

Erfahrungsbericht: University of Helsinki 22/23

Tatsächlich spielte ich schon vor Beginn meines Medizinstudiums mit dem Gedanken, nach dem Physikum ein Semester im Ausland zu verbringen. Dabei wollte ich nicht nur unvergessliche Erlebnisse sammeln, sondern auch eine fremde Kultur kennenlernen, Sprachkenntnisse ausbauen und Freundschaften aus aller Welt schließen. Aber warum Finnland? Nachdem ich mir einige Erfahrungsberichte ehemaliger Austauschstudenten durchlas, fiel meine Entscheidung schnell auf Finnland. Zahlreiche Gründe sind hierbei aufzuführen:

- Es wurde auf Englisch gelehrt.
- Viele Fächer des 8. Semesters werden angeboten, einiges kann später angerechnet werden.
- Helsinki bietet abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten, je nach Interessengebiet.
- Die Natur Finnlands ist einmalig.
- Es besteht die Möglichkeit nach Tallin, Stockholm oder Lappland zu reisen.

Frühzeitig informierte ich mich über das Bewerbungsverfahren und kontaktierte Frau Langsch, die sich viel Zeit nahm und mir bei Unklarheiten half. Lest euch die Details zur Bewerbung genau durch und verpasst keine Abgabefristen. Nach Zusage von der Universität Göttingen musste man sich nochmals online an der University of Helsinki bewerben. Hilfreich ist es, sich mit anderen Austauschstudenten zusammzusetzen und gemeinsam die Bewerbungsschritte durchzugehen. Besonders möchte ich hier betonen, dass man sich in dem online Bewerbungsportal der University of Helsinki für ein Wohnheimsplatz bewerben kann. Wer sich zuerst bewirbt, bekommt auch als erstes einen Platz. Zur Auswahl standen Unihome oder HOAS Wohnheime – warum ich Unihome besser als HOAS finde, werde ich im Abschnitt Freizeit und Leben genauer erläutern.

Universität und Lehre

In diesem Durchgang wurden die folgenden Fächer angeboten: Endokrinologie, Intensivmedizin und Anästhesie, Genetik, Ophthalmologie und Onkologie. Zusätzlich bestand die Möglichkeit Optional Studies zu belegen. Das bedeutet das man ein Buch – in diesem Semester konnte man zwischen Cancer und Regenerative Medicine wählen – bekommt und es eigenständig studiert. Das erworbene Wissen wird in einer Abschlussklausur geprüft. Wir waren eine Gruppe von 9 Studenten, die aus Frankreich, Tschechien und Deutschland kamen. Da nur auf Englisch unterrichtet wurde, konnten wir leider nicht mit den finnischen Studenten zusammen studieren, sondern hatten alle Kurse mit den gleichen Austauschstudenten. Allerdings war das kein Problem, denn wir verstanden uns alle sehr gut. Die Module waren sehr abwechslungsreich gestaltet und bestanden aus Vorlesungen, Seminaren, Case Based Learning sessions, Bed Side Learning sessions, Skills Lab sessions und

practice days. Case Based Learning bedeutet, dass wir Patientenfälle gemeinsam mit einem Dozenten besprechen und systematisch Lösungsansätze erarbeiten. Die Bed Side Learning sessions sind vergleichbar mit UaKs, in denen echte Patienten untersucht werden. Weiterhin gab es Einheiten im Skills Lab, in denen wir praktische Fähigkeiten an Schauspielpuppen üben konnten. In den practice days begleiteten wir Ärzte für einen ganzen Tag oder für eine gesamte Woche bei ihrer Tätigkeit auf Station oder in der Notaufnahme. Durchschnittlich hatten wir pro Tag 2 Unterrichtseinheiten. Jede Unterrichtseinheit dauerte 1,5 bis 3 Stunden. Teilweise waren die Sessions sehr intensiv, denn es war immer ein Dozent für uns 9 Studenten zuständig. Alle Dozenten waren sehr kompetent und regten uns ständig zum Nachdenken an. Bei jeglichen Fragen rund ums Modul stand uns eine immer erreichbare Study Nurse zur Verfügung: Zu Beginn gab sie uns einen Rundgang durch das Klinikum und zeigte uns wo man Ausweise, Schlüssel und Krankenhauskleidung bekommen konnte. Ich belegte die Module Endokrinologie, Intensivmedizin und Anästhesie und Ophthalmologie, da ich Genetik und Onkologie schon in Göttingen hatte. Zu jedem Modul möchte ich nur kurz ein paar Worte verlieren: Der Hauptdozent der Endokrinologie gefiel mir äußerst gut, denn er war sehr humorvoll und motiviert. In seinen Unterrichtsstunden ging er unsere Namensliste durch und stellte jedem von uns nacheinander provokative Fragen. Wir hatten sehr viel Spaß beim Nachdenken und Erlernen neuer Themen und es war überhaupt kein Problem, falls man die Fragen nicht beantworten konnte. Das Modul Intensivmedizin und Anästhesie war sehr praktisch orientiert, denn wir hatten die Möglichkeit diverse notfallmedizinische Fähigkeiten an Schauspielpuppen im Skills Lab zu üben. In der practice week konnten wir sogar Intubationen an narkotisierten Patienten durchführen – natürlich unter ärztlicher Aufsicht. Das Highlight des Moduls Ophthalmologie war definitiv das Präparieren an Schweineaugen. Mittels OP-Werkzeugen war das Ziel, den vorderen Augenabschnitt zu eröffnen, die Linse zu entfernen und den Augenhintergrund zu begutachten. Außerdem konnten wir mit einer Fluoreszenzfärbung Läsionen in der Kornea darstellen. Jedes Modul endete mit einer Klausur, in der sehr faire Fragen gestellt wurden. Oftmals bestand die Klausur aus zwei Abschnitten. Im ersten Abschnitt wurden Fragen zu verschiedenen Fallbeispielen gestellt, die man schriftlich beantworten musste. Der zweite Abschnitt bestand aus Single oder Multiple Choice Fragen.

In der Zeit, in denen andere Austauschstudenten Genetik oder Onkologie belegten, absolvierte ich zwei Blockpraktika. Mein Tipp ist es, früh Kontakt aufzunehmen und viele Bewerbungen an verschiedene Departments zu versenden. Auf dieser Website werden die einzelnen Departments vorgestellt und gezeigt, wie man sich bewirbt:

<https://studies.helsinki.fi/instructions/article/how-apply-internshipthesis-workresearch>

Das erste Blockpraktikum absolvierte ich in der Neurochirurgie. Die zwei Wochen dort vergingen sehr schnell, allerdings konnte ich sehr viel an Wissen mitnehmen. Ich verfolgte verschiedene neurochirurgische OPs und hatte sogar Zugang zu einem Übungsraum für angehende Chirurgen, in dem ich viel Zeit verbrachte und chirurgische Praxisfertigkeiten wie z.B Nähen übte. Die Ärzte waren sehr freundlich und nahmen sich viel Zeit alle Fragen verständlich zu beantworten. Sie zeigten mir Auffälligkeiten in CT-Scans und erklärten mir, warum sie dieses operative Vorgehen ausgewählt haben.

Das zweite Blockpraktikum absolvierte ich im Department for Lung Diseases. Die Professorin, die ich begleiten durfte, war sehr nett und stellte einen Plan auf, was ich in den zwei Wochen mitnehmen sollte. Unter anderem begleitete ich in der ersten Woche Fachärzte bei ihrer Arbeit in der Poliklinik. Verschiedene Patienten mit seltenen Lungenkrankheiten durfte ich anamnestisch Befragen und anschließend untersuchen. Dabei waren die Fachärzte stets

dabei und unterstützten mich bei Schwierigkeiten. Die zweite Woche verbrachte ich auf Station und konnte den Alltag dort mitverfolgen. Die Stationsärzte waren stets ruhig und gaben mir Tipps und Tricks, wie ich einen stressigen Arbeitstag managen kann. Weiterhin gab es interdisziplinäre Meetings, an denen ich teilnehmen konnte. Zwar waren diese auf Finnisch, jedoch war immer jemand dabei, der mir das Wichtigste auf Englisch übersetzte. Natürlich durfte ich auch bei Bronchoskopien dabei sein. Insgesamt bekam ich durch die Blockpraktika einen sehr guten Einblick in den Alltag des finnischen Gesundheitssystems.

Zusätzlich zum Medizinstudium belegten einige von uns einen Finnisch Kurs für Anfänger, der einmal die Woche stattfand. Im Kurs wurden uns Basics der schwierigen Sprache beigebracht. Auch dieser Kurs machte sehr viel Spaß, allerdings empfehle ich die App Duolingo für diejenigen, die sich noch intensiver mit der finnischen Sprache auseinandersetzen wollen.

Freizeit und Leben

Wie bereits erwähnt gab es für Erasmus Studenten hauptsächlich die Auswahl zwischen Unihome und HOAS Wohnungen. Unihome ist ein riesiges Studentenwohnheim in der Nähe von Viikki. Es gab dort nur Einzel Apartments mit eigenem Bad und Dusche. Zusätzlich konnte man wählen zwischen eigener Kochinsel oder gemeinsamer Küche. Die Miete kostete dort ca. 580€, was preislich für Helsinki ganz in Ordnung ist. Aufgrund der Tatsache, dass die meisten Erasmus Studenten dort wohnten, war das Leben im Unihome sehr abwechslungsreich. Jeden Abend konnte man sich gegenseitig besuchen, kleine Events organisieren und zusammen kochen. Man trifft Leute aus aller Welt. Zusätzlich gab es im Unihome eine eigene Sauna und einen kostenlosen Laundryroom. Der einzige Nachteil ist die Lage: Man brauchte 30-40 Minuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Viikki in die Innenstadt und 40 Minuten nach Meilahti, wo die meisten Veranstaltungen stattfanden. HOAS bietet Wohngemeinschaften, in denen 4-5 Erasmusstudenten zusammenwohnen. Ein großer Vorteil ist die Lage, denn die meisten HOAS Wohnheime liegen ziemlich zentral, sodass man wenige Minuten bis in die Innenstadt braucht. Großer Nachteil ist, dass man weniger Erasmusstudenten aus verschiedenen Nationen kennenlernt. Von einigen habe ich auch gehört, dass die HOAS Wohnungen nicht möbliert waren.

Die Lebensunterhaltungskosten in Finnland sind deutlich höher als in Deutschland. Insbesondere wenn man gerne mal mit Freunden in Restaurants geht, muss man tiefer in die Tasche greifen. Dafür ist das Essen in der Mensa sehr gut und günstig. Man bezahlt als Student 3,60€ inklusive Salat, Milchgetränk und Brot.

Natürlich gibt es in Helsinki zahlreiche Möglichkeiten Sport zu treiben. Es bietet sich an, Mitglied im Hochschulsport zu werden und zahlreiche Kurse zu belegen. Das Fitnessstudio hat verschiedene Standorte, sodass man sich das am besten gelegene aussuchen kann.

Die Hauptstadt Helsinki ist sehr schön und es gibt zahlreiche Möglichkeiten einfach mal abzuschalten und das Leben zu genießen. Allas Sea Pool und Sompasauna sind Orte, die jeder mal besuchen muss. Einzigartige finnische Erlebnisse sammelt man, indem man nach einem Saunarundgang ins eiskalte Wasser springt. Neben Museen, Bibliotheken und Kinos

kann man auch Konzerte und Paraden durch die Stadt an finnischen Nationalfeiertagen besuchen. Es gibt viele kleine nette Cafés, wo man sich mit Freunden treffen kann. Cafe Regatta kann ich an einem schönen sonnigen Tag sehr empfehlen. Es lohnt sich auch mit einer Fähre zur kleinen Insel – Suomenlinna – zu fahren und dort wandern zu gehen.

Reisen

Reisen darf während des Auslandssemesters nicht fehlen. Schöne kleine Städte wie Porvoo, Espoo oder Tampere sind mit Bus oder Bahn ausgezeichnet zu erreichen. Tagesausflüge können vollkommen spontan geplant werden. Nuuksio ist ein Nationalpark in Helsinki, den man auch besuchen muss. Dort kann man die bezaubernde Natur mit ihren einzigartigen Seen und Wäldern bestaunen und wandern gehen. Nicht zu vergessen ist die sehr günstige Fähre von Helsinki nach Tallinn. Tallinn hat eine schöne Innenstadt. Vor allem an Weihnachten muss man dort den Weihnachtsmarkt besuchen.

Mein persönliches Highlight war die Reise nach Lappland mit ESN. ESN ist eine Organisation für Erasmusstudenten, die verschiedene Reisen organisiert. Die Busfahrt dauerte zwar über 15h, jedoch waren die Events einzigartig. Wir besuchten das Santa Clause Village in Rovaniemi, sprangen nach der Sauna in das eiskalte Meer (Arctic Ocean Tour), gingen Ice Skaten auf einem gefrorenen See, gingen mitten in der Nacht im tiefen Schnee wandern, besuchten eine Reindeer farm und wurden von Huskies auf einem Schlitten gezogen (Husky Tour).

Fazit

Die 4 Monate in Finnland vergingen sehr schnell und gerne wäre ich dort noch länger geblieben. Ich habe so viel gelernt und mitgenommen. Die Erlebnisse waren unvergesslich!