

## **Erfahrungsbericht Auslandssemester University of Helsinki – WS 2024**

### **Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt**

Ich habe für ein Auslandssemester in Helsinki entschieden, weil ich gerne das Leben in einem nordischen Land kennenlernen wollte und gerne auf Englisch studieren wollte. Alles in allem hatte ich eine super schöne Zeit in Helsinki und ich kann es jedem nur empfehlen, ein Auslandssemester zu machen.

Für die Bewerbung in Köln brauchte ich nur die allgemeinen Bewerbungsunterlagen und ein Sprachzertifikat in Englisch, was ich während der Schulzeit schon gemacht hatte. In Helsinki werden die Kurse extra nur für die Austauschstudenten auf Englisch gehalten, daher wird jedes Semester ein festes Programm angeboten und man kann nicht frei aus dem Kurskatalog wählen (man findet die Kurse hier: <https://studies.helsinki.fi/instructions/article/courses-exchange-students-meilahti-campus>). Beim Learning Agreement für die Bewerbung muss man dabei beachten, dass zum Zeitpunkt der Bewerbung zumindest bei mir die Kurse für das nächste Jahr noch nicht veröffentlicht waren, sodass man nicht wusste, welche Kurse man belegen könnte. Nach der Nominierung durch das ZIB Med musste man dann nur noch das Learning Agreement online erstellen und sich bei der Uni in Helsinki direkt bewerben, was relativ problemlos funktioniert hat. Es gibt auch an mehreren Terminen Zoom-Meetings vom international Office in Helsinki zur Unterstützung (denkt an die Zeitverschiebung!) und man bekommt sehr schnell Hilfe per Mail. Man bekommt nach der Zusage auch eine Einladung für das Portal goin connect, über das man schon vor dem Auslandsaufenthalt seine Mitstudenten kennenlernen kann.

Bezüglich der Versicherungen habe ich die Berufshaftpflichtversicherung über den Marburger Bund abgeschlossen, die für Studenten kostenlos ist. Bei der privaten Haftpflichtversicherung und meiner Krankenversicherung habe ich nachgefragt und mein Schutz war auch für das Auslandssemester ausreichend.

Ich konnte als ich in Helsinki angekommen bin, nur Englisch und kein Finnisch und man kommt in der Stadt im Allgemeinen wirklich sehr gut mit Englisch zu recht, fast alle sprechen gutes Englisch.

### **Der Auslandsaufenthalt**

#### Registrierung

Nach der Einschreibung in Helsinki bekommt man eine Anleitung, wie man seinen Uni-Account aktivieren kann, was auch gut funktioniert hat. Es ist nur wichtig zu wissen, dass das mehrere Wochen dauern kann und man sich deshalb rechtzeitig vor dem Auslandssemester darum kümmern sollte. Alles weitere konnte man eigentlich sehr gut auch vor Ort regeln, in der Einführungswoche gab es dafür ein Check-In Event. Allgemein kann ich nur betonen, dass alle Ansprechpartner in Helsinki sehr nett und hilfsbereit waren und schnell geantwortet haben. Es gibt auch einen Newsletter, der sehr hilfreich ist und einen guten Überblick gibt, was man bis wann machen muss. Auch vom ZIB Med hier in Köln habe ich z.B. für Anerkennungsfragen immer schnell Hilfe bekommen.

Beim Check-In Event sind auch Mitarbeiter der Ausländerbehörde/DVV, bei denen man seine finnischen personal identity code beantragen kann, den man bei der Uni einreichen muss. Dafür muss man vorher online ein Formular ausgefüllt haben (<https://dvv.fi/en/foreigner-registration> man braucht eine Immatrikulationsbescheinigung, daher erst nach Aktivierung des Uni-Accounts möglich). Grundsätzlich ist der Antrag als EU-Bürger kostenlos, wenn man aber länger als 3 Monate am Stück ununterbrochen in Helsinki ist, muss man sich zusätzlich registrieren beim Finnish Immigration Service, was ca. 50€ kostet (<https://enterfinland.fi/eServices/info/europeanpermits> ). Wenn man aber während des Auslandssemesters z.B. nach Tallinn und Stockholm fährt, kann man das meistens umgehen, da man nicht ununterbrochen mehr als 3 Monate in Finnland ist. Bei uns war die Schlange beim Check-In Event für den DVV sehr lang, versucht das also am besten möglichst früh erledigt zu bekommen. Ich fand den Registrierungsprozess recht verwirrend, es wurde aber bei uns in einem Zoom-Meeting von der Uni Helsinki 1 oder 2 Wochen vor Beginn des Auslandssemesters nochmal genau erklärt.

Ich bin auch der Studentenvereinigung (HYY) beigetreten, was ca. 30 € pro Semester kostet und notwendig ist, um Studentenrabatte in vielen Bereichen zu bekommen, z.B. für Fernverkehrszüge von VR. Genaue Informationen dazu bekommt man mit der Zusage von der Uni Helsinki, man kann den Beitrag aber, meine ich, auch noch vor Ort beim Check-In Event bezahlen.

Es gab auch eine extra Tutorengruppe für die Austauschstudenten in Medizin, mit der wir vor allem in der Orientierungswoche viel unternommen haben. Unsere Tutoren waren sehr nett und haben uns z.B. bei der Kursanmeldung geholfen und uns auch zu einigen Veranstaltungen der finnischen Medizinstudenten mitgenommen.

In der Orientierungswoche musste man sich auch noch online in sisu (<https://sisu.helsinki.fi/student/login> ) für die Kurse, die man belegen wollte, anmelden, was recht kompliziert war, aber mit der Hilfe unserer Tutoren gut geklappt hat.

### Unterkunft

Ich habe in einem 1-Zimmer-Appartment für 680€/Monat im Domus Academica gewohnt, das über YLVA vermietet wurde (Hietaniemenkatu 14, <https://ylva.fi/en/properties/domus-academica/> ). Die meisten Wohnungen in dem Haus werden unmöbliert (mit Küche und Einbauschränken) vermietet, man kann aber auf Anfrage für einmalig 100€ ein Bettgestell, Tisch und Stühle dazu mieten. In meiner Wohnung war am Ende sogar auch schon eine Matratze, Wäscheständer, ... als ich angekommen bin, es kann aber sein, dass ich da einfach Glück hatte. Die Wohnung lag sehr zentral zwischen Kamppi und Töölö, man ist mit dem Bus in 15 min an der Uniklinik und in 20min zu Fuß am Hauptbahnhof, es gibt mehrere Supermärkte in der Umgebung und in Kamppi eine riesige Einkaufs-Mall, in der man eigentlich alles bekommt.

Man kann sich auch nach seiner Zusage für einen Platz in den Studentenwohnheimen bewerben, die deutlich günstiger sind. Dabei darf man sich nur bei einem der beiden Anbieter, HOAS oder unihome bewerben und muss angeben, ob man lieber ein WG-

Zimmer oder eine eigene Wohnung haben möchte. Ich hatte mich bei HOAS für ein WG-Zimmer beworben und auch ein Angebot für ein WG-Zimmer in Pasilla bekommen. Allerdings wurde währenddessen die Fassade des Studentenwohnheims renoviert, sodass mir mitgeteilt wurde, dass die Fenster abgedeckt sein würden und man nicht Lüften dürfte. Daher habe ich dann das Angebot angelehnt und mir privat die 1-Zimmer-Wohnung gesucht.

### Lebenserhaltungskosten

Allgemein ist Helsinki etwas teurer als Köln, aber wenn man ein bisschen aufpasst ist der Unterschied nicht sonderlich groß. Der günstigste Supermarkt ist Lidl, in dem ich auch hauptsächlich eingekauft habe. Daneben gibt es noch S-Market, K-Market und Alepa, teilweise 24/7 geöffnet, was sehr praktisch war. Bei den K-Markets sind vor allem die kleineren K-Markets sehr teuer, während die größeren K-Supermarkets oft bessere Preise haben. Für Drogerie-Artikel kann ich Normal empfehlen, das eine Mischung aus Süßigkeiten-Laden und Drogerie ist, vieles findet man aber auch im Supermarkt. Für die Einrichtung meiner Wohnung habe ich viel second-hand gekauft, z.B. bei Kierrätyskeskus Kaisaniemi und natürlich bei Ikea, ich kann auch Tokmanni und Clas Ohlson empfehlen.

In Restaurants sind die Gerichte meistens etwas teurer als in Deutschland, die Getränke sind i.d.R. sehr teuer, besonders Alkohol. Da es aber unüblich ist Trinkgeld zu geben und man Wasser kostenlos im Restaurant bekommt, würde ich sagen, dass es ähnlich teuer ist, essen zu gehen, wie in Deutschland. Allgemein bin ich sehr gerne in Helsinki essen gegangen, die Qualität war sehr gut und das Personal sehr freundlich. In vielen Restaurants gibt es auch Mittagsangebote, die oft sehr fair sind.

Sehr empfehlen kann ich auch die Uni-Mensen in Helsinki, das Essen war sehr lecker, kostet nur 2,95€ und man kann sich seinen Teller so voll machen, wie man möchte. Die meisten Mensen sind von Unicafe (z.B. auch die an der Uniklinik in Mehlathi), im Hauptgebäude der Uni Helsinki gibt es aber auch eine Mensa von Sodexo, die sehr lecker ist. Das Unicafe Kaivopiha im Stadtzentrum hat auch Abend auf, sodass wir oft auch 2x am Tag bei Unicafe waren.

### Öffentliche Verkehrsmittel

Ich habe beim Check-In Event direkt ein 4-Monats Ticket für den ÖPNV in Helsinki (HSL) für die Zonen AB für 160€ gekauft. Das deckt einen Großteil der Stadt ab, für den Flughafen und die Nationalparks kann man sich dann einfach Erweiterungstickets auf Zone C kaufen. Der ganze Nahverkehr ist fast immer super pünktlich und zuverlässig gewesen und die HSL-App hat einen sehr guten Routenplaner, auf dem man auch die Echtzeit-Position von Bussen usw. sehen kann. Für weitere Strecken z.B. nach Tampere oder Turku, kann man mit den Zügen von VR fahren oder den Fernbus z.B. mit Onnibus nehmen, was beides sehr zuverlässig ist. Bis Ende Oktober konnte man sich über HSL auch CityBikes leihen (wie KVB-Räder), was sehr günstig ist (10€/Monat) und sehr praktisch ist, da es viele Radwege gibt.

### Univeranstaltungen

Wir waren insgesamt 6 Medizin-Erasmusstudenten und alle Medizin-Unikurse wurden extra für uns auf Englisch angeboten. Daher war die Atmosphäre meistens sehr entspannt und mehr wie ein Seminar, besonders, weil die Hierarchie zu den Dozenten viel geringer ist in Finnland und sich fast alle duzen. Die Dozenten waren alle auch super nett und hilfsbereit und haben z.B. sogar angeboten, Vorlesungen zu verschieben, damit wir an ESN-Reisen teilnehmen können. Besonders hat mir gefallen, dass die Kurse meistens sehr praktisch waren und der Fokus auf der jeweiligen Fachrichtung auf Hausarzt-Level war (die Hausärzte in Finnland behandeln auch deutlich komplexere Fälle als in Deutschland) und nicht so sehr auf theoretischen Details wie in Deutschland

Als ersten Kurs hatte ich forensic medicine, was man sich leider in Köln nicht anrechnen lassen kann. Der Kurs bestand vor allem aus Seminaren und jeder musste 2 Präsentationen vorbereiten, sonst war der Kurs aber sehr entspannt und die Klausur (online, open-book) gut machbar. Otorhinolaryngology war super organisiert und sehr praxis-orientiert, meistens wurden mehrere Patienten in einer Ambulanz untersucht und die jeweiligen Krankheitsbilder besprochen, man konnte auch viel selber machen. Ophthalmology war ein bisschen chaotisch, aber sonst auch sehr spannend, die Klausur war auch open-book und daher gut machbar. Als letzten Kurs hatten wir noch General Practice, da waren die Besuche im health center (entspricht den Hausärzten in Finnland) und in der Notaufnahme sehr spannend, die Vorlesungen waren teilweise etwas langweiliger, weil man vieles schon kannte. Eigentlich hätten wir auch noch Dermatologie in Helsinki haben sollen, der Kurs wurde aber abgesagt, weil zu wenige von den Medizin-Austauschstudenten ihn belegen wollten.

Dazu hatte ich noch einen Finnisch Kurs und den ALICE-Sprachtandem Kurs, bei dem man sich regelmäßig mit einer finnisch sprechenden Person trifft, die Deutsch lernt, um sich gegenseitig beim Sprachenlernen zu helfen. Finnisch lernen ist aber recht schwer, auch nach vier Monaten konnte ich immer noch nicht wirklich einfache Konversationen führen, aber es hat trotzdem Spaß gemacht.

### Freizeit

Helsinki als Stadt hat mir super gut gefallen, man ist schnell am Meer und am Strand, es gibt allgemein sehr viel Natur in und um die Stadt. Wir hatten Glück, dass es im September und Oktober noch sehr sonnig und warm war, deshalb waren wir in der Zeit viel in den Nationalparks und Wäldern um die Stadt unterwegs, was ich nur empfehlen kann, die Natur ist wirklich wunderschön in Finnland! Besonders gut hat mir auch die finnische Sauna-Kultur gefallen, ich war anfangs etwas skeptisch, weil ich in Deutschland nie gerne in die Sauna gegangen bin, aber jetzt vermisse ich schon die Sauna in Finnland... Es gibt viele Veranstaltungen von ESN, die manchmal aber nicht so gut organisiert sind. Meistens kauft man dafür ein Ticket in der Frank-App. Am Anfang bin ich zu den meisten Veranstaltungen hingegangen, was gut war, um Leute kennenzulernen, nachher sind wir vor allem noch zu den Partys gegangen, die eigentlich sehr cool waren. Ich fand es auch spannend mal einen sissit auszuprobieren (traditionelle Studentenparty).

Allgemein habe ich vor allem viele Dinge unternommen mit anderen Erasmus-Studenten, Finnen habe ich nicht wirklich kennengelernt, was aber auch schwierig ist, da kann ja keine gemeinsamen Kurse hat.

Hier ein paar Empfehlungen in der Stadt:

- Allas Sea Pool: fancy Sauna direkt am Marktplatz
- Sompas-Sauna: kostenlose Sauna von Freiwilligen am Meer, recht rustikal, aber sehr schön und definitiv ein Erlebnis
- Suomenlinna
- Mustikkamaa: schön zum Spazieren, manchmal kann man auch Rehe sehen
- Hietaranta Beach und das Gebiet um Cafe Regatta (ein sehr schönes kleines Cafe direkt am Meer) zum Joggen
- Seurasaari: kleine Insel in der Nähe der Uniklinik mit einem Freilichtmuseum
- Malja Helsinki: kostenloses open-air Kino im Sommer am Hafen
- Die Bibliotheken sind sehr schön und super zum Lernen, sowohl die Unibibliotheken im Stadtzentrum und an der Uniklinik, in der Stadtbücherei Oodi kann man sogar Räume zum Videospiele mieten, was auch cool war

Folgende Tagestrips kann ich empfehlen:

- Nationalparks um Helsinki: Nuuksio und Sipoonkorpi, in Sipoonkorpi gibt es auch traditionelle Rauchsaunen an einem See, in den Nationalparks gibt es auch Feuerstellen mit Holz
- Tampere, Turku, Porvoo
- Mit der Fähre (2,5h) nach Tallinn

Ich kann euch auch nur empfehlen, die Zeit in Helsinki auch zum Reisen zu nutzen, ich hab folgende Reisen gemacht:

- Mit der Nachtfähre nach Stockholm, gibt es als Party-Trip von ESN auch (Priates of the Baltic Sea), was auch ganz lustig war
- Baltikum: ich war eine Woche in Tallinn, Riga und Vilnius, alle drei Städte waren sehr schön und spannend, gerade mit ihrer Geschichte
- Mökki: Mökkis sind kleine finnische Ferienhäuser meistens mit Sauna am See, ich war 2x für ein Wochenende mit anderen Erasmus-Studenten in einem Mökki, was sehr cool war
- Lappland: ich bin alleine im Dezember nach Lappland mit dem Nachtzug gefahren und war einen Tag in Kemijärvi und 3 Tage in Rovaniemi, auf dem Rückweg war ich noch 2 Tage in Oulu. Leider lag wegen dem sehr warmen Winter kaum Schnee. Ich muss sagen, dass Rovaniemi schon sehr touristisch ist und mir die Natur in Lappland besser gefallen hat, aber trotzdem war es ein sehr schöner Urlaub. Ich hatte mich gegen die ESN-timetravels Reise nach Lappland entschieden, weil ich vorher schon mal in schwedisch-Lappland war, wenn das aber die erste Reise nach Lappland für einen ist, würde ich glaube ich eher die ESN-Reise empfehlen, weil man, wenn man mit dem Zug reist, einfach nicht so gut in die Natur kommt.

## **Anerkennung von Studienleistungen**

Die Anerkennung läuft bei mir noch, deshalb kann ich dazu noch nicht so viel sagen. Es war manchmal nicht so leicht einen Stempel für die Laufzettel zu bekommen, da alles so digitalisiert ist in Finnland, aber die Dozenten waren sehr hilfsbereit und wir haben zusammen immer eine Lösung für den Stempel gefunden.