

Erfahrungsbericht Erasmus-Aufenthalt in Helsinki, Finnland

Wintersemester August 2014 bis März 2015

Mein Auslandsemester habe ich in meinem 7. Semester (Modellstudiengang Medizin an der Charité Berlin) für einen Zeitraum von gut sieben Monaten in Finnlands Hauptstadt Helsinki absolviert.

Da ich mein Englisch verbessern wollte, kamen für mich (neben England) vor allem die skandinavischen Länder in die engere Auswahl, da es sowohl in Norwegen als auch in Schweden und Finnland mehrere Universitäten mit englischsprachigen Programmen gab, mit der die Charité Austauschverträge unterhält (im Vergleich zu Großbritannien). Als ich diese Studienprogramme der verschiedenen Universitäten im Internet verglich, war ich ziemlich schnell von der University of Helsinki überzeugt, da die Internetseite für die medizinische Fakultät mir schnell in verständlicher und präziser Weise alle Informationen lieferte, nach denen ich suchte. Der Bewerbungsprozess war genau aufgeführt und ich konnte mir anhand der Semesterpläne der vorherigen Austauschstudenten ein ziemlich genaues Bild über die angebotenen Kurse machen, was für das Learning Agreement und die Anerkennung natürlich sehr wichtig war.

Die Austauschstudenten werden in Helsinki alleine unterrichtet, da die finnischen Studenten natürlich auf Finnisch studieren. Somit hatten wir eigene Veranstaltungen und eigene Lehrer, die alle sehr gutes Englisch sprechen. Wir waren insgesamt 13 Austauschstudenten, von denen maximal 10 Leute in einem Kurs zusammen waren (die anderen haben so genannte clinical electives gemacht, dazu später mehr).

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mein Auslandsemester in Helsinki für mich in jeder Hinsicht bereichernd war. Ich habe nicht nur meinen persönlichen und sprachlichen Horizont erweitert sondern auch fachlich einen enormen Wissenszuwachs erworben. Es muss klar sein bzw. die Dozenten an der University of Helsinki machen deutlich, dass es sich bei diesem Austausch in Helsinki vorrangig um einen arbeitsintensiven Lernaustausch handeln sollte als um ein Vergnügungssemester. Natürlich hat man neben der Uni und dem Lernen auch Zeit für Sport, Verabredungen mit Freunden und Reisen, aber die Art des Unterrichts erfordert ein ständiges Mitarbeiten ist recht lernintensiv.

Ich bin nach wie vor beeindruckt von der guten Qualität der Lehre in Helsinki und kann die University of Helsinki nur jedem wärmstens empfehlen, der beabsichtigt, sein Auslandsemester in Skandinavien zu machen.

Außerdem bietet ein Auslandsemester in Helsinki eine hervorragende Möglichkeit, den Norden Europas zu bereisen und kennenzulernen, da es einen sonst im Urlaub oft genug eher in den Süden Europas verschlägt.

Mehr Details:

Meine genauen Schritte im Bewerbungsprozess und die Erfahrungen, die ich während meines Auslandsemesters gesammelt habe, werde ich nun in etwas mehr gegliederter Form ausführen, beginnend bei der [Bewerbung an der Uni](#) und dem [Aufbau des Studienprogrammes](#) bis hin zum [Leben außerhalb der Uni](#).

Vorbereitungen

1. Anmeldung und Kurswahl

Für mich kam von Anfang eher unser Wintersemester (mein 7. oder 9. Semester) für einen Austausch in Frage, da in den skandinavischen Ländern die Uni meist von September bis Mitte Dezember (autumn term) und von Januar bis Ende Mai (spring term) geht. Mit unseren Semesterzeiten kollidiert das leider nicht allzu günstig, wenn man das Sommersemester für einen Austausch präferiert.

Da ich einen Einblick in die Kursangebote der University of Helsinki hatte, konnte ich meinen Auslandsaufenthalt gemäß der Kurse, die ich an der Charité im 7. Semester gehabt hätte, so legen, dass ich praktisch eineinhalb Semester in Helsinki studierte (September bis Dezember + Januar bis Mitte März), in Berlin aber nur das Wintersemester verpasste, was ich mir nun anrechnen lassen kann. Auf der **folgenden Webseite** der medizinischen Fakultät stehen die grundlegenden Informationen und ein momentaner Studienplan für das englischsprachige Programm für 2015/2016.

- *Webpage of the Faculty of Medicine University of Helsinki, course offer:*
http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/studies/medicine.html
- *Kursplan 2015-2016:*
<http://www.med.helsinki.fi/english/docs/Medical%20courses%20in%20English%20015-2016%20Helsinki.pdf>

Bei all meinen Fragen, die ich im Laufe des Bewerbungsprozesses an der Uni Helsinki hatte, halfen mir die Koordinatoren in Helsinki, per Email konnte ich alle Verantwortlichen sehr leicht erreichen und Probleme/Fragen (z.B. ob es überhaupt möglich sei, von einem Semester nur einen Kurs zu belegen) wurden sehr schnell gelöst.

Nachdem man sich über die Charité für einen Erasmusplatz in Helsinki erfolgreich beworben hat, musste man sich an der Universität Helsinki noch einmal mit einer kompletten Bewerbung um diesen Platz anmelden. Die benötigten Unterlagen sind im folgenden Link aufgeführt, der Bewerbungsvorgang ist ebenfalls sehr übersichtlich:

- *Admission criteria and application documents:*
http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/apply/exchange.html
- *General information for exchange students:*
http://www.med.helsinki.fi/english/basic_studies/studies/general_information.html

Meine persönliche Kurswahl sah wie folgt aus:

- Block: abdominal problems (Gastroenterologie + Chirurgie, Nephrologie, Urologie, Hepatologie)
- 3 Wochen clinical elective auf der orthopädischen Station und im orthopädischen OP und der Unfallchirurgie (zu diesem Format untenstehend mehr Informationen)
In diesem Zeitraum fand ein Kurs statt, den ich an der Charité bereits absolviert hatte und deshalb nicht gewählt hatte.
- Block: ophthalmology
- Block: dyspnoea and chest pain (Kardiologie, Pneumologie, Herz-Thorax-Chirurgie, klinische Physiologie)

2. Wohnungssuche

Eingangs muss gesagt sein, dass Helsinki - wie die meisten skandinavischen Hauptstädte sehr teuer ist, was sich vor allem an den Wohnpreisen und den übrigen Lebensunterhaltungskosten bemerkbar macht.

Man muss für die Unterkunft in Helsinki mit monatlich 300€ (wenn man sich ein Zimmer im Studentenwohnheim teilt) bis zu 550€ rechnen (eigenes Zimmer im Studentenwohnheim oder Zimmer in einer WG).

Die günstigste Variante ist ein Zimmer in einem Studentenwohnheim. In Helsinki läuft die Bewerbung dafür über **HOAS**. Link:

- <http://www.hoas.fi/www/hoaswww.nsf/sp3?open&cid=exchangestudents>

WICHTIG: Unbedingt am erstmöglichen Tag bewerben, da diese Plätze in den Wohnheimen sehr beliebt (weil günstig) sind und nach dem Motto "wer zuerst kommt, mahlt zuerst" verteilt wird. Man kann sich für verschiedene Wohnmöglichkeiten bewerben:

- studio apartment: ein eigenes Apartment mit (recht großzügiger) eigener Küche und eigenem Bad, ca. 30m² groß
- shared apartment: eigenes Zimmer in einer 3er oder 6er WG, geteiltes Bad und geteilte Küche
- shared room: ein Raum mit zwei Betten, zwei Schreibtischen, kleiner Küche und Badezimmer

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die geteilten Zimmer - „shared rooms“ - eher an Studenten verteilt wurden, die sich von ihrer eigenen Universität kannten.

Ich habe mich gleich am ersten Tag für ein studio apartment und auch für ein shared apartment beworben und das enorme Glück gehabt, ein studio apartment in einer sehr guten Lage zu bekommen.

Leider bekommt man von HOAS recht spät Bescheid, ob man einen Platz im Wohnheim (HOAS-Wohnheim oder Domus Academicus) ergattern konnte. Deshalb ist es auch immer gut, sich anderweitig nach Angeboten umzuschauen.

- Informationen zur Wohnungssuche:
<https://university.helsinki.fi/en/studying/new-students/housing>
- Facebook-Gruppen: z.B.
<https://www.facebook.com/groups/112489548797522/?fref=ts>

3. Sprachkurs Finnisch

Finnisch ist tatsächlich eine unfassbar schwierige Sprache! Man sollte sich keine Illusionen machen, dass man nach einem Auslandsemester in Helsinki auch nur etwas mehr als Grundkenntnisse in dieser Sprache erwerben kann.

Ich habe bereits einen Finnisch-Kurs an der Technischen Universität Berlin belegt (kostenpflichtig), bevor ich nach Helsinki gekommen bin und im Nachhinein gesprochen war dies die beste Lösung. Es gibt natürlich auch Finnisch-Kurse, die man in Helsinki über die Uni belegen kann, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieser Kurs (zweimal die Woche zwei Unterrichtseinheiten) so zeitintensiv war, dass der Großteil der Austauschstudenten diesen Kurs nicht beendet hat.

Auch wenn sich alle Finnen natürlich freuen, wenn man sich auf Finnisch begrüßt und bedankt, sind alle äußerst hilfsbereit und antworten in einem hervorragenden Englisch. Mit Englisch kommt man in ganz Finnland mehr als gut zurecht.

4. Anreise

Es gibt von AirBerlin sehr günstige Angebote und wenn man sich im Vorhinein über die Semesterdaten informiert, kann man auch gleich zu Anfang schon Hin- und Rückflüge (auch für die Weihnachtsferien) buchen. Bei AirBerlin ist auch gleich ein Gepäckstück von 23kg im Preis enthalten.

Vom Flughafen kommt man mit Bussen (der günstigste: 615 Richtung Hauptbahnhof "Rautatieasema") in die Stadt (5€ Einzelticket vom Flughafen in die Innenstadt).

Ansonsten kann man innerhalb Helsinki mit der Tram, den vielen Bussen oder der U-Bahn fahren. Bei schönem Wetter kann man in der Innenstadt aber auch alles fußläufig erreichen, dazu untenstehend mehr.

Studium in Helsinki

1. Tutoren

Für die dortige Welcome Fair (so etwas wie die Orientierungswoche vor der ersten Uniwoche) werden einem Tutoren an die Seite gestellt, die auch im ganzen Austausch sehr hilfreiche Ansprechpartner darstellen. Dies sind finnische Studenten, die hervorragend eine Brücke schlagen können, um Kontakte zu finnischen Studenten herzustellen.

Bei allen Fragen, die nach der Welcome Fair noch übrig bleiben, sind die Tutoren für einen da und helfen wo sie können, ob es nun um die Mensa oder studiumsbezogene Probleme geht oder einfach aktuelle Events in Helsinki.

2. Kurse

In den Kursen werden alle Austauschstudenten gemeinsam unterrichtet (Ausnahme: Bed side learning [so wie Ukurs] wo - wenn möglich - maximal 5 Studenten gleichzeitig mit dem Dozenten auf Station sind).

Die vorherrschenden Formate sind:

- Problem based learning PBL: ähnlich wie POL an der Charité
- Bed side learning BSL: ähnlich wie die Ukurse
- Seminare (gleichen eher Vorlesungen)
- practical trainings (z.B. advanced life support)

Die Unitage gehen meist maximal von 8 Uhr bis 14:30 Uhr, meistens hat man nur einen halben Tag Kurse, allerdings ist die Zeit des Eigenstudiums zu berücksichtigen, da man einen Katalog (ähnlich den Lernzielen an der Charité) an Erkrankungen und Lerninhalten bekommt, die pro Woche abgearbeitet werden müssen (auf Basis der POL-Fälle).

In allen Veranstaltungen besteht Anwesenheitspflicht und man sammelt die Unterschriften der Dozenten in einem kleinen Heftchen. Wenn man fehlt, muss man sich bei dem Dozenten über eine Ersatzleistung informieren, die auch vom Dozenten mal mehr und mal weniger ernst genommen wird.

In den beiden großen Blöcken "abdominal problems" und "dyspnoea and chest pain" müssen von den Austauschstudenten jeweils 2/4 Patientenberichte angefertigt werden. Dafür werden einem Patienten mit guten Englischkenntnissen zugeteilt, bei denen eine vollständige Anamnese und körperliche Untersuchung durchgeführt und ein Bericht angefertigt werden muss. Auch wenn dies zu Anfang eine große Hürde zu sein schien, war es eine großartige Übung und ein effektiver Lernfaktor.

Das Studium ist enorm praxisorientiert, man sieht unglaublich viele Patienten (vor allem im Block abdominal problems) die ganze Lehre ist sehr klinisch und praxisnah ausgerichtet. Ich war beeindruckt, wie viel ich gelernt habe, obwohl der Modellstudiengang in Berlin ja auch schon sehr viel mehr praxisnäher als der Regelstudiengang aufgebaut ist.

Als ein Beispiel sei erwähnt, dass wir zu Beginn des Kardiologie/Pulmonologie-Kurses ein Paper mit ca. 40 EKGs mit einer kurzen (echten) Patientengeschichte erhalten haben, das wir von Woche zu Woche zuerst im Eigenstudium, dann mit der Dozentin durchgearbeitet haben, so dass ich nun behaupten kann, wirklich gelernt zu haben, EKGs auszuwerten und basierend darauf Entscheidungen über weitere Diagnostik und Therapie zu treffen.

3. Prüfungen

Am Ende jeden Blockes steht eine schriftliche Prüfung. In den großen Blöcken (abdominal problems und Dyspnoea and chest pain) dauert diese Prüfung vier Stunden, in den kleineren Blöcken eine Stunde.

Das Prüfungsformat besteht aus offenen Fragen (z.B. Therapieoptionen bei gastroösophagealem Reflux, klinisches Bild bei Blasenkarzinom, Funktionsweise einer Herz-Lungen-Maschine) und Patientenfällen (Anamnese, Laborwerte). Es müssen Essays (also kurze Berichte) geschrieben werden, in denen Verdachtsdiagnose, Untersuchung und Therapie erläutert wird bzw. die Frage beantwortet wird.

Das multiple-choice-Format wird (wenn überhaupt) nur als ein Teil in den kleineren Blöcken (z.B. Ophthalmology) verwendet.

4. Clinical electives

Es besteht die Möglichkeit, so genannte clinical electives zu belegen, wenn man einen Kurs, der in Helsinki angeboten wird (z.B. Dermatology) schon an seiner Heimatuniversität belegt hatte. Bei diesen clinical electives kann man Präferenzen angeben, auf welcher Station/in welchem Bereich man wochenweise eine Art "Famulatur" absolvieren möchte. Hierbei ist unbedingt zu empfehlen, in einen chirurgischen Bereich zu gehen, da auf den Stationen größtenteils Finnisch gesprochen wird (Visite, Aufnahmen, Papierarbeit). Im OP dagegen stößt man (in den allermeisten Fällen) auf eine beeindruckende Mentalität und Einstellung Studierenden gegenüber. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir

Austauschstudenten eigentlich immer steril mit an den Operationstisch und dem Operateur assistieren durften. Die Ärzte waren dabei immer außerordentlich hilfsbereit und erklärungsbereit. Nachdem man sich als Austauschstudent vorgestellt hatte, lief auch innerhalb des OP-Teams die Konversation zumeist auf Englisch.

Diese clinical electives stellen eine unglaublich tolle Möglichkeit dar, einen Einblick in die Chirurgie und seine eigenen praktischen Fähigkeiten zu gewinnen, weshalb ich jedem Studierenden empfehle, diese Gelegenheit wahrzunehmen und ein paar Wochen in einer chirurgischen Abteilung auf diese Art und Weise zu arbeiten.

Leben in Helsinki

1. Wetter, Klima, Dunkelheit im Winter

Da ich das Wintersemester für meinen Austausch nach Helsinki gewählt hatte, bin ich mehr als einmal zu gefragt worden, ob ich mir das mit der langen Dunkelheit auch am Tage und dem harten Winter in dem hohen Norden denn auch gut überlegt hätte. Rückblickend muss ich sagen, dass ich "Glück" hatte und der Winter verhältnismäßig mild war. Tiefsttemperaturen gingen nicht über -15°C hinaus (diese Werte sind durchaus auch in Berlin in den letzten Jahren gemessen worden). Wenn man richtig vorbereitet war mit warmer Kleidung und soliden Schuhen, kam man auch im winterlichen Helsinki gut zurecht.

Die Dunkelheit hatte ich mir ehrlich gesagt deprimierender vorgestellt. Da Helsinki eigentlich am südlichsten Ende von Finnland liegt, hält es sich sowohl mit der Dunkelheit als auch mit der Kälte in Grenzen. Trotzdem wurde uns auch von Ärzten empfohlen, VitaminD-Präparate für diesen Zeitraum einzunehmen.

Als ab Januar im Grunde durchgängig Schnee lag, haben sich sogar einige Studenten gebrauchte Langlauf-Skier gekauft, um im Norden von Helsinki an Wochenenden oder sonnigen Nachmittagen einen sportlichen Ausgleich zum Studieren zu unternehmen.

Bezüglich des Wetters und der Dunkelheit verhält es sich also ebenso wie bei den hohen Preisen für das Leben im Allgemeinen in Helsinki: Wenn man darauf vorbereitet ist, ist es gar nicht so schlimm!

2. Öffentliche Verkehrsmittel

Die Straßenbahnen, Busse und U-Bahn sind in Helsinki gut ausgebaut und stellen (vor allem an regnerischen Tagen) eine willkommene Alternative zum Laufen dar. Auf der Welcome Fair erhält man die nötigen Unterlagen, um sich ein sehr günstiges Studententicket zuzulegen. Solange man sich noch nicht als Student an der Uni Helsinki ausweisen kann, ist es verglichen mit den Studentenpreisen recht teuer. Pro Monat kostet die Studentenkarte ca. 23€.

3. Unisport

Helsinki ist teuer! Das weiß man auch vorher. Aber **Sport** machen in Helsinki dagegen ist erstaunlich **preiswert**. Über Unisport kann man sich für einen bestimmten Zeitraum eine Karte kaufen. Ich habe mir für ein halbes Jahr eine Mitgliedschaft gesichert und habe für 66€ (11€ pro Monat) alle der 6 Gyms benutzen können, mit Fitnessstudio, Sauna und vollem Angebot an Kursen. Eine Mitgliedschaft bei Unisport lohnt sich meiner Meinung nach auf jeden Fall und stellt einen guten Ausgleich zum Studium dar. Auf dem folgenden Link kann man das Kursangebot in den verschiedenen Sport-Zentren sehen:

- <https://unisport.fi/?page=varaapalveluita&subpage=ryhmaliikunta>

4. Reisen (+finnische Versicherungsnummer)

Helsinki bietet eine hervorragende Möglichkeit um Wochenendtrips oder Reisen zu unternehmen, da man mit der Fähre zum Beispiel sehr gut nach **Tallinn** (ab ca. 24€ hin und zurück), **Stockholm** (eventuell rechtzeitig nach billigen Flügen gucken) und **St. Petersburg** gelangen kann.

Hierfür ist es ratsam, sich auch über Angebote der Organisationen wie **ESN** oder **Timetravel** zu informieren. Diese bieten meist extra für Austauschstudenten günstige Trips ausgehend von

Helsinki an. Informationen darüber erhält man spätestens auf der Welcome Fair oder von den Tutoren.

Wenn man länger als 3 Monate am Stück in Helsinki wohnt, müsste man sich bei der örtlichen Polizeistelle melden und um eine finnische Versicherungsnummer bemühen. Allerdings bekommt man dort als Austauschstudent eher den Rat, doch für ein Wochenende nach Stockholm, Kopenhagen oder Oslo oder für einen Tagesausflug nach Tallinn zu reisen, um diesem bürokratischen Papierkram zu entgehen.

5. Student union HYY + Krankenversicherung

Nach der erfolgreichen Bewerbung/Anmeldung an der University of Helsinki besteht die Möglichkeit, sich schon vor der Ankunft bei der student union HYY anzumelden. Man kann dies auch noch während der Welcome Fair erledigen. Dabei wird ein einmaliger Beitrag von ca. 90€ fällig, der eine Art finnische Krankenversicherung enthält und einem den Zugang zur medizinischen Versorgung (falls nötig) erleichtert. Ich habe sowohl von meinen Tutoren als auch von meinem finnischen Sprachlehrer an der TU die Empfehlung bekommen, dieser student union beizutreten für den Fall, dass ich kurzfristig, aber nicht notfallmäßige medizinische Versorgung benötige.

6. Persönliche Empfehlungen

Helsinki ist eine sehr schöne, kleine Stadt. Das Stadtzentrum südlich vom Hauptbahnhof lässt sich sehr gut zu Fuß erobern und bietet eine große Vielfalt an Geschäften Cafés. Bei schönem Wetter (August/September) empfiehlt sich auf jeden Fall ein Besuch auf der Festungsinsel **Suomenlinna**, auf der man bei einem schönen Spaziergang einen herrlichen Blick auf die Bucht vor Helsinki mit den vielen kleinen vorgelagerten Inseln hat.

Auch die Halbinsel **Seurasaari** mit einem Freiluftmuseum über das Leben im Finnland vor 200 Jahren ist einen Besuch wert (das Museum hat zwar nur im Sommer geöffnet, über das Gelände kann man aber auch im Winter bei schönem Wetter wunderbar spazieren).

Zu den meiner Meinung nach schönsten Plätzen der Stadt zählt auf jeden Fall der **Senatorenplatz** mit dem weißem **Dom**, die **Felsenkirche** und die gemütliche Straße **Frederikinkatu** mit ihren vielen kleinen Läden und herrlichen Cafés.

Meine **Lieblingscafés** (auf jeden Fall das typisch finnische Gebäck Korvapuusti [Zimtschnecke] probieren!)

- Café Regatta (sehr schönes kleines Café am Wasser)
- Café Carusel (<http://www.carusel.fi/in-english/>)
- Café Success

Einen sehr leckeren und dabei besonderen **Brunch** mit einer Vielfalt an verschiedenen südamerikanisch angehauchten Salaten gibt es an Wochenenden in der Bar Pacifico (Preis 16,90€).

Natürlich gibt es trotz des arbeitsintensiven Studiums und der gesalzenen Preise in Helsinki sehr gute Möglichkeiten, das Nachtleben Helsinkis kennenzulernen.

In einigen **Clubs** im Zentrum von Helsinki gibt es an bestimmten Tagen in der Woche besondere Angebote, wo man vor 23:00 Uhr umsonst in den Club kommt und für Getränke wie Bier oder Cidre günstige 1.90€ zahlt, z.B.

- The Tiger
- Amarillo

Die Auswahl ist natürlich bei weitem nicht so umfangreich wie in einer Stadt wie Berlin, aber mit den richtigen Tipps von zum Beispiel den Tutoren oder anderen finnischen Kommilitonen bekommt man auch heraus, in welche Clubs man gehen kann, wenn man nicht nur andere Austauschstudenten treffen möchte.

Ein besonderes Highlight meines Auslandsaufenthaltes war zudem meine einwöchige Reise nach **Lapland** mit der Organisation **Timetravels**. Der Trip hat alles in allem ca. 500€ gekostet, war aber insgesamt eine der besten Wochen, die ich je erlebt habe, angefangen bei der sehr

gemütlichen Unterkunft in einer Hütte mit eigener Sauna und großem Wohnzimmer mit Kamin über das Skifahren auf herrlich frisch verschneiten Pisten (auch wenn die Pisten fortgeschrittene Skifahrer nicht wirklich herausfordern würden) bis zum Baden im Arktischen Meer vor der norwegischen Küste mit anschließendem Saunagang.

Der Link zu der Organisation steht nachfolgend, allerdings habe ich auch von vielen anderen gehört, dass man das auch recht gut selbst organisieren kann, wobei ich nicht weiß, worauf sich in diesem Falle die Kosten belaufen.

- <https://www.timetravels.fi/all-tours/student-travel/lapland.html>