

Auslandssemester University of Helsinki

Spring Term 2024

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Ich habe mich für eine Bewerbung an der Uni in Helsinki entschieden, da ich gerne auf Englisch studieren wollte, Interesse hatte, den Norden Europas kennenzulernen und große Lust auf die finnische Natur hatte. Laut den Erfahrungsberichten schienen viele sehr zufrieden mit der Lehre gewesen zu sein, was ich nur bestätigen kann, und ein weiterer Grund für die Bewerbung für mich war.

Das Learning Agreement auszufüllen war zunächst ziemlich hypothetisch und dadurch quasi hinfällig, da die auf Englisch angebotenen Kurse zum Zeitpunkt der Bewerbung noch nicht feststanden und es deshalb nur möglich war, sich an den angebotenen Kursen der letzten Semester zu orientieren und das LA nach Veröffentlichung der Kurse anzupassen.

Rechtzeitig kümmern sollte man sich um den Englisch-Sprachnachweis, das ging gut über das DAAD-Sprachzertifikat (kostenlos über die Uni Köln möglich).

Bezüglich empfohlener Versicherungen: Ich habe eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung abgeschlossen, was nicht zwingend notwendig ist, aber empfohlen wird und außerdem eine Berufshaftpflichtversicherung für Medizinstudierende. Letztere wird in jedem Fall gefordert und ist für Studierende kostenlos z.B. über den Marburger Bund möglich.

Angereist bin ich mit der Fähre, was ich absolut empfehlen kann (Sauna an Bord). Es gibt eine Verbindung von Travemünde nach Helsinki, die ca. 30h dauert, alternativ auch eine von Stockholm nach Helsinki (ca. 17h).

Der Auslandsaufenthalt:

Im Rahmen der Bewerbung an der Uni in Helsinki gibt es die Möglichkeit, sich für einen Wohnheimplatz zu bewerben. Ich habe zunächst überlegt, zu versuchen auf anderem Wege einen Platz in einer WG zu finden, um ggf. auch mit finnischen Personen zusammenwohnen zu können. Nach den nicht unbedingt ermutigenden Erfahrungsberichten, was die private Wohnungssuche angeht, habe ich mich aber dazu entschlossen, mich auf einen Wohnheimplatz zu bewerben und wurde auch eher positiv überrascht.

Bei der Bewerbung gibt es die Option sich entweder für einen Platz im „HOAS“ (<https://hoas.fi/en/applicants/exchange-students/apartment-types-for-exchange-students/>) oder „Unihome“ (<https://unihome.fi/en/properties/unihome-students>) Wohnheim zu bewerben. Da eine Bewerbung nur bei jeweils einem der beiden Anbieter möglich ist und beide ein unterschiedliches Angebot an WG-Zimmern vs. Einzel-Apartments haben, sollte man unter anderem danach entscheiden, um die Chancen auf einen Platz zu erhöhen. Da ich lieber in einer WG wohnen wollte (was auch einen starken Preisunterschied bedeutet hat, 440€ vs. über 600€) und nach meiner Recherche „HOAS“ mehr WG-Zimmer als Einzelapartments anbietet, habe ich mich dort beworben und auch einen Platz in einer 6er WG bekommen.

Ich habe in einem großen, sehr zentral gelegenen Wohnheim von Hoas gewohnt (Stadtteil Pasila). Die Anbindung von dort ist sowohl zum Medizin-Campus (15 min mit Bahn oder Fahrrad) als auch in die Innenstadt (5 min mit Regio-Zügen, 15 min mit dem Rad) sehr gut. Pasila an sich hat eher einen speziellen Charme – mit vielen Plattenbauten und einer riesigen Einkaufsmall, ist aber auch nicht weit von Vallila, einem alten Holzhaus-Viertel mit gutem Kneipen-/Barangebot oder Kallio, einem eher alternativen Studierenden-/Künstler*innen-Viertel entfernt.

Das Unihome-Wohnheim war schon ein ganzes Stück weiter außerhalb, allerdings gibt es auch andere HOAS-Wohnheime, die weniger zentral liegen.

Alle Austauschstudierenden werden einer Gruppe mit finnischen Tutor*innen zugeteilt, die ihre Gruppen während der Orientierungstage an der Uni begleiten und während des Semesters Ansprechpersonen sind. Ich fand es sehr besonders, wie engagiert unsere Tutor*innen waren und sich sehr bemüht haben, uns mit vielen Tipps und dem Planen von gemeinsamen Aktionen den Einstieg so leicht wie möglich zu machen.

Die Lebenshaltungskosten in Finnland sind grundsätzlich höher als in Deutschland, allerdings sind diese mit Lebensmitteleinkäufen bei Lidl, sehr gutem (!) günstigen Mensaessen und insgesamt viel Studierendenrabatten auch in einem ähnlichen Rahmen zu halten. Second-Hand-Läden für Kleidung (z.B. Distant Days & Fida in Kallio) aber auch für Haushaltsbedarf/Möbel sind in Finnland sehr verbreitet und preiswert.

Was die Univeranstaltungen angeht: Es wurden zwei aufeinanderfolgende Kurse auf Englisch angeboten: „Abdominal Problems“ (mit Anteilen von Gastroenterologie, Nephrologie, Urologie und Chirurgie) und „Chest Pain, Respiratory Distress, Vascular Surgery“. Die Kurse waren eine Mischung aus Seminaren, Bedside Teaching und praktischen Übungen im Skills Lab mit jeweils einer abschließenden Klausur pro Kurs. Die Organisation war in der Regel wirklich beeindruckend gut.

Wir waren dieses Semester nur vier Austauschstudierende (drei aus DE, eine Person aus der Tschechischen Republik), was ziemlich ungewohnt war. Die meisten Dozierenden waren aber sehr engagiert und sehr nett und die so kleine Gruppe war auch eine Chance, dass viel auf unsere Interessen eingegangen wurde.

Insgesamt hat sich der Unialltag schon sehr von dem in Köln unterschieden, da es für uns Austauschstudierenden keine klassischen Vorlesungen gab, sondern alle Lehrveranstaltungen anwesenheitspflichtig waren und immer wieder Hausaufgaben oder das Vorbereiten kleiner Präsentationen vorgesehen waren.

Zusätzlich zu den Medizinkursen habe ich einen Finnisch-Sprachkurs und einen Kurs über die „Open University“ belegt (spannendes fächerübergreifendes Kursangebot, leider 75€ Gebühr: <https://www.helsinki.fi/en/admissions-and-education/open-university/open-university-brief>). Auch wenn ich an beiden aus Zeitgründen nur begrenzt teilgenommen habe, fand ich es gut, im Finnischkurs zumindest ein paar grundlegende Formulierungen zu lernen und auch immer wieder kulturellen Input z.B. anlässlich finnischer Feiertage, Veranstaltungsempfehlungen (z.B. Filmfestivals, eine Übersicht über die freien Eintrittstage der Museen) etc. zu bekommen.

Tram und Bus fahren ist mit dem Studierendentarif von HSL

(<https://www.hsl.fi/en/tickets-and-fares/discounted-travel/student-discount>) gut möglich und Rad fahren ist während der Sommermonate mit den sog. City Bikes sehr günstig (35€ für die Saison von Anfang April bis Ende Oktober; im Winter können die Räder nicht genutzt werden).

Noch ein paar erste Tipps für Helsinki & Umgebung – meldet euch bei Nachfragen gerne, bestimmt kann das ZIB Med meine Kontaktdaten weitergeben:

- Saunen: Kulttuurisauna, Sompasauna, Kuusijärvi (Smoke Sauna im Sipponkorpi Nationalpark)

- Natur in/nah der Stadt: Suomenlinna (Insel im Süden der Stadt, Fährticket ist im ÖPNV Abo enthalten), Seurasaari, Mustikkamaa, Nuuksio Nationalpark (gutes Ziel zum Wandern mit Grillen/Lagerfeuer; in vielen Nationalparks gibt Feuerstellen und Unterstände mit Feuerholz), Paloheinä: Routen & Verleih für Langlaufski
- Sport-/Freizeitangebote: viele haben das Angebot von Unisport genutzt, alternativ gibt es hier (<https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/en/>) relativ preiswerte verschiedene „Languages, Exercise and Wellbeing, Arts and Crafts“ Kurse (z.B. Yoga, Töpfern, Sprachkurse) die teils auf Englisch angeboten werden und hier (<https://nytliikunta.fi>, Seite leider nicht auf Englisch, am besten automatischen Übersetzungsdienst nutzen) ein sehr günstiges Sportangebot der Stadt Helsinki für Personen bis 27 (?) Jahre
- Museen: Amos Rex, Kiasma, Design Museum, Taidehalli (viele Museen bieten Tage mit freiem Eintritt an)
- Die Mensa von „Sodexo“ im Uni-Hauptgebäude! (<https://www.sodexo.fi/en/restaurants/helsinki-university-main-building>)
- Übersicht, welche Nationalparks gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind (<https://www.vr.fi/en/to-nature-by-train>), Empfehlung z.B. für Repovesi Nationalpark zum Wandern & Zelten

Etwas das ich selbst leider nicht vor meiner Abreise getan hatte und als wichtigen Anteil eines Aufenthaltes in Finnland ansehe, ist sich mit der Geschichte der Unterdrückung der Sámi, der indigenen Bevölkerung, zu beschäftigen. Die Seite des Sámi Parliament gibt einen Überblick über „Principles for Responsible and Ethically Sustainable Sámi Tourism“ (<https://samediggi.fi/en/areas-of-expertise/livelihoods-justice-and-environment/ethical-guidelines-for-sami-tourism/>), der beispielsweise als Einstieg für die Planung von Reisen nach Nordfinland dienen kann.

Nach dem Auslandsaufenthalt:

Da die Anrechnung von Kursen in Köln noch aussteht, kann ich dazu noch nicht viel sagen.

Allerdings bin ich in meinem letzten Semester vor dem Lernplan nach Finnland gegangen und hatte die meisten Kurse bereits in Köln belegt, was die Anerkennung

von ECTS aus Finnland natürlich einschränkt und in dieser Form nach der Neuregelung durch das ZIB Med so wahrscheinlich nicht mehr möglich sein wird.