

Erfahrungsbericht: University of Helsinki

Um sich für ein Erasmus Auslandssemester zu bewerben, lohnt es sich frühzeitig an die Bewerbung zu setzen, da der Abgabetermin im Dezember doch ganz schnell kommt. Für mich war von Anfang an klar, dass ich gerne an einer Uni studieren möchte, die in Englisch unterrichtet. Daher war die Auswahl schon eingeschränkt. Durch einen Aufenthalt in Norwegen, war mein Interesse an der nordischen Kultur geweckt und so beschloss ich mich auf Finnland zu bewerben, was dann auch glücklicherweise geklappt hat. Die Zusage kam kurz vor Weihnachten und die Freude war groß.

Das Bewerbungsverfahren in Helsinki war dann nur noch ein geringer Aufwand. Sobald man von der Universität Göttingen in Helsinki vorgeschlagen wurde, bekam man einen Link zum online Bewerbungsportal der University of Helsinki. Dort musste man die gleichen Dokumente nochmal hochladen, die man auch für die deutsche Bewerbung brauchte. Zusätzlich kann man sich in dem Bewerbungsportal für einen Wohnheimsplatz bewerben. Da es bei der Verteilung der Wohnheimsplätze nach dem Motto geht, wer sich zuerst bewirbt bekommt als erstes einen Platz, daher lohnt es sich die Bewerbung so schnell wie möglich abzuschicken und nicht bis zum letzten Tag der Bewerbungsfrist zu warten, denn die Uni garantiert nicht jedem Studenten einen Platz in einem Wohnheim. Nach dem Abschicken der Bewerbung hieß es dann warten, bis dann die offizielle Zusage der University of Helsinki kam. Leider bekam ich zunächst eine Absage vom Studentenwerk, sodass ich mich auf die Suche machte, als Tipp für die Wohnungssuche dient am ehesten die Facebook Gruppe Vuokra asunnot Helsinki. Dort ist das größte Angebot an Wohnungen. Ich bekam dann zwei Wochen nach der Absage eine E-Mail, dass ich über die Warteliste einen Platz im Wohnheim Domus Academica bekommen hatte. Dies war eine große Erleichterung, da es nur noch vier Wochen bis zum Unistart waren.

Das Studium in Helsinki ist ähnlich aufgebaut, wie in Göttingen. Unterrichtet wird für die Erasmus Studenten extra auf Englisch, sodass man leider nicht mit den finnischen Studenten zusammen studiert, sondern alle Kurse immer mit den gleichen Austausch Studenten hat. Das Curriculum kam Anfang des Jahres für das Wintersemester heraus und bestand aus Endokrinologie, Hämatologie, Ophthalmologie und abdominal Problems (dies beinhaltete Nephrologie, Urologie, Gastroenterologie und Viszeralchirurgie). Man hatte nur die Möglichkeit diese Fächer zu belegen, aber das Curriculum wird für jedes Jahr neu zusammengestellt. Wir waren in unserem Semester 10 Erasmus Studenten, die aus Frankreich, Niederlande, Tschechien und Deutschland kamen. Wir haben uns alle von Anfang sehr gut verstanden. Die Module bestanden immer aus Seminaren, bed- side learning (vergleichbar mit unseren UaKs), clinical rounds (dort verbrachten man eine ganzen Vormittag auf Station oder Notaufnahme und begleitete einen Arzt bei seiner Tätigkeit) , meet the expert (Vorlesung ähnlich nur in kleiner Gruppe) Case base learning (dort bekam man vor der Veranstaltung Fälle, die man vorbereiten musste und dann als Gruppe besprochen hatte) und Einheiten im skills lap (dies ist vergleichbar mit dem Stäps nur noch besser ausgestattet, sodass es für den Unterricht geeignet ist). Dadurch waren die Module

sehr abwechslungsreich gestaltet und es gab auch in jedem Modul ein Highlight, sei es das Präparieren an Schweineaugen in Ophthalmologie oder der Besuch in eine Roboter gesteuerte OP in Urologie. Die Dozenten waren sehr engagiert und man hatte immer die Möglichkeit freiwillig Themen oder Fähigkeiten (wie zum Beispiel am Endoskopie Trainer) zu vertiefen. Jedes Modul schloss mit einer Klausur, die hauptsächlich aus Fällen bestand, zu denen Fragen gestellt wurden. Ab und zu gab es auch Multiple Choice Fragen. Wenn es zu organisatorischen Fragen kam, hatten wir in jedem Modul eine Study nurse, die sich wirklich rührend um uns gekümmert hat, immer ansprechbar war, jedes Problem gelöst hat, Termine für uns verschoben hat, oder uns am Anfang mit Ausweisen, Krankenhauskleidung und Schlüssel versorgte und uns einen Rundgang durch das Klinikum gab. Die Veranstaltungen fanden fast alle an dem Standort Meilahti statt, dies war mit dem Bus ungefähr 15 Minuten von Domus entfernt. Der Campus der medizinischen Fakultät bestand aus dem Klinikum, dem Biomedicum (dort fanden die Seminare statt) und der Bibliothek (sehr zu empfehlen, sie besitzt sogar Hängematten ;). Zusätzlich zu den Modulen hatten wir die Gelegenheit beim Teddy Hospital teilzunehmen, was in Finnland ein bisschen anders abläuft, da man in den Kindergarten geht und dort die Teddybären verarztet, dies hat sehr viel Spaß gemacht. Das Gesundheitssystem in Finnland funktioniert schon sehr anders, da es Gesundheitszentren gibt, die die Patienten zunächst sieht und die dann entscheiden, wohin die Patienten geschickt werden, sei es in ein Klinikum oder zu einem Facharzt. Die finnische Mentalität, sehr ruhig, zurückhaltend und sehr zuvorkommend hat sich auch im Arbeitsalltag im Klinikum widerspiegelt. Der Alltag lief sehr ruhig ab und die Ärzte nahmen sich sehr viel Zeit uns alle Fragen zu beantworten oder uns auf Station mitzunehmen. Dadurch bekamen wir einen sehr guten Einblick in den Alltag des finnischen Gesundheitssystems. Zusätzlich zum Medizinstudium haben wir noch einen Finnischkurs für Anfänger belegt, der einmal die Woche stattfand und die Grundzüge, der doch sehr schwierigen Sprache vermittelte. Zusätzlich beinhaltete der Kurs auch Einheiten über Kultur und das Leben in Finnland, das sich doch von den deutschen Gewohnheiten unterscheidet.

Das Leben in Helsinki war sehr abwechslungsreich. Gewohnt haben fast alle Erasmus Studenten im Domus Academica, was ein Hostel ist, aber während des Semesters zum Teil zu einem Studentenwohnheim umfunktioniert wird. Im Domus Academica gab es nur Einzel Apartments, die eine kleine Kochinsel hatten und ein eigenes Bad mit Dusche. Das Leben In Domus Academica war sehr schön, da man sich immer über den Flur besuchen konnte und sehr schnell hatten wir die Tradition am Wochenende abwechselnd in einem Zimmer zu brunchen, wo jeder etwas dazu beitrug. Zusätzlich gab es im Domus eine eigene Sauna, sodass wir schnell die finnische Tradition des Saunabesuches übernahmen. Das Hostel lag ziemlich zentral in dem Stadtteil Kamppi, sodass es zu Fuß in die Innenstadt und zum Bahnhof nur 15 Minuten waren. Außerdem war es nur 5 Minuten bis ans Meer, was eine super Strecke zum Joggen entlang der Küste bietet. Gegenüber gab es zwei kleine Supermärkte, die bis zu 24h pro Tag offen hatten. Zu den Lebensunterhaltungskosten muss man sagen, dass Finnland prozentual teurer ist. Die Miete im Domus hat ca. 640€ gekostet, was sehr viel ist, man aber trotzdem glücklich schätzen kann, wenn man einen Platz

bekommt, da der Wohnungsmarkt in Helsinki sehr umkämpft ist. Die Lebensmittel sind deutlich teurer in Finnland, sodass man schon mit ein bisschen mehr Ausgaben rechnen muss. Aber das Essen in der Mensa ist dafür sehr gut, man kann sich so viel nehmen wie man will (incl. Salat, Milch und Brot) und als Student bezahlt man 2,60€. Als sportliche Aktivitäten bietet sich der Hochschulsport an, wo man einen monatlichen Beitrag bezahlt und damit Kurse und das eigene Fitnessstudio samt Sauna mitbenutzen konnte. Auch gibt es in Helsinki, trotz Hauptstadt sehr viele Grüne Ecken, sodass man sehr gut innerhalb der Stadt in der Natur laufen gehen konnte. Dann gehören natürlich zu den Freizeit Aktivitäten Saunabesuche, man sollte auf jeden Fall mal eine Smoke Sauna ausprobieren und danach in einen zugefrorenen See springen und die Sompasauna besuchen, die von Einwohnern Helsinkis gebaut wurde und man kostenlos besuchen kann, wenn man vorher ein bisschen Holz sägt und Wasser für den Aufguss mitbringt, ein sehr finnisches Erlebnis wird mit einen Sprung ins Hafenbecken abgerundet. Außerdem bietet Helsinki als Hauptstadt auch sehr viele kulturelle Möglichkeiten. Neben Museen, die Studententage anbieten mit freiem Eintritt, Bibliotheken (Oodi library ist ein Muss, eine ganz neue Bibliothek in Helsinki, die nicht nur Bücher beheimatet, sondern auch Platz für Nähmaschinen, Fotostudios, Musikinstrumente und vieles mehr bietet, die man kostenlos mieten kann), Konzerte und natürlich Paraden durch die Stadt an allen wichtigen finnischen Nationalfeiertagen. Auch gibt es in Helsinki viele kleine Cafés, wo man gemütlich einen Kaffee und natürlich eine Bulla (finnische Zimtschnecke) essen muss. Nicht weit vom Klinikum ist das Cafe Regatta, welches hauptsächlich Plätze draußen am Meer hat und bei schönem Wetter immer ein Besuch wert ist.

Finnland bietet sich sehr gut an zum Reisen, was natürlich in einem Erasmus Aufenthalt auch nicht fehlen darf. Ich hatte mich entschlossen mit einer Freundin mit dem Auto nach Finnland zu reisen. Dadurch brachen wir schon drei Wochen vor Semesterbeginn auf, um mit dem Auto über Schweden nach Finnland zu gelangen. Dadurch bekam man schon einen sehr guten Einblick in das Land, welches aus vielen Seen und noch mehr Wald besteht. Das Tolle beim Reisen in Finnland ist der Ausbau von 30 Nationalparks, die frei zugänglich sind, ausgeschriebene Wanderwege haben, die sehr schön sind, aber Höhenmeter sucht man in Finnland vergeblich. In den Nationalparks ist es erlaubt an den Feuerstellen zu zelten und Feuer zu machen, die Nationalparks stellen das Holz, sodass man es nur noch klein sägen muss. Die Natur ist in Finnland atemberaubend und es macht sehr viel Spaß in den Nationalparks Seen, Schluchten und Birkenwälder zu entdecken. Rund um Helsinki gibt es allein drei Nationalparks, die einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. Nuukio ist sozusagen der Nationalpark von Helsinki, den es lohnt zu besuchen. Auch nicht weit entfernt von Helsinki (1h mit dem Bus) liegt Porvoo, eine der ältesten Städte Finnlands, die eine wunderschöne Altstadt mit Holzhäusern hat. Außerdem gibt es von Helsinki eine Fährverbindung nach Tallinn, die nur 2,5h dauert und man bei Sonderangeboten für Studenten durchaus mal nur 4€ bezahlen kann. Tallinn hat eine wunderschöne Innenstadt, die sich lohnt zu besuchen. Natürlich gehört auch eine Reise nach Lappland zu einem Finnland Aufenthalt. Wir waren zweimal dort, einmal im Herbst zum Wandern, wo aber

dann plötzlich der erste Schnee fiel und es zu einem Winterausflug umwandelte. Das nächste Mal im Dezember war der Schnee mit eingeplant und bei wunderschönen Schneeschuhwanderungen in dem weiten weiß, hatten wir sogar die Möglichkeit Nordlichter zu sehen, was ein unvergessliches Erlebnis war und auch der Abschluss eines wunderschönen, erlebnisreichen und lehrreichen Auslandssemesters. Sodass wir pünktlich zu Weihnachten am 23. Dezember wieder in Deutschland ankamen. Ich kann es nur jedem weiterempfehlen nach Finnland zu gehen, das Land kennenzulernen, die Mentalität schätzen zu lernen und die unglaubliche Natur zu genießen.