

Semesteraufenthalt University of Helsinki, Finnland

WS 2018 (Aug.-Dez. 2018)

Vorbereitung:

Zuerst habe ich mir die Liste mit allen Partneruniversitäten angeschaut. Da ich gerne auf Englisch studieren wollte, blieben nicht mehr allzu viele Unis übrig. Helsinki hat sich für mich sehr interessant angehört und die anderen Erfahrungsberichte haben sich so gut angehört, dass die Entscheidung ziemlich schnell gefallen war. Ich habe dann die Checkliste für Erasmus-Bewerbungen abgearbeitet und die vollständige Bewerbung im ZIBMed eingereicht. Man sollte dran denken, dass das Englisch Zertifikat, was man benötigt, nicht immer direkt verfügbar ist, weswegen ich mich darum als erstes gekümmert hatte. Alle anderen Dokumente hat man ohne Probleme beim ZIBMed beantragen können und der Bewerbungsprozess verlief sehr unkompliziert. Ich habe meine Krankenversicherung auf eine Auslandsversicherung ausgeweitet für die 4 Monate, was nicht allzu teuer war. Ansonsten bietet MLP auch günstige Auslandsversicherungen an, die für Medizinstudenten ausgerichtet sind. Falls irgendwelche Fragen aufkamen, wurde mir immer sehr gut in den Outgoings Sprechstunden im ZIBMed geholfen. Nach der Nominierung der Uni Köln, musste man online alle Bewerbungsunterlagen auf ein Bewerberportal der Uni Helsinki hochladen. Gleichzeitig konnte man sich dort auch schon für einen Platz im Studentenwohnheim bewerben. Da alles Schritt für Schritt online erklärt ist, war das alles problemlos erledigt und man konnte sich bei Fragen an Arja Mielonen-Walker melden, die für die Koordination der Erasmus-Studenten an der medizinischen Fakultät verantwortlich ist. Mitte Juni habe ich die feste Zusage der Uni Helsinki bekommen. Anschließend hatte man also genug Zeit noch alles für das Erasmus-Stipendium fertig zu machen und an Annika Schwarz zu schicken.

Auslandsaufenthalt:

Mein Auslandsaufenthalt in Helsinki startete sehr gut organisiert. Wir haben 2 Tutoren zugeteilt bekommen, die uns direkt am 1. Tag den Campus gezeigt haben und uns wichtige Tipps gegeben haben, wo man den besten Kaffee bekommt etc. In der ersten Woche war die Welcome Fair, wo man alle Formulare zum Einschreiben an der Uni ausgefüllt hat und Infos zu Clubs, Unisport, Orchestern und und und bekommen hat. Ich habe mich dagegen entschieden der Student Union beizutreten, da mir 80Euro Beitrag recht viel erschienen und man es auch eigentlich nicht wirklich braucht. In der nächsten Woche hat dann die Uni angefangen, die ziemlich anders organisiert war, als in Köln. Wir waren nur 9 Medizin-

Erasmusstudenten und haben ein gesondertes Programm auf Englisch bekommen. Das heißt wir hatten kaum Kurse mit den finnischen Studenten zusammen und hatten die ganze Zeit über Kleingruppenunterricht. Die Kurse waren 2-6 Wochen Blöcke und die Klausuren waren jeweils am Ende dieser Blöcke. Es gab meistens nur ein pass/fail System und keine Noten. Die Dozenten und Professoren waren sehr bemüht und freundlich und generell war die Atmosphäre viel persönlicher. Ein Nachteil von diesem System ist allerdings, dass man keine Möglichkeiten hat andere Kurse zu belegen. Dies war für mich ein Nachteil, da ich bereits alle Kurse, die in diesem Wintersemester in Helsinki angeboten wurden, in Köln schon gemacht hatte. Daher habe ich mir noch zusätzlich Praktika organisiert, die ich in Köln noch nicht gemacht hatte. Man hatte immer ein paar Stunden Uni pro Tag, allerdings wurde in Helsinki viel Wert auf Self-Studying gelegt, sodass man viel Freizeit hatte und sich selber auf den Kurs vorbereiten musste. Insgesamt kann man aber sagen, dass man sich nicht überarbeitet hat und viel Zeit hatte, um das wunderschöne Finnland zu erkunden.

Ich habe im Studentenwohnheim Domus Academica gelebt, wo nur Erasmus-Studenten untergebracht sind. Man hatte ein 20m² großes Apartment mit eigenem Bad und Küche, Sauna, Waschraum und Cleaning Service. Für 600Euro im Monat ist es zwar nicht grade günstig, aber ich kann es nur empfehlen, da man dort schnell und einfach Leute kennen lernen kann und die Lage super ist. Finnland ist grundsätzlich teurer als Deutschland. Einkaufen kann man am besten bei Lidl, da die Preise noch relativ günstig sind, im Vergleich zu den anderen Supermarkt-Ketten. Restaurants und Cafes sind auch recht teuer, da sollte man nach Angeboten Ausschau halten und meistens ist es mittags deutlich günstiger. Alkoholpreise sind extrem teuer, da Finnland eine extra Steuer für alkoholische Getränke erhebt. Daher muss man mit Preisen von 8-10Euro für ein Bier rechnen, je nachdem wo man hingeht. Feiern ist auch teurer als in Deutschland und man muss für die Garderobe zahlen. Also am besten ein bisschen Geld vorher ansparen, bevor es nach Finnland geht. ;)

Helsinki ist echt eine tolle Stadt und ich habe mich ab dem ersten Tag dort wohl gefühlt. Die Finnen sind zwar sehr still, aber immer sehr freundlich und hilfsbereit. Fast alle Finnen sprechen sehr gutes Englisch, sodass man nicht zwingenderweise Finnisch sprechen muss, um zurecht zu kommen. Ich habe einen finnisch Kurs angefangen, allerdings schnell wieder aufgehört, da es für mich unglaublich schwer war und man es im Endeffekt auch nicht brauchte. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man überall sehr gut hin und bekommt einen Studentenrabatt. Das Bus, Straßenbahn und U-Bahn Netz ist sehr gut ausgebaut, sodass man alle paar Meter eine Station hat und überall sehr schnell und einfach hinkommt. Um Helsinki herum sind mehrere Nationalparks, die wunderschön sind und man super wandern

gehen kann. Man kommt mit sehr günstigen Fernbussen auch schnell in die anderen Städte in Finnland (Turku, Porvoo, Tampere, Oulu...), oder mit der Fähre nach Tallinn, was sich sehr gut eignet, um Alkohol zu normalen Preisen kaufen zu gehen. Eine Reise nach Lappland ist sehr zu empfehlen und war für mich das absolute Highlight meines Aufenthalts in Finnland. Man kommt auch sehr gut zu allen anderen skandinavischen oder baltischen Ländern, die definitiv eine Reise wert sind. Natürlich solltet ihr euch einen Trip in ein Mökki (finnisches Ferienhaus), einen Besuch in der Sompa Sauna mit anschließendem Sprung in die Ostsee und eine Saunaparty nicht entgehen lassen, während eures Aufenthalts in Helsinki. Trotz der Dunkelheit im Winter kann man sehr viel unternehmen und die Finnen sind sehr gut auf das zum Teil etwas triste Wetter vorbereitet. Der Weihnachtsmarkt in Helsinki ist auch sehr zu empfehlen und ein Glögi mit Schuss ist mit Abstand das günstigste alkoholische Getränk, was man in Helsinki finden kann.

Anerkennung:

Die Anerkennung der Leistungen läuft über Frau Harms im ZIBMed. Da ich bereits viele Kurse in Köln gemacht habe, konnte ich mir nicht allzu viel anerkennen lassen. Bei den Praktika ist es wichtig, dass man die Bescheinigung sich unterschreiben lässt, falls es Probleme gibt diese auf dem Transcript of Records vermerken zu lassen. Man findet einen Vordruck auf der ZIBMed Website. Eine Liste mit allen ECTS Punkten der einzelnen Fächer ist dort auch zu finden, die sehr hilfreich ist, um zu schauen, was man sich anerkennen lassen kann und was nicht.

Sonstiges:

Meine Zeit in Helsinki war wahnsinnig schön und ich kann euch nur empfehlen dort hinzugehen. Finnland ist ein tolles Land und es war eine ganz besondere Erfahrung dort 4 Monate leben zu können. Auch wenn es nicht das typische Erasmus-Land ist, kann man dort gut feiern, viel reisen und das Auslandssemester genießen!