

Erfahrungsbericht Helsinki WS 15/16; 28.08.2015-18.03.2016

Warum Helsinki?

Eine Frage die einem vor dem Aufenthalt, während des Aufenthaltes und auch noch danach immer wieder gestellt wird - sei es von Kommilitonen oder von den Finnen selbst, die es manchmal selbst nicht so ganz zu verstehen zu scheinen, was zum Teufel man in ihrem kleinen kalten Land denn möchte.

Meine Antwort? Ich wollte einfach etwas ganz neues erleben. Ich liebe den Winter, Wälder, die Natur generell. Außerdem wollte ich gerne in ein Land in dem mehr Wert auf praktische Unterrichtsmethoden gelegt wird als in dem doch etwas verschulden deutschen Studiensystem. Und Helsinki hat einfach meinen Vorstellungen komplett entsprochen.

Die Vorbereitung

Nach der erfolgreichen Bewerbung über erasmus gilt es an den schweren Teil der Vorbereitung: das böse Learning Agreement. Am Anfang war ich doch etwas überfordert mit der Zusammenstellung. Jedoch kann man auf http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/studies/medicine.html alle nötigen Informationen finden: alle auf englisch angebotenen Kurse, sowie Adressen und Namen der zuständigen Personen.

Besonders wichtig ist auch, sie rechtzeitig bei HOAS um eine Wohnung/einen WG-Platz zu bemühen. Am besten bewirbt man sich schon, bevor man überhaupt eine Zusage hat. Ich war leider etwas spät dran und musste mich dann selbst um eine Wohnung bemühen. Das hat zwar dank zahlreicher facebook-Gruppen auch gut geklappt, allerdings musste ich während meines Aufenthaltes einmal umziehen, da ich am Anfang nur ein Zimmer zur Zwischenmiete gefunden hatte. Den Stress kann man sich sparen.

Außerdem sollte man unbedingt eine Kreditkarte mitnehmen. Es ist üblich mit Kreditkarte zu bezahlen und sei es nur die Cola an der Bar.

Die Kurse/Das Studium

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“

Pädiatrie: entspricht dem Modul 5.2

Außerdem besteht die Möglichkeit clinical electives zu absolvieren, welche unseren Famulaturen entsprechen.

Ich habe mich für meinen Aufenthalt für die Kurse Abdominal Problems und Ophthalmology entschieden. Darüber hinaus habe ich auch zwei clinical electives belegt, eines in der Radiologie, das andere in der Allgemeinchirurgie.

Zu den Kursen generell: Insbesondere die Kurse der Inneren Medizin (Abdominal Problems, Chest Pain, Hematology) sind sehr praxisorientiert. Vorlesungen gab es praktisch keine, jede Woche wurde ein Fall eröffnet, der dann am Ende der Woche in einer dreistündigen Sitzung besprochen wurde. Die Fälle haben zu einem Oberthema gepasst z.B. Leber, Unterbauch etc. Zu diesen Themen gab es Listen mit Krankheitsbildern, die man sich in der Woche hauptsächlich selbst erarbeiten musste. Dazu gab es immer mal wieder Seminare und vorallem sehr viele Uaks.

Die Leitung fast aller Kurse der Inneren Medizin wird von Raili Kauppinen übernommen. Ich glaube ich habe noch nie jemanden während meines gesamten Studiums kennen gelernt, der über ein solches Fachwissen verfügt und dieses auch vermitteln kann. Ihr Charakter ist etwas speziell. Sie ist sehr nett und engagiert, fordert jedoch auch viel, wodurch sie manchmal fast etwas angsteinflößend wirkt. Aber man nimmt viel mit, sie ist wirklich eine beeindruckende Ärztin/Frau.

Was auch gut zu wissen ist, ist dass die Anwesenheitspflicht 100% beträgt. Fehlt man, muss man den Fehltermin irgendwie ausgleichen, meistens in Form eines schriftlichen Berichts zu dem Thema der verpassten Veranstaltung.

Zu den Kursen haben wir am Anfang immer englischsprachige Bücher zum lernen bekommen. Über die Ausstattung der Bib kann ich nicht so viel sagen, da ich meistens mit besagten Büchern oder dem Internet gelernt habe.

Die clinical electives haben mir sehr gut gefallen, besonders in der Radiologie. In der Allgemeinchirurgie waren alle auch sehr bemüht, aber durch die mangelnden finnischen Sprachkenntnisse meinerseits war es manchmal schwer, mich wirklich mit einzubeziehen (Visite!). Im OP wurde aber immer sehr viel erklärt.

Freizeit

Es gibt wohl kaum eine andere Hauptstadt in der man gleichzeitig die tollsten Bars und Clubs zum feiern gehen hat und außerdem Natur pur. Zehn Minuten mit dem Bus und man hat das Gefühl, man befindet sich in der freien Wildnis.

In näherer Umgebung sind unbedingt Ausflüge nach Nuukio (Nationalpark), (Suomenlinna UNESCO Weltkulturerbe) und Seurasaari (Eichhörncheninsel!) zu empfehlen.

Des Weiteren unbedingt einen Ausflug nach Lappland einplanen - ich sage nur: Nordlichter. Aber selbst wenn man Pech hat und diese nicht sieht, ist Lappland einen Ausflug wert. Vor allem wenn man im März fährt: Winterwunderland pur und es ist auch nicht mehr soooo kalt (-25Grad, ja das geht schlimmer).

Außerdem haben wir Ausflüge nach Stockholm, Kopenhagen und andere finnische Städte gemacht wie Tampere oder Porvoo.

Feiertechisch gibt es in Helsinki wirklich gar nichts zu meckern. Es gibt zahlreiche tolle Clubs und Bars, wenn man möchte findet man praktisch jeden Tag eine Studentenfeier zu der man günstigen gehen kann.

Generell sind die finnischen Studenten sehr ausgefreudig. Nehmt unbedingt an einem Pubcrawl teil und besorgt euch einen Coverall wenn ihr könnt. Diese Anzüge (Farbe variiert je nach Studienrichtung, die für uns Mediziner sind weiß) sind Teil der studentischen Partykultur und werden individuell mit Patches dekoriert. Diese Patches kann man entweder selbst kaufen (man findet auf jeder Party Leute, die welche verkaufen) oder auch gewinnen, wenn man an bestimmten Aktionen teilnimmt, die meistens Alkoholkonsum beinhalten.

Das klingt erst einmal für uns alles echt seltsam, aber selbst einen Coverall zu haben gibt einem nicht nur das Gefühl dazu zugehören, sondern stellt nachher auch eine tolle Erinnerung dar.

Was man auch unbedingt ausprobieren sollte ist ein finnischer Sitsit. Ein akademisches Essen bei dem viel gesungen, gelacht und natürlich auch getrunken wird. Die Originalfinnischen SitSits sind besser, als die, die durch das Erasmusnetzwerk organisiert werden (ESN). Fragt einfach mal eure Tutoren, wann ein SitSit statt findet und meldet euch unbedingt dafür an.

Die Finnen

Googelt man 'typisch finnisch' findet man wahrscheinlich drei Dinge: Sauna, Alkohol und Introvertiert. Und alles drei hat einen sehr wahren Kern.

Natürlich sind nicht alle Finnen schüchtern und wortkarg, ich habe viele kennen gelernt, die sehr extrovertiert und aufgeschlossen sind.

Aber etwas ist an dem Vorurteil schon dran, zumindest bis man einem schüchternen Finnen Alkohol gibt, dann tauen die meisten sehr auf.

Und möchte man einen Finnen wirklich kennen lernen: Ab in die Sauna mit dem obligatorischen Saunabier natürlich. In der Sauna werden nämlich oft nicht nur die äußerlichen Hüllen fallen gelassen. Es ist mir mehr als einmal passiert, dass ein schüchterner Finne mir in der Sauna plötzlich die intimsten Details erzählt hat.

Generell sind die Finnen aber immer sehr freundlich und hilfsbereit. Wer sich freiwillig entscheidet eine zeitlang zusammen mit Ihnen im rauen Norden zu leben hat einfach von Anfang an einen Pluspunkt.

Fazit

Solltet ihr mit dem Gedanken spielen euch für erasmus zu bewerben kann ich euch nur einen Ratschlag geben: Tut es. Der Aufenthalt in Finnland war die bisher beste Zeit meines Lebens. Ich habe jetzt Freunde rund um den Globus, durfte viele neue Erfahrungen sammeln und habe viel über mich selbst gelernt. Ich wäre gerne noch länger geblieben und Finnland hat mich definitiv nicht das letzte Mal gesehen.