Forschungsaufenthalt an der University of Oslo (UiO), Norwegen (2020)

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:
Ich habe mich für einen Forschungsaufenthalt in Norwegen entschieden, da ich einerseits Familie dort habe, andererseits wollte ich gerne Forschung in einem anderen Land kennenlernen. Da die Norweger für ihre recht ruhige Art bekannt sind, hoffte ich auf eine gute Arbeitsatmosphäre und einen engen Kontakt zu meinem Betreuer.
Zur Bewerbung habe ich etwa 1,5 Jahre vor dem geplanten Beginn eine E-Mail an die Professorin der Arbeitsgruppe geschrieben, in der ich mich vorstellte und fragte, ob es allgemein möglich sei, eine medizinische Doktorarbeit bei ihr in der Arbeitsgruppe durchzuführen. Da das System des Dr. med. in Norwegen so nicht existiert, habe ich ihr geschrieben, dass ich ein Semester Zeit für die Forschung hätte und es in etwa einer Master-Arbeit entspräche. Außerdem habe ich in der E-Mail über einen Bereich ihrer Forschung geschrieben, der mich besonders interessierte. Einen CV habe ich ebenfalls angehängt. Allgemein muss ich sagen, dass es ohne Kontakte sehr schwierig sein kann, einen Platz in einem Labor zu bekommen. Während meines Aufenthalts kam auch eine Anfrage von einem deutschen Master-Studenten, die jedoch wegen des schon sehr hohen Andrangs norwegischer Studenten zurückgewiesen wurde.
Nachdem ich eine Zusage hatte, habe ich Rücksprache mit Dr. Moritz gehalten und er sagte mir, ich müsse mir einen Betreuer an der Uni Köln suchen, der offiziell mein Doktorvater sei, ansonsten gäbe es von seiner Seite keine Bedenken. Klärt das also unbedingt vorher ab und sucht euch einen offiziellen Betreuer in Deutschland, wenn ihr am Ende ein Promotionsverfahren einleiten möchtet. Das ist auch für die ganzen Formblätter der Uni Köln wichtig.
Für die ERASMUS+-Förderung musste ich dann ein Learning Agreement ausfüllen (gibt es auf der Seite des ZIB-Med) und von allen Seiten unterschreiben lassen. ERASMUS fordert einige Versicherungen wie Haftpflicht. Viele Versicherungen, die ihr möglicherweise schon habt decken auch das Ausland (insbesondere EU-(nahe) Staaten) ab, schaut das nach, bevor ihr eine neue abschließt. Auch die deutsche Krankenversicherung gilt im Ausland, bedenkt

jedoch, dass ihr für einfache Arztbesuche meist trotzdem um die 30 Euro zahlen müsst, die auch nicht zurück erstattet werden.
Es waren keine besonderen Impfungen nötig, falls ihr jedoch plant ein wenig wandern zu gehen, solltet ihr auf die FSME-Karte schauen und überlegen, ob ihr euch dagegen impfen lasst (die Norweger selber sind aber meist nicht dagegen geimpft).
Falls ihr gut Englisch sprecht, werdet ihr keine Probleme in Norwegen haben. Über ERASMUS OLS gibt es leider keinen Norwegisch-Kurs, aber ihr könnt dort ein bisschen an eurem Englisch arbeiten (und es gibt jeden Monat Preise zu gewinnen). Die UiO bietet aber einen Norwegisch-Sprachkurs für Austauschstudenten an, der ist bei mir jedoch Corona-bedingt ausgefallen, sodass ich wenig dazu sagen kann. Versucht euch jedoch früh darum zu kümmern, die Semesterzeiten in Norwegen sind von denen hier abweichend, sodass viele Kurse schon im Januar/Anfang Februar beginnen.

Der Auslandsaufenthalt:
Da die UiO eine fakultätsübergreifende Partneruniversität der Uni Köln, war die Organisation durch ERASMUS+ recht leicht und ich musste keine Studiengebühren zahlen. Ich hatte vor Ort einen sehr netten Ansprechpartner, der alles für mich organisiert hat. Ohne ihn wären es vermutlich recht anstrengende erste Wochen geworden. Dadurch, dass ich ein ERASMUS-Praktikum an der Uni und keinen Semesteraufenthalt gemacht habe, hatte ich oft das Gefühl, irgendwie nie ganz zu irgendeiner Kategorie dazuzugehören. Ich bin Ende Februar nach Norwegen gekommen und konnte so leider keine Orientierungswoche mitmachen und andere Austauschstudenten treffen. Ich würde euch empfehlen, wenn es irgendwie zu organisieren ist, sich ein bisschen mehr an die Semesterzeiten zu halten, das macht vieles leichter.
Nach eurer Ankunft müsst ihr euch bei der Polizei registrieren, Infos dazu gibt es auf der Website der UiO (https://www.uio.no/english/studies/international-students/), die organisieren das auch meist für Austauschstudenten. Falls ihr länger als 6 Monate bleibt könnt ihr euch eine ID-Nummer austellen lassen. Macht das auf jeden Fall, sie macht euch das Leben deutlich leichter. Falls ihr unter 6 Monate bleibt solltet ihr eine D-Nummer bekommen. Diese persönlichen Nummern werden für vieles benutzt und wenn ihr eine habt, dann ist vieles Organisatorische leichter.
Die Arbeit im Labor hat mir persönlich sehr gut gefallen. Meine Betreuerin war eine PhD-Studentin, mit der ich mich auch persönlich super verstanden habe, sodass wir viel Zeit zusammen mit Projekten und Brainstorming verbracht haben. Sie hat mich sehr geduldig eingearbeitet und war auch danach bei Fragen, egal wie dumm sie waren, immer da.

Allgemein hatte ich das Gefühl, als ob es dort im Labor deutlich weniger Stress gab und es auch ok war, wenn man nicht alles sofort konnte. Ich habe mich sofort als Teil vom Team gefühlt und nicht als lästiger Master-Student. Es gibt dort jede Woche 2 Gruppenmeetings, ein Experimentalisten-Meeting und ein Gesamtgruppen-Meeting. Dadurch, dass es eine sehr gemischte Arbeitsgruppe ist, hatte ich die Möglichkeit, viele Seiten der Forschung zu sehen. Ob ich später in die Forschung möchte weiß ich noch nicht, nichtsdestotrotz war die Erfahrung unglaublich wertvoll für mich.

In Oslo zu wohnen ist teuer. Am besten bewerbt ihr euch beim Studentenwohnheim (Bewerbungsschluss, damit ihr einen Platz garantiert habt sind der 1.11. und der 1.6. https://www.sio.no/en/housing/housing-overview?profile=single), beliebt sind die in Sogn und Kjelsås, viele andere sind aber auch gut. Falls ihr lieber privat wohnen wollt schaut auf finn.no (nicht nur für Wohnungen, es ist das norwegische Ebay Kleinanzeigen) und hybel.no (hat mir persönlich besser gefallen, bei finn.no werden oft sehr kleine Zimmer in Zweck-WGs angeboten). Auch sonst ist Norwegen und insbesondere Oslo deutlich teurer als Deutschland. Es gibt zusätzlich eine Zuckersteuer und eine Alkoholsteuer, insbesondere letztere ist sehr hoch, sodass es sich empfiehlt etwas aus Deutschland mitzunehmen.

Öffentliche Verkehrsmittel sind mit dem Studentenrabatt recht günstig (etwa 35NOK im Monat, denkt dran euch ggf. an der Uni Köln das NRW-Semesterticket zurückerstatten zu lassen) und fahren auch sehr zuverlässig. Ansonsten gibt es Leihfährräder (obos) für etwa 35NOK für die Saison oder E-Scooter Apps wie voi. Das Fitnessstudio der Uni könnt ihr euch günstig nutzen (etwa 200 NOK im Monat), ggf. müsst ihr jeden Monat vor Ort zahlen, bei mir hat es anders nicht geklappt.

Ansonsten lohnt es sich sehr Richtung Sognsvann oder Umgebung zu fahren und wandern zu gehen. Norweger lieben alle Draußen-Aktivitäten und Sport, sodass Skilanglauf der Inbegriff norwegischer Kultur und des Friluftsliv ist; das solltet ihr im Winter auf jeden Fall mal ausprobieren. Falls das nicht so euer Ding ist gibt es auch ein Skigebiet in der Nähe. Im Sommer ist es sehr lange hell, sodass es sich lohnt die Parks und Aker Brygge sowie die Umgebung von Oslo zu erkunden. Ich kann allgemein empfehlen im Sommersemester da zu sein, dann könnt ihr im Januar noch Ski fahren und habt trotzdem die tollen langen Sommernächte. Und nehmt was schickes zum Anziehen für den 17. Mai mit (Nationalfeiertag). Dieses Jahr wurde er wegen Corona nicht wirklich gefeiert aber mir wurde umso mehr davon vorgeschwärmt, wie toll es sonst ist.

Im Herbst habe ich auch eine kurze Famulatur im Krankenhaus gemacht, da ich auch überlegt hatte fürs PJ dorthin zu gehen. Alle waren sehr nett dort und haben sich auch Mühe gegeben,

mir etwas zu zeigen, allerdings muss ich sagen, dass ich ein PJ nur machen würde, wenn ich Norwegisch könnte.
Ich kann einen Forschungsaufenthalt in Norwegen sehr empfehlen. Die Norweger sind wirklich sehr freundlich, auch wenn sie ein bisschen reserviert rüberkommen können, hoffen die meisten eigentlich nur, dass man den ersten Schritt macht. Lasst euch davon nicht abschrecken.