

ERASMUS-Bericht

University of Helsinki, Finland

Humanmedizin, Wintersemester 2018

1) Vorbereitung

Warum ausgerechnet in den Norden? Diese Frage habe ich mir sehr oft anhören müssen, bevor ich für ein Semester nach Helsinki gegangen bin. Ich war vorher noch nicht wirklich in Skandinavien unterwegs und wollte von meinem Auslandssemester mehr mitnehmen als nur Beachpartys und literweise Sangria.

Das finnische Gesundheitssystem ist eines der fortschrittlichsten überhaupt. Nachdem ich einige Monate hier verbracht habe, kann ich das nur bestätigen. Auch was die Studentenfreundlichkeit der ganzen Stadt angeht, kann sich Köln noch so einiges anschauen. Es gibt riesige Lernräume mit genug (!) Steckdosen, Hängematten und unendlich vielen Mensen überall in der Stadt verteilt. Für kulturelle Aktivitäten gibt es fast immer einen Studentenrabatt. Trotzdem ist Helsinki eine sehr teure Stadt. Daher ist die wichtigste Vorbereitung eine Kreditkarte und ein ausreichender finanzieller Puffer. Mit der Kreditkarte könnt ihr hier alles bezahlen. Ich habe eine von der DKB extra für Studenten. Das ist sehr unkompliziert und man kann sie weltweit benutzen.

Die Bewerbung für Helsinki war sehr unkompliziert. Außer der üblichen Bewerbungsmappe für das ZiB-Med musste man nichts Spezielles einreichen. Eine Besonderheit gibt es jedoch: ihr habt in Helsinki keine freie Kurswahl. Es wird ein Stundenplan für euch zusammengestellt, den ihr so hinnehmen müsst, unabhängig davon, ob ihr die Fächer in Köln schon belegt habt. Wer also in seinem Studium weiterkommen möchte, sollte sich lieber für eine andere Universität bewerben. Zudem wurde der Kursplan sehr spät veröffentlicht, weshalb euer erstes Learning Agreement, das ihr einreicht, nur vorläufig ist. Das ist aber kein Problem. Sobald ihr in Helsinki seid und eure genauen Kurse kennt, könnt ihr noch einmal ein aktuelles LA nach Köln schicken. Es macht also keinen Sinn vor eurer Reise im Internet nach Kursangeboten zu suchen, ihr bekommt alles per Mail zugeschickt, sobald der Plan für das Semester steht.

Als letzte Vorbereitung bleibt mir nur noch zu nennen: warme Kleidung! Ich bin im August nach Helsinki gekommen und hatte bis November einen traumhaften Herbst. So viel Sonne und so wenig Regen waren dort nicht üblich für diese Jahreszeit. Die zweite Hälfte meines

Aufenthalts war deutlich kälter. Da Helsinki direkt am Meer liegt, zieht ein eisiger Wind durch die ganze Stadt, der die Temperaturen noch kälter erscheinen lässt als sie sowieso schon sind.

Die finnische Kultur ist zugegebenermaßen sehr verrückt. Man hält hier Smalltalk nur in der Sauna und vermeidet Blickkontakt in öffentlichen Verkehrsmitteln. Das war anfangs schon gewöhnungsbedürftig. Aber wir haben zwei sehr nette und hilfsbereite finnische Medizinstudenten als Tutoren an unsere Seite bekommen, die uns jegliche Frage zu Uni, Land und Leute beantwortet haben. Macht euch also vor eurer Reise keinen Stress. Ihr habt hier vor Ort genug Ansprechpartner für alle Themen, die euch auf der Seele brennen.

Ein entscheidender Faktor war für mich das Studium auf Englisch, da Köln sonst nicht viele andere englischsprachige Partneruniversitäten hat. In Helsinki werden die ERASMUS-Studenten (max. 10 Personen) von den finnischen Studenten separiert. Zum einen war das sehr schade, da wir kaum Kontakt zu den finnischen Studenten hatten. Auf der anderen Seite hatte jede unserer Veranstaltungen einen Seminarcharakter, wovon jeder Einzelne viel mehr profitieren konnte. Zudem wächst man in einer kleinen Gruppe viel enger zusammen und hat die Chance Freundschaften fürs Leben zu schließen.

2) Der Auslandsaufenthalt

-Einschreibung & Kurswahl:

Zusammen mit den anderen Erasmus-Studenten und euren Tutoren geht ihr in der ersten Woche alle Formalitäten zusammen durch. Ihr solltet die Welcome-Week auf jeden Fall besuchen, da ihr dort auch zum ersten Mal eure Kommilitonen kennenlernt. Step by step wird euch dort alles erklärt, von der Einschreibung bis zu den Uni-Sport-Kursen.

Am ersten offiziellen Uni-Tag hatten wir noch die Möglichkeit uns für Kurse aus anderen Fächern anzumelden. Allerdings war das etwas kompliziert, da wir noch nicht unseren vollständigen Stundenplan hatten. Ein paar von uns haben Psychologie-Kurse gewählt, die auch im Selbststudium von Zuhause aus absolviert werden konnten. Da ich vor meinem Auslandssemester meine Doktorarbeit angefangen habe, wollte ich in Helsinki einen Teil meiner Freizeit nutzen und daran weiterarbeiten. Ich habe dazu einen Academic Writing Kurs besucht. Das war sehr hilfreich, um seinen Schreibstil im Englischen zu verbessern und sich mit wissenschaftlichen Artikeln zu seinem Thema auseinanderzusetzen. Der Professor hat sogar angeboten, die gesamte Dissertation zusammen mit uns durchzugehen. Es lohnt sich also

auch mal über den medizinischen Tellerrand hinauszublicken und andere Angebote der Universität wahrzunehmen!

-Unterkunftsmöglichkeiten

Die meisten Erasmus-Studenten leben in Domus Academica, ein großer Wohnkomplex für Studenten, der im Sommer als Hostel genutzt wird. Ihr bekommt ein Wohnungsangebot zugesendet (meist 20qm mit eigener Küche und Bad), das ihr besser annehmt. Auch wenn euch 600 Euro recht viel erscheinen, ist das für finnische Verhältnisse mehr als normal. Zudem liegt Domus direkt in der Innenstadt und nicht weit vom Mediziner-Campus. Wenn ihr wollt (und das Wetter es zulässt), könnt ihr alles zu Fuß erreichen. Auch der Hauptbahnhof ist nicht weit weg.

-Lebenshaltungskosten

Helsinki ist teuer, sehr teuer. Trotzdem gibt es Möglichkeiten, den Geldbeutel zu schonen. Das Essen in der Mensa ist mit 2,60Euro sehr preiswert. Dort kann man sich so viel Salat und Brot nehmen, wie man möchte. Ein Luxus von dem man in der RoKo in Köln nur träumen kann. Zudem kann man bei Lidl einkaufen gehen. Dort sind die Lebensmittel billiger als in den lokalen Supermärkten. Alkohol lässt man sich lieber aus Deutschland mitbringen oder man nimmt die Fähre nach Tallinn und geht dort ordentlich einkaufen. Probiert unbedingt Salmiakki, einen finnischen Lakritzlikör. Nicht jedermanns Sache, aber Teil der finnischen Trinkkultur. Ansonsten gibt es in jedem Museum Studentenrabatt und freie Museumstage. Eine gute Seite für Veranstaltungen und Co ist myhelsinki.fi.

- Öffentliche Verkehrsmittel

Der öffentliche Verkehr in Helsinki ist sehr gut ausgebaut. Mit Bus, Metro oder Tram kommt ihr wirklich überall hin. Holt euch am Anfang am besten gleich eine Travel-Card. Dort könnt ihr Geld drauf laden oder euch ein Season-Ticket holen, mit dem ihr unbegrenzt in Helsinki alle öffentlichen Verkehrsmittel benutzen könnt. Ich habe meistens den Bus zur Uni genommen. Mit den Fernbussen kommt man auch gut und günstig in die umliegenden Städte, wie z.B. Turku oder Porvo. Eine schöne Möglichkeit für einen Tagesausflug.

- Betreuung an der Uni

Macht euch auf einen sehr interaktiven Unterricht gefasst. Aber keine Sorge vor Sprach- oder Wissenslücken. Meine Gruppe war sehr inhomogen, was sowohl das Sprachniveau als auch das Fachwissen anging, da wir fast alle aus unterschiedlichen Semestern nach Helsinki kamen.

Die Dozenten haben darauf immer sehr viel Rücksicht genommen und bei den Klausuren nie Abzüge wegen der Sprache gegeben. Generell waren die Klausurfragen immer sehr offen gestellt, sodass jeder so viel Wissen hineinpacken konnte, wie man zu einem Thema hat. Lernen musste man daher vergleichsweise wenig, wenn man die Veranstaltungen besucht hat und nicht auf den Kopf gefallen ist. Oftmals mussten wir auch eine Hausarbeit schreiben oder Präsentationen halten. Das war vor allem für die sprachliche Entwicklung sehr hilfreich.

Der Kontakt zu den Dozenten war sehr viel persönlicher als zu unseren Dozenten in Deutschland. Man wird hier wirklich wie ein Kollege behandelt und alle waren sehr interessiert an den Systemen in unseren Ländern. Wir haben viel über die unterschiedlichen Gesundheitssysteme diskutiert. Mein erster Kurs war Allgemeinmedizin. Es begann damit, dass unsere Dozentin mit dem Vorurteil der finnischen Reserviertheit aufräumen wollte und uns alle nacheinander unbeholfen in ihre Arme schloss. Es ging weiter damit, dass sie uns für drei Tage in ihr Ferienhaus (auf finnisch: Mökki) einlud. Es gab dort kein laufendes Wasser und man musste die letzten 100m zum Haus mit einem Paddelboot zurücklegen. Aber dafür Natur-pur und eigene Sauna mit anschließender Abkühlung im See. So etwas würde in Deutschland kein Professor mit seinen Studenten machen.

- Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Trotz Uni werdet ihr mehr als genug Freizeit in Helsinki haben. Ihr könnt die Stadt und die umliegenden Wälder erkunden und euch unbedingt mit der Saunakultur bekannt machen. Unsere Tutoren haben uns regelmäßig über Partys, Ausstellungen und Märkte informiert. Das war sehr hilfreich, um auch abseits vom Touri-Programm etwas zu erleben. Falls ihr Besuch aus der Heimat bekommt rate ich euch ein Ferienhaus auf dem Land zu mieten (ganz einfach über AirBnB). Dort habt ihr meist eure eigene Sauna, Zugang zum See und oft auch ein Ruderboot dabei. Außerdem sind von Helsinki aus die Flüge in die anderen skandinavischen Hauptstädte mehr als preiswert. Oslo, Stockholm, Kopenhagen und Riga sind auf jeden Fall einen Besuch wert. Zudem könnt ihr von Helsinki aus auch eine Fähre nach Tallinn nehmen. Das dauert nur ca. 2h und lohnt sich nicht nur wegen des billigen Alkohols.

Wie ihr vielleicht schon rausgehört habt, sind die Finnen ein sehr spezielles Volk. Wenn man mit ihnen in Kontakt kommen möchte, muss man sich aktiv darum bemühen und wie unsere Finnisch Lehrerin immer wieder betonte „den ersten Schritt machen“. Hinzu kommt die Sprachbarriere. Finnisch ist eine sehr schwierige und komplizierte Sprache. Macht euch bitte keine Hoffnungen, dass ihr sie während eures Auslandssemesters durchsteigen werdet. Es kommt immer gut, wenn man einige Wörter/Sätze sagen kann, aber alles was darüber hinaus

geht bedarf intensives und langfristiges Lernen. Die Uni bietet allerdings auch andere Sprachkurse an. Seid ihr früh genug dran, könnt ihr z.B. auch euer Französisch aufbessern oder Schwedisch lernen (ähneln dem Deutschen mehr als Finnisch).

5) Fazit

Ich habe aus meinem Auslandssemester in Helsinki sehr viel mitgenommen, sowohl für mich als Person als auch für meine Zukunft als Ärztin. Die Struktur der Uni als auch der Krankenhäuser ist sehr viel moderner als in Deutschland. Einen großen Minuspunkt gebe ich der Uni wegen des fehlenden Patientenkontaktes, der immer mit der sprachlichen Barriere entschuldigt wurde. Alle Nachfragen studentenseits nach einem Praktikum, Famulatur o.Ä. wurden von allen Seiten abgelehnt. Mehr als eine kurze Tour durch die Räumlichkeiten werdet ihr von den Krankenhäusern nicht sehen.

Helsinki als Stadt hat mich sehr beeindruckt. Der Mix aus der älteren, noch östlich geprägten Kultur gepaart mit einem modernen und nachhaltigen Lebensstil macht das Leben hier sehr spannend und abwechslungsreich. Als Student hat man die Möglichkeit eine Stadt noch einmal ganz anders kennenzulernen und ich würde immer wieder hierherkommen. Aber etwas, das wahrscheinlich für jede andere Stadt auch gilt: dein Auslandssemester ist das, was du daraus machst!