

## Erfahrungsbericht Erasmus Finnland, Kuopio Januar - Mai 2023

### Vorbereitung

Im Januar 2021 habe ich mich an der MHH für ein Auslandssemester beworben. Meine erste Wahl war dabei Finnland. Glücklicherweise habe ich damals einen der begehrten Plätze bekommen, aber wurde aufgrund von fehlendem Lehrpersonal in den Kursen in Finnland, Kuopio von der Universität abgelehnt. Nach vielen freundlichen Gesprächen mit der Studienkordinatorin in Kuopio und der außerordentlich engagierten Frau Steinhusen, wurde mir ein Studienplatz für das darauffolgende Jahr angeboten. Ein Jahr später wurde ich dann an der University of Eastern Finland (UEF) zugelassen und konnte meine Wünsche für die klinischen Kurse einreichen. Die Bewerbung für die Kurse verlief unkompliziert und die finnische Internetseite stellte alle wichtigen Informationen bereit. Anschließend kam eine längere Phase, in der man nichts vorbereiten oder planen musste. Im Dezember habe ich mich dann um eine Auslandskrankenversicherung und um nötige Impfungen, wie zum Beispiel Influenza gekümmert. Vorab habe ich auch mit Frau Steinhusen und Herr Prof. Fischer alle organisatorischen Angelegenheiten, wie zum Beispiel mein Learning Agreement besprochen und fertig gestellt. Meine Reise begann am 03. Januar 2023 mit dem Flieger von Hamburg nach Helsinki und dann weiter nach Kuopio.

### Unterkunft

Es gibt zwei große Wohnheime, in denen hauptsächlich Erasmus-Studierende untergebracht sind. Beide Wohnheime gehören zu der Firma „Kuopas“. Man konnte sich ganz einfach über die Kuopas-Website auf verschiedene Wohnungen bewerben und dort auswählen ob man lieber alleine oder in einer Wohngemeinschaft leben möchte. Ich habe ein Zimmer in einer dreier Wohngemeinschaft in Puijonlaakso (Kuntokuja) angeboten bekommen und dieses letztendlich auch angenommen. Die Wohnung war relativ neu, hat circa 360 €/ Monat gekostet und war nur 10 Gehminuten von der Universität entfernt. Ich war sehr zufrieden mit meiner Wahl und habe es sehr genossen dort gewohnt zu haben. Das andere Wohnheim in Rauhalati (Katiska) liegt etwas außerhalb, aber hat dafür wunderschöne Loipen direkt vor der Tür und ist landschaftlich ein bisschen schöner umgeben. Die Zimmer sind alle mit einem Schrank, einem Bett, einem Schreibtisch plus Stuhl und einer Ablage ausgestattet. Man konnte sich über die „Student Union“ der Universität sogenannte „Survival Packages“ buchen, die Bettwäsche, Handtücher, Geschirr und andere wichtige Küchenutensilien beinhalteten. Für wenig Geld konnte man diese reservieren und mir haben die wirklich weitergeholfen. Falls einem irgendwas an Ausstattung in der Wohnung fehlt, kann man auch immer in einen der zahlreichen Second-Hand- Läden in Kuopio gehen und dort für wenig Geld die verschiedensten Sachen kaufen.

## **Studium an der Gasthochschule**

Ich habe an der Universität Anästhesie und Notfallmedizin, Pädiatrie, Radiologie, Neurologie und Neurochirurgie belegt. Die Klausuren waren schriftlich und bestanden hauptsächlich aus Freitextaufgaben. Die Kurse fanden immer in kleinen Gruppen statt und sind somit immer sehr persönlich gewesen. Es fanden sehr viele Seminare statt in denen die theoretischen Kenntnisse anhand von Fallbeispielen vertieft wurden. Ich fand die Lehre wirklich gut und ich habe sehr viel aus der Lehre mitnehmen können. Die Praxis wird in Finnland großgeschrieben, sodass man auch oft mit auf Station geht und dort eigene Patienten untersuchen kann. Die Ärzt\*innen und generell das Lehrpersonal sind sehr freundlich und hilfsbereit und man bekommt direkt zu spüren, dass die Personen Lust und Freude daran haben zu lehren. Neben den tollen Kursen bietet die Universität auch unglaublich gutes Mensaessen an, welches nicht nur gut schmeckt, sondern auch sehr kostengünstig ist. Es gab jeden Tag ein Salatbuffet, Kaffee, Nachtsch, 3 verschiedene Gerichte und frisches Baguette mit selbstgemachtem Hummus (so viel man wollte) und das nur für circa 2€. Davon könnte sich die MHH noch einiges abgucken.

## **Alltag und Freizeit**

Als ich in Kuopio ankam lag schon sehr viel Schnee und es herrschten Außentemperaturen von  $-20^{\circ}\text{C}$ . Ich hatte schon vor meiner Reise in Schneestiefel und eine gute Winterjacke investiert, die man bei den Temperaturen auch wirklich brauchte. Da von Januar bis April sehr viel Schnee lag und die Temperaturen nie  $-8^{\circ}\text{C}$  überstiegen, war Kuopio ein wahres Winter-Wonderland. Man konnte jeden Tag Langlauf-Ski fahren oder Eislaufen gehen. In Kuopio verlaufen sehr viele Loipen, auf denen man gut klassisch oder Skating Ski fahren kann und die Eislaufbahn am Hafen war immer eine tolle Aktivität für den Nachmittag. Es gab aber nicht nur viel draußen zu unternehmen, sondern auch viele Indooraktivitäten, die unglaublich viel Spaß bereitet haben. Die Universität hat jede Woche unzählige Sportkurse von Kickboxing und Crossfit zu Ballett und Poledance angeboten, die man alle für einen einmaligen Geldbetrag von circa 25 € besuchen konnte. Ich habe an mindestens 2-3 unterschiedlichen Kursen pro Woche teilgenommen und es war super einfach viele verschiedene Sportarten auszuprobieren. Ein großer Bestandteil meiner Freizeitgestaltung und der finnischen Kultur waren die regelmäßigen Saunagänge. In der Universität konnte man von Montag bis Freitag immer kostenlos in die Sauna und in den Wohnheimen gab es auch immer einen Tag in der Woche, an dem man kostenlos saunieren konnte.

Neben dem generellen Alltag blieb noch genug Zeit für Ausflüge. Das Erasmus Student Network hat über das Semester verschiedene organisierte Reisen angeboten. Unter anderem nach Lappland, zu den Lofoten (Norwegen), Stockholm oder Island. Dies war eine großartige Möglichkeit auch weitere Strecken zu reisen ohne viel selber zu organisieren. Vorort konnte man verschiedenste Aktivitäten buchen, wie Husky-Schlitten-Touren, Nachtwanderungen, Rentierfütterungen, Whalewatching (Norwegen) oder sich selber Aktivitäten organisieren (z.B. Ski- oder Schneemobil fahren). Neben den organisierten Reisen, bin ich auch viel mit

Freunden in Finnland gereist. Tampere ist eine wirklich schöne und zu empfehlende Stadt, aber auch kleine Hütten mit Sauna irgendwo im Nirgendwo in Finnland hatten ihren ganz besonderen Charme.

### **Fazit**

Auch wenn der Anfang etwas holperig war und die Enttäuschung groß, als ich das erste Mal abgelehnt wurde, hat es sich definitiv gelohnt zu warten. Mein Auslandssemester in Finnland waren mit die besten 5 Monate meines Lebens und ich bin unglaublich dankbar dafür, dass ich diese Erfahrung machen durfte. Mich hat nicht nur die unfassbar schöne Landschaft oder die gut organisierte und strukturierte Universität beeindruckt, sondern auch die Herzlichkeit und Zufriedenheit der finnischen Einwohner. Ich habe unendlich viele Freundschaften schließen können, die auch noch weit über das Erasmus hinaus bestehen bleiben werden und viel über mich selber gelernt. Ich werde die ganzen Winteraktivitäten schwer vermissen und hätte niemals gedacht, dass mir Kälte und Schnee mal fehlen könnten. Ich kann ein Auslandssemester in Finnland, Kuopio nur weiterempfehlen und würde es immer wieder machen.

