

ERASMUS-Erfahrungsbericht Helsingin Yliopisto/ University of Helsinki

Bewerbung

Da mein ursprünglich geplanter Aufenthalt im Sommer 2021 aufgrund der Corona-Pandemie leider nicht stattfinden konnte, freute ich mich umso mehr, dass ich einen Platz für das Sommersemester bzw. Spring Term 2023 bekommen habe. Die Bewerbung gestaltete sich dank der Mappe des ZiB Meds als recht einfach, da man darüber hinaus nur noch ein DAAD Sprachzertifikat vorlegen musste, das bei der Auswahl durch die Heimuniversität berücksichtigt wurde, jedoch nicht von der Universität in Helsinki verlangt wird.

Das Ausfüllen des OLAs war auch recht simpel: In Helsinki sind die medizinischen Austauschstudierenden in einem festen Semester organisiert. Das heißt es besteht bereits ein festes Semesterprogramm, das man übernehmen kann. Sowohl die Kurse als auch die zuständigen Ansprechpartner*innen findet man recht schnell auf der Website der Uni Helsinki. Hier findet sich auch eine Übersicht der Kliniken und E-Mail-Adressen, um sich auf Blockpraktika zu bewerben. Falls es Fragen oder Schwierigkeiten gibt, kann man sich jederzeit an das Exchange office wenden, wo man in der Regel sehr schnell eine hilfreiche Antwort bekommt.

Zusätzliche Materialien verlangt die Uni in Helsinki nicht. Da man mit Patient*innen in Kontakt kommt werden einige Impfungen verlangt, aber das sind hauptsächlich Impfungen, die wir auch für das Studium in Köln benötigen oder standardmäßig in Deutschland geimpft werden. Für den Sommer empfiehlt sich allerdings auch eine FSME-Impfung.

Nach meiner Nominierung seitens der Heimuni, ging es an die Bewerbung in Helsinki über das Mobility online Portal, was sehr gut strukturiert und intuitiv gestaltet ist. Da vor allem Unterlagen gefordert sind, die man schon für die Mappe des ZiB Meds parat haben musste, ging die Bewerbung ziemlich schnell, da ich die Dokumente nur hochladen musste. Cool fand ich, dass ich mich hierüber auch direkt auf einen Wohnheimsplatz bewerben konnte. Abgefragt wurden nur, ob ich lieber in einer WG oder allein leben möchte. Berücksichtigt wird hier auch an welchem Campus man studiert, sodass man möglichst kurze Wege zur Uni hat. Prinzipiell gibt es 2 Anbieter: UniHome und HOAS. Man bewirbt sich nur bei einer Organisation, weshalb es sich empfiehlt sich vorher über die jeweiligen Angebote zu informieren, um die eigenen Chancen zu erhöhen. Hinterlegt auf den Websites von UniHome und HOAS sind Grundrisse und Preise der Wohnmöglichkeiten, sowie eine Übersicht der der Angebotsanzahl und das Verhältnis von WG-Zimmern zu Einzimmerwohnungen.

Ich bekam ein Angebot von HOAS für ein 12qm-großes WG-Zimmer in einer 6er-WG für 460 Euro im Monat, was ich auch annahm. Die Lage war für mich ideal gelegen, da man von dem Wohnheim aus nur 3min zu einem der größten Verkehrsknotenpunkte Helsinkis namens Pasila zu laufen hatte. Von hier aus fahren nicht nur sehr viele Trams und Busse, die mich innerhalb von 15min nach Meilahti, den Medizin Campus, brachten, sondern auch Fernverkehrszüge und Regionalbahnen, mit denen man 5min in die Innenstadt von Helsinki brauchte.

Nachdem ich mich einmal eingerichtet habe und meine Mitbewohnerinnen alle kennengelernt habe, fühlte ich mich hier sehr wohl. Die Lage war ein absoluter Traum, weil man von hier aus alles sehr schnell erreichen konnte, es mehrere schöne Parks in näherer Umgebung gab und es in Pasila eine riesige Mall mit über 4 Supermärkten -inklusive eines 24/7 Alepas- gab und viele Shopping Möglichkeiten. Das nächste UniSport Zentrum befand sich zudem in 20min Fußnähe am Ende eines schönen Parks.

Registrierungen

Kurz nach der Annahme durch die Universität in Helsinki wurde ich von der Student Union aufgefordert, den Semesterbeitrag von 25 Euro zu überweisen. Dadurch erhält man den

Studierendenausweis, den es zwar auch in Papierform gibt, aber alle nur über die Frank App genutzt haben. Darüber hinaus sind keine Studienkosten angefallen.

Des Weiteren muss man sich als EU-Bürgern*in bei dem Finnish Immigration Service registrieren, um einen personal identity code zu erhalten. Dieser ist wichtig für die Uni, weshalb man sich hier auch melden muss, falls man nicht länger als 3 Monate am Stück in Finnland bleibt. Da wir zwischendurch nach Tallinn und Stockholm ausgereist sind, haben wir uns nicht länger als 3 Monate am Stück in Finnland aufgehalten, weshalb wir die Gebühr von 50 Euro nicht zu zahlen hatte. Die Registrierung konnte man online vornehmen und sich anschließend einen Termin buchen, um seine Identität bestätigen zu lassen oder während der Orientierungstage in Persona, womit ein gesonderter Termin nicht mehr nötig ist.

Lebenshaltungskosten:

Die Lebenshaltungskosten sind in Finnland im Schnitt teurer. Am billigsten ist der Supermarkt Lidl, gefolgt von einer finnischen Kette namens Prisma, wo man so ziemlich alles findet. Ansonsten sind S-Market und K-Market noch sehr präsent, allerdings sind diese auch nochmal etwas teurer als Prisma. Für Drogerieartikel bin ich immer zu normal gegangenen, was sehr gut mit dm zu vergleichen ist.

Anfangs bin ich in Finnland kaum ins Restaurant essen gegangen, allerdings kann ich das im Nachhinein nur empfehlen! Da man standardmäßig kostenlos Leitungswasser bekommt und es unüblich ist Trinkgeld zu geben aus kulturellen Gründen (man begegnet sich stets auf Augenhöhe und geht respektvoll miteinander um) zahlt man immer nur den reinen Essenspreis, weshalb man meistens für ca. 15 Euro sehr gut Essen gehen kann. Zudem ist die Qualität der Küchen überall sehr hoch und alle Lokale und Cafés wurden mit sehr viel Liebe eingerichtet, weshalb sich ein Besuch manchmal allein wegen der schönen Atmosphäre lohnt.

Mittags sind wir häufig ins UniCafe oder Sodexo gegangen, was beides Studi-Mensen sind. Im Schnitt zahlt man ähnlich wie bei uns 3 Euro, wobei meistens 2 vegetarische und ein Fleischgericht zur Auswahl stehen. Hier gibt es immer Wasser und Salat dazu, ein Dessert und Kaffee, das Lebenselixier der Finn*innen, kann man sich gegen Aufpreis dazu buchen.

Alkohol wird in Finnland hoch besteuert, weshalb ein Bier in Bars meistens um die 8 Euro kostet. In der Happy Hour oder in Studikneipen wie im Viertel Kallio bekommt man aber häufig auch ein Bier oder Lonkero, einen typisch finnischen Longdrink aus Grapefruitlimo und Gin, für um die 5 Euro.

In meiner Freizeit habe ich sehr gerne mit meinen Freund*Innen Kurse bei Unisport besucht. Ein 4-Monatsabo kostet hier ungefähr 100 Euro und es wird ein sehr breites Sportprogramm angeboten: von Volleyball, Tennis, Badminton und Salibandy über Yoga, Zumba, Sh'bam und Pilates zu Gym ist alles dabei! Viele der Kurse sind zwar auf Finnisch, aber die Instructors sind immer sehr nett und kommentieren häufig auf Englisch, wenn sie bemerken, dass die Finnisch Kenntnisse nicht ausreichen. Davon abgesehen lernt man so ein paar Basics auf Finnisch wie zum Beispiel die Zahlen, aber es werden auch viele Kurse auf Englisch angeboten.

Für den ÖPNV namens HSL haben wir uns am ersten Tag der Orientierungstage registriert und so eine HSL-Karte erhalten, über die wir den Studi-Rabatt von 40% bekommen haben, sodass eine Monatskarte für die Zonen AB ca. 40 Euro gekostet hat. Falls man zum Flughafen möchte oder nach Vantaa oder Espoo in die Nationalparks wie Nuuksio oder Sipoonkorpi muss man sich ein Zone C Ticket dazu buchen, was über eine App, die mit der Kreditkarte verknüpft wird, oder die HSL-Karte per Pre-Paid möglich ist. Von HSL war ich sehr begeistert, da die Bahnen und Busse sehr pünktlich fahren - auch bei Wind und Wetter. Bei den Bussen gibt es allerdings noch 2 Dinge zu beachten: falls man mitgenommen werden möchte, winkt man dem Busfahrer zu, ansonsten halten die Busse nicht. Außerdem gibt es 2 Typen Busse: die Orangenen und die Blauen. Bei Letzteren darf man nur vorne einsteigen und muss sein Ticket vorzeigen.

Von April bis Oktober gibt es auch ein City Bike System, das sich für mich allerdings leider nicht gelohnt hat, da ich nur bis Anfang Juni da war und das Wetter bis Mitte Mai häufig noch zu windig oder regnerisch war. Falls man Finnland etwas weitläufiger erkunden möchte, bieten sich VR Trains oder Onni Bus an. Auch hier gibt es Studirabatte.

Studium

Da wir nur 4 Erasmus-Medizinstudierende waren, neben mir eine aus München und 2 aus Paris, waren wir nur eine sehr kleine Gruppe. Da die finnischen Studierende auf Finnisch studieren, hatten wir leider keine gemeinsamen Kurse, weshalb es sich etwas schwierig gestaltete mit finnischen Studierenden in Kontakt zu treten. Dafür war es aber auch sehr angenehm alle Kurse in kleinen Gruppen auf Englisch zu haben, da die Professor*innen auch viel Interaktion erwartet haben, was sich zu viert leichter gestaltete und wir uns gegenseitig sehr schnell kennengelernt haben. Zudem wurde eine tolle Lernatmosphäre kreiert, weil wir von allen Dozierenden herzlich begrüßt, häufig erstmal auf einen Kaffee eingeladen wurden und man sich prinzipiell mit Vornamen angesprochen hat.

Die Kurse sind in Blöcken organisiert, das heißt man hat einen Kurs über mehrere Wochen, bevor man eine Klausur schreibt, die häufig open book war, und sich mit dem nächsten Themenfeld auseinandersetzt. Eigentlich hatten wir eine 80% Anwesenheitspflicht, allerdings versuchten wir aus Solidarität zu unseren 3 Kommilitoninnen und den Dozierenden immer da zu sein. Falls man doch häufiger gefehlt haben sollte durch zum Beispiel Krankheit, waren die Dozierenden sehr entgegenkommend, sodass man durch kleine Hausarbeiten Fehlzeiten ausgleichen konnte. Im Allgemeinen konnte man sich immer an die Dozierenden wenden und ich hatte jederzeit den Eindruck, dass sehr wert daraufgelegt wurde, dass die Unterrichtseinheiten miteinander gestaltet wurden und unsere Bedürfnisse oder Kritik berücksichtigt und ernst genommen wurde.

Ich persönlich hatte eine hohe Erwartung an die Uni, da Finnland für sein gutes Bildungssystem sehr bekannt ist. Meine Erwartungshaltung wurde im ersten Kurs, Orthopädie, mehr als übertroffen: der Kurs war perfekt organisiert, die beiden Leiter Ilkka und Mikko waren supernett, haben uns sehr gefordert und hohe Erwartungen an uns gestellt, die aber bei ihrer guten Lehrer aus meiner Perspektive angemessen waren. Allgemein waren alle Dozierenden sehr begeistert ihr Fach zu lehren was sehr ansteckend war und Spaß gemacht hat, sodass wir die Anforderungen an uns auch gerne erfüllt haben. Außerdem war alles sehr interaktiv und praktisch gestaltet, sodass man viel Abwechslung hatte. Prinzipiell habe ich aus diesem Kurs sehr viel mitgenommen und sehr davon profitiert. Umso enttäuschter war ich später leider von meinen anderen Kursen: der Lab-Kurs war verschult und reiner Frontalunterricht, wo meistens nur von den Folien abgelesen wurde. Zudem war der Kurs aus dem Katalog des Translational Medicine Studienganges und deshalb nicht auf Medizinstudierende zugeschnitten, weil es nicht um Diagnostik oder medizinischen Background, sondern eher um die Verfahren und Geräte ging. Mein letzter Kurs Hämatologie war sehr chaotisch: wir standen 3 mal in der Klinik und es sind keine Dozierenden aufgetaucht. Veranstaltungen sind mehrfach spontan umgelegt worden, bevor sie abgesagt wurden, was wohl auf den hohen Krankheitsstand in der Hämatologie zurückzuführen war. Die Kurseinheiten, die stattfanden, haben aber Spaß gemacht und waren lehrreich und interaktiv gestaltet.

Ansich gab es ein festes Programm für uns Erasmus-Medizinstudierende, aber man konnte Kruse daraus auch abwählen und sich andere Kurse belegen, wobei das bei uns ungern gesehen wurde, weil wir nur zu viert waren. Mich haben besonders Kurse wie beispielsweise Cancer Biology aus dem Studiengang Translational Medicine interessiert, wo es um medizinische Forschung geht. Leider war bei vielen Kursen allerdings schon die Anmeldefrist abgelaufen oder die Kurse voll, weshalb ich empfehle sich vorher darüber zu informieren. Häufig kann man aber eine E-Mail an die Kursleitenden schreiben, weil die Dozierenden sich immer über Interesse an ihren Kursen freuen und man meistens noch in den Kurs aufgenommen wurde.

Meine Finnisch Kurse haben mir sehr gute gefallen, weil ich hier Studierende von anderen Fakultäten kennengelernt habe und ich viele Insights über die finnische Kultur mitbekommen habe. Außerdem hat es mir Spaß gemacht ein bisschen Finnisch zu lernen und anzuwenden, denn für mich gehört eine Basiskenntnis der Sprach bei der Auseinandersetzung mit einer Kultur dazu und ich es als Form des Respekts ansehe, wenigsten ein bisschen Sprachkenntnisse zu erlangen, wenn ich mich länger in einem Land aufhalte. Außerdem war es beispielsweise im Supermarkt sehr hilfreich, um Produkte zu finden oder an der Kasse einfache Gespräche zu führen.

Freizeit

Meine Freizeitgestaltung hat sich sehr nach dem Wetter gerichtet. Besonders im Januar bei -10 Grad und Sturmböen bot es sich eher an Indooraktivitäten nachzugehen, weshalb wir anfangs viele Cafés und Museen besucht haben. In Finnland sind Brettspiele sehr beliebt, weshalb es dafür spezifische Cafés gibt, die eine Vielzahl an Spielen zur Verfügung stellen. Die meisten Museen bieten an bestimmten Tagen des Monats freien Eintritt an, ähnlich wie in Köln, allerdings hat jedes Museum seine individuelle Regel. Deshalb erstellten wir uns im Januar eine Liste des freien Eintrittstage und besuchten die Museen entsprechend dieser Liste in den Wintermonaten.

Typischerweise war eine weitere Winterlieblingsbeschäftigung das Saunieren: normalerweise sind alle Studiwohnheime und Sportstätten mit Saunas ausgestattet. Zusätzlich gibt es einige öffentliche Saunen. Hier würde ich auf jeden Fall die Sompaa Sauna empfehlen, weil der Besuch kostenlos und immer ein Event ist: es gibt keine Facilities wie Toiletten oder Umkleiden – man zieht sich einfach draußen um. Die Saunen sind 24/7 offen und werden von den Besucher*innen selbst beheizt. Zum Abkühlen gibt es ein Loch im Eis und während einer Saunapause an der frischen Luft kann man häufig einer Jam Session auf Gitarre mit Gesang lauschen. Allgemein kommt man hier sehr schnell mit witzigen Menschen in Kontakt, die Stimmung ist immer super! Neben der offenen Stimmung ist hier freie Körperkultur auch willkommen, was sonst in finnischen Saunen nicht üblich ist. Tatsächlich sind die Finn*innen eher prüde und bevorzugen saunieren in Badeklamotten. Ansonsten gibt es noch den Allas Sea Pool mit Schwimmbad für 13 Euro und die Löyly Sauna für 20 Euro, letzteres ist sehr edel und luxuriös aber eine Erfahrung wert. Darüber hinaus gibt es noch eine öffentliche kostenlose Sauna im Nationalpark Sipoonkorpi, wo man direkt in einem See springen kann. Allerdings muss gesagt werden, dass es sich hier um traditionelle Rauchsaunen handelt, worauf man sich ein bisschen einlassen muss.

Ab Ende Februar haben wir immer mehr größere Ausflüge und kleine Reisen unternommen. So haben wir die Städte Turku, Tampere, Hanko, Rovaniemi, Lahti und Porvoo mit dem Zug oder Bus besucht. Über Timetravels haben wir auch die obligatorische Lapplandtour unternommen, wo wir eine Schneeschuhwanderung, eine Huskytour und vieles mehr erlebt haben. Rückblickend war das mit die schönste Woche meines Erasmus, weil wir tolles Wetter hatten, die Aktivitäten Spaß gemacht haben, coole Leute dabei waren und wir wunderschöne Nordlichter gesehen haben.

Ansonsten sind wir auch viel spazieren gegangen auf den Inseln Lammasaari, Seurasaari und Lauttasaari, sowie der Suomenlinna. Die Nationalparks in der Umgebung waren auch immer einen Besuch wert, sowohl im Winter mit viel Schnee als auch im Frühjahr, wenn alles grün ist.

Mir haben auch die Angebote von ESN, der Erasmus Student Nation, sehr gut gefallen, weil eine breite Vielfalt an Events angeboten wurde. Hierüber habe ich zum Beispiel ein Speedfriending besucht, war Sushi essen, Eislaufen und Eishockey spielen. Zudem habe ich einen Brettspielabend, Sport Tage und Ausflüge wie einen Trip nach Porvoo mitgemacht, neben einigen Mottoparties, die ich nur empfehlen kann, weil man so billig sonst kaum in Helsinki ausgehen kann.

Nach dem Aufenthalt:

Prinzipiell habe ich mich hierbei an die Erasmus-Checkliste gehalten. Der Rest gestaltete sich so weit recht simpel. Allerdings empfehle ich den Prozess der Anerkennung der Blockpraktika in das Transcript of records der Gastuni frühzeitig abzuklären, weil dieser Prozess etwas kompliziert ist.