

Erfahrungsbericht University of Helsinki – Helsinki, Finnland

Wintersemester 2022/23

Bewerbung

Nachdem das Auslandssemester im Sommer 2022 von der Universität Helsinki noch aufgrund der Corona Pandemie abgesagt wurde, freute ich mich erneut einen Austauschplatz für das Wintersemester 2022/23 zu bekommen. Als einzige Partneruniversität in Nordeuropa war meine Wahl schon sehr früh auf Helsinki gefallen und dass das Studium in Englisch stattfindet, kam mir auch sehr gelegen. Vorbereitend hatte ich einen Englisch Sprachkurs über die Uni Köln (Berlitz) absolviert und einen DAAD Sprachtest mitgemacht. Dies wird von der Uni Helsinki nicht verlangt, jedoch von der Uni Köln empfohlen und bringt Punkte im Auswahlverfahren des ZIB Med.

Außerdem musste ich die Bewerbungsmappe des ZIB Med einreichen sowie einen Learning Agreement über das EU Online Portal **OLA** anlegen. Dazu muss man wissen, welche Kurse im entsprechenden Semester in Helsinki angeboten werden, dort findet nämlich nicht der gesamte Studiengang auf Englisch statt, sondern nur bestimmte Kurse für die Internationals. Der **Kursplan** für das kommende Semester findet sich üblicherweise hier: <https://studies.helsinki.fi/instructions/article/courses-exchange-students-meilahti-campus>.

Durch die lange pandemieverursachte Verzögerung der Auslandsaufenthalte war dieser Plan für meine Bewerbungsfrist leider nicht aktuell. In dem Fall konnte ich mich aber an das International Office der Uni Helsinki wenden, welches sehr hilfsbereit ist und mir auch bei weiteren Fragen immer schnell Auskunft geben konnte.

Für das Erasmusprogramm soll eine gültige Krankenversicherung, Unfallversicherung und **Berufshaftpflichtversicherung** bestehen. Letztere gibt es für Medizinstudenten gratis als Mitglied im Marburger oder Hartmannbund. Außerdem ist gerade für den Sommer in Finnland eine **FSME-Impfung** empfohlen.

Einschreibung

Ende April wurden wir an der Uni Helsinki für das Erasmus-Semester nominiert, woraufhin wir uns über das **Mobility Online Bewerbungsportal** der Uni bewerben konnten. Da im Jahr 2022 die Erasmusverträge neu aufgesetzt wurden, war die Uni

Köln noch nicht in dem Portal hinterlegt. In Rücksprache mit dem Team aus Helsinki konnte das ZiB Med dies dann beheben und wir uns bewerben. Eine Woche nach Ende der Bewerbungsfrist erhielten wir dann die Zusage aus Helsinki.

Klassische **Studiengebühren** wie in Deutschland muss man in Helsinki nicht bezahlen, allerdings sollte man der Student Union beitreten, denn nur dadurch erhält man viele der Vergünstigungen für Studenten, sowie eine Student Card. Der Mitgliedsbeitrag der Student Union beträgt ca. 25€ pro Semester.

Registrierung/Aufenthaltserlaubnis

Als EU-Bürger benötigt man eine separate Aufenthaltsgenehmigung in Finnland nur, wenn man sich länger als drei Monate ununterbrochen im Land aufhält. Mit jeder Ausreise beginnt diese Zeitspanne von neuem. Da wir während unseres Semesters Stockholm und Tallinn besucht haben brauchten wir dies letztendlich eigentlich nicht. Für die Aufenthaltsgenehmigung habe ich mich in zwei Schritten angemeldet.

Als erstes habe ich mich beim **Finnish Immigration Service** (<https://migri.fi/en/eu-citizen>) registriert, um einen **personal identity code** zu erhalten. Dies geschieht über Login im Portal **EnterFinland** (<https://enterfinland.fi/eServices/info/europeanpermits>) und kostet ca. 50€. Hat man die Bewerbung online ausgefüllt, kann man einen Termin an einem Service Point machen, um dort seine Identität überprüfen zu lassen (<https://migri.vihta.com/public/migri/#/reservation>).

Als zweites habe ich mich dann mit meiner Adresse bei der **Digital and Population Data Services Agency** registriert. Dazu füllt man ein Dokument (<https://dvv.fi/documents/16079645/39123197/The+registration+information+of+a+foreigner.pdf/d179dd2f-e279-8f32-1f8b-ee1fed610d90/The+registration+information+of+a+foreigner.pdf?t=1669817472089>)

aus und stellt sich damit wieder an einem Service Point vor.

Diese Termine der Service Points sind oft Wochen im Voraus belegt, deshalb bietet es sich an den Termin vor Ankunft in Finnland zu machen, andererseits hat man auch 3 Monate Zeit einen Termin wahrzunehmen. Der Finnish Immigration Service und die Data Service Agency bieten auch freie Termine beim Check-in Event in der Orientierungswoche an, allerdings ist die Warteschlange dort sehr lang und der Zeitraum begrenzt.

Wohnung

In Helsinki gibt es zwei Hauptorganisationen für Studentenwohnungen und Wohnheime: **HOAS** und **UniHome**. Ab Anfang April kann man sich als Austauschstudent theoretisch auf einen Wohnheimsplatz bewerben. Für die University of Helsinki allerdings läuft die Bewerbung ebenfalls über das **Mobility Online Portal**. Dort findet sich ein Feld, indem man ankreuzt, dass man eine Unterkunft benötigt und zudem seine präferierte Unterkunftsart angeben kann. Dies hat für mich, möglicherweise aufgrund der Verzögerung im Bewerbungsprozess, leider nicht geklappt. (PS: Ich hatte angegeben eine Unterkunft über HOAS zu präferieren, meine Kommilitonin über UniHome bekam noch eine angeboten). Im Newsletter der Uni Helsinki heißt es, dass Wohnungsangebote bis Ende Juni verschickt werden und man eine Absage erhält, falls HOAS oder Unihome kein Angebot machen können. Als ich Anfang Juli fragte ich bei HOAS und Unihome nach und habe erst Mitte Juli eine Absage für eine möblierte Unterkunft erhalten. Alternativ konnte man sich dann bei HOAS für ein unmöblierte Unterkunft bewerben, welche sonst vorrangig degree Studenten angeboten werden. Die Uni Helsinki hat auf ihrer Website unter „Housing“ eine Liste an Links für weitere Unterkunftsmöglichkeiten. Die meisten Studentenwohnheime waren leider voll, die anderen Links führen größtenteils zu Seiten des Finnischen Wohnungsmarkts. Bei **Both Helsinki** konnte mir für 670€ (inkl. Strom, Wasser, Heizung, Internet) eine unmöblierte Einzimmerwohnung angeboten werden, welche sich zentral in Helsinki im Domus Academica befand. (Anscheinend gehört dies anders als in alten Erfahrungsberichten beschrieben nicht mehr zu Unihome, die Wohnungen werden nun über die Student Union der University of Helsinki, YLVA, vermietet). Nachdem ich auch über **Facebook** (vuokra-asunnot Helsinki, HELSINKI – Housing, Apartments, Rooms, Sublets; Helsingin vuokra-asunnot) nach Alternativen suchte, nahm ich das Angebot an. Eine Küche war in der Wohnung enthalten, für weitere Möbel besuchte ich in Helsinki die **Reuse Center (Kierrätyskeskus)** und natürlich IKEA. Ebay Kleinanzeigen gibt es in Finnland leider nicht, stattdessen aber das Portal/App **tori** (Man benötigt eine Finnische Telefonnummer zur Verifizierung und das Ganze ist nur in Finnisch). Auf tori finden sich günstige Angebote sowie auch die Möglichkeit Sachen zu verkaufen und ich konnte am Ende des Semesters viele meine Sachen dort weiterverkaufen, da ich die Wohnung auch wieder leer verlassen

musste. Außerdem hat sich im Domus Academica eine Recycling Ecke etabliert, wo viele der Bewohner die Dinge, die sie nicht mehr brauchen, zur Verfügung stellen und man nützliche Dinge finden, sowie weitergeben kann.

Die Lage des Domus Academica in Töölö nahe dem Einkaufszentrum und der Bus-/Metrostation Kamppi ist super zentral, und zum Campus an der Uniklinik in Meilahti fahren mehrere Buslinien im 5 Minutentakt.

Lebensunterhaltskosten

Finnland ist teuer. Als günstigen Discounter gibt es **Lidl**, die ansonsten weit verbreiteten Ketten S-Market und K-Market sind in Deutschland eher mit Rewe oder Edeka vergleichbar. Ein großes Angebot, welches auch über Lebensmittel hinausgeht, findet man bei **Prisma** (preislich zwischen Lidl und K-Market) oder für Haushaltssachen, günstige Kleidung, Hygieneartikel und nicht verderbliche Lebensmittel bei **Tokmanni**.

Die Mensa, **UniCafé** genannt, hat mehrere Standorte in Helsinki und ist echt lecker. Ein Essen kostete aktuell 3,20€, bei Vorlage der Student Card, und wir haben fast jeden Mittag dort gegessen. Es gibt es eine Salatbar und ein Hauptgericht mit Beilage nach Wahl, wobei es üblich ist, sich seinen Teller selbst zusammen zu stellen.

Die Finnen trinken sehr gerne und sehr viel Kaffee, so gibt es in vielen Cafés Filterkaffee als günstige Option (ca. 3,50€), welcher oft zu einem noch geringeren Preis, oder auch gratis, aufgefüllt werden darf.

Ein Restaurantbesuch ist vor allem abends, wenn à la carte bestellt wird (ca. 20€) teurer als in Deutschland, viele Restaurants bieten aber mittags ein günstigeres Buffet (ca. 12€) an.

Da Alkohol in Finnland höher besteuert ist als in Deutschland, sind Bars ebenfalls teuer (Bier 5 – 7€), es gibt aber günstigere Angebote in der Happy Hour oder bei Events.

Als Student bekommt man auch Rabatt beim **UniSport**, welcher Fitnessstudios an mehreren Standorten, sowie Tennis – und Badmintonplätze und Gruppensport bietet. Eine 4 Monatskarte kostet ca. 100€. Ich habe damit das Fitnessstudio besucht, welches super ausgestattet ist und Yogakurse belegt (es gibt welche auf Englisch).

ÖPNV

Öffentliche Verkehrsmittel in Helsinki bestehen aus einem Netz aus Straßenbahnen, Bussen, zwei Metrolinien und den Nahverkehrszügen.

Mit einer Bestätigung der Uni (erhältlich vor Ort bei der Student Information im Kaisa House) bekommt man 40% Rabatt auf eine Dauerkarte, die man direkt am **HSL-Infopoint** kauft. Ich habe direkt zu Beginn ein 4-Monatsticket für ca. 150€ gekauft.

Dabei reicht Verkehrszone AB aus, Zone C benötigt man erst wenn man nach Espoo oder Vantaa fährt. Die besten Verbindungen für seine Fahrten kann man sehr einfach in der **HSL-App** nachschauen und dort auch Extensionstickets für weitere Zonen kaufen, falls man doch einmal weiter fährt (z.B. zum Flughafen oder Nuukio Nationalpark). Die Busse und Bahnen sind sehr pünktlich und zuverlässig, nur während eines Schneesturms sind die Bahnen einmal nicht gefahren. Kleiner Tipp, denkt daran dem richtigen Bus oder der richtigen Bahn zu winken, wenn ihr einsteigen möchtet, sonst fahren sie an euch vorbei.

Von April bis Oktober stehen außerdem die gelben **Citybikes** zur Verfügung, die man für 35€ die ganze Saison lang fahren kann.

Der Bahnfernverkehr in Finnland heißt **VR** und auch dafür gibt es eine gute App, in der man die Tickets kaufen kann und Studentenrabatt erhält.

Studium

In unserem Semester war die Gruppe der Erasmusstudierenden in Medizin sehr klein. Wir waren insgesamt nur neun Studierende, davon sechs aus Deutschland, zwei aus Frankreich und eine aus Tschechien. Leider hatten wir keinen Unterricht mit den finnischen Medizinstudenten zusammen, die auf Finnisch studieren. Da die Kurse extra für uns auf Englisch übersetzt und gehalten werden, bestand der Unterricht zu einem Großteil aus Kleingruppenseminaren. In einem Semester hatten wir sieben verschiedene Kurse, welche nacheinander stattfinden, sodass man immer nur Unterricht in einem Fach hat, je zwei bis vier Wochen lang und am Ende mit einer Klausur oder Präsentation den Kurs abschließt. Wie die finnischen Erstsemester haben auch wir internationalen Studenten zwei Tutoren zugeteilt bekommen, die uns an den ersten Tagen den Campus zeigten und bei vielen organisatorischen Dingen helfen konnten. Der Start war etwas holprig, da die medizinische Fakultät der Uni

Helsinki seit zwei Jahren keine Erasmusstudenten mehr hatte, aber gemeinsam konnte letztlich alles geklärt werden.

Das Studium scheint etwas verschulter, als man es aus Deutschland gewohnt ist. Wir hatten 100% Anwesenheitspflicht in allen Kursen. Bei einer verpassten Unterrichtseinheit (auch krankheitsbedingt) musste diese im Rahmen einer Recherche-Aufgabe passend zum Unterrichtsstoff nachgearbeitet werden. Es gab auch kleinere Hausarbeiten. Die Klausuren wiederum waren zum Großteil leicht zu bestehen, bei zweien handelte es sich um open-book online Klausuren. Auch waren viele der Organisatoren sehr verständnisvoll und konnten sogar den Stundenplan Anfang Dezember so verschieben, dass einige von uns an einem Lappland-Trip teilnehmen konnten. Generell ist der Umgang von Studierenden und Professoren in Finnland sehr persönlich, so ist es üblich sich gegenseitig zu duzen.

Ich habe nicht alle von der medizinischen Fakultät geplanten Kurse besucht, einerseits, weil ich sie in Köln bereits belegt hatte, andererseits weil ich gleichzeitig noch einen Finnisch Anfänger Kurs und einen Tandem Sprachkurs belegt hatte. So hatte ich Unterricht in Endokrinologie, Anästhesie, Ophthalmologie und Onkologie, welches auch jene Fächer waren, die ausschließlich in unserer Kleingruppe stattfanden. Die anderen Kurse waren für das Erasmussemester in Medizin eingeplant, aber eigentlich dem Studiengang Translational Medicine angehörig. In allen medizinischen Fächern gab es neben den Seminaren auch Patientenvorstellungen (glücklicherweise auch meist auf Englisch) oder Bedside-Teachings, in Anästhesie sogar eine ganze Woche Praktikum in verschiedenen Lehrkrankenhäusern.

Freizeit

Sich in Finnland zurecht zu finden ist meist recht einfach. Viele Dinge sind digitalisiert und so gut wie jeder spricht Englisch, viele sogar ein bisschen Deutsch. Da der Unterricht leider nicht gemeinsam mit den finnischen Studierenden stattgefunden hat konnten wir nicht so viele Finnen kennen lernen, aber haben ein paar Bekanntschaften in der Orientierungswoche oder im Tandem-Sprachkurs geschlossen. Wir haben viel in unserer Gruppe aus Erasmusstudenten unternommen, zu welcher auch ein paar weitere Studenten anderer Bereiche

gehörten, die im Rahmen eines Erasmus-Praktikums an der Uniklinik in Helsinki waren. In Helsinki haben wir häufig an den Events und Partys der **Fachschaft Medizin** oder des **Erasmus Student Network** teilgenommen, wozu uns unsere Tutoren eingeladen haben. Wir haben die freien Eintrittstage der Museen genutzt und die verschiedenen öffentlichen **Saunas** in der Stadt ausprobiert.

Zum Reisen konnten wir ein paar Wochen nutzen, in denen wir keinen Kurs belegt hatten. Im Sommer haben wir einen Roadtrip mit Mietwägen durch das Archipelago vor Turku an der finnischen Südküste organisiert und einen Wochenendtrip nach **Stockholm**.

Wir haben andere Städte in Finnland wie Tampere, Turku, Rauma und Porvoo besucht. Auch **Tallinn** lässt sich dank guter Fährverbindung leicht an einem Tag von Helsinki aus besuchen und ist sowohl im Sommer, wie auch im Winter zu Zeiten des Weihnachtsmarktes sehr schön. Im Herbst bis Winter sind alle von uns einmal hoch nach **Lapland** gefahren, was sowohl zur Laubfärbung (Ruka) und im Schnee sehenswert ist. Einige waren mit der durch ESN organisierten **timetravels**- Reise unterwegs, die aber leider schnell ausgebucht war.

Außerdem eignet sich Finnland super zum **Wandern** und von Helsinki aus lassen sich zwei Nationalparks mit dem Bus erreichen. Bis Mitte Dezember konnte man dort sehr schöne Tagestouren machen.

Nach dem Auslandsaufenthalt

Da man die Kurse in Helsinki nicht frei wählen kann sondern den Semesterplan vorgeben hat, können die Möglichkeiten, sich Studienleistungen anrechnen zu lassen recht begrenzt sein. Ich lasse mir das Anästhesie Blockpraktikum anrechnen.