

# Erasmus Abschlussbericht

Humanmedizin WS19/20

Helsinki, Finnland

## Vorbereitungen

Das Auslandssemester in Helsinki ging von Mitte August bis Mitte Dezember.

Ich bin in den kurzen Tagen des Sommers in Helsinki angekommen und im Winter wieder zurück nach Deutschland geflogen. Dementsprechend habe ich neben all den dicken Winterklamotten auch dünne Kleidung mitgenommen. Allerdings reichen einige wenige, weil die warmen Tage nicht lange anhalten werden. Schon im Oktober war es so kalt, dass ich die Winterkleidung ausgepackt habe. Die Temperatur zu der Zeit betrug zwischen +2 bis -10 Grad. Das Ganze wird durch den kalten wehenden Wind verstärkt, da Helsinki weit in die Ostsee hinausragt. Dadurch gibt es aber natürlich einige wunderschöne Orte in der Stadt, die von der See umrahmt werden. Helsinki hat dadurch eine ganz besondere Atmosphäre und verzauberte mich sofort.

In Finnland bzw. ganz Skandinavien kann man im Gegensatz zu Deutschland überall mit Kreditkarte zahlen. Dementsprechend ist es nicht nötig, Bargeld mit sich zu führen, egal wie klein die Beträge ausfallen. Ich habe eine Visa-Karte und es hat super funktioniert, ganz egal, wo.

Bezüglich Versicherung gibt es mehrere Optionen, die zur Verfügung stehen. Ich bin für ein Entgelt von fünfzig Euro für ein Semester der 'Student Union' beigetreten, welche unter anderem das *health care system* abdeckte.

Das Erasmus Programm beinhaltet auch sprachliche Vorbereitungen. Das OLS (Online Linguistic Support) bietet Online-Übungen und Kurse an. Da in Finnland neben finnisch ebenso schwedisch und englisch fließend vertreten sind, wurde somit im Fall Erasmus in Helsinki der Zugang für alle drei Sprachen freigeschaltet, sodass man vor dem Auslandsaufenthalt schon beginnen konnte zu lernen, wenn man es wünscht. Vor und nach der Auslandserfahrung ist man verpflichtet, einen kurzen Englisch-Test online zu absolvieren, um seine Fähigkeiten und die eigene Entwicklung einschätzen zu können. Auch vor Ort in Helsinki kann man freiwillig an einem kleinen Anfängerkurs für Austausch-Studierende in finnisch teilnehmen. Dieser ist je nach Kurswahl ein- oder zweimal die

Woche für 90 Minuten und gut machbar, sodass wir einige grundlegende Sachen für den Alltag gelernt haben und nebenbei noch Spaß hatten.

### Unterkunft, Lebenshaltungskosten und Verkehrsmittel

Im Laufe der Bewerbung erhält man eine E-Mail, in der auch die Vergabe auf Wohnheimplätze angeboten wird. Man kann auf dem kurzen Formular Vorlieben und Wünsche bezüglich des Wohnens angeben, im Endeffekt bekommt man jedoch einfach etwas zugewiesen. Es gibt mehrere Wohn-Komplexe, in welchem man ein Zimmer bekommt, wird zufällig und abhängig der Umstände entschieden. Ebenso ob Wohngemeinschaft oder Einzelzimmer. In meinem Fall war es ein 20m<sup>2</sup> großes Single-Apartment im Hostel Domus Academica in der Hietaniemenkatu 14, 00100 Helsinki. Das Zimmer ist ausgestattet mit einem kleinen Flur, Küche, Badezimmer und Wohnraum mit Bett, Schreibtisch, zwei Stühlen und genug Stauraum. Das Zimmer war super aufgeteilt und es gab genug Platz, auch Besuch von zwei oder drei Leuten konnte mit unterkommen. Die Tatsache sein eigenes Zimmer zu besitzen, aber mit allen anderen im gleichen Haus und teilweise auf der gleichen Etage zu wohnen, ist der perfekte Mittelweg für Ruhe und Gesellschaft, das habe ich sehr genossen.

Alle 14 Tage kommen die Hausfeen und reinigen Badezimmer und Boden und wechseln die Bettwäsche. Das ist wirklich Luxus!

Um die Wäsche aufhängen zu können, habe ich eine Kordel von einer zur anderen Seite gezogen, das war machbar. Geht man kurz über den Innenhof gelangt man zu den Müllcontainern und zu Haus B, wo sich ein Wäscheraum mit ca. 8 Waschmaschinen und die Sauna befindet. Die Sauna wird für Männer und Frauen in verschiedene Tage und Uhrzeiten aufgeteilt. Alle Häuser und Räume sind mit verschiedenen Codes zugänglich, die man bei Anreise erhält.

Für Studenten beläuft sich der Unterhalt auf 628 Euro pro Monat, was für Finnland tatsächlich nicht sehr teuer ist. Über das Erasmus Programm ist es auch möglich, eine kleine finanzielle Unterstützung zu erhalten.

Auf der einen Seite kann man als Student sehr günstig für 2,60 Euro in der Mensa essen, wo man sich die Teller im Gegensatz zu Köln selbst zusammenstellt mit einer Auswahl an Salat, Gemüse, Fleisch oder vegetarischen Gerichten sowie zusätzlich Wasser, Milch und Brot. Das Angebot ist sehr groß. Auf der anderen Seite ist es nicht sonderlich günstig, einkaufen oder etwas trinken zu gehen. Das Angebot im Supermarkt (hier am günstigsten K-Market oder Lidl) ist sehr groß, auch für Sportler und zuckerfreie Produkte sehr vorteilhaft. Jedoch sind besonders Obst und Gemüse und Fisch sehr teuer. Die Preise

ragen weit über unsere Endgelder beim Einkaufen hinaus, aber das ist in ganz Skandinavien der Fall, man sollte auf jeden Fall daran denken bzw. sich darauf einstellen. Alkohol wird in separaten Stores verkauft, Bier kann man jedoch bis 21 Uhr (manchmal auch später) überall erhalten. Wer diesbezüglich günstig einkaufen möchte, fährt mit der Fähre zwei Stunden nach Tallinn. Die Tickets sind für Studenten oft sehr günstig und spontan erhältlich. Feiern dagegen kann man oftmals sehr günstig in Helsinki, weil es diesbezüglich viele Studentenangebote gibt.

Am Hauptbahnhof kann man eine Karte erwerben und direkt für Zone A und B (wenn gewünscht auch C) für den gewünschten Zeitraum aufladen, das hat etwa 100 Euro gekostet.

Die Verkehrsmittel sind sehr gut miteinander verknüpft und immer pünktlich. Das Straßensystem ist super aufgebaut und man muss nie lange warten, sodass man auch spontan loslaufen kann.

Kleiner, nützlicher *Funfact*: Jeder Bus muss an der Busstation rangewunken werden, weil er sonst nicht anhält, es sei denn, jemand möchte aussteigen.

### University of Helsinki

Gleich am ersten Tag kümmerten sich unsere zwei Tutorinnen sehr engagiert mit uns um alle Formalitäten, Memberships, Unterschriften und Bustickets.

In Helsinki ist der Semesterplan, sprich die Kurse jedes Semesters, festgelegt. Dementsprechend passt es nicht unbedingt zum eigenen Semester. Man kann die Kurse in Köln vorziehen, um das Semester nicht zu verlieren und nach Weihnachten noch sechs Wochen in Köln mitmachen. Die andere Alternative ist, das Semester zu wiederholen und das Programm als Freisemester zu nutzen.

Für die Erasmus Studenten wird der Unterricht auf englisch absolviert, dieses Semester waren wir zehn Studenten/-innen und kamen aus Deutschland, Holland, Tschechien und Frankreich.

Unser Stundenplan dieses Semester bestand zum Beispiel aus „Endokrinology, Hematology, Ophthalmology and Abdominal problems“.

Das Studium ist in Helsinki in Modulen aufgebaut, sodass man pro Fach Vorlesungen, Seminar und Praktika und am Ende eine Abschlussklausur hat. Die Klausuren bestehen immer teilweise aus MC und teilweise aus offenen Fragen.

Beginnt ein neues Fach, geht der Rhythmus von vorne los. Ich konnte mit diesem Modell sehr viel anfangen und würde es mir auch für Köln wünschen.

Die Praktika werden wie in Köln auch teilweise in Seminarräumen und teilweise am

Patientenbett durchgeführt. Viele sprechen auch Englisch, sodass man alles verfolgen kann.

Je nach Praktikum befindet man sich an verschiedenen Krankenhäusern oder Teilen der Uniklinik und kann einen breiten Eindruck über das Gesundheitssystem erlangen.

Die Betreuung der Hochschule war super, man hat die Möglichkeit, zu den angegebenen Sprechzeiten zu gehen oder jeden per Mail zu erreichen. Jedes Problem wird zügig gelöst, jede Frage schnell beantwortet.

Die Bibliotheken in Helsinki sind hoch modern, die „Oodie“ darf man nicht missen! Eine Bibliothek mit Büchern jeder Art, Pflanzen, Filme, 3D Druckern, Ruheräume, Gemeinschaftsräume, Ausstellung mancher Forschungen und vieles mehr. Es ist wirklich faszinierend.

### Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Helsinki ist eine tolle Stadt mit vielen Facetten. Doch Finnland hat generell viel zu bieten, bekannte Orte und Städte wie Tampere, Turku, Porvoo u.v.m. lassen sich gut mit dem Bus erreichen und ein Besuch lohnt sich allemal.

In Helsinki selbst sollte man mal der Sompas-Sauna in der Stadt und der Smoked-Sauna in Vantaa einen Besuch abstatten. Auch der Nuuksio-Nationalpark bietet sich zum Wandern und Grillen an und stellt eine wahre Naturschönheit dar.

Das Herz Finnlands ist meiner Meinung nach Lappland. So viel Schnee, Eisfischen, Sauna, Rentiere, Huskies, Nordlichter und Wintersport-Aktivitäten bei -20 Grad überzeugen fast jeden Besucher. Auch die Geschichte und Kultur der Soumi kann man dort besser verfolgen. Hier lohnt es sich sehr, Geld in die Hand zu nehmen, es war atemberaubend.

Zudem ist empfehlenswert, sich eine ESN-Karte zu beantragen, da man viele Vergünstigungen dadurch bekommt, unter anderem Reisen nach Lappland über „Timetravels“.

Es ist ebenso möglich, selber anzureisen und innerhalb der Gruppe zu organisieren, so wie wir es aus datentechnischen Gründen gemacht haben. Die Anfahrt ist über Flug, Zug und Bus möglich, meistens bis Rovaniemi. Von da aus sind wir mit dem Mietwagen zum Beispiel weitere drei Stunden bis nach Saariselkä gefahren.

Ice-Hockey ist wohl der bekannteste Sport in Finnland, auch hier gibt es oft Studentenangebote für elf Euro, sodass man sich auf jeden Fall mal ein Spiel angucken könnte. Tampere ist als Finnlands stärkstes Team natürlich sehenswert, doch Helsinki's „Jokerit“ kann mithalten!

Wer Sportbegeistert ist, hat viele Möglichkeiten in Helsinki. Die Meisten treten Uni-Sports bei und bewundern das große Angebot.

Ich habe mir privat einen Boxverein gesucht und bin dem „Stadiboxing“ beigetreten. Der Club trainiert viermal die Woche und alle Mitglieder sind unheimlich herzlich und engagiert, ich habe viel gelernt und mich sehr wohl gefühlt! Das kann ich sehr empfehlen.

Die Menschen sind alle sehr nett in Finnland und da die meisten perfekt Englisch sprechen, stellt die Kommunikation auch kein Problem dar.

Neben der Uni hat man genug Zeit, Helsinki's Inseln zu besuchen, feiern zu gehen, zusammen zu kochen, Sport zu machen, die Sauna-Kultur zu genießen, ans Meer zu fahren und zu reisen. Das Café „Regatta“ am Wasser ist ein Muss für jeden Besucher in Helsinki.

Feiertage wie der finnische Unabhängigkeitstag am 6.12. oder die Weihnachtseröffnung am 30.11. sollten unbedingt besucht und beobachtet werden, es ist immer viel auf den Straßen los und echt interessant, um einen besseren Eindruck von der finnischen Kultur zu erlangen.

Neben dem Leben in Finnland war es möglich, auch nach Schweden oder Norwegen zu reisen. Auch Russland kann man gut besuchen, hier lohnt es sich allerdings, seinen Reisepass mitzunehmen und eventuell vorher ein Visum zu beantragen, falls man länger als drei Tage (Visumfrei in St. Petersburg) in Russland bleiben und reisen möchte.

Manche Apps wie *HSL*, *Kide-App*, *Polarlicht* und die *Frank App* (vor allem für den digitalen Studentenausweis) könnten hilfreich für den Aufenthalt in Helsinki sein.

## Fazit

Mir hat mein Auslandssemester unheimlich gut gefallen und ich bin froh, den Entschluss gefasst und nach Finnland gegangen zu sein.

Ich habe in der Zeit viele tolle Menschen kennengelernt, in der Uni viel mitgenommen und genügend Zeit gehabt, um die Kultur und das Land selber gut kennenzulernen (plus kleine Reisen machen zu können). Es ist so viel schöner gewesen, als ich es erwartet hatte!

Ich finde das finnische Modell bezüglich Lehre sehr lobenswert und habe einige Anreize mit nach Hause genommen. Die finnische Mentalität ist eher von „ruhigerer Natur“, die Finnen selber sind aber sehr aufgeschlossene Menschen. Neben dem Stadtleben bestehen viele Angebote bezüglich Natur und Wandern, es ist wunderschön.

Ich kann jedem dieses Auslandssemester nur empfehlen.

Alles Gute und viel Spaß!