

Erfahrungsbericht Erasmus-Semester in Aarhus, Dänemark, SS 2017

Im Sommersemester 2017 habe ich eine wunderbare Zeit als Erasmus-Medizinstudentin in der dänischen Stadt Aarhus verbracht.

Vorbereitung

Die Bewerbung für Erasmus gestaltete sich durch die kompetente und freundliche Unterstützung des Erasmusbüros der Uni Göttingen unkompliziert. Auch durch das Online-Bewerbungsverfahren der Universität Aarhus wird man gut geleitet. Auf der englischen Webseite der Universität Aarhus kann man auch vorab viele nützliche Informationen finden. (<http://studieguide.au.dk/en/>)

Die Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt (Unterkunft, Sprachkurs, Versicherung etc.) wurde durch hilfreiche Emails der Uni Aarhus und des International Centers mit Introduction Guide und Checklisten sehr erleichtert. Der Email-Kontakt mit der Aarhuser Erasmus-Koordinatorin, dem Sprachzentrum 'Lærdansk' und anderen dänischen Institutionen/Personen war wegen schneller Antworten und außerordentlicher Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft stets sehr erfreulich.

Anreise

Direkt nach der Vorlesungszeit des Wintersemesters Ende Januar begann mein dänisches Abenteuer. In Aarhus fing das Sommersemester nämlich bereits im Februar an und dauerte 5 Monate bis Ende Juni. Da die Einführungsveranstaltungen schon 2 Woche vor Semesterbeginn stattfanden, habe ich mich Ende Januar schon auf den Weg gemacht.

Für die achtstündige Zugfahrt von Göttingen nach Aarhus mit Umstieg in Hamburg habe ich nur 30 € bezahlt, da ich die Fahrkarte recht frühzeitig gekauft hatte.

Am Aarhuser Bahnhof wurde ich freundlicherweise von meiner Mentorin mit einem Leihfahrrad von ihrer Freundin empfangen und zu meiner Unterkunft geleitet.

Organisatorisches und Praktisches

Jeder ausländische Student bekommt von der Uni Aarhus eine/n Mentor/in an die Seite gestellt. Meine nette Mentorin hat sich ca. drei Wochen vor meiner Abreise bei mir per Mail gemeldet und mir sehr geholfen. Da ich die ersten zwei Wochen noch nicht in mein Studentenwohnheimzimmer einziehen konnte, da der Vertrag erst ab Februar lief, hat sie mir über Facebook eine Untermiete eines super WG-Zimmers organisiert.

Sie hat mich auch zu einer Fahrradwerkstatt mitgenommen, die gebrauchte Räder wieder flott macht und recht günstig verkauft. Dort habe ich sehr bald ein Rad für 600 DKK (ca. 80 €) ergattert. („Scootergarden“, Karupvej 1) Ein Rad empfehle ich unbedingt (am besten inklusive Helm, den trägt man als Däne ;)), das ist die schnellste und angenehmste Fortbewegungsmöglichkeit in Aarhus. Aufgrund der überschaubaren Ausmaße der Stadt ist alles problemlos per Rad zu erreichen. Das Radwegnetz ist sehr gut ausgebaut.

Ich habe keine zusätzliche Kranken- oder Unfallversicherung abgeschlossen. Meine Krankenkasse (DAK) deckt auch entstehende Kosten in Dänemark ab. Zudem muss man in Dänemark eine sogenannte CPR-Karte beantragen (das ist die Registrierung bei den dänischen Behörden) und über diese ist man auch gleichzeitig kostenlos über den dänischen Staat krankenversichert (ausgenommen Zahnarzt). Diese Registrierung bei den dänische Behörden wurde uns internationalen Studenten im Rahmen der sogenannten Introduction Days ganz leicht gemacht.

Unterkunft

Bei der Online-Bewerbung an der Uni Aarhus konnte man angeben, dass man gerne vom

International Center eine Unterkunft organisiert haben möchte. Man kann zwischen Studentenwohnheim (das hatte ich angegeben), Shared Facility Haus (dort leben nur ausländische Studenten) und Privat-Unterkunft wählen. Ich bin in einem kleinen schönen Appartement mit Bad und Küchenzeile im Lådegardskollegiet, ein Studentenwohnheim in Skejby (Aarhus Nord), untergekommen. Für mich als Medizinstudentin war das trotz der Stadtrandlage und Entfernung zur Innenstadt (mit dem Rad bergab jedoch auch nur 30 Minuten) ein prima Wohnort, da der tägliche Weg zum Uniklinikum nur ein Katzensprung war. Über mir wohnte zufälligerweise einer meiner ausländischen Medizin-Kommilitonen und wir sind über die Semesterzeit gute Freunde und Akrobatik-Partner geworden. Auch zu einigen dänischen Wohnheimbewohner konnte ich Kontakt knüpfen, z.B. bei den alldonnerstäglichen 'Torsdag-Bars' oder Abendessen im Gemeinschaftshaus, bei Müllsammelaktionen oder einfach so bei Sonnenschein auf unserer Wohnheimwiese. Wenn ich auf der Wohnheims-Facebook-Seite nach einer Druckmöglichkeit, nach Werkzeug etc. gefragt habe, wurde mir stets sofort sehr freundlich ausgeholfen.

Da ich erst zwei Wochen nach meiner Ankunft in Aarhus in mein Wohnzimmer einziehen konnte, bin ich zu Beginn in dem oben beschriebenen WG-Zimmer zur Untermiete untergekommen und für die letzten zu überbrückenden Tage zu einer österreichischen Mitstudentin, die ich bei den Introduction Days kennengelernt hatte, in eine AirB'n'B-Wohnung gezogen. Viele von uns Erasmus-Studenten hatten nämlich dieses Problem, die letzten Tage im Januar überbrücken zu müssen, da die meisten Wohnheimszimmer erst ab Februar zur Verfügung standen. AirB'n'B-Wohnungen oder das Hostel „City Sleep-In“ schienen eine gute und verhältnismäßig preisgünstige Möglichkeit.

Anfangszeit

Der Einstieg in das Leben in einer fremden Stadt und das Studieren an einer fremden Uni mit noch unbekanntem Menschen wurde durch die oben bereits erwähnten Introduction Days sehr angenehm gestaltet. Sie begannen zwei Wochen vor Unistart und boten neben den allgemeinen Willkommens- und Einführungsveranstaltungen, einer Campus-Führung per Rad und einer Bibliotheksführung, vieles zum gegenseitigen Kennenlernen wie zum Beispiel gemeinsames Kuchenbacken im Studentehus und Spielenachmittage. Alle waren sehr bemüht, dass sich jeder wohl und gut aufgehoben fühlt. Das hat es mir leicht gemacht, schnell in Aarhus anzukommen und mich heimisch zu fühlen.

Studium

Das 11. Semester des Medizinstudiums in Aarhus besteht aus Gynäkologie/Geburtshilfe und Pädiatrie und wird als einziges komplett auf Englisch abgehalten, auch für die dänischen Studenten. Aus diesem Grund bietet es sich für ein Erasmus-Semester an. Entsprechend waren wir recht viele, ca. 20, Internationals. Ein Großteil kam aus Deutschland, einige Österreicher, Spanier, Italienerinnen und Tschechen waren dabei, aber auch Slowenien und Brasilien war vertreten.

Das Semester ist in einen theoretischen und einen praktischen Teil gegliedert. Je nachdem, in welche Rotationsgruppe man eingeteilt wird, absolviert man erst den einen oder anderen Teil. Für mich stand zuerst der praktische Teil im Universitätshospital an. Vier Wochen haben wir in der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe verbracht. Dort durften wir jeden Tag mit einem anderen Arzt verbringen und konnten so die verschiedenen stationären und ambulanten Bereiche kennenlernen. Ich hatte Gelegenheit bei Kaiserschnitt-OPs zuzugucken und durfte bei zwei Hysterektomien (Gebärmutterentfernung) sogar assistieren. Meine beeindruckendsten Erlebnisse waren zwei natürliche Geburten während ich eine Hebamme bei ihrer Spätschicht begleitete. Abgesehen davon habe ich die meiste Zeit damit verbracht, Arzt-Patient-Gesprächen zuzuhören und versucht, zu erraten, um was es gehen könnte. Das war für uns internationale Studenten (zu

dem Zeitpunkt war mein Dänisch leider noch nicht so gut) natürlich schwierig.

Während der darauf folgenden vier Wochen in der Pädiatrie konnte ich einigen Ärzten über die Schulter schauen und wurde oft gut integriert. Z.B. durfte ich Gelenke von an Arthritis erkrankten Kindern ultraschallen und in der Notaufnahme während der Nachtschicht Patienten aufnehmen. Mein dänischer „Buddy“ (wir Studenten wurden in Zweierteams aufgeteilt) hat sich sehr um mich bemüht und versucht, mir die Arzt-Patienten-Gespräche zu übersetzen. Trotzdem habe ich mich durch meine Sprachbarriere oft in eine passive Rolle gedrängt gefühlt. Im Nachhinein habe ich es bereut, nicht schon früher mit dem Dänischlernen angefangen zu haben. Denn ich glaube, ich hätte so viel mehr von den sehr kompetent scheinenden Ärzten, v.a. im Hinblick auf kommunikative Fähigkeiten, lernen können. Bzgl. der Sprache ist es, denke ich, von Vorteil, den praktischen Teil zum Schluss des Semesters zu haben, wenn man schon über gewisse Grundkenntnisse im Dänischen verfügt.

Die Arbeitsatmosphäre auf den Stationen habe ich im Vergleich zu vielen deutschen Krankenhäusern als sehr angenehm empfunden. Ich habe selten einen Arzt erlebt, der gestresst wirkte. Sowohl für die Patienten als auch für uns Studenten war stets soviel Zeit, wie gebraucht wurde. Auch die Umgangsweise unter dem gesamten Personal schien mir freundschaftlich und konstruktiv. Von Hierarchien spürte man wenig und jeder wurde ernst genommen.

Im theoretische Teil des Semesters standen Vorlesungen und Seminare auf der Tagesordnung. Neben Gynäkologie/Geburtshilfe und Pädiatrie hatten wir auch Humangenetik, Rechtsmedizin, Radiologie und Kommunikation. Insgesamt waren es, verglichen zum Göttinger Pensum, wenige Veranstaltungen, durchschnittlich vielleicht zwei bis drei Stunden pro Tag, sodass viel Zeit zum Eigenstudium und für außeruniversitäre Aktivitäten blieb.

Die Prüfung am Ende des Semesters bestand aus einer Multiple-Choice-Klausur und zwei OSCE-Prüfungstagen. Bei letzteren musste man insgesamt 11 Stationen absolvieren, an denen man mit einem theoretischen Patientenfall konfrontiert wurde und Anamnesefragen, Schwerpunkte der körperlichen Untersuchung, weiterführende Diagnostik, Verdachtsdiagnose, Differentialdiagnosen und Therapieoptionen nennen sollte. Insgesamt herrschte eine ganz entspannte Atmosphäre und die Prüfer waren sehr freundlich. Alle haben die Prüfungen bestanden.

Leben in Dänemark

Von den Dänen kann ich nur höchst positive Erlebnisse berichten. So viel Gastfreundschaft, Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft habe ich erfahren. Es ist mir nicht nur einmal passiert, dass Fremde auf der Straße ein nettes Wort an mich gerichtet haben, einfach so.

Mir ist aufgefallen, dass fast alle Dänen, denen ich begegnet bin, über eine ausgeprägte Selbstsicherheit verfügen. Nicht unangenehm dominant und dies nach außen zeigend, sondern im Gegenteil ganz dezent. Die Menschen wirkten auf mich so gefestigt und in sich selbst ruhend, so echt. Es wird laut und deutlich gesprochen, keiner hat Scheu, sich zu Wort zu melden, Fragen zu stellen, in der Gruppe zu diskutieren. Jeder tut das, was er für richtig hält und es wird nicht über andere geurteilt. Ich habe das Gefühl, es geht hier mehr um das wirklich Wesentliche, um dass, was jemand zu sagen hat oder was jemand tut und nicht um Äußerlichkeiten. Das bedeutet aber auch, dass man, abgesehen von einer freundlichen Begrüßung, nicht beachtet wird, wenn man sich nicht integriert. Insgesamt war mir dieser zwischenmenschliche Umgang sehr sympathisch.

Zweimal die Woche hatten wir Dänisch-Unterricht. Diese neue einerseits familiär und andererseits auch ganz andersartig, oft niedlich klingende Sprache zu lernen, hat mir unglaublich viel Spaß gemacht. Da viele Wörter Ähnlichkeit zum Deutschen oder Englischen haben, die Satzstellung meist wie im Deutschen und die Grammatik nicht sehr kompliziert ist, kann man sich schnell über Fortschritte freuen. Und wenn ich bei Mitstudenten, Ärzten, Patienten etc. anfänglich meine neu gelernten Small-Talk-Fähigkeiten versucht habe, war die Freude und Anerkennung meist groß. Mit

fortschreitendem Semester hat das Unterhalten auf Dänisch immer besser geklappt. Am schnellsten habe ich tatsächlich durch das Sprechen mit geduldigen Dänen gelernt. Deshalb die Ermutigung, einfach drauf los zu reden und keine Scheu vor Fehlern zu haben. Als Deutscher macht man intuitiv sowieso vieles richtig. Zudem hat man so stets einen Gesprächsaufhänger, was es leicht macht, mit Fremden in Kontakt zu kommen.

Obwohl man durch die International-Gemeinschaft bereits viele Menschen kennenlernen kann und Freunde findet, habe ich mich bemüht, auch mit dänischen Kommilitonen in Kontakt zu kommen. Ich habe wenig von der angeblichen dänischen Verslossenheit gespürt. Wenn ich offen war und Initiative gezeigt habe, erwiesen sich meine dänischen Kommilitonen als freundlich, super hilfsbereit und interessiert. Oft muss man jedoch den ersten Schritt machen. Ist ja auch klar, die habe alles schon ihre festen Freundeskreise und haben weitere Bekanntschaften 'nicht nötig'. Auch außeruniversitär habe ich mich einige Male getroffen oder wurde zum Abendessen eingeladen.

Während der Lernzeit vor den Abschlussprüfungen habe ich mit meinen internationalen Freunden aus dem Semester einige Tage in der Statsbibliotek verbracht. Diese hat eine Menge für ihre Studenten zu bieten. Man könnte einen herrlichen Tag, auch ganz ohne Lernen, dort verbringen. Neben dem E-Klavier mit Kopfhörern reicht das Angebot von Tischtennis, Kicker und Boxsäcken über Massagestühle bis hin zu einer Vielzahl von gemütlichen Lern- und Aufenthaltsräumen, nicht zu vergessen die Yoga-Entspannungs-Areale.

Auch außerhalb der Universität merkt man, dass viel für das Wohlbefinden der Bevölkerung getan wird. An jeder Ecke findet man öffentliche Picknick-Plätze, Sportgeräte, kostenlose Toiletten u.v.m.. Entlang des langen Radwegs von Uniklinikum in die Innenstadt wurden Obstbäume, Lavendel und Erdbeeren gepflanzt, letztere mit einem Schild mit der Aufschrift „Smag på jordbærrene!“ („Probier' die Erdbeeren!“) versehen. Es ist war schön, an sonnigen Tagen dort die Aarhusianer pflücken zu sehen. Und natürlich auch selbst zum Naschen anzuhalten.

Dazu kommen all die Straßenevents (Theater, Verkostungen, Konzerte, Musikfestivals) sowie die gratis Sportangebote (Openair-Yoga, Body-Workout und Self-Defence for Women im Botanischen Garten)... In Aarhus ist immer etwas los! Wahrscheinlich ist dies mit ein Grund, weshalb die Menschen dort so zufrieden, ausgeglichen und glücklich wirken.

Entgegen meiner Vorstellung von einem kalten, regnerischen, grauen Dänemark, wurden meine pessimistischen Erwartungen von dem dänische Wetter nicht erfüllt. Natürlich gab es auch kräftige Regenschauer, Schnee (im Februar) und Wind. Regenkleidung und warme Kleidung sollte man also auf jeden Fall im Gepäck haben. Ich erinnere mich aber vor allem an viel Sonnenschein und nicht nur einen Strandtag (im Mai/Juni/Juli).

Freizeit und Studentenleben

In Aarhus und Dänemark kommt keine Langeweile auf!

Das Studenterhus organisiert regelmäßig Ausflüge zu erschwinglichen Preisen, z.B. in die Hauptstadt Kopenhagen, Dänemarks älteste Stadt Ribe, nach Ebeltoft im Nationalpark Mols Bjerge, zu Dänemarks nördlichstem Punkt Skagen und ins Legoland. Außerdem finden im Studenterhus einmal im Monat tolle Second-Hand-Bazare und jeden Dienstag International Nights statt. Zudem habe ich mit Freunden Ausflüge, Radtouren und Wanderungen unternommen. Auch im traumhaften Botanischen Garten, im Unipark, am Bellevue-Strand oder an der wunderschöne Küste und im Wald im Aarhuser Süden und all den anderen schönen Orten in der Stadt lässt es sich prima aushalten. Es ist immer etwas los, sei es das wöchentliche Openair-Yoga, Musikfestivals, Straßenfeste oder interessante Vorträge.

Die Sonntagabende habe ich bei der wöchentlich stattfindenden Folkekøkken (Volksküche) verbracht. Dort treffen sich koch- und ess-begeisterte Dänen und Nicht-Dänen, Studenten und Nicht-Studenten, hauptsächlich Jung aber auch Alt, in einer großen Gemeinschaftsküche zum

gemeinsamen Schnippeln, Kochen, Abschmecken und Genießen. Die Zutaten kommen von einem Bio-Marktstand, der sein am Ende des Tages nicht verkaufte Gemüse freundlicherweise überlässt. (Beboerhus in der Tordenskjoldsgade 31 im schönen Stadtviertel Trøjborg). Dank der Folkekøkken und wertvoller Tipps zur Lebensmittelbeschaffung waren meine Ausgaben für Nahrungsmittel sehr gering, was angesichts des hohen Preisniveaus in Dänemark sehr erfreulich war.

Résumé

Ein Erasmus-Semester in Aarhus zu verbringen war eine der besten Entscheidungen meines bisherigen Lebens. Ich habe es sehr genossen, so viele nette und interessante Menschen kennenzulernen und so viele tolle Erfahrungen zu machen. Ich habe Freundschaften mit Dänen und Menschen aus aller Welt geknüpft und viel über andere Kulturen und zwischenmenschlichen Umgang gelernt. Auch der Einblick in das dänische Gesundheitssystem und in die Arbeit in einem dänischen Krankenhaus sind, denke ich, sehr wertvoll. Ich kann mir nun gut vorstellen, später zum Arbeiten nach Dänemark zurückzukommen.

So viel Gutes erlebt zu haben ist sehr wohltuend und ich bin so dankbar für die bereichernde Zeit, die ich in Aarhus, dieser wunderbaren Stadt, die mein zweites Zuhause geworden ist, verbringen durfte.

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch gerne melden.

Hier meine Email-Adresse: pia.schankweiler@posteo.de