

**Erfahrungsbericht Helsinki WS14/15**  
**Zeitraum: 27.8.2014-2.04.2015**



„Warum Finnland?“ fragten mich viele verblüfft, als ich mich entschieden hatte für knapp 7 Monate nach Helsinki zu gehen. Wieso hast du dir nicht ein wärmeres Land ausgesucht und weshalb dazu noch im Wintersemester in der eisigen Kälte?

So abwegig waren diesen Fragen gar nicht. Auch ich dachte an die dunklen und kalten Wintertage im Norden. Anfangs hatte ich noch überlegt lieber nach Frankreich zu gehen. Letztendlich ist es Helsinki geworden. Vor allem war mein primäres Ziel in englischer Sprache zu studieren und einmal ein Land zu bereisen, in dem ich bisher noch nicht war.

Das schwierigste für mich war das Zusammenstellen meines Learning Agreements. Alle dafür notwendigen Informationen gibt es auf der Homepage der Uni: [http://www.med.helsinki.fi/english/basic\\_studies/studies/medicine.html](http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/studies/medicine.html). Hier findet man eine Beschreibung aller auf Englisch angebotener Kurse, ebenso wie die Adressen und Namen aller Ansprechpartner.

Die beste Zeit für einen Erasmusaufenthalt in Helsinki ist in Göttingen das 3. und 4. Klinische Semester bzw. auch das 5. Semester, da alle auf englischer Sprache angebotenen Kurse insbesondere die Module 3.1, 3.2, (3.3), 4.1,4.2,4.3, 4.4 und 5.2. abdecken.

Das „Wintersemester“ welches in Finnland eher als „Herbstsemester“ bezeichnet wird beginnt Ende August und geht bis ca. Anfang bis Mitte Dezember. Das Sommersemester (dort „spring-term“) geht von Januar bis Ende Mai. Somit kann man wunderbar im August anfangen, und bis Anfang April in Helsinki studieren, da die Module dort genauso aufgebaut sind wie in Göttingen, sodass man am Ende des jeweiligen Kurses direkt die Klausur schreibt. Der einzige Kurs den man in dem Falle nicht mehr machen könnte, ist Pädiatrie, der im April und Mai stattfindet.

Die genauen Stundenpläne und freien Tage haben sich bei mir im Laufe des Semesters geändert, weshalb man sich vorher genau erkundigen sollte, wann die Klausuren stattfinden bevor Flüge nach Lappland oder auch Fähren nach St. Petersburg oder zurück in die Heimat gebucht werden.

Ansprechpartnerin in Helsinki für alle Erasmusangelegenheiten ist Eeva-Lisa Saarinen.

Sie stellt Bescheinigungen wie das Certificate of Arrival, Certificate of Stay, das Transcript of Records und alle weiteren notwendigen Unterlagen und Änderungen

des Learning Agreements in Helsinki aus. Die Vordrucke der jeweiligen Zertifikate müssen auf der Homepage der Uni Göttingen zuvor selbst ausgedruckt bzw. per Email an Eeva-Lisa geschickt werden: <http://www.uni-goettingen.de/de/formulare-zur-abwicklung-der-mobilit%C3%A4t/491452.html>

Für Sorgen und Kummer während des Erasmusaufenthalts hat sie auch immer ein Ohr offen.

Ich habe mich für die Kurse: Abdominal Problems, Dermatology, Chest pain und Endocrinology entschieden.

Der Kurs „Abdominal Problems“ umfasst die Kurse der Nephrologie, Urologie, Gastroenterologie und Allgemein- und Viszeralchirurgie. Die genaue Beschreibung der Kurse, ebenso wie die Stunden- und Creditanzahl findet man auf der oben genannten Homepage, indem man in der Tabelle auf das „0“ unter „description in weboddi“ klickt. Dort sind wirklich alle Informationen vorhanden, die man für die Erstellung des Learning Agreements und später für die Anerkennung benötigt.

Raili Kauppinen, Spezialistin der Inneren Medizin, leitet und unterrichtet so gut wie alle Kurse der inneren Medizin für die Erasmusstudenten. Jeder Kurs besteht aus: problemorientiertem Lernen mit Fallbeispielen, Uaks, Seminaren, Praktischen Tagen und Skilltraining.

Vorlesungen gibt es insgesamt nur sehr wenige. Einige der Vorlesungen sind gemeinsam mit finnischen und schwedischen Studenten.

Insgesamt wird viel Eigeninitiative gefordert und erwartet, dass man sich gut auf die jeweiligen Seminare und Uaks vorbereitet. Dafür gibt es für jeden Kurs eine Art Handbuch, indem alle relevanten zu studierenden Themen ebenso der Aufbau des jeweiligen Kurses aufgeführt werden. Viele Materialien finden sich auf der Onlineplattform „Moodle“. Dort stellen die Professoren ihre Seminarfolien und alles weitere hinein.

Von der Bibliothek war ich enttäuscht, denn die Bücher waren meist nicht aktuell und von jedem Buch nur sehr wenig verfügbare Exemplare vorhanden, was in einer Gruppe von 10 Erasmusstudenten recht schwierig ist.

Der größte Teil der Bücher ist in der e-library Terkko zu finden:

<http://www.terkko.helsinki.fi/> . Mit seinem Unizugang hat man somit Zugriff auf eine riesige Datenbank von e-books. Wer bisher kein Fan von e-books war, sollte sich spätestens in Finnland daran gewöhnen ☺

Das Arbeitsklima ist in den finnischen Krankenhäusern sehr angenehm, da grundsätzlich alle (einschließlich Chefarzt) geduzt werden. Eine strenge Hierarchie wie man es aus den deutschen Krankenhäusern kennt, ist dort kaum zu erkennen.

Viel zu spät entdeckte ich leider das Skilllab und den sogenannten Radiologie Übungsraum der Uni im Biomedicum. Tagsüber kann man diese Übungsräume nutzen, welche alle möglichen Materialien und Geräte bereitstellen. Materialien zum Üben von Nahttechniken, Blutentnahme, Ophthalmoskopie, HNO- Puppe und vieles mehr befinden sich in dem Raum. Zusätzlich gibt es einen Raum in dem man an der „Harvey“ üben kann. Pia, die verantwortliche für das Skilllab ist jederzeit bereit euch Techniken zu erklären oder euch einfach nur den Raum aufzuschließen, wenn ihr individuell üben wollt. In der nächsten Einführungswoche wird jedoch das Skilllab direkt vorgestellt, sodass man von Anfang an weiß wo man es findet und das ein solches existiert.

## Module

**Abdominal Problems:** beinhaltet die Module 3.2 Nephrologie und Urologie, und das Modul 4.3 „Verdauungsorgane und Endokrinologie“, wenn man es mit dem in spring-term angebotenen Kurs der Endokrinologie kombiniert.

**Dermatology:** entspricht dem Modul 4.1 „Dermatologie und Venerologie“

**Ophthalmology** und **Otorhinolaryngology** entspricht dem Modul 4.4. in Göttingen

**Chest Pain:** entspricht dem Modul 3.1 „Kardiopulmonale Lehre“

Zusätzlich wird das Modul Pädiatrie angeboten, welches von April bis Ende Mai geht.

Wenn man statt einzelner Module lieber etwas praktische Fähigkeiten sammeln möchte, kann man sich für „Clinical elective“ anmelden, welches bei uns den Famulaturen entspricht. Ich habe das nicht gemacht, da ich die gesamte Zeit über Kurse besucht habe. Eine praktische Woche, die in dem Modul Abdominal problems freiwillig absolviert werden konnte, habe ich auf der Allgemein- und Viszeralchirurgie verbracht. In dieser kurzen Zeit habe ich unglaublich viel gelernt und auch so gut wie immer assistieren dürfen. Alle anderen Erasmusstudenten, die dort den praktischen Teil absolviert haben, waren ebenfalls begeistert. Daher würde ich jedem, der Interesse an Allgemein- und Viszeralchirurgie hat, wärmstens empfehlen dort ein Clinical elective zu absolvieren.

Viele andere Stationen haben den Nachteil, dass man selbst die Ärzte in ihrer Arbeit nicht gut unterstützen kann, da natürlich alle Berichte auf Finnisch verfasst werden und man mit geringen Sprachkenntnissen die Geschichte der Patienten nicht erfassen kann und während der Visiten recht wenig mitbekommt. Im OP hingegen erklären die Ärzte vieles auf Englisch.

Auch empfehle ich jedem, der sich für Helsinki entscheidet, zum Herbstsemester im August zu beginnen.

Die größten Einführungsveranstaltungen für die internationalen Studenten finden hauptsächlich zum 1. Semester statt und zusätzlich kann man noch von den sommerlichen Temperaturen und vor allem den zahlreichen Open-Air-Festivals profitieren, denn die Wintermonate sind lang, aber gar nicht so schlimm wie man es sich vorstellt. Während der Einführungstage gibt es auch jede Menge praktische Informationen zur Uni selbst, gratis Simkarten und alle notwendigen Formulare für den Uni-account und natürlich das Ticket für die öffentlichen Verkehrsmittel (Travelcard). Der journey planner gibt Auskunft über die aktuellen Verbindungen.

<http://www.reittiopas.fi/en/>

Der Flughafen „lentoasema“ liegt in Helsinki Vantaa. Von dort kommt man sehr schnell mit dem Bus direkt zum Hauptbahnhof.

## Freizeit

Seine Freizeit kann man trotz der teilweise anstrengenden Module in den vielen schönen Kaffees der Stadt und insbesondere beim Sport genießen.

Während der Einführungstage, die von sehr netten Tutoren begleitet werden, erhält man Informationen zu diversen Aktivitäten und Organisationen der Universität.

Insbesondere für Sportfans bietet die Universität ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten. Die Mitgliedschaft kostet ca. 100 Euro für ein ganzes Jahr und umfasst wirklich alles: von der Nutzung der Unisport Fitnessstudios, die alle (wie es im finnischen üblich ist) mit Saunen ausgestattet sind, über die Teilnahme an allen möglichen Sportkursen von Kettlebells, Functional training, Yoga, Body pump, Circuit training, Core Training, Spinning bis hin zu diversen anderen Sportkursen. Die meisten werden auf finnischer Sprache angeleitet was mich jedoch nicht gestört hat. Neben diesen werden auch einige in englischer Sprache angeleitet. Für Team Sportarten muss man sich entweder über die eigenen Fakultät oder seine Freunde ein Team suchen. Zum Beispiel Fußballteams gibt es von der medizinischen Fakultät. Der Nationalsport bleibt jedoch immer noch das Eishockey. Es lohnt sich sehr sich in der Saison auch Spiele live im Stadion anzuschauen, welches nicht weit von der medizinischen Fakultät entfernt ist.

Während des Einführungstages hat man ebenfalls die Möglichkeit sich eine Mitgliedskarte der ESN für 5 € zu kaufen, was auf jeden Fall - auch wenn man sie nur zweimal benutzt - zu empfehlen ist.

Die ESN bietet verschiedene Reisen nach Lappland, St. Petersburg, Stockholm und viele weitere Trips zu günstigeren Preisen an. Wenn man jedoch alle Kurse so plant wie in meinem Falle, kann man an den Reisen nicht teilnehmen, da sie mitten in die Kurszeiten fallen. Die Anwesenheitspflicht liegt bei 100%. Wenn man auch nur einen Tag verpasst, muss man seitenlange Essays zum Ausgleich schreiben. Also sollte man sich das vorher überlegen ☺

Zwischendurch insbesondere im Dezember vor der Weihnachtszeit hat man mindestens eine Woche frei, in der man gut durchs Land reisen oder auch mal mit der Fähre nach Stockholm oder Tallin schippern kann.

Wir sind gemeinsam mit Freunden aus dem Kurs im März nach Lappland gefahren und haben so gut wie jeden Tag die Nordlichter gesehen. Die Wahrscheinlichkeit ist im März am größten. In der Zeit hat man ebenfalls nochmals eine freie Woche um sich etwas auszuruhen und zu reisen.

## **Wohnen**

Wenn die erste Hürde - Zusammensuchen und Erstellen aller notwendigen Bewerbungsunterlagen, Wahl des Ziellandes - überwunden ist und man die Zusage bekommen hat, sollte man sich sofort um die Unterkunft kümmern.

Es ist sehr schwierig etwas Gutes und bezahlbares in Helsinki zu finden.

Ich habe mich bereits vor meiner offiziellen Zusage, um einen Platz im Studentenwohnheim gekümmert. <http://www.hoas.fi/>. Unter der Rubrik „Applying“ ist alles sehr genau beschrieben. Das Wohnheim und den Ort kann man sich leider nicht selbst aussuchen. Es wird gelost bzw. einfach zugeteilt. Wenn man damit nicht zufrieden ist, kann man immer noch absagen und sich etwas anderes suchen.

## **Immer noch Zweifel?**

Stürzt euch einfach ins Abenteuer Ihr werdet es nicht bereuen!!

Für mich war die Zeit in Helsinki eine unglaubliche Bereicherung.