

Helsinki Januar – Mai 2019

Bewerbungsverfahren und Anreise

Nach meinem Physikum habe ich mich mit dem Gedanken auseinandergesetzt, ein Erasmus-Semester zu machen. Schnell fiel meine Wahl auf Helsinki, da ich gerne auf Englisch studieren wollte und es mir die nordischen Länder schon vorher angetan hatten. Über die UMG-Website informierte ich mich über das Erasmus Programm und hatte ein beratendes Gespräch mit Frau Langsch über das Bewerbungsverfahren und die verschiedenen Partneruniversitäten.

Die Erfahrungsberichte der vorherigen Jahre haben mir bei meiner Entscheidungsfindung auch geholfen, um zu wissen, was mich grob erwarten könnte.

Das Erstellen meines Learning Agreements lief problemlos, da ich mich schon im 5. Semester beworben hatte und damit noch eine sehr große Auswahl an klinischen Fächern hatte. Über die Website „Weboodi“ (ähnlich Stud.IP) konnte ich vorab die englischen Kurse einsehen, außerdem hat Frau Langsch mir das aktuelle Curriculum zugemailt.

https://weboodi.helsinki.fi/hy/vl_kehys.jsp?Kieli=6&MD5avain=&vl_tila=4&Opas=6638&Org=1000000836

Hier kann man die aktuellen Kurse einsehen, die auf Englisch angeboten werden.

Das Zusammenstellen der Bewerbungsunterlagen erfordert zwar etwas Zeit, lässt sich aber mit Hilfe des Erasmusbüros stressfrei organisieren. Allerdings sollte man sich frühzeitig um einen Termin für den Sprachnachweis beim Zess kümmern, um dort nicht in zeitliche Schwierigkeiten zu kommen.

Vor Weihnachten bekam ich meine Zusage für Helsinki. Mitte des Jahres nahm dann die Uni Helsinki zu mir Kontakt auf und ich musste mich über die Website „Mobility Online“ nochmal bewerben. Die Seite ist sehr übersichtlich aufgebaut und auch das benötigte englische Motivations schreiben war eher eine Formsache. Außerdem musste ich noch ein Learning Agreement für die Uni Helsinki ausfüllen. Im Endeffekt belegte ich dort die Kurse Paediatrics, Neurology, The diagnosis and management of common rheumatic diseases und einen Finnisch Anfängerkurs mit dem Namen Finnish for Exchange Students A (bei Weboodi zu finden unter dem Kürzel FINN 114).

Des Weiteren konnte man sich über Mobility Online für eine Wohnmöglichkeit bewerben, was ich dann auch getan habe. In Erfahrungsberichten hatte ich gelesen, dass das Studentenwohnheim Domus Academica eine gute Option sei, also habe ich mich für UniHome beworben, zu dem auch das Domus Academica gehört.

Kurz bevor es losging bekam ich eine Mail von den finnischen Tutoren für die Medizinstudenten und konnte in einer Whatsapp-Gruppe schon mit den anderen Erasmus-Medizinern Kontakt aufnehmen. Meinen Flug mit Finnair hatte ich für ein paar Tage vor Semesterbeginn gebucht, um noch ein wenig Zeit zu haben, mit meinem neuen Zuhause vertraut zu werden. Packtechnisch sollte man auf jeden Fall an lange Unterwäsche, eine Schneehose, gute Winterschuhe und eine warme Winterjacke denken. So übersteht man den finnischen Winter in Helsinki und ist auch für eine Reise nach Lappland perfekt gerüstet.

Wichtig zu wissen ist, dass man sehr unkompliziert zu UniHome Kontakt aufnehmen kann und es möglich ist, sein Zimmer schon vor offiziellem Semesterbeginn zu beziehen. So kann man sich die Übernachtungskosten in einer Airbnb oder einem Hostel ersparen, für den Fall, dass man plant schon etwas eher anzureisen.

Uni

Das Semester begann sehr entspannt mit einer Welcome Fair an der Austauschstudenten aller Fakultäten teilnahmen. Das Ganze diente mehr zu organisatorischen Zwecken. Unsere Tutoren standen uns unterstützend zur Seite, was aber gar nicht nötig war, denn es war alles super organisiert und unkompliziert. Man ist Station für Station abgelaufen und hat sich so nacheinander in Helsinki registriert, einen Zugang für Weboodi und einen Studentenausweis bekommen. Außerdem

hat man alle notwendigen Materialien erhalten, um sich später eine Monatskarte im Nahverkehr kaufen zu können oder sich für den Unisport anzumelden. Es gab Infostände für Sprachkurse, Sprachassistenten-Jobs und für Freizeitaktivitäten wie Chöre oder Orchester.

Leider gibt es eine richtige O-Phase nur zum Wintersemester.

Am nächsten Tag fand dann eine Einführungsveranstaltung an der medizinischen Fakultät statt. Wir wurden noch einmal relativ eindringlich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen Pflicht ist. Der Stundenplan war dann aber so entspannt, dass noch viel Zeit für Reisen blieb. Ähnlich

wie in Göttingen liefen die Module nacheinander ab, das erste war Pädiatrie. Wir hatten hier zum Teil Veranstaltungen mit den finnischen Studenten, aber das Bedside-teaching und einige Seminare fanden dann nur für uns zwölf Austauschstudenten statt. Leider blieb Pädiatrie auch das einzige Fach, in dem wir Kontakt zu den finnischen Medizinstudenten hatten. Danach folgten noch Rheumatologie und Neurologie. Die Kurse haben mir alle ausnahmslos sehr viel Spaß gemacht. Alle Dozenten waren motiviert uns etwas beizubringen. Zum Teil haben sich auch noch extra Zeit genommen, unsere Fragen ausführlich zu beantworten. Außerdem hat es mir gefallen, dass die Lehre wesentlich Praxis orientierter war, als ich es aus Deutschland kannte. Ziel ist es dort, möglichst sicher die häufigsten und wichtigsten Krankheitsbilder erkennen und behandeln zu können. Hierfür fanden viele Seminare nach dem Prinzip des Case-Based-Learning statt. Leider sorgte die Sprachbarriere dafür, dass unsere UaKs nie so praktisch und selbstständig verliefen, wie die der finnischen Studenten.

Die Klausuren wurden im Freitextformat geschrieben. Das Lernen war für mich am Anfang erstmal ungewöhnlich, hat sich dann aber doch als abwechslungsreich herausgestellt und ich habe sicherlich etwas nachhaltiger gelernt, als ich es für Multiple Choice getan hätte.

Zusätzlich habe ich noch einmal pro Woche einen Finnisch Kurs belegt. Es war schön, noch einen Kurs mit anderen Studierenden zusammen zu haben und ein wenig mit der finnischen Sprache vertraut zu werden. Auf Finnisch zu kommunizieren war danach zwar nicht wirklich möglich, trotzdem hatte ich viel Spaß im Kurs und habe die Basics der Sprache und viel über die Kultur gelernt.

Außerdem habe ich an einem Sprachassistenten Programm teilgenommen und zwei Deutschkurse mitbetreut. Darüber bin ich mit ein paar Finnen in Kontakt gekommen und konnte ihnen meine eigene Sprache näherbringen.

In Göttingen wurden mir Pädiatrie und Neurologie anerkannt.

Leben

Untergebracht war ich in einem Zimmer im Domus Academica. Das ist mit 600€ Miete pro Monat zwar teuer, aber es lohnt sich. Die Lage ist sehr zentral und es wohnen fast nur Austauschstudenten dort. Im Nachhinein denke ich, dass man der Erasmusblase wohl ein bisschen besser entfliehen könnte, wenn man in eine finnische WG zieht. Die sind von Deutschland aus aber sehr schwer zu organisieren und es ist fast unmöglich, in der gleichen Lage ein möbliertes Zimmer für den gleichen Preis zu finden. Ein weiterer Vorteil ist die Sauna des Wohnheims, in der ich mich fast jede Woche zweimal mit Freundinnen getroffen habe.

ESN und auch viele weitere Studentenorganisationen bieten zahlreiche Trips und Veranstaltungen an, bei denen man immer neue Leute kennenlernt und viel Spaß haben kann.

Besonders in Erinnerung sind mir die SitSits geblieben, ein traditionelles finnisches Abendessen, bei dem es allerdings mehr um Trinken und Singen als ums Essen geht. Ansonsten sollte man auf keinen Fall Vappu verpassen. Die Finnen feiern den ersten 1. Mai sehr besonders und es war einer der schönsten Tage meiner Zeit dort.

Helsinki ist eine wunderschöne Stadt, die ihren eigenen Charme hat. Mit vielen schönen Ecken, kleinen Cafés und ruhigen umliegenden Inseln, auf denen man gut spazieren kann.

Ein Ausflug in den nahegelegenen Nationalpark Nuuksio lohnt sich auch, im Frühjahr, wie im Winter. Zusätzlich zu den Ausflügen in und um Helsinki bereiste ich auch einige andere Städte im Norden, wie Tallinn, Oslo, Stockholm und Kopenhagen. Unvergesslich war meine Reise mit ESN nach Lappland. Das Leben in einer Holzhütte, die beeindruckende Landschaft, Sauna, Nordlichter, Eisbaden und Langlaufen werden mir wohl immer in Erinnerung bleiben.

Um die Freizeit im Erasmus zu füllen, gibt es also zahlreiche Möglichkeiten, bei denen sicherlich jeder etwas findet, was ihm Freude bereitet.

Der Winter in Finnland war sehr kalt, vor allem in Lappland waren Temperaturen von minus 25 Grad normal. In Helsinki war es durch die Lage am Meer allerdings selten kälter als minus 10 Grad. Klingt aber alles schlimmer als es ist und in Helsinki selbst war man mit normalen Jeans, Winterschuhen und Winterjacke schon ausreichend ausgerüstet. Außerdem habe ich es genossen, einen richtigen Winter zu haben. Dadurch, dass es so lange kalt war, hatte ich im Endeffekt nur eine Handvoll Regentage: Bis Ende März hat es stattdessen geschneit und ab Mitte April war das Wetter dann frühlingshaft und sonnig. Vorteile, im Sommersemester nach Helsinki zu gehen sind, dass es jeden Tag ein bisschen länger hell bleibt, dass es im Januar und Februar ziemlich sicher Schnee gibt und vor allem, dass man von Januar bis März mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Nordlichter in Lappland zu sehen bekommt.

Im Gegensatz zu den Vorurteilen, dass Finnen verschlossen und kühl seien, habe ich sie als sehr hilfsbereit und offen wahrgenommen. Das Finnland als sehr teuer gilt, kann ich allerdings bestätigen. Vor allem Essen gehen und Alkohol sind dort sehr teuer. Dadurch, dass ich viel bei Lidl eingekauft habe und häufig im UniCafé (ein leckeres Mittagessen für 2,60€) gegessen habe, kam ich gut über die Runden.

Ich blicke nun auf eine sehr intensive und lehrreiche Zeit zurück. Ich habe Finnland sehr ins Herz geschlossen und werde meine Zeit dort immer in guter Erinnerung behalten. Helsinki ist eine lebenswerte Stadt, die Lehre an der Uni ist unglaublich gut und es gibt zahlreiche Möglichkeiten neue Menschen kennenzulernen und neue Erfahrungen zu sammeln. Sauna, Lakritzeis und das unbeschwertere Leben in dieser wunderbaren Stadt werden mir sehr fehlen. Ein Semester in Helsinki kann ich also jedem nur empfehlen.