

Erfahrungsbericht Kuopio Spring Semester 2025

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Das Bewerbungsverfahren für das Frühjahr 2025 ging bereits ein Jahr vor dem Beginn des finnischen Semesters, also im Januar 2024 los. Dazu hatte ich mich vorher wegen ein paar Fragen mit Frau Steinhusen zusammengesetzt und war sehr froh über ein aufschlussreiches und zugewandtes Beratungsgespräch.

Weil der Andrang auf die Plätze im Erasmus Programm hier an der MHH recht groß ist, bewirbt man sich auf bis zu 3 Universitäten in gestaffelter Priorität. Für mich war dabei in erster Linie entscheidend, dass an den Unis auf Englisch unterrichtet wurde und so fiel meine Wahl auf Kuopio und Prag. Als Wild Card hatte ich mich auch noch für Gent entschieden, auch wenn man dort mittlerweile ein kleines Interview auf Niederländisch führen muss, wenn man den Platz erhält, und das Studium ebenfalls auf Niederländisch abläuft.

Da auf fast jeden Platz mehr als eine Bewerbung kam, wurden die Teilnehmenden dann fair ausgelost.

Außerdem wurden noch 1-2 Nachrückplätze pro Universität verlost.

Da ich erstmal keinen Platz bekommen hatte, hängte ich das Projekt Erasmus innerlich schon an den Nagel, als ich im August dann doch noch eine Mail bekam, weil ein Platz in Kuopio freigeworden war.

Über Frau Steinhusen erhielt ich dann alle wichtigen Infos und die Kontaktdaten der anderen Studis, die nach Finnland gehen würden. Auch im August war noch genug Zeit für alle organisatorischen Schritte. Mit dem Letter Of Acceptance konnte ich mich auf eine Wohnung bewerben und anfangen, mich um die

Universitätsanmeldung und Kurseinschreibung zu kümmern. Die Anmeldung an der University of Eastern Finland lief unkompliziert ab, da dort alles online gut beschrieben war. Genauso ist es mit den Kursen, die für internationale Studierende zur Verfügung stehen. Da ich spät dran war, konnte ich in zwei Kursen keinen Platz mehr erhalten und entschied mich deshalb erstmal für die übrigen Kurse und ein Practical Training. Die Kurse habe ich dann im Rahmen vom Online Learning Agreement angegeben und nochmal mit Herrn Fischer abgesprochen. Alle angebotenen Kurse konnte ich dafür in OLA angeben und mir für einen Kurs hier an der MHH anrechnen lassen.

An- und Abreise

Die Anreise habe ich mit dem Flugzeug von Berlin bis Helsinki und von dort mit dem Zug bis Kuopio gemacht.

Die Züge bieten genug Gepäckstauraum für große Koffer und es gibt eine direkte Verbindung zwischen Kuopio und Helsinki. Zugtickets sind übrigens deutlich günstiger, je weiter im Voraus sie gebucht werden. Die Anreise vom Flughafen Kuopio in die Stadt hat sich bei vielen der Anderen als kompliziert gestaltet, weil die Busse dort selten und nicht auf die Flüge abgestimmt fahren, deshalb würde ich eher zum Zug von Helsinki aus raten.

Über die Universität wurde uns vor unserer Ankunft der Kontakt von einer Tutorin gegeben, die niedrigschwellig als Ansprechperson für Fragen zur Verfügung stand und uns dann netterweise auch vom Bahnhof abgeholt hat. Sie hatte außerdem vorher unsere Schlüssel und das Survival Package besorgt, was unsere Anreise enorm erleichtert hat. Mittlerweile hat Kuopas aber auch elektronische Schlüsselboxen eingerichtet, sodass man bei Ankunft außerhalb der Öffnungszeiten trotzdem in der Stadt seinen Schlüssel abholen kann.

Zur Abreise habe ich mich für die Slow Travel Variante entschieden und bin mit dem Schiff von Helsinki nach Travemünde gereist. Diese Rückreise war für mich ein wunderbarer Abschluss der Erfahrung und ich würde es jedem ans Herz legen, der die Zeit dafür hat. Nicht nur war das Schiff etwas günstiger als der Flug, sondern es fiel auch die Gewichtsbeschränkung des Koffers weg, was für mich eine Erleichterung beim Packen war. Die Wege von und zum Schiff waren dafür ein wenig umständlich mit dem Gepäck. Dafür ist man aber 31 Stunden einfach nur mit sich allein. Es gibt kein freies Internet, dafür aber eine Sauna und jede Menge Horizont. Zum Verabschieden von den 5 Monaten absolut empfehlenswert.

Unterkunft

Um in Kuopio kostengünstig zu wohnen, kann man sich bei dem Unternehmen „Kuopas“ auf ein möbliertes Zimmer in einer ihrer Studentenwohnheime bewerben. Dort gibt es Zweier- oder Dreier WGs die nach Geschlechtern getrennt vergeben werden. Wenn man schon weiß, dass man mit jemandem gemeinsam in eine WG möchte, kann man das bei der Anmeldung angeben. Ansonsten bleibt es aber eine Überraschung.

Die Zimmer sind einfach möbliert und sind mit Bett, Schreibtisch, Schrank und Stuhl völlig ausreichend ausgestattet. Bettzeug und eine Matratze sind auch dabei. Weil es ein wenig kahl aussah, hatte ich ein paar Fotos dabei, um das Zimmer direkt beim Einzug schon „einzurichten“.

Außerdem sind die Wohnungen mit einer Küche ausgerüstet, die allerdings sehr unterschiedlich bestückt sein kann. Oft sind Utensilien oder Küchengeräte von Vormietern vorhanden. Alles, was einem dringend zum Leben

fehlt, lässt sich aber günstig in einem der vielen Second Hand Shops besorgen. Um zum Einzug mit den Basics ausgestattet zu sein, kann man bei der Student Union „Isyy“ im Vorfeld ein Survival Package für 20€ plus 30€ Pfand buchen. Darin sind Bettwäsche, Handtücher und Küchenutensilien enthalten. In meiner Wohnung war davon reichlich vorhanden, aber wenn man nicht gleich am ersten Tag zum Second Hand Store möchte, lohnt sich das auf jeden Fall!

Es gibt zwei „gängige“ Wohnheime, nämlich das in **Katiskaniementie 6** und das in **Kuntokuja 2**. Während die Wohnungen in Katiska etwas günstiger sind, sind die in Kuntokuja dafür etwas größer. Katiska liegt direkt am See im Wald etwas außerhalb, sodass man in die Uni bzw. in die Stadt jedes Mal den Bus nehmen muss, mit dem man 15-20 Minuten fährt. Kuntokuja dagegen liegt in Laufnähe der Uni und der Klinik, was sicher vor allem für Practical Trainings ein Segen sein kann. Ein Busticket ist allerdings an beiden Standorten sinnvoll, weil man damit in die Stadt, zum Einkaufen und zu Unternehmungen kommt.

Studium an der UEF

In der Vorauswahl der Fächer waren, wegen meiner späten Bewerbung, schon einige Kurse belegt. Dies ließ sich aber vor Ort per Mail an die Erasmusbetreuerin und die Lehrverantwortlichen der jeweiligen Veranstaltungen mit etwas Eigeninitiative schnell klären, sodass ich schließlich die Kurse Neurologie (angerechnet als Neurologie), Neurochirurgie (angerechnet als Wahlfach II), Radiologie (angerechnet als Radiologie), Anästhesie und Notfallmedizin (angerechnet als Anästhesie und Notfallmedizin), Onkologie (angerechnet als Palliativmedizin) und Finnisch A1 belegt habe.

Das Studieren im Erasmus ging dann aber erstmal mit einer Einführungsveranstaltung los, in der man sich ein wenig vernetzen und austauschen konnte. Letztlich hatte ich aber doch vor allem mit den Medizinstudis Kontakt.

Die Kurse fanden in einer kleinen Gruppe auf Englisch statt und wurden oft von sehr motivierten Dozierenden gehalten. Alle Kurse bestanden zu großen Teilen aus Vorlesungen oder Seminaren, mit etwas Eigenarbeit, wie zum Beispiel kleinen Referaten. Zusätzlich gab es in jedem Kurs Stationsbegehungen, Patient:innenvorstellungen oder praktische Übungstage in einer Art Skills Lab oder im Neurochirurgischen Übungslabor. Der praktische Anteil wurde mit viel Enthusiasmus geleitet und die Ärzt:innen hatten jedes Mal sehr viel Zeit für uns. Wir durften (mit Übersetzung durch die Ärzt:innen) Patient:innen untersuchen, Geräte ansehen und ausprobieren und bekamen alle Fragen geduldig beantwortet. Am Ende eines Kurses gab es dann eine Klausur. Die waren immer, mindestens anteilig, als Freitextaufgaben gestaltet. Das war erstmal eine Umgewöhnung, aber wenn man sich in den Kursen beteilig und sich am Vorlesungsinput orientiert definitiv machbar.

Was den Wohnheimzimmern an Gemütlichkeit fehlt, das macht die Unieinrichtung wieder wett. In den Gebäuden und in der Bib gibt es viele unterschiedliche Sitzgelegenheiten, Couches, Stehschreibtische und Platz zum Arbeiten, sodass wir oft und gerne da waren.

Außerdem gibt es in den zwei Unigebäuden, in denen man sich hauptsächlich aufhält jeweils eine Mensa. Das Essen dort ist lecker, ausgewogen und (vor allem für finnische Verhältnisse) sehr günstig. Für unter 2€ gibt es hier das vegetarische Tagesgericht mit dazugehöriger Salatbar, Getränken und Brot. Die Mensa ist so gut und erschwinglich, dass wir hier oft auch gegessen haben, wenn wir keine Kurse hatten.

Neben den Kursen hatte ich noch ein Practical Training in der Neurochirurgie. Das hatte ich in erster Linie belegt, weil ich zu Beginn zu wenig Kurse zugesagt bekommen hatte und war thematisch erstmal neugierig. Leider habe ich es nach einer Woche beendet, weil die Sprachbarriere und die fehlende Organisation dazu geführt haben, dass ich kaum etwas daraus mitnehmen konnte. Ich denke, dass es weder an der Neurochirurgie noch an dem finnischen Lehrkrankenhaus an sich lag, denn ich habe von Freundinnen auch gute Berichte aus den Praktika gehört. Es ist aber auf jeden Fall nicht zu unterschätzen, dass man weder die Gespräche im Team, noch in den Besprechungen oder am Patientenbett mitverfolgen kann und auf Übersetzung angewiesen ist. Wenn man bereit ist, sich viel selbst einzufordern, kann man aber sicher auch hier viel mitnehmen.

Alltag und Freizeit - Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Um sich in Finnland im Januar wohlfühlen, braucht man auf jeden Fall eine ordentliche Ausrüstung an Winterkleidung und viele, viele Schichten! Auch wenn es dieses Jahr einen vergleichsweise milden Winter gab, hatten wir an einzelnen Tagen bis -20°C, der Schnee war allgegenwärtig und lag noch bis in den April.

Dieses Wetter heißt aber nicht, dass die Finnen Drinnen hocken! In Kuopio hat man ein breites Angebot an Wintersport jeglicher Art. Im Januar war das Eis auf den Seen bereits dick genug, um dort auf präparierten Langlaufloipen oder auf der Schlittschuhbahn im Hafen unterwegs zu sein (Achtung: Geht erst auf die Seen,

wenn die offiziell freigegeben sind, und achtet dann auch wieder darauf, bis wann sie sicher zu betreten sind!). Die Ausrüstung dafür gibt es entweder im Verleih, beispielsweise im Hotel Rauhalhti, oder für einen sehr günstigen Preis in den Second Hand Läden.

In der Nähe von Kuopio gibt es auch das Ski Gebiet am Tahko Mountain, zu dem man mit dem Langstreckenbus gut für ein Wochenende kommt. Außerdem kann man beispielsweise zum Puijo Tower wandern, von dem man (Winter wie Sommer) eine tolle Aussicht auf die Umgebung hat. Ein absolutes Highlight im Alltag in Finnland waren für mich die öffentlichen Feuerstellen, die versehen mit Holzschuppen und Grillrosten ein perfektes Ziel für große und kleine Ausflugsstouren boten. Hier haben wir oft als Gruppe Feuer gemacht, uns etwas zum Grillen mitgebracht und die Natur genossen.

Ich habe in Finnland viele Wintersportarten zum ersten Mal ausprobiert und war begeistert! Eisflächen und Langlaufloipen sind gratis öffentlich zugänglich, sodass man sich ohne viel Aufwand dort ausprobieren kann. Aber auch zu Fuß habe ich den Winter sehr genossen. Die Atmosphäre auf Spaziergängen und Wanderungen war bezaubernd und für mich als Norddeutsche etwas völlig Neues.

Aber auch Indoor habe ich über den Uni-Sport von Sykettä viele verschiedene Kurse ausprobiert. Hier kann man sich für das ganze Semester ein Ticket für 41€ kaufen, mit dem man an einem breiten Kursangebot teilnehmen kann. Es gibt Kraft- und Ausdauersport, Team- und Kampfsportarten sowie mehrere Fitnessstudios die in dem Ticket mit inklusive sind und die Kurse werden jeweils eine Woche vorher zur Anmeldung freigeschaltet, sodass man jede Woche etwas anderes probieren kann.

Das Erasmus Student Network bietet in Kuopio mehrere organisierte Reisen an, die direkt zu Beginn des Erasmus beworben werden. Ich selbst habe keine der Reisen von ESN mitgemacht, habe aber von Allen die dabei waren nur Gutes gehört! Wenn ihr nicht selbst einen Abstecher nach Lappland organisieren wollt, nehmt auf jeden Fall das Angebot dafür wahr, es lohnt sich sehr. Denn auch wenn Kuopio bereits verschneit und winterlich ist, so bietet Lappland doch nochmal eine ganz andere Landschaft und viele coole Unternehmungen. Ich bin mit ESN zur Tageswanderung in den Koli Nationalpark gefahren und war sehr begeistert davon. Das lohnt sich vor allem, weil man dort ohne Auto auf eigene Faust nicht gut hinkommt.

In der Stadt selbst gibt es ein paar nette Cafés, das Museum, die Markthalle, eine Kirche und ein paar Läden. Man kann sich dort gut die Zeit vertreiben, aber im Winter ist es eher ruhig. Die Stadt taut dann auf, wenn auch der Schnee schmilzt. Dann sieht man Menschen auf dem Platz sitzen und Kaffee trinken und alles wirkt ein bisschen lebendiger.

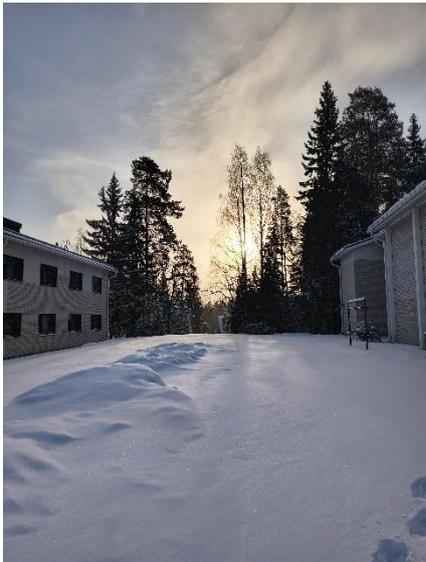
Wer noch mehr Stadtfeeling möchte, für den lohnt sich auf jeden Fall ein Ausflug nach Helsinki, Tampere oder Turku, die alle im Süden Finnlands liegen und sich auch zu einem verlängerten Wochenendtrip kombinieren lassen. Es sind kleine, feine Städte, jede mit ein paar Ausflugszielen und einem belebten Zentrum. Insgesamt habe ich das Stadtgefühl in Finnland als sehr unaufgeregt wahrgenommen und eher als etwas, in dem man sich treiben lässt, anstatt Punkte von einer Bucket List abzustreichen.

Was für mich aber auf jeden Fall auf die Finnland-Bucket List gehört ist der 1. Mai. Der heißt dort Vappu und wird von Arbeiter:innen und Studierenden im ganzen Land gefeiert. Dazu gibt es auf dem Marktplatz eine Bühne und auch in den Tagen vorher gibt es schon einiges an Programm. Wir haben es mit der medizinischen Fakultät in deren Haus im Wald gefeiert und ich hatte den besten Abend im ganzen Aufenthalt dort. Es gab Musik, Karaoke, eine Sauna, einen Jacuzzi, ein großes Feuer und es wurde sehr ausgelassen gefeiert. Auch wenn ihr nicht ganz bis zum Ende des Erasmus bleiben wollt, lasst euch den 1. Mai nicht entgehen!

Im Alltag habe ich mich schnell eingelebt. Die Finnen sind ein sehr entspanntes, zurückhaltendes Völkchen. Man wartet geduldig, wenn jemand mal länger an der Kasse braucht, man bedankt sich beim Busfahrer, man vermeidet gezwungenen Smalltalk, wenn es nichts zu sagen gibt. Was sich für mich nach „Awkward Silence“ angefühlt hat, war in Finnland plötzlich einfach nur „Silence“. Für mich war das an einigen Stellen eine ganz schöne Umgewöhnung und im Practical Training habe ich das besonders gemerkt. Das hat dann doch dazu geführt, dass ich mich im Arbeitskontext manchmal fehl am Platz gefühlt habe. Sicher hat hier aber auch die Sprachbarriere dazu beigetragen.

Und trotzdem habe ich auch viele nette Gespräche führen können, wenn ich selbst die Initiative ergriffen habe und etwas Zeit hatte, mit den Finnen aufzutauen.

Dieses Auslandssemester bot immer wieder neue Herausforderungen, an denen ich in Finnland viel gewachsen bin. Ich habe neue Freundschaften geschlossen, habe ein anderes Bildungs- und Gesundheitssystem erlebt, habe dort gewohnt wo andere Urlaub machen und bin sehr dankbar für die Möglichkeit, mich aus meiner Comfort Zone zu wagen und so bereichert wiederzukommen!



Katiska im Schnee



Nordlichter vom See aus



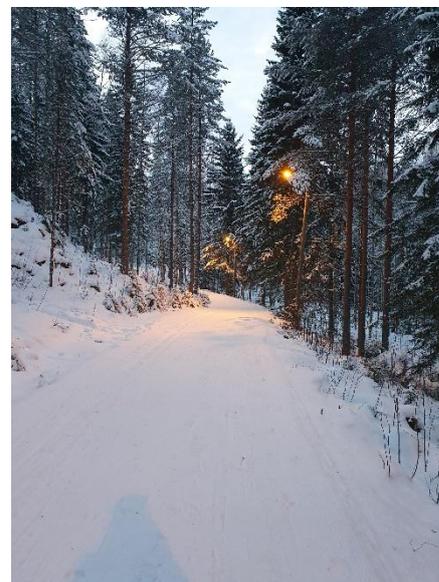
BBQ-Pause



Rentierschlittenfahrt bei Tahko



Kanu Tour auf dem Lake Saimaa



Loipentour in Kuopio