

ERASMUS-Bericht

Finnland – Helsinki

Humanmedizin

1. Vorbereitungen:

Wie bereitet man sich auf Finnland vor? Ich bin in der ersten Jahreshälfte nach Finnland gegangen, sprich für das Frühlingsemester. Mir war also klar, dass es extrem kalt werden würde. Logischerweise habe ich mich dementsprechend mit warmer, wetterfester Kleidung eingedeckt und daran gut getan. Denn es war wirklich sehr, sehr kalt. Besonders im Januar und Februar sind die Temperaturen nie über minus 20 Grad hinaus geklettert. Eine weitere Besonderheit Helsinkis bezüglich der Kälte ist seine geographische Lage, denn es ragt weit in die Ostsee hinein und wird damit größtenteils von der offenen See umrahmt. Daher weht häufig ein steifer Wind durch die Stadt, der die Kältesituation nochmals verschärft. Überdies lag bis in den April hinein Schnee und die Gehwege waren vereist. Rutschgefahr! An warmer Kleidung und winterfestem Schuhwerk sollte es also nicht mangeln. Aber von der Kälte und dem Glatteis sollte man sich nicht abschrecken lassen, denn so ein richtiger, tiefer Winter ist unfassbar verzaubernd! Alles glitzert, weil sich Eiskristalle auf den Laternen und Fenstern ablagern und man kann weitläufige Spaziergänge über das Meer machen, das metertief zugefroren ist. Das extreme Wetter sorgt für extreme Schönheit und eine ganz besondere Atmosphäre.

Wie bereitet man sich auf die Reise vor? Zunächst einmal sollte erwähnt werden, dass es die unterschiedlichsten Möglichkeiten gibt Finnland zu erreichen. Die einfachste und beliebteste Option ist sicherlich der Flug. Ich habe allerdings meine Hinreise etwas ausgefallener gestaltet und bin mit Bus, Zug und Fähre über Kopenhagen und Stockholm nach Helsinki gereist. Ich habe mir für diesen kleinen Trip eine gute Woche Zeit genommen und es sehr genossen. Ich kann diese Reiseroute wirklich empfehlen! Und wie für jeden längeren Auslandsaufenthalt empfiehlt es sich natürlich eine umfangreiche Auslandsrankenversicherung mit Rücktransport abzuschließen. Außerdem lohnt es sich einen Reisepass mit sich zu führen, damit man flexibel in die Nachbarländer reisen kann.

Und zu guter Letzt sollte die Kreditkarte nicht fehlen. Am besten besitzt man eine bei der keine Gebühren anfallen, wenn man an ausländischen Automaten Geld abhebt. In Finnland wird ohnehin alles mit Kreditkarte bezahlt. Bargeld besitzt in diesem Land so gut wie keiner mehr und auch ich habe mich schnell auf die tägliche Kartennutzung umgestellt. Man kann wirklich überall mit Karte zahlen - beim Busfahrer, an Weihnachtsmarkthütten, in der Mensa, usw.

Wie bereitet man sich auf die Uni vor? Natürlich muss man für das ERASMUS-Programm die Checkliste abarbeiten. Beim Learning Agreement gibt es eine Besonderheit, denn in Helsinki hat man keine freie Kurswahl. Da für gewöhnlich die ERASMUS-Studierenden kein Finnisch sprechen, werden extra Kurse auf Englisch für sie eingerichtet. Das heißt, dass nur diese Kurse angeboten werden und ins LA aufgenommen werden können. Der Stundenplan unterliegt allerdings einem Rotationsrhythmus, sprich es werden jedes Semester andere Kurse angeboten. Das erste LA, das man für seine Bewerbung ausstellt, wird also nicht das finale LA sein. Tatsächlich kommt der aktuelle Stundenplan sehr spät raus. Wer also spezielle Kurse belegen möchte bzw. muss, sollte sich darüber bewusst sein und sich vielleicht besser auf eine andere Uni bewerben. Bei mir war es z.B. so, dass ich alle Kurse schon in Deutschland belegt hatte, bis auf Rechtsmedizin. Rechtsmedizin ist aber eines der Fächer, dass man sich nicht anerkennen lassen kann. Das ERASMUS-Semester hat mich also universitär nicht weiter gebracht. Aber natürlich habe ich trotzdem davon profitiert ein anders akademisches und medizinisches System kennenzulernen. Wer es also nicht eilig hat im Studium, sollte definitiv Helsinki als ERASMUS-Option in Betracht ziehen. Es lohnt sich auf unfassbar vielen Ebenen!

2. Unterkunft:

Im Bewerbungsablauf der Uni Helsinki ist eine Bewerbung auf Wohnheimplätze inbegriffen. Darüber habe ich ein Single-Apartment im Domus-Academicus-Komplex zugewiesen bekommen. Die genaue Adresse ist die Leppäsuonkatu 9C. Die Zuteilung ist größtenteils zufällig. Man kann Angaben darüber machen, ob man alleine oder in einer WG wohnen möchte, aber nicht in welchem Wohnkomplex man gerne unterkommen würde. Und letztendlich ist diese Priorisierung auch keine Garantie dafür, was man bekommt. Ich wäre z.B. mit einer WG zufrieden gewesen, bin dann aber in einen Single-Apartment gelandet. Im Domus wohnen aber sehr, sehr viele AustauschstudentInnen,

weshalb ich trotzdem schnell Anschluss gefunden und mich wohl gefühlt habe. Die Kosten für das Apartment lagen bei 600€/Monat. Das klingt erst mal happig, ist aber für finnische Preise erschwinglich. Vorteil war, dass der Gebäudekomplex im Zentrum Helsinkis lag und so wirklich alles schnell und einfach zu erreichen war. Außerdem wurden die Zimmer alle zwei Wochen gereinigt und man musste sich im Voraus keine großartigen Sorgen bezüglich der Unterkunftssuche machen. Es gab auch – anders als offiziell angekündigt – nie Probleme damit Besucher aus der Heimat im Apartment übernachten zu lassen. Im Gegenteil. Das Bett konnte man zu einem Doppelbett ausklappen und auf Anfrage konnte man auch ein zweites Oberbett bekommen.

3. Studium an der Gasthochschule:

Das Studium an der Universität Helsinki verlief reibungslos. Es lohnt sich definitiv zur Einführungswoche anzureisen. An einem der Tage trifft man sich mit seiner TutorInnengruppe und erledigt allen offiziellen, bürokratischen Kram gemeinsam. Das ist eine unfassbar große Erleichterung! Wir haben an einem Tag z.B. den Studierendenausweis beantragt und die passende App „Frank-App“ dazu installiert (wichtig um Rabatte z.B. in der Mensa zu bekommen), außerdem haben wir das Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel gemeinsam erstanden (auch sehr wichtig, da man mit dem Ticket viel flexibler ist, im Winter nicht durch die Kälte laufen muss und aus mir immer noch unersichtlichen Gründen mit der Busfahrkarte in der Uni-Bib drucken kann), wir haben die Bibliotheksausweise beantragt, sind ins Sprachzentrum gegangen und haben uns über alle möglichen Angebote von der Uni oder irgendwelchen Studierendenvereinigungen wie dem ESN (ERASMUS Student Network) informieren können. Der Tag war auch insofern schön, als das man seine neuen KommilitonInnen und TutorInnen kennengelernt hat. Die EF ist also wirklich eine empfehlenswerte Veranstaltungswoche!

Das Studium selbst war dann in unterschiedliche Kurse gesplittet. In meinem Semester wurden z.B. Oncology, Forensic Medicine, Laboratory Medicine (TransMed-Kurs) und Musculoskeletal Diseases & Injuries angeboten. Die Kurse fanden nacheinander statt und haben unterschiedlich viele Wochen in Anspruch genommen. Die letzte Kursstunde im Stundenplan war immer die Klausur, die zumeist aus Freitextaufgaben bestand aber auch teilweise MC-Fragen beinhaltete. Mit bestandener Prüfung hat man dann die

entsprechenden Credit Points angerechnet bekommen, die aber im Fall von Medizin nicht wirklich zählen. Der Unterricht wurde je nach Kurs an unterschiedlichen Standorten abgehalten. So war ich die ersten zwei Monate im Töölö-Hospital, danach zwei Wochen an der Uniklinik im Biomedicum (TransMed) bzw. HUS-Lab, danach eine Woche in der Rechtsmedizin und dann wieder drei Wochen im HUS – Comprehensive Cancer Center in Meilahti. Durch den Wechsel hat man einen breitgefächerten Eindruck vom Medizinerleben in Helsinki gewonnen. Der Unterricht wurde, entsprechend unserer Gruppengröße von meist nur vier Internationalen Studierenden, in Kleingruppenunterricht und auf Englisch abgehalten. Meist referierten mehrere DozentInnen über die Unterrichtsstunden verteilt, sodass man Einblicke und Perspektiven des jeweiligen Fachs von unterschiedlichen ÄrztInnen oder Menschen anderer Professionen erhielt. Durch die extrem kleine Gruppengröße herrschte immer ein sehr intensives und individuelles Unterrichtsklima, das oft eher einem Gespräch glich und viel auf Case-Based-Teaching basierte. Generell gibt es in Finnland kein hierarchisches System in den Kliniken oder der Lehre und auch auf die Verwendung von Höflichkeitsformen wie dem Siezen wird verzichtet. Das schafft ein sehr angenehmes, kollegiales und respektvolles Klima. Ein großes Manko an der Lehre war allerdings der viel zu marginale bis nicht vorhandene Kontakt zu PatientInnen. Auf Rückfragen wurde das mit der Sprachbarriere entschuldigt, was mir aber nach wie vor nicht so ganz einleuchten will. In manchen Kursen haben wir uns dann alternativ gegenseitig untersucht. Auch die Forschung spielt eine große Rolle in Finnland. Wir haben im Unterricht häufig wissenschaftliche Artikel gelesen oder solche zum Selbststudium (was einen großen Teil der finnischen Lehre ausmacht) empfohlen bekommen. Oft wurde einem das passende Lehrmaterial zur Klausurvorbereitung zur Verfügung gestellt. Dafür gab es unterschiedliche Portale (Moddle, Flamma) und eine universitäre Outlook-Adresse. Am Ende einer jeden Unterrichtseinheit stand ein schriftliches und mündliches Feedback zum Kurs. Offensichtlich spielt dieses Rückmeldungsprinzip eine zentrale Rolle an der Universität Helsinki und man bekommt den Eindruck vermittelt, dass die Meinung der Studierenden gehört und berücksichtigt wird. Das finnische Model der Lehre ist ein dynamischer Prozess, der durch den ständigen Austausch zwischen DozentInnen und StudentInnen kreiert, vorangetrieben und optimiert wird. Mir hat dieser Ansatz sehr gut gefallen!

4. Alltag und Freizeit:

Ich denke es ist eine sehr individuelle Entscheidung, wie man seinen Alltag und seine Freizeit gestaltet. In meinem Leben spielt z.B. Sport eine zentrale Rolle, weshalb ich mir direkt eine Unisport-Karte organisiert habe. Ich war hochzufrieden mit dem vielfältigen Angebot und bin damit auch nicht alleine gewesen. Tatsächlich hat sich herausgestellt das sowohl die Finnen, als auch die ERASMUS-Studierenden ein bewegungsfreudiges Volk sind. Viele Kurse wie „Bodycombat“ oder „Shbam“ haben sich als gemeinsame Unternehmungen mit Freunde entpuppt. Ich kann es jedem empfehlen sich eine Sportkarte zu kaufen!

Wie etwas weiter oben schon erwähnt, gibt es auch in Helsinki eine ERASMUS-Student-Nation (ESN), die viele Partys und Ausflüge organisiert. Ich war mit ESN z.B. in Lapland und bin immer noch ganz verzaubert vom Norden Finnlands. Dort habe ich das erste Mal Ski-Langlauf gemacht und ich hatte auch das Glück Polarlichter zu sehen. Eine sicherlich eigentümliche, aber sehr traditionelle Art „Vorzutrinken“ sind die finnischen SitSits. Dabei handelt es sich um eine Art studentische Tafelrunde, bei der ein Drei-Gänge-Menü mit reichlich Alkohol serviert wird und traditionelle Lieder gesungen werden. Es gibt immer ein bestimmtes Motto unter dem das SitSit stattfindet, welches dann für den Dresscode bestimmend ist. Zu Tisch gelten spezielle Regeln und auch sonst ist alles etwas skurril, aber halt typisch finnisch. Preislich pendelt sich ein solcher Abend bei um die 15€ ein. Im Anschluss gibt es meistens eine Afterparty. SitSits finden wöchentlich statt und man sollte mindestens einmal an einem teilgenommen haben, wenn man hier studiert. Um auf solch traditionelle und spezielle Sachen aufmerksam gemacht zu werden, lohnt es sich aktiv in Kontakt zu bleiben mit seinem/r TutorIn oder auch Kontakt zu anderen FinnInnen zu knüpfen. So erfährt man dann von speziellen Feiertagen oder Flaggentagen, zu denen z.B. spezielles Gebäck in der Stadt angeboten wird, oder es werden einem besondere Cafés wie das „Cafe Regatta“ (unbedingt besuchen!!) oder besondere Saunen empfohlen. Die Sauna gehört natürlich zum guten finnischen Leben dazu und ist allgegenwärtig. Letztendlich war ich täglich in der Sauna, vorzugsweise nach dem Sport, aber auch in meinem Studentenwohnheim oder in öffentlichen Saunen wie „Allas Sea Pool“, wo man zwischen Eisschollen in der aufgebrochenen See schwimmen kann. Eine weitere finnische Besonderheit sind die die vielen National Parks, Seen und Sommer-Hütten. Letztere kann man sich ganz einfach im Internet mieten und dann z.B.

gemeinsam mit FreundInnen ein schönes Wochenende in der Natur verbringen. Auch Ausflüge in die anderen finnischen Städte wie Turku und Tampere lohnen sich. Ich habe auch einen Schwedisch-Sprachkurs im Sprachzentrum belegt und mich in einem Tandem-Programm angemeldet, weshalb ich neben meiner finnischen Tutorin auch noch eine finnlandschwedische Tandempartnerin als Ansprechpartnerin hatte.

5. Fazit:

Mir hat mein Auslandssemester in Helsinki unfassbar gut gefallen und ich bin sehr froh den Entschluss gefasst zu haben, trotz eisigen Temperaturen und nahezu unerschwinglichen Preisen, nach Finnland gegangen zu sein!

Kurz noch einmal zur finanziellen Lage. Im Allgemeinen ist das Leben in Finnland wesentlich teuer als in Deutschland. Aber wenn man immer in der Mensa isst, bei Lidl einkauft und sich mit seinen Aktivitäten an dem Studierendenangebot orientiert, kann man den Aufenthalt schon stemmen. Alkohol z.B. ist in Helsinki teuer, aber wenn man einmal mit der Fähre nach Tallin rüber fährt und dort ordentlich einkaufen geht, hat sich das Problem auch gelöst. Bei den Museen gibt es auch jeden Monat einen Tag mit freiem Eintritt und ansonsten werden häufig auch Studentenrabatte angeboten.

Zurück zum Fazit. Ich finde das finnische Modell zur Lehre sehr lobenswert und nehme auch einige Anreize mit zurück nach Deutschland. Landschaftlich kann Finnland mit viel Wald und Seen imponieren. Die finnische Mentalität ist geprägt von einem ruhigen Naturell, aber im Allgemeinen sind die Finnen sehr hilfsbereit und haben überdies einen köstlichen, trockenen Humor. Helsinki als Hauptstadt bietet viel kulturelles Programm. Vom Stadtbild her ist Helsinki ein bunter Mix moderner, aber dann auch wieder stalinistischer und barocker Gebäude. Es wird generell viel Wert auf Nachhaltigkeit gelegt, was mir auch sehr gut gefallen.

Ich habe Helsinki und Finnland ins Herz geschlossen und kann es nur jedem als Auslandsoption wärmstens empfehlen!

Viel Spaß und alles Gute!