

Erfahrungsbericht Helsinki WS15/16
Zeitraum: 11.09.2015-05.05.2016



Trotz der weit verbreiteten Meinung es wäre in Helsinki oder generell in Finnland zu kalt und zu dunkel habe ich mich dafür entschieden, weil es Eines der Länder ist, im Angebot Göttingens, das den Unterricht in Englisch anbietet. Außerdem bin ich Zeit meines Lebens immer Fan des Winters gewesen. Wie man sich vorstellen kann gibt es keinen besseren Ort um die Liebe zur Kälte auszuleben. Um mal einen Eindruck zu geben: Ungefähr einen Monat lang zogen die sibirischen Winde durch Finnland. In der Zeit waren es nicht selten -35 bis -40 Grad. Das kann Einem Anreiz oder Warnung sein. Ich empfand das als sehr „anziehend“ -in beiden Sinnen des Wortes. Auch wenn das meistens bedeutet, das Socializing auf der Strecke bleibt, weil sich die Menschen in ihre Häuser oder besser: ihre Saunen verkriechen. Diese gibt es gefühlt an jeder Stelle. Ein Finne erzählte mir mal eine Anekdote: Wenn ein Finne anfängt sein Haus zu bauen, fängt er immer erst mit der Sauna an. Man findet sie in jeder öffentlichen Einrichtung, wie Fitnessstudios, Studentenwohnheimen und selbst im Krankenhaus.

Es waren auch das Meer und die wunderschöne Landschaft in Verbindung mit der etwas anderen Kultur, die diesen Trip unvergesslich und zu einem der prägendsten Zeiträume meines Lebens machten.

Zur Organisation:

Den meisten Aufwand dürfte das Erstellen des Learning Agreements gekostet haben. Die Informationen hierzu findet man auf der Homepage der Uni: http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/studies/medicine.html . Es handelt sich

um die Zusammenstellung aller Details zu Fächern, Ansprechpartnern und sonstigem Wissenswertem.

Als beste Zeit für einen Erasmusaufenthalt in Helsinki eignet sich in Göttingen das 3. und 4. Klinische Semester. In englischer Sprache werden folgende Module abgehalten:

- M3.1 (Kardio und Pulmo = Dyspnea and Chest Pain),
- M3.2 (Urologie/Niere = Abdominal Problems),
- M3.3 zur Hälfte (nur Hämatologie wird abgehandelt, keine Onkologie = Hematology),
- M4.1 (Haut und Systemerkrankungen = Dermatology and venereal diseases),
- M4.3 (Verdauungsorgane = Abdominal Pain)
- Endokrinologie (= Endocrinology) ist in Helsinki ein eigenständiges Fach, und
- M4.4 (HNO/Auge = Ophthalmology und Otorhinolaryngology, zwei unabhängige Module in Helsinki!). Otorhinolaryngology wird ab WiSe 16/17 nicht mehr angeboten.

Seit WiSe 15/16 wird das Modul Pädiatrie nicht mehr angeboten. Es ist darauf zu achten, dass nicht immer alle gewünschten Module belegt werden können, da jeder Kurs eine begrenzte Anzahl an Studenten hat. Bei Überfüllung werden Studenten bevorzugt, die kaum oder wenige Kurse absolviert haben.

Das Wintersemester beginnt im August und dauert für Erasmusstudierende bis etwa Mitte Dezember (in meinem Fall war es ca. 2 Wochen vor Weihnachten). Das Sommersemester beginnt Mitte Januar und dauert bis Ende Mai. Zwischenzeitlich kann man also ruhig Touren nach Lappland, Schweden, Russland (St. Petersburg), Estland (Tallinn) oder Norwegen machen. Der Vorteil hierbei ist: Die skandinavischen Länder sind sehr gut vernetzt und auch sehr kostengünstig zwischen einander zu bereisen (per Norwegian Airlines oder einer Vielzahl an Schiffen, die regelmässig Discounts anbieten). Die zeitliche Abfolge der Module gleicht unserem System mit einer Ausnahme: häufig werden 2 Tage bis 1 Woche nach Beginn des jeweiligen Moduls Eingangsklausuren geschrieben, die man mit mind. 60% bestehen sollte. Ansonsten ist der Unterricht sehr praktisch ausgelegt und am Ende des Moduls wird die Klausur geschrieben. Vorsicht ist bei der vorherigen Planung von Reisen geboten, da die Modulpläne sich häufig noch während des Semesters geändert haben. Somit würde ich empfehlen Rücksprache mit der Koordinatorin zu halten und erst hinterher Reisen zu buchen.

Ansprechpartnerin in Helsinki war bisher für alle Erasmusangelegenheiten Eeva-Lisa Saarinen. Nun hat sich aufgrund der „Cuts“ im Bildungssystem vieles in Helsinki geändert. Darunter ist auch die Erasmus Koordinatorin. Es soll jetzt eine Koordinatorin ihren Platz ersetzen, die nur noch auf Teilzeit arbeitet. Ob das die Qualität der Organisation und Koordination ändert bleibt abzuwarten.

Bei Eeva konnte man sich bisher alle nötigen Bescheinigungen, Travel-Card-Formulare, Certificate of Arrival and Stay und das Transcript of records holen. Darüber hinaus gibt es jedes Jahr sehr motivierte Tutoren, die Einen an die Hand nehmen, falls man sich trotz der vielen Hilfestellungen immer noch nicht zurecht findet.

Es macht Einem das Leben einfacher sich schon im Voraus bei Eeva zu melden um bestimmte Unklarheiten und Fragen zu klären. Sie steht jedem Studenten zur Seite wie eine Mutter.

Ich habe alle Kurse genommen, die ich kriegen konnte, sprich: Abdominal Problems, Dermatology, Dyspnea and Chest pain, Haematology, Otorhino. und Ophthalmology. Abdominal Problems konnte ich wegen der eben genannten zu hohen Anzahl an Studenten nicht belegen. Stattdessen kriegt man die Möglichkeit an einem Research teilzunehmen oder eine Clinical elective zu machen. Ich habe mich für die Clinical elective entschieden und war sehr positiv überrascht, wie entspannt der Alltag eines Chirurgen sein kann und wieviel Spaß es Einem bereiten kann. Ein Schwarz-weiß Kontrast zu dem, was man in Deutschland gewohnt ist. Alle Details zu den Kursen findet man auf S. 1 genannter Website.

Überraschend vielseitig war Raili Kauppinen. Sie ist Leiterin aller Kurse, die zum Fachgebiet der Inneren Medizin dazugehören. Die Kurse bei ihr bestehen aus: problemorientiertem Lernen mit Fallbeispielen, UaKs, Seminaren, Praktischen Tagen und Skill-Training. Sie hat relativ hohe Ansprüche an ihre Studenten. Im Gegensatz macht sie aber auch sehr guten Unterricht, sodass sich das kompensiert. Vorlesungen gibt es eher weniger. Die große Mehrheit an Lectures ist interaktiv.

Um sich adäquat auf den Unterricht vorbereiten zu können gibt es natürlich vielerlei Quellen. Beispielweise gibt es eine Bibliothek (Terkko) in unmittelbarer Klinikumsnähe. Dort empfiehlt es sich das ein oder andere Handbuch auszuleihen. Das Ausleihen der Bücher ist kostenlos. Selbst das Drucken war bis Ende 2015 kostenlos für alle Studierenden. Das wurde leider aufgrund der o.g. „Cuts“ abgeschafft. Außerdem gibt es ein Portal (Moodle), das der Funktion unseres eCampus gleicht. Die Bedienung ist allerdings etwas gewöhnungsbedürftig. Dort werden alle Unterlagen, Informationen zum Unterricht und Klausurergebnisse veröffentlicht.

Von der Anzahl an Bücherexemplaren darf man jedoch nicht zu viel erwarten. Es sind häufig nur 10 Stück pro Kurs vorhanden. Das liegt daran, dass die Finnen viel mit Tablets arbeiten -zum Studienanfang erhielt bis vor kurzem jeder Finne ein Ipad von der Uni gestellt. Es gibt die Möglichkeit die Bücher als PDF oder .epub Dokument auf ein Tablet herunterzuladen.

Die Atmosphäre auf den Stationen unterscheidet sich immens zu der in Deutschland. Alle werden gedutzt! Mir war anfangs sehr schwer zu verstehen, wo sich der jeweilige Arzt in der Hierarchie befindet. Fazit: es gibt keine Hierarchie! Ein Traum für jeden, der Team- und Zusammenarbeit schätzt.

Schwierig wird es allerdings, wenn es zum Thema Verstehen der Patientenberichte kommt. Ohne übersetzende Person ist das kaum möglich. Die Ärzte waren aber stets motiviert alles zu erklären und sind prompt auf Fragen eingegangen. Somit stellte das meistens das geringste Problem dar. Lediglich auf Visiten wurde es manchmal eintönig, weil der jeweilige Arzt natürlich auch mit der Arbeit fertig werden musste. Da sollte man keine zu hohen Erwartungen haben.

Freizeit

Freizeitmöglichkeiten gibt es in Helsinki und Umgebung enorm viele! Angefangen beim überragenden Sportangebot, wie Skilaufen, Ice-Hockey, über die vielen Sehenswürdigkeiten und Städte, die es zu bereisen gibt, bis hin zu den Smoked Saunen mit Sprung in den Eissee, ist für jeden etwas dabei.

Am Einfachsten ist es, die Tutoren danach zu fragen. Immer waren sie bestrebt uns den Aufenthalt nach Möglichkeit zu versüßen und haben auch häufig selbst mit teilgenommen.

Das Sportangebot ist vergleichsweise günstig mit knapp 120 EUR pro Jahr zu erwerben. Deshalb würde ich empfehlen einen Vertrag abzuschließen. Es gibt Kurse für jeden. Überall in der Stadt verteilt sind Hallen, in denen zu verschiedenen Uhrzeiten Kurse stattfinden. Natürlich sind auch hier wieder Saunen zu finden. In den freien Wochen sollte man zumindest Lappland besichtigt haben. Anfang März ist die höchste Wahrscheinlichkeit Polarlichter zu sehen. Dieses Wintermärchen sollte man sich nicht entgehen lassen.

Wohnen

Das Finden einer Wohnung hat für mich die größte Hürde dargestellt. HOAS nennt sich die Organisation, die Studenten eine kostengünstige Unterkunft stellen sollte (www.hoas.fi). Auf ihrer Website kann man sich für eine Wohnung bewerben (Single- oder WG-Appartement). Mit knapp 550 EUR Miete + 200 EUR Kautions hat sich das jedoch als sehr teuer entpuppt. Somit war ich, nachdem ich abgelehnt habe, erstmal auf mich alleine gestellt. Eine erschwingliche Wohnung in Helsinki zu finden ist sehr schwer aber machbar. Am besten sollte man sich hierzu auf Facebook in die vielen Foren eintragen und die Einträge regelmäßig lesen. Man findet immer irgendwas wenn auch meistens eher außerhalb der Stadt.

Fragen?

Falls noch Fragen entstehen sollten, stehe ich zur Verfügung!