

Auslandssemester an der Stradiņš University in Riga, Lettland im Wintersemester 2022/23

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Meine Wahl für Riga war eher ein Umweg und nicht von Anfang an ersichtlich, aber rückblickend die beste Entscheidung. Riga, Lettland und auch die baltischen Nachbarländer sind wunderschön und durchlaufen eine spannende, geopolitische Entwicklung im Nordosten von Europa.

Auch die Stradiņš University in Riga (RSU) hat einen guten Ruf innerhalb des Landes und ist auf für Internationale eine interessante Anlaufstelle für die medizinischen Studiengänge. Es gibt sowohl einen lettischsprachigen als auch einen englischsprachigen Zahn- und Medizinstudiengang, im letztgenannten studiert auch ein kleinerer Teil der lettischen sowie alle internationalen Studierenden. Für uns Erasmus+ Studierende hat das den Vorteil, dass man eine sehr große Auswahl an potenziellen Kursen hat und dadurch seinen Stundenplan individuell erstellen kann. Als Tipp kann ich euch noch empfehlen, nicht nur die medizinischen Kurse anzuschauen, sondern auch die außercurricularen Veranstaltungen mal unter die Lupe zu nehmen.

Die notwendigen Bewerbungsunterlagen für eure Erasmus+ Bewerbung findet ihr auf der ZIBMed-Seite. Für Aufenthalte in Europa mit der Erasmus+ Förderung gibt es eine Bewerbungsmappe mit Leitfaden, an dem man sich sehr gut orientieren kann. Bei Fragen haben mir die Mitarbeitenden des ZIB-Meds immer sehr gut und schnell geholfen. Das Online Learning Agreement müsst ihr vor Bewerbungseinreichung ausfüllen. Dieses ist dann noch nicht endgültig und kann problemlos noch nach Antritt eures Auslandssemester geändert werden. Also macht euch damit nicht zu sehr Stress.

Die empfohlene Haftpflichtversicherung sowie Berufshaftpflicht gibt es für Medizinstudierende beim Marburger- oder Hartmann-Bund kostenlos. Eine Auslandsrankenversicherung habe ich über die Apotheker- und Ärztebank abgeschlossen. Besondere Impfungen sind nicht erforderlich.

Die Ansprechpartner der Stradiņš University findet ihr auf der RSU-Homepage. Zu meiner Zeit waren es Maruta Funta und Anita Krastina, die beide sehr nett sind. Allerdings kann es manchmal sehr schwierig sein, die Koordinatoren zu erreichen. Ich empfehle euch bei dringenden Angelegenheiten anzurufen oder persönlich am Hauptgebäude der Uni vorbeizuschauen. Falls ihr euch fragt, ob man bei der Orientierungswoche dabei sein muss,

hier ein kleiner Hinweis: es ist schön, um sozialen Anschluss zu finden, aber nicht unbedingt notwendig. Insbesondere wenn ihr noch Klausuren in Köln schreiben wollt. Nach der Einführungswoche gehen die Kurse dann zeitnah los und sind sehr oft mit Anwesenheitskontrolle. Teilweise müssen auch Ersatzleistungen erbracht werden, wenn man nicht zum Unterricht erscheint. Ich hatte aber keine Probleme in die Richtung. Der Stundenplan wird den Erasmus+ Studierenden leider sehr spät mitgeteilt, daher müsst ihr gerade in den ersten Wochen etwas flexibel sein.

Ich habe mich sprachlich nicht auf mein Auslandssemester in Lettland vorbereitet. Für den Alltag sind ein paar Wörter natürlich praktisch, aber nicht überlebenswichtig. Ich habe nach Ankunft in Riga den Lettisch-Sprachkurs, der an der Uni angeboten wurde, besucht. Dieser hat leider erst im Oktober begonnen, was etwas schade ist. Zusätzlich kann theoretisch auch noch ein Russisch-Sprachkurs gewählt werden. Dieser wurde aber mit Beginn der russischen Invasion in die Ukraine im Februar 2022 zurückgezogen.

Auslandsaufenthalt

Nach der Nominierung für die Rīga Stradiņš University durch das ZIB Med erfolgt die Einschreibung über ein Online-Formular auf Homepage der RSU (<https://www.rsu.lv/en/international-cooperation/mobility-programmes/erasmus-incoming-students>). Dort findet ihr auch alle Informationen rund um die Kurse, das lettische Bildungssystem, Sprachangebote oder die Orientierungswoche. Studiengebühren fallen durch die Kooperationsvereinbarungen der Universitäten nicht an.

Wohnen und Verkehrsmittel

Die Wohnungssuche in Riga läuft überwiegend über Facebook-Gruppen wie „Riga student market“ oder „Riga shared flat“, probiert mal verschiedene Kombinationen bei der Facebook-Suche aus und schaut euch dort die Anzeigen an. Da in Riga viele Internationale leben, gibt es auch viele WG-Angebote. Im Sommer war die Wohnungssuche sehr zäh und ich bin ohne feste Wohnungszusage nach Lettland gereist. Innerhalb von einer Woche habe ich dann mit 2 weiteren RSU-Studierenden eine WG gegründet. Das war natürlich etwas nervenaufreibend, aber wir hatten gemeinsam eine super Zeit. Die Wohnung haben wir über „www.ss.lv“ gefunden (lettisches Ebaykleinanzeigen). Als Tipp kann ich euch sagen, dass ihr auf versteckte Maklergebühren achten solltet und dass die Mietpreise ohne Nebenkosten angezeigt werden. Gerade im Hinblick auf die Energiekrise, die auch in Lettland deutlich spürbar ist, können die Nebenkosten noch einiges ausmachen. Es gibt auch Wohnheime der RSU und Agenturen, die Zimmer anbieten. Zu den Wohnheimen kann ich nur sagen, dass

diese sehr kostengünstig sind, aber weit vom Zentrum und der Altstadt entfernt liegen. Die Agenturen, die Zimmer anbieten, liegen dafür sehr zentral, haben aber oft hohe Vermittlungsgebühren. Generell kann ich euch das Zentrum als Stadtviertel zum Leben und Wohnen empfehlen, alles rund um Getrudes iela und Brivibas iela. Die Preise für eine Wohnung oder ein Zimmer sind sehr variabel. Ich habe 260€ + 100€ Nebenkosten in den Wintermonaten und 60€ in den Herbstmonaten gezahlt.

Die Lebenshaltungskosten sind vergleichbar mit Deutschland, teilweise auch sehr stark gestiegen seit der hohen Inflation von ca. 20% mit Beginn der russischen Invasion. Essen und Trinken gehen ist in der Stadt dagegen günstiger als in Deutschland. Vor allem außerhalb von Riga auf dem Land ist es nochmal deutlich günstiger.

Die Verkehrsmittel in Riga sind sehr zuverlässig und pünktlich. Am Anfang des Semesters braucht man eine Bescheinigung der RSU, mit der man dann bei der Rigas Satiksme (Verkehrsbetrieb in Riga) ein Studierendenticket beantragen kann. Dies funktioniert online und wird euch von den Koordinator:innen erklärt. Danach kann man sich für 15€ eine Monatskarte holen. Diese gilt dann für die Straßenbahn, Busse und E-Busse, aber nicht für die vierstelligen Trolleybusse.

Universität

Ich habe mich für folgende Kurse an der RSU entschieden: Augenheilkunde, Anästhesie, Intensivmedizin und Toxikologie, Urologie, Neurologie, Neurochirurgie, Psychosomatik und Clinical Skills. Die Kurse finden immer in Blöcken statt. Mein Semester ist mit 3 Wochen Anästhesie gestartet, anschließend 3 Wochen Neurologie und so weiter. Innerhalb dieser 3 Wochen ist man immer mit der gleichen Rotationsgruppe unterwegs. Als Erasmus Student:innen wechselt man je nach Fächer dann die Rotationsgruppen, dies kann manchmal ein organisatorisches Aufwand sein, da man nicht immer mitbekommt, wenn sich der Stundenplan nochmal spontan ändert. Der Vorteil der 3-wöchigen Rotationen ist, dass man sich intensiv mit einem Fach beschäftigt und dann mehrere Tests oder klinische Fälle als Prüfungsvorbereitung schreibt. Zum Abschluss folgt entweder ein schriftliches oder mündliches Examen, teilweise auch ein Essay. Die spannendsten Fächer an der RSU waren für mich Augenheilkunde, Neurochirurgie, Toxikologie und Urologie. Ganz wichtig zu sagen ist noch, dass die Lehre sehr stark von der lehrenden Person abhängig ist. Da gibt es sehr unterschiedliche Philosophien, wovon vor allem auch die praktisch orientierte Lehre abhängt. Besonders auffällig war dies in der Neurologie. Da die RSU kein eigenes Universitätskrankenhaus hat, verteilt die Uni die Studierende an alle Lehrkrankenhäuser

Rigas. Das heißt auch, dass man teilweise lange Strecken zu den unterschiedlichen Krankenhäusern auf sich nehmen muss. Manchmal ist man dann zwei Stunden unterwegs für drei Stunden Seminar. Es ist übrigens möglich seine Kurse so zulegen, dass man vor Weihnachten schon mit allem fertig ist, falls man den Januar noch für eine Famulatur oder ähnliches nutzen möchte.

Das Gesundheitssystem in Lettland ist nicht ganz mit dem deutschen System zu vergleichen. Teilweise sind die Bedingungen noch nicht so standardisiert und die Ausstattung weniger modern wie in Deutschland. Dies ist gerade im operativen Bereich sichtbar, wo es teilweise keine Schleusenbereiche gibt. Auch steht man unter Umständen mit seiner kompletten Studygroup (ca. 12 Leute) an Patientenbetten und ist bei Untersuchungen anwesend.

Riga, Lettland und Freizeitaktivitäten

Riga ist eine tolle Stadt zum Studieren und bietet alles, was sich das Studierendenherz wünscht! Die Altstadt ist sehr schön und hat viele Restaurants und Bars (Pflichtbesuch „Cartel“!). In der Sommerzeit ist die Stadt zeitweise etwas überlaufen und teurer durch die Kreuzfahrttouristen.

Im Jugendstilviertel gibt es eine Reihe von beeindruckenden Häusern, die durch den Architektur Jugendstil überzeugen. Hier ist auch die höher verdienende Klasse unterwegs. Im Zentrum beginnt das „neuere“ Riga mit hippen Cafés und internationalen Restaurants. Die Preise nehmen meist von der Altstadt entfernt ab. Alles in allem ist Riga auf jeden Fall bezahlbar vor allem im Vergleich zu den skandinavischen Ländern. Auch hat Riga viele kulturelle Angebote und Sportmöglichkeiten. Ich kann euch das Okkupationsmuseum sehr ans Herz legen. Dort lernt man viel über den langen Weg Lettlands und der baltischen Staaten zur Unabhängigkeit. Die Lieblingssportarten des Landes sind Beachvolleyball, Basketball und Eishockey. Die RSU hat professionelle Teams, aber z.B. auch für Beachvolleyball ein Just-for-fun Team. Es gibt von der RSU einen kostenlosen Fitnessraum mit Sporthalle, die auch genutzt werden kann.

Die lettische Bevölkerung ist eher zurückhaltend und teilweise hat man das Gefühl, dass sie durch nicht-lettisch sprechende Leute genervt sind. Aber trotzdem sind die meisten sehr nett und wenn man sich bemüht hat auf Lettisch zu antworten, haben sie sich doppelt gefreut. Falls ihr euch Gedanken über die dunklen Monate in Lettland macht, dann macht euch keine Sorgen. Es wird zwar früher dunkler als in Deutschland, aber das Wetter ist besser. Jedenfalls war das in meinem Herbst/Winter der Fall. Es war zwar kalt (Achtung manchmal auch wirklich sehr kalt -15°C), aber dafür meist trocken und ab Ende November lag dann auch

Schnee, was vor allem die Umgebung und Stimmung aufhellt. Zur Sicherheit habe ich mir auch noch Vitamin-D-Tabletten mitgenommen, um auf der sicheren Seite zu sein. Da man aber immer sehr viel beschäftigt ist mit seinen Freunden, den Freizeitaktivitäten sowie teilweise auch mit der Uni, wird die Dunkelheit nebensächlich. Ab Dezember wurde Riga dann zu einem richtigen Schnee- und Winterparadise. Im Victory Park in der Nähe der Nationalbibliothek gibt es stadtnah auch eine Langlaufstrecke. Dort kann man sich auch direkt Skier ausleihen und loslaufen. Auch lohnt sich eine Fahrt an den Strand bei Schnee und Sonne. Das sieht nochmal komplett anders aus als im Sommer.

Was ich euch noch wirklich empfehlen kann, ist der Trip vom ESN nach Lappland! Lappland ist traumhaft schön mit Nordlichtern, Rentieren und Wintersport.

Nach dem Auslandsaufenthalt

Mit Beendigung der Mobilität und sobald alle eure Noten in eurem Online-Profil bei myRSU eingetragen sind, wird euch der Transcript of Records automatisch von den Koordinator:innen per E-Mail zu gesendet. Vor Ort, während ihr die Kurse besucht, solltet ihr euch immer um das Certification of practical teaching session kümmern sowie zum Semesterende um den Letter of Confirmation (beide Uni Köln spezifische Formulare). Leider kann ich euch zur Anerkennung meiner Kurse noch nicht viel mitteilen, da zurzeit noch alles geprüft und bearbeitet wird.

Sonstiges, Anmerkungen

Wenn ihr die Möglichkeit habt, reist unbedingt durch Lettland und auch die Nachbarländer Litauen und Estland. Oft wird das Baltikum in Europa als eine Ländergemeinschaft dargestellt. Aber es sind drei sehr verschiedene Länder, die viel verbindet, sich aber teilweise deutlich unterscheiden. Ein paar Inspirationen meinerseits für Lettland: Sigulda, Mountainbiketour von Cesis nach Valmiera, Kanu fahren auf der Gauja; für Estland: Tallinn, Tartu sowie die Nationalparks; für Litauen; Vilnius und die kurischen Nehrungen. Wer Zeit auf der Hin- und/oder Rückreise mitbringt, kann ideal von Berlin aus mit Zug über Warschau und dann weiter mit Bus nach Riga fahren. Auch gibt es von Travemünde aus eine Fähre nach Liepaja in Lettland. Durch das Baltikum kann man ideal mit Bus reisen am besten mit dem LuxExpress. Ab 2026 soll die Interrailzugstrecke vielleicht auch mal fertig sein.

Ich wünsche euch viel Spaß und genießt die Zeit!