und die Landschaft eigentlich immer toll ist. Eine wunderschöne Tour geht beispielsweise in den Süden über die Atlanticroad nach Ålesund-Geiranger-Trollstigen. Ansonsten ist natürlich der Norden mit den Lofoten und Tromsø sehr beliebt und sehr sehenswert aber auch Stavanger lohnt sich mit seiner Nähe zu Preikestolen und Trolltunga. Plant also genug Zeit (und Geld) ein für die ganzen Ausflüge!

Studium/Organisation

Wie der Bewerbungsverfahren an der MedUni funktioniert erfährt man in der Infoveranstaltung im November sowie auf der Homepage und bei Fragen stets von Silvia Adler. Vielen Dank an dieser Stelle dafür!

Ist man schließlich von der MedUni nominiert, ist es sehr wichtig die Deadline der Anmeldung an der NTNU nicht zu verpassen, da die Fristen relativ früh sind und strikt eingehalten werden. Am besten gleich mal auf <https://www.ntnu.edu/studies/application> nachschauen 😊

Bei bezüglich des Studiums am besten direkt an die Abteilung für internationale Studenten der medizinischen Fakultät (Jannicke Eriksen) wenden. Bei allen anderen Fragen ist das International Office sehr hilfreich. Wichtig ist aber zu schauen wer für Österreich zuständig ist denn die Fragen werden schneller beantwortet, wenn sie gleich bei der richtigen Person landen. Bei mir war das Rasmus Kolseth Rian.

Empfehlenswert ist es das „International Semester IID“, dass die norwegischen Medizinstudenten im 4. Jahr haben, zu absolvieren, da Vorlesungen und Seminare auf Englisch stattfinden. Es ist nicht möglich einzelne Fächergruppen zu besuchen also absolviert man immer ein ganzes Semester, das mit einer Semesterprüfung abgeschlossen wird. Im Semester IID sind die Fächer: Gynekology, Padiatrics, Obstetrics, Endocrinology, Uroglogy, Nephrology, Child and Adolescent Psychiatry (als große Fächer) und Radiology, Pathology, Pharmacology, Infectious medicine (als kleinere Fächer). Genau erklärt ist das alles im „Semesterhåndbok“, das man auf der Homepage findet. Anrechnen kann man sich das Semester für das Kinder-, Gyn- und Uromodul sowie das EndokrinologieSSM. Insgesamt umfasst es 30 ECTS. Den Rest kann man sich als Wahlfach anrechnen lassen.

Das Medizinstudium an der NTNU ist sehr auf das Wesentliche orientiert. D.h. die Studenten werden zu umsichtigen Allgemeinmedizinerinnen ausgebildet bevor sie sich nach dem Studium spezialisieren.

Man studiert in Øya, wo sich das St. Olav Hospital befindet.

Der Stundenplan ist so aufgebaut, dass Mittwoch und Donnerstag CT (Clinical teaching) in Kleingruppen (gemischt mit den norwegischen Studenten) und am Donnerstagnachmittag PBL (problem based learning) passend zur derzeitigen CT-Rotation stattfindet. Diese zwei Tage sind die einzigen der Woche mit Anwesenheitspflicht. Den Rest der Woche hat man Vorlesungen, Übungen und Seminare, die einem anderen Rotationsplan folgen als das CT. Bei mir hat es gut zusammengepasst aber manche hatten das CT bevor Vorlesungen zu dem Thema stattgefunden hatten. Abschließend zum Semester ist die Prüfung, die sich aus einem MCQ Teil und in einer OSCE zusammensetzt. Auch wenn in Norwegen nicht so sehr auf Details herumgeritten wird wie wir es kennen, sollte man die Prüfung dennoch nicht unterschätzen. Sie ist gut zu meistern, wenn man sich konsequent darauf vorbereitet aber es war am Ende doch mehr Lernaufwand als ich dachte. Die Note setzt sich dann 50/50 aus den beiden Teilen zusammen.

Generell ist alles sehr gut organisiert und man bemüht sich sehr um die Exchange students ☺

Wohnen

Das Wohnen in Norwegen ist sehr teuer deswegen sind wohl die beste Option die Studentenwohnheime, die von SiT (<https://www.sit.no>) organisiert werden und für norwegische Verhältnisse recht preiswert sind. Es gibt zwei möblierte Studentenwohnheime – Moholt und Steinan. Wenn man bei der Bewerbung angibt, dass man eine Unterkunft braucht, bekommt man ca. einen Monat vor Beginn des Auslandsaufenthalts eine Benachrichtigung. Wenn man den Sommerkurs besucht wird einem ein Zimmer garantiert und man wird normalerweise auch mit Studenten aus dem Sommerkurs untergebracht. Falls man keine Unterkunft durch SiT bekommt gibt es andere Programme, die einem bei der Wohnungssuche helfen.

Moholt ist das beliebtere und zentraler gelegene von beiden. Dort sind fast alle Austauschstudenten untergebracht und ein Zimmer kostet je nach Wechselkurs ca. 420€. Es ist wie eine kleine Stadt mit den vielen einzelnstehenden Backsteinhäusern zum Wohnen sowie Fitnessstudio, „Activity house“, Volleyballfeld, Wäscherei, Supermarkt und Kindergarten. Aufgrund der hohen Studentendichte findet auch immer irgendwo eine Party statt also kommt bestimmt keine Einsamkeit oder Langeweile auf. Man wohnt in 4er WGs mit gemeinsamem Wohn- und Kochbereich sowie gemeinsamem Bad. Die Zimmer sind nur mit dem Nötigsten ausgestattet (Bett, Schrank, Schreibtisch) den Rest (Bettdecke, Schreibtischlampe, Nachtkästchen...) muss man sich selbst besorgen. Ich empfehle dazu entweder über Frau Adler mit den Studenten, die gerade in Trondheim sind, Kontakt aufzunehmen, der Facebookgruppe „Student's market Trondheim“ beizutreten oder eben bei IKEA einzukaufen. Wenn niemand aus dem Semester davor in der Wohnung bleibt, muss man leider auch alle Küchenutensilien selbst besorgen. Seit kurzem gibt es auch die neugebauten „Towers“ in denen hat man ein eigenes Bad und teilt sich Küche und Wohnbereich mit 15 Leuten. Soweit ich weiß sind diese Zimmer aber nicht möbliert und auch teurer weil sie so neu sind.

Steinan liegt im Vergleich dazu etwas ruhiger und abgeschiedener und näher an der Natur. Dort wohnt man in 3er WGs, die etwas geräumiger sind als in Moholt, allerdings ist die Miete etwas höher.



Anreise

Es gibt keine Direktflüge von Österreich nach Trondheim also fliegt man über Amsterdam, Kopenhagen oder Oslo. Vom Flughafen in Trondheim, der ca. 20km außerhalb der Stadt liegt, gibt es einen Shuttlebus (vaernesekspresen.no), der durch das Stadtzentrum bis direkt vor das Studentenwohnheim Moholt fährt und auch Studentenpreise hat. Manche reisen auch mit dem Auto an, was den Vorteil hat, dass man vor Ort sehr mobil ist und man auf dem Weg noch vieles besichtigen kann.

Sprache

Im Alltag kommt man mit Englisch sehr gut über die Runden, da eigentlich jeder gutes Englisch spricht. Auch die Vorlesungen und Seminare finden auf Englisch statt jedoch sind im CT Norwegisch Kenntnisse sehr von Vorteil, da viele Patienten ihre Beschwerden lieber auf Norwegisch schildern und gerade in der Krankenhausumgebung zu unsicher sind um Englisch zu sprechen. Ein Sprachkurs ist also auf jeden Fall empfehlenswert. Ich habe den „Intensive Norwegian Summer Course“ für drei Wochen im Juli/August besucht, den ich jedem sehr ans Herz legen kann, da sowohl auf Norwegisch als auch auf soziale Aktivitäten großen Wert gelegt wird und man schon bevor die Uni losgeht viele Leute kennenlernt. Das International Office hat hier ganze Arbeit geleistet um uns eine unvergessliche Zeit zu bereiten. Es gibt auch Sprachkurse während des Semesters, die einmal wöchentlich stattfinden sich aber leider oft mit den Lehrveranstaltungen überschneiden.

Abschließend möchte ich sagen, dass ich eine unglaubliche Zeit in Norwegen verbracht habe, an die ich mich mein ganzes Leben erinnern werde. Ich bin unglaublich dankbar für die wundervollen Erfahrungen die ich gemacht habe und die tollen Menschen, die ich kennen lernen durfte. Ich habe

sowohl persönlich als auch medizinisch sehr viel gelernt. Ich kann nur jedem ans Herz legen einen Teil des Studiums in Trondheim zu verbringen!

Mein Dank gilt außerdem allen, die mir bei der Organisation behilflich waren. Ganz besonders unser International Office mit Silvia Adler!

Bei Fragen bitte jederzeit bei mir melden: johanna_schmid13@yahoo.de











