

Erasmussemesteraufenthalt-Erfahrungsbericht
University of Helsinki August 2022 – Dezember 2022

Vorbereitungen:

Ich habe mich für ein Auslandssemester entschieden, um einmal erfahren zu können, wie es ist, in einem anderen Land zu studieren und die Möglichkeit zu haben eine neue Kultur und andere Menschen kennenzulernen. Die konkrete Auswahl für Helsinki war dann eher so, dass ich gerne auf Englisch studieren wollte und die Auswahl dahingehend ja sehr begrenzt ist. Und so habe ich mich einfach auf ein Land eingelassen, was ich so noch nicht kannte.

Zunächst musste man sich mit den Unterlagen in Köln bewerben und danach, wenn man nominiert wurde, noch einmal separat in Finnland. Hierbei unbedingt auf die Deadlines in Helsinki achten, um die Bewerbung nicht zu verpassen.

Die Versicherungen habe ich so abgeschlossen, wie es vom Zibmed empfohlen wird. Als Krankenversicherung reicht aber die europäische Krankenversicherungskarte aus. Wenn man viel wandern gehen möchte, lohnt sich eine FSME-Impfung, da vor allem der Süden Finnlands Risikogebiet ist.

Als Erasmusstudenten hat man in Helsinki ein eigenes Semesterprogramm, dass auf Englisch unterrichtet wird. Als Sprachnachweis reicht für die University of Helsinki das Abitur. Für die Bewerbung in Köln benötigt man allerdings ein Sprachtestzertifikat.

Der Auslandsaufenthalt:

Schon einen Monat vor dem Beginn in Helsinki wurden wir von unseren Tutoren angeschrieben und haben schon eine WhatsApp-Gruppe gegründet, in der wir viele Fragen vorab klären konnten. Auch den weiteren Aufenthalt über konnten wir unsere Tutoren immer fragen und sie haben sich um sehr vieles gekümmert.

Zudem bekommt man sowohl vor dem Aufenthalt als auch während der Zeit in Finnland Newsletter von der Uni. Diese sind super informativ und helfen einem sehr dabei sich an der neuen Uni und im neuen Land zurecht zu finden. Man sollte sie unbedingt genau durchlesen, weil alles sehr detailliert erklärt wird. Zum Beispiel wie man seine E-Mail-Adresse bekommt, welche Formulare man zur Einführung mitbringen muss, wo man sein Semesterbahnticket bekommt...

Um seinen Studentenausweis zu bekommen, muss man der Student-Union beitreten. Dies hat fürs gesamte Semester 25€ gekostet. Dafür kann man aber nicht nur vergünstigt in den Uni-Cafes (den Mensen in Helsinki) essen gehen, sondern bekommt an sehr vielen Orten Rabatt (z.B. Museen, Restaurants).

In der ersten Woche muss man dann auch seine Kurse in Sisu (dem finnischen Klips) wählen. Das war zu Beginn etwas kompliziert, aber auch hier helfen die Tutoren gerne.

Mit der online Bewerbung fürs Erasmus-Semester in Helsinki, kann man sich auch direkt für einen Studentenwohnheimplatz bewerben. Dabei muss man sich für einen der Anbieter (Unihome oder Hoas) entscheiden. Ich habe zunächst einen Platz im Unihome bekommen, was allerdings ca. 1h Fahrtzeit außerhalb vom Stadtzentrum liegt. Deshalb habe ich mich dann doch noch selbst auf die Suche gemacht und eine kleine möblierte 1-Zimmerwohnung in Töölö gemietet. Ein schönes Stadtviertel und nur 5 min mit der Bahn oder dem Bus vom Stadtzentrum entfernt.

Finnland ist ein relativ teures Land. Man sollte auf jeden Fall mehr Geld für Miete und Essen einplanen, als man es aus Deutschland gewohnt ist. Ich bin häufig im Lidl einkaufen gegangen, weil es einfach deutlich günstiger war als finnische Supermärkte wie K-Supermarkt oder S-Markt. Aber es lohnt sich auch hier mal vorbeizuschauen und finnische Lebensmittel zu erkunden.

Ich habe mir direkt zu Beginn des Aufenthalts das Semesterticket für die zentralen Zonen A und B geholt. Das hat insgesamt 144€ gekostet und man kann damit Busse, Bahnen, Metro und Fähren benutzen. Für mich hat es sich sehr gelohnt. Alle Verkehrsmittel sind fast immer pünktlich, häufig sogar 1-2min zu früh. Richtige Verspätungen habe ich nur einmal während eines Schneesturms mitbekommen und in den Tagen danach.

Es lohnt sich die HSL-App runterzuladen. Sie zeigt die besten Verkehrsverbindungen an und es lassen sich Tickets über die App kaufen.

Da Helsinki nicht sehr groß ist, lässt sich vieles aber auch zu Fuß erreichen und im Sommer mit Citybikes, die man sich an vielen Stationen ausleihen kann. Ab November werden die Fahrräder dann aber eingesammelt.

Der Medizinstudiengang für Erasmusstudenten ist ein eigener Studiengang in Helsinki. Daher ist man eigentlich nur mit Erasmusstudenten zusammen und kann sich die Kurse nicht frei aussuchen, sondern sie sind bereits vorgegeben.

Dies hat bei mir dazu geführt, dass ich einige Fächer nochmal wiederholt habe. Da wir allerdings nur 9 Leute im Kurs waren und der Unterricht in Finnland sehr interaktiv gestaltet wird, hat man nochmal sehr viel mehr mitgenommen.

Der Unterricht bestand vor allem aus Seminaren, Praktika und auch Unterricht im Skills Lab. Zudem kamen in jedem Fach auch Patienten vorbei, die von ihrer Krankheit berichtet haben und die man gemeinsam untersucht und befragt hat.

Klausuren bestanden aus Multiple-Choice Fragen und Freitext. Teilweise haben wir aber auch keine Klausuren geschrieben, sondern Präsentationen halten müssen und Aufgaben eingereicht.

Insgesamt ist die Atmosphäre sehr entspannt und freundlich, vor allem, weil sich alle duzen. Das ist mir vor allem in den Praktika aufgefallen, in denen sich der Chef mit Vornamen vorstellt und man von allen supernett behandelt wird.

Neben den medizinischen Fächern lohnt es sich auch zu schauen, welche weiteren Fächer noch angeboten werden. Ich haben zum Beispiel noch einen Finnisch Kurs und das ALICE-Programm belegt, bei dem man einen finnischen Partner bekommt. Man macht dann gemeinsam Treffen aus, bei denen man sich gegenseitig bei Deutsch oder Finnisch unterstützt, aber auch gleichzeitig die Kultur des anderen kennenlernt. Im Endeffekt hat sich daraus eine richtige Freundschaft entwickelt und ich kann es jedem nur empfehlen.

Der größte Unterschied zum deutschen Studiensystem liegt daran, dass man aus den Unterrichtsstunden schon unglaublich viel mitnimmt, Probleme werden gemeinsam erarbeitet und diskutiert und es resultiert daraus, dass viel weniger nach zu arbeiten ist. Außerdem war die Atmosphäre zwischen Professoren und Studenten deutlich netter (schon eher freundschaftlich) und es gab viel weniger Hierarchie.

An der Uni wird man sehr gut betreut und es findet sich für alles ein Ansprechpartner. Für die Praktika wurden wir teilweise über einige Krankenhäuser in Helsinki verteilt. Aber auch hier war alles super geplant, alle wussten Bescheid, dass man vorbeikommt und haben sich sehr viel Mühe gegeben, einem was beizubringen. Alle

haben sofort auf Englisch mit einem gesprochen und häufig dann auch mit den Patienten, sodass man alles verstehen konnte.

Es gibt viele Erasmusveranstaltungen, die über den ESN geplant werden, es lohnt sich also diesen auf Instagram zu folgen.

Allein durch den gemeinsamen Kurs und viele Veranstaltungen lernt man schnell andere Erasmus-Studenten kennen. Unsere Tutoren haben uns aber auch immer zu den Medizinerveranstaltungen der finnischen Medizinstudenten eingeladen. Dazu gehörten zum Beispiel lustige Wettbewerbe untereinander in Teams, Sauna und Whirlpool Abende und Sitsits (eine finnische Studententradition, die man unbedingt mitmachen sollte).

ESN bietet auch viele Reisen an. Wir haben unsere Reisen selbst organisiert. Dabei lohnt es sich auf jeden Fall nach Lappland zu fahren. Ein schöner Tagestrip ist es auch mit der Fähre nach Tallinn zu fahren und ein Bonus, dass die Preise dort sehr viel niedriger sind.

Bahntickets sind vor allem mit Studentenrabatt sehr günstig in Finnland und so sind auch die Städte Turku, Tampere und Porvoo sehr zu empfehlen - für einen Tagestrip oder länger.

Als Ausflugsziel in Helsinki lohnen sich vor allem die Inseln und auch Linnanmäki ist ein Besuch wert, ein Freizeitpark direkt in der Stadt. Aber rund um Helsinki gibt es auch zahlreiche Nationalparks, in denen man wunderschön wandern gehen kann. Und natürlich Sauna! Vor allem an dunklen und kalten Wintertagen zu empfehlen. Häufig gibt es Saunen sogar in den normalen Wohngebäuden, aber auch zahlreiche Öffentliche und Kostenlose.

Es ist etwas schwieriger Finnen kennenzulernen, da man im Studiengang nur mit anderen Erasmusstudenten zusammen ist. Ich habe einige über meinen Sport kennengelernt, den ich auch dort weitergeführt habe. Ich kann nur jeden empfehlen, dort an Aktivitäten teilzunehmen. Denn wenn man Finnen einmal kennengelernt hat, sind es die nettesten und hilfsbereitesten Menschen.

Nach dem Auslandsaufenthalt:

Schwierig ist es, sich die Praktika anrechnen zu lassen. Hier muss man sich einen Laufzettel ausdrucken, den man auf der Zibmed-Seite runterladen kann und dann ausfüllen lassen.

Ich bin sehr froh mein Auslandssemester in Helsinki absolviert zu haben. Helsinki ist eine sehr schöne Stadt mit vielen Möglichkeiten.

Ich habe die finnische Kultur und Lebensweise lieben gelernt.