

Mein Auslandssemester in Helsinki – zwischen Sauna, Schnee und Lakritzeis

10.01.-31.05.2018

Ein Auslandssemester, das stand schon seit Anfang meines Studiums auf meinem Plan. Wohin, wann und wie – das erforderte doch ein bisschen mehr Grübeleien. Ich mochte den Gedanken auf Englisch zu studieren und dadurch auch mein Medical English auf Vordermann zu bringen. Die nordische Kultur, das Gesundheitssystem und die Natur fand ich schon immer sehr faszinierend und interessant und so wählte ich schnell Helsinki als meine Wunschheimat auf Zeit. Bei der Entscheidung haben mir auch die Erfahrungsberichte der vorherigen Jahre durchaus geholfen um ein Gefühl zu bekommen, was mich in der Zeit erwarten könnte.

Etwas schwieriger als das Auswählen des Ortes wurde dann das Planen der Kurse und das Erstellen des Learning Agreements. Wegen meiner Doktorarbeit, wollte ich mein Erasmussemester gerne im Sommersemester (SS2018) machen. In Finnland sind die Semester aber in Autumn Semester (August bis Dezember) und Spring Semester (Januar bis Mai) organisiert. Daher musste ich den vorgesehenen Studienverlauf umwerfen, habe dann in meinem Doktorarbeitsfreisemester (SS2017) das M5.3 Gynäkologie-Modul und die Seminare Allgemeinmedizin und Infektiologie vorgezogen, so dass ich im Wintersemester 2017/18 nur noch M5.1 und M5.2 belegt habe und am Anfang Januar nach Helsinki starten konnte. In Helsinki wollte ich dann Teile des vierten klinischen Semesters belegen, das ich bis dato in Göttingen noch nicht gemacht habe. Mit meinem Wunsch im Sommersemester fahren zu wollen, habe ich es mir wohl auch selbst schwerer gemacht! Mit Hilfe von Frau Langsch war es aber auch dann kein Hexenwerk mein Learning Agreement auszutüfteln und bald war meine Bewerbung eingereicht.

Das Curriculum der auf Englisch stattfindenden Kurse habe ich auf dieser Seite gefunden: <https://www.helsinki.fi/en/faculty-of-medicine/studies/exchange-and-visiting-students/medical-studies>

Es lohnt sich ein wenig Zeit einzuplanen, um alles Nötige für die Bewerbung zusammenzusammeln und nicht in unnötigen Stress zu geraten. Dabei helfen Checklisten auf der Internetseite des UMG Erasmusbüros, sodass kein wichtiges Dokument vergessen wird. Man sollte sich also definitiv nicht von der Bürokratie abschrecken lassen, denn am Ende ist tatsächlich alles halb so wild und der Aufwand lohnt sich allemal!

Für mich hat sich das bestätigt, als ich dann kurz vor Weihnachten meine Zusage für mein Semester in Helsinki bekommen habe. Vorfreude ist ja bekanntlich eine der schönsten Freuden und dafür hatte ich nun ein ganzes Jahr Zeit, das ich mir unter anderem mit der App „Memrise“ versüßt habe. Dort kann man einen „Finnisch für Anfänger“ Kurs machen und so habe ich jeden Tag fünf voffreudige Minuten mit ein paar einfachen finnischen Wörtern verbracht. Erleichterung brachte auch die Nachricht, dass ich eine Erasmusförderung erhalten würde, was mittlerweile leider auch nicht mehr selbstverständlich ist.

Organisatorisch lief das Jahr vor meinem Aufbruch recht entspannt ab und auch für die dann anstehenden Dokumente wird einem ein Checkliste des Göttingen International

Erasmusbüros an die Hand gegeben und auch Frau Langsch schickt regelmäßig E-Mails. Mitte des Jahres musste ich mich dann über die Seite „Mobility-Online“ an der University of Helsinki bewerben. Die Seite ist sehr gut strukturiert und übersichtlich, so dass das keine Schwierigkeit darstellt. Auch wenn hier nochmal ein englisches Motivationsschreiben nötig ist, handelt es sich bei dieser Bewerbung dann eher nur noch um eine Formsache. Leider hat sich Mitte des Jahres das Curriculum in Helsinki noch einmal komplett geändert, so dass ich leider nur noch wenige Kurse belegen konnte, die mir in Göttingen angerechnet werden können. Die University of Helsinki verlangte aber, dass wir 20 ECTS im Learning Agreement haben, was durch das Curriculum der medizinischen Kurse in dem Semester gar nicht zu erreichen war. So entschied ich mich als Fortsetzung meiner App noch einen Finnisch-Sprachkurs zu belegen.

Im Endeffekt belegte ich folgende Kurse: Musculoskeletal Diseases and Injuries and Plastic Surgery, Laboratory Medicine and Molecular Diagnostics, Forensic Medicine, Oncology und Finnish for Exchange Students: Beginners' Course. Andere medizinische Kurse wurden auf Englisch auch leider nicht angeboten.

Auf der Mobility-Online Seite kann man sich gleichzeitig für eine Wohnmöglichkeit in Helsinki bewerben, was die Wohnungssuche prinzipiell recht einfach macht. Man bekommt dann ein Wohnungsangebot, das man dann aber auch annehmen muss, wenn man sich nicht selbst um einen begehrten Wohnungsplatz in Helsinki kümmern möchte.

Kurz vor dem Aufbruch bekam ich dann eine Nachricht von meiner finnischen Tutorin, die auch Medizinstudentin ist, und konnte sie mit ein paar letzten Fragen löchern. Außerdem kam ich über WhatsApp das erste Mal mit meiner Tutorengruppe und so mit meinen zukünftigen Kommilitonen in Kontakt. Zu Weihnachten bekam ich dann noch das letzte „Equipment“ – lange Unterhose und Schneehose – geschenkt, so dass ich kurz nach Neujahr vollgepackt und aufgeregt in den Flieger nach Helsinki stieg.

Empfangen wurde ich in Finnland von meinem Bruder und seiner finnischen Freundin, die dort Silvester gefeiert haben. Und so verbrachte ich die ersten Tage vor Semesterbeginn schlittelfahrend und saunierend in Lahti, einem kleineren Ort bei Helsinki, in einer finnischen Familie. Vollgetankt mit den ersten finnischen Erlebnissen machte ich mich dann auf nach Helsinki, meinem neuen Zuhause.

Wohnen sollte ich für die Zeit im Studentenwohnheim „Domus Academica“. Obwohl ich mich für eine WG beworben habe, lebte ich dort in einem Einzimmerapartment. Trotz der happigen Miete von 600€, habe ich es aber nie bereut das Zimmer angenommen zu haben. Das Domus liegt super zentral in Helsinki und sowohl in die Kliniken als auch in das Stadtzentrum kommt man in kürzester Zeit. Auch der Strand ist einfach zu Fuß erreichbar. Im Wohnheim wohnen unglaublich viele Erasmusstudenten und es ist immer etwas los, so dass es mir sehr leicht gefallen ist in kürzester Zeit eine Menge großartige, internationale Leute kennen zu lernen, mit denen ich ein aufregendes Semester verbringen sollte.

Am zehnten Januar lernte ich dann das erste Mal meine Tutorengruppe und unsere finnische Tutorin kennen und wir bewältigten zusammen einige anstrengende Stunden Welcome Fair. Diese von der Uni organisierte Veranstaltung bietet die Möglichkeit so ziemlich alle administrativen Anfangsprobleme im Keim zu ersticken und auch Informationen über

Theater, Studentengruppen etc. zu bekommen. Es lohnt sich also durchzuhalten! Am nächsten Tag wurden wir außerdem von unserer finnischen Erasmusbeauftragten Arja Mielonen-Walker begrüßt und in die Anmeldung der Kurse eingewiesen. So war es nicht schwer ohne Probleme und gut organisiert in Helsinki anzukommen. Arja Mielonen-Walker war auch über das ganze halbe Jahr immer gut zu erreichen.

Wie sich herausstellen sollte war unsere fünf Personen starke Tutorengruppe die einzige Gruppe medizinischer Erasmusstudenten. Außer in dem Trans-Med Kurs „Laboratory Medicine and Molecular Diagnostics“ fanden unsere englischen Kurse tatsächlich nur für uns und leider ohne jegliche finnische Studenten statt. Auch durch Erzählungen unserer Tutorin hatte ich schon das Gefühl, dass unsere Kurse speziell auf uns ausgerichtet waren und ich fand es etwas schade nicht die Lehre eines „normalen“ finnischen Studenten mitzubekommen. Unser Patientenkontakt fand für mein Gefühl manchmal etwas „unnatürlich“ immer mit einer finnischen Ärztin oder Arzt als Übersetzer statt, was aber natürlich auch durch die Sprachbarriere bedingt ist.

Wie auch in Deutschland ist die Lehre natürlich von Kurs zu Kurs unterschiedlich. Durch unsere kleine Gruppengröße war jede Veranstaltung sehr intensiv und persönlich was mir generell sehr gut gefallen hat. Die Ärzte und Ärztinnen waren insgesamt sehr bemüht und sehr sympathisch und die Atmosphäre war immer sehr entspannt und freundschaftlich. Das führte sogar soweit, dass teilweise Termine für uns umgelegt wurden. Hierarchie spielt in Finnland kaum eine Rolle, was sich schon dadurch zeigt, dass nur Vornamen im Alltag verwendet werden. Das hat mich im Krankenhaus aber auch in Finnland allgemein sehr positiv beeindruckt.

Die Kurse sind meist sehr praktisch ausgelegt, auch wenn ich mir vielleicht das ein oder andere Anamnesegespräch mit einem echten Patienten mehr gewünscht hätte. Trotzdem haben wir nicht nur viel an uns gegenseitig geübt, sondern waren auch im Krankenhaus, haben dort Patientenfälle gesehen und durften Operationen begleiten. Außerdem findet viel „case based learning“ statt, was ich generell auch als sehr positiv empfunden habe. Insgesamt konnten wir so einen recht guten Einblick in das finnische Gesundheitssystem bekommen.

Besonders gefallen hat mir der Forensic Medicine Kurs, der als eine Woche Intensivkurs gestaltet war. Dabei haben wir unglaublich viel gesehen, gelernt und eine tolle Atmosphäre mit engagierten Lehrern genossen. Auch wenn mir der Kurs wohl nicht angerechnet wird, war er trotzdem eine Bereicherung.

Anders als in Deutschland finden die meisten Klausuren im Freitextformat statt. Das fand ich zwar anfangs etwas herausfordernd und gewöhnungsbedürftig, aber im Endeffekt sehr erfrischend und lehrreich.

Zusätzlich habe ich einen Finnisch Kurs belegt, den ich zweimal in der Woche besuchte. Auch wenn das wohl nicht jedem so geht, hatte ich immer viel Spaß an der finnischen Sprache. Auf Finnisch zu kommunizieren war aber auch danach wirklich nur recht eingeschränkt möglich.

Neben der Uni habe ich natürlich auch meine Freizeit im wunderschönen Finnland sehr genossen. Anders als die Vorurteile es sagen, habe ich die meisten Finnen als sehr hilfsbereit und viel offener als erwartet kennengelernt. Um der „Erasmusblase“ etwas zu entfliehen, habe ich immer auch finnische Kontakte gepflegt. Ich hatte ein Tandem und ein Buddy und habe über das vom ESN organisierte Buddy Project auch andere Finnen kennengelernt.

Außerdem gibt es die Möglichkeit bei Studentenclubs mitzumachen. So haben wir bei einer Veranstaltung des Running Clubs und des Kochclubs teilgenommen und haben einen Studentenclub des Forststudenten in den nahegelegenen Nationalpark begleitet. Auch auf einem traditionellen SitSit, den man nicht verpassen sollte, fällt es recht leicht mit Finnen in Kontakt zu kommen.

Natürlich waren aber auch meine internationalen Freunde ein großer, wichtiger Teil meines Aufenthaltes. Unsere bunt gemischte Gruppe habe ich immer als sehr erfrischend und interessant empfunden. Wir haben nicht nur Helsinki zusammen erkundet, sondern haben auch verschiedenste Reisen zusammen gemacht. In verschiedenen Hütten („mökkis“) an den zahlreichen Seen Finnlands, umgeben von Schnee und der wunderschönen Natur fällt es doch sehr leicht sich schnell sehr gut kennenzulernen. Zusätzlich zu einigen Städten in Finnland, bereisten wir außerdem Stockholm, St.Petersburg und Tallinn.

Einer der einprägsamsten Erfahrungen wird für mich wohl der Trip nach Lappland bleiben, den wir mit ESN gemacht haben. Die unglaubliche Landschaft, Nordlichter, Sauna, Eisschwimmen, Langlaufen und tolle neue Freunde versüßten mir meine Woche und machten sie unvergesslich.

Neben zahlreichen Trips organisiert ESN auch in Helsinki Stadttouren, Besuche bei der Fazer-Schokoladenfabrik, Fußballerevents, billige Partys und und und. ESN ist also eine gute Adresse um einfach neue Leute aus den verschiedensten Ländern kennenzulernen oder einfach nur Spaß zu haben.

Bevor ich nach Helsinki gekommen bin gab es zwei Vorurteile, vor denen ich mich am meisten fürchtete: Finnland ist immer kalt und dunkel und außerdem ist es unglaublich teuer. Beide Ängste haben sich im Endeffekt als überwindbar herausgestellt.

Natürlich ist Finnland generell nicht gerade billig, was sich auch schon durch die Miete zeigte. Besonders Dinge wie Essen gehen oder Alkohol sind ein teurer Spaß in Helsinki. Nicht nur dafür nehmen die Finnen öfter einen Trip nach Tallinn auf sich. Im Alltag fand ich aber, dass man mit dem UniCafé (2,60€ für ein leckeres Mittagessen) und Lidl recht gut um die Runden kommt. Auch der UniSport ist recht günstig - wenn auch nicht so günstig wie in Göttingen - und bietet ein großes Angebot, was ich in meinem Alltag häufig genutzt habe. Zudem bietet fast jedes Museum einen Tag im Monat an, an dem der Eintritt frei ist. Es ist natürlich trotzdem lohnend sich Ersparnis zurückzulegen und man sollte generell höhere Lebenshaltungskosten erwarten!

Der Winter war tatsächlich sehr kalt, gerade in Lappland waren es auch schon einmal -28 Grad. Die lange Unterhose und Schneehose hat sich also auf jeden Fall gelohnt. Wenn man sich aber richtig anzieht und auch den Wind in Helsinki nicht unterschätzt, bekommt man im Gegenzug einen wunderschönen Winter geschenkt. Bei einem Spaziergang auf dem zugefrorenen Meer und einem ausgiebigen Saunagang danach respektiert man die ein oder andere Kleidungsschicht mehr doch gerne. Und auch wenn ich sogar im April noch manchmal mit Winterjacke herumgelaufen bin, wurden wir im Mai mit wunderbar warmen, sonnigen Wetter belohnt.

Fünf abwechslungsreiche Monate in Finnland sind nun zu Ende. Glücklich und etwas wehmütig kann ich sagen, dass ich insgesamt eine sehr intensives, erlebnis- und lehrreiches Semester hatte. In einem Land, das ich nun in mein Herz geschlossen habe. Ich würde mein Auslandssemester jeder Zeit noch einmal genauso machen und kann auch nur jedem empfehlen das Erasmusprogramm zu nutzen. Ich kehre mit einer Menge unvergesslicher Erinnerungen und Erfahrungen und einem Haufen guter Freunde aus ganz Europa nach Deutschland zurück.