

## Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland – Erasmus+ Studium

Name der Verfasser*in	
Studiengang, Fakultät, Fachsemester	Health Sciences
E-Mail-Adresse	
Land & Gasthochschule	Finnland, University of Eastern Finland
Zeitraum Aufenthalt (inklusive Jahresangabe)	Sommersemester 2022

**Bitte formulieren Sie nachfolgend Ihren Bericht, der auf der Website des International Office der HAW Hamburg anderen Studierenden zur Verfügung gestellt werden wird. Die Kategorien dienen lediglich als Orientierung. Ergänzen Sie diesen Bericht, wenn möglich, mit mindestens drei Fotos.**

### **Vorbereitung:** Was gibt es zu beachten?

Die Vorbereitung auf das Erasmus-Auslandssemester war insgesamt sehr unkompliziert. Zunächst informierte ich mich an meiner Heimuniversität über die Partneruniversitäten. Ich konnte schnell einige Länder ausschließen, und am Ende fiel die Entscheidung zwischen Dänemark und Finnland. Aufgrund der Anerkennung der Kurse, die für mich wichtig war, konnte ich mich schnell zwischen der Universität in Finnland und der Universität in Dänemark entscheiden. Anschließend bewarb ich mich zunächst über das Erasmusportal und danach bei der Universität in Finnland. Für die Bewerbung bei der *University of Eastern Finland* musste ich entsprechende Kurse raussuchen und ein Learning-Agreement einreichen. Es war jedoch kein Sprachtest erforderlich. Das Learning-Agreement muss von insgesamt drei Personen ausgefüllt werden, dementsprechend sollte genügend Zeit für die Unterzeichnung des Learning-Agreements und den dafür notwendigen E-Mail-Verkehr eingeplant werden. Die endgültige Zusage der *University of Eastern Finland* für meinen im Januar 2022 beginnenden Auslandsaufenthalt kam erst im November 2021, so dass wenig Zeit blieb, um mich für einen Wohnheimplatz zu bewerben, eine Auslandsrankenversicherung abzuschließen und Flüge zu buchen.

Es besteht die Möglichkeit, mit einem Zwischenstopp nach Kuopio zu fliegen. Wenn man sich auf einen Flug beschränken möchte, gibt es auch die Möglichkeit, mit dem Zug von Helsinki nach Kuopio zu fahren. Dies dauert etwa 4 Stunden und kostet bei frühzeitiger Buchung nur 20 Euro. Die Zugfahrt kann über vr.fi gebucht werden. Ich machte den Fehler und kaufte schon in Deutschland für Finnland geeignete Winterkleidung und transportierte sie in Koffern nach Kuopio. In Kuopio ist die Winterkleidung jedoch viel billiger als in Deutschland; außerdem gibt es in Kuopio mehrere gute Second-Hand-Läden, die Kleidung, Schuhe oder Wintersportzubehör (u.a. Schlittschuhe, Ski) zu günstigen Preisen anbieten.

### **Fachliche Organisation**

Aufgrund der COVID-19-Pandemie waren alle Einführungsveranstaltungen online und auch mein Auslandssemester begann online. Die Dozierenden gaben sich Mühe die Vorlesungen so interaktiv wie möglich zu gestalten und die Studierende aktiv einzubeziehen. Der Umgang war sehr freundlich und fand auf Augenhöhe, so wurden alle Dozierenden etwa mit ihrem Vornamen angesprochen. Ab März fanden einige Veranstaltungen in Präsenz statt und dies war sehr angenehm. In der Regel waren maximal 15 Austauschstudierende anwesend, teilweise auch PHD-Studierende, und alle Dozierend haben stets darauf geachtet gleiche Gesprächsanteile zuzuweisen und die Meinungen/Erfahrungen von allen aufzunehmen.

Wenn man nicht gerade einen Kurs hatte oder in einem Online-Seminar hing, konnte man die Zeit gut in der Bibliothek verbringen. Die Arbeitsbedingungen sind auf höchstem Level. Es gibt Gruppenarbeitsräume, zahlreiche PCs, sehr gute Sitzmöglichkeiten, stabiles Internet, die Mensa und ein Fitnessstudio um die Ecke.

Ebenso hervorzuheben ist die schnelle Antwortrate und Flexibilität der Dozierenden. Aufgrund der Überschneidung mit meinem Semester an meiner Heimuniversität hatte ich zu Beginn ein paar Probleme an allen Kursen teilzunehmen. Es war hier nie ein Problem eine adäquate Lösung mit den entsprechenden Dozierenden zu finden.

### **Unterkunft**

Der einfachste Weg ist, sich bei Kuopas ([www.kuopas.fi](http://www.kuopas.fi)) zu bewerben. Es stehen verschiedene Wohnheime zur Auswahl, sowohl möblierte als auch unmöblierte. Die beiden möblierten Wohnheime sind Kuntokuja 2 und Katiskamiente 6. Ersteres ist sehr nah an der Universität (15 Minuten zu Fuß) und der Stadt (35 Minuten zu Fuß). Die zentrale Lage ist von Vorteil, aber es ist auch etwas ruhiger und die Ruhezeit von 22 Uhr sollte eingehalten werden. Das zweite Wohnheim ist weit weg und man ist immer auf den Bus angewiesen, aber dort wohnen fast alle Austauschstudierende und demzufolge ist mehr los. Beide Wohnheime liegen jedoch mitten in der Natur und sind ideal, um mit Wanderschuhen oder Langlaufskiern loszuziehen.

Wenn man sich für ein unmöbliertes Wohnheim entscheiden, ist das auch kein Problem. Ikea ist nur eine 15-minütige Busfahrt entfernt, und das Rote Kreuz verkauft auch günstige Möbel und liefert sie gegen einen kleinen Aufpreis sogar aus.

### **Alltag und Freizeit**

In Finnland gibt es so viel zu tun, und es ist spürbar, dass dieses Land alles dafür tut, dass seine Bevölkerung bei guter Gesundheit alt wird. Besonders im Winter konnte man sich vor Freizeitaktivitäten nicht retten. Skilanglauf, Schlittschuhlaufen, Sauna, Schwimmen, Wandern und "Grilli" standen jede Woche auf dem Programm. Besonders empfehlen möchte ich das städtische Schwimmbad mit 3 Saunen, 20 Bahnen, Whirlpool, Rehabilitationsbecken usw. für einen Eintrittspreis von 4,50€. Ebenso waren ausgedehnte Wanderungen am Wochenende zu öffentlichen Grillplätzen eines meiner Highlights. Hier ist besonders die App Outdooractive zu erwähnen, in der Wanderrouen und Grillplätze vermerkt sind. Langlaufloipen gibt es überall und zum Schlittschuhlaufen sollten der Hafen aufgesucht werden. Dort findet sogar ein jähriger Schlittschuhmarathon statt. Für alle anderen Sportarten empfehle ich SYKETTÄ. Hier kann man sehr günstig Sporttickets kaufen und dann das Fitnessstudio und viele verschiedene Kurse kostenlos besuchen und ausprobieren.

Für Veranstaltungen empfehle ich, ESN KISA auf den sozialen Medien zu folgen und die Kinder-App herunterzuladen. Hier kann man Tickets für Veranstaltungen kaufen und die ESN KISA organisiert auch viele kostenlose Aktivitäten. Ein absolutes Must-do in Finnland ist der Besuch eines finnischen Sit-Sits.

**Fazit für Sie persönlich:** Was waren Ihre (akademischen und persönlichen) Erwartungen an Ihren Aufenthalt? Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Für mich war der Auslandsaufenthalt eine sehr schöne Erfahrung. Ich habe mich sowohl fachlich und beruflich weiterentwickelt als auch persönlich. Aufgrund der Internationalität erhielt ich zahlreiche Einblicke in verschiedene Gesundheitssysteme. Ich habe ebenso zahlreiche Bekanntschaften geschlossen, mein Englisch verbessert und Einblicke in verschiedenste Kulturen erhalten. Ich hätte Finnland niemals als so ein lebenswertes Land mit so vielen zahlreichen Outdooraktivitäten eingeschätzt. Man merkt, dass die Regierung wirklich alles probiert, um die Bevölkerung so gut es geht durch die „dunklen Monate“ zu leiten und Gemeinschaft insgesamt sehr großgeschrieben wird. Selbst der Facebook-Auftritt der Stadt Kuopio ist beeindruckend professionell und es wird regelmäßig zu verschiedenen Events eingeladen. Die Finnen an sich sind zurückhaltend, aber stets hilfsbereit und höflich.

**Tipps:** Was muss man auf jeden Fall probieren (Veranstaltung, Restaurants, Bars)? Worauf muss man auf jeden Fall achten (Vorbereitung, Sprache, Kultur)?

Unbedingt empfehle ich einen Ausflug in das Lappland zu machen sowie nach Helsinki und Tallin. Da das Semester an der *University of Eastern Finland* bereits im Januar beginnt, empfehle ich, Prüfungsleistungen wie Hausarbeiten an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften bereits vor Beginn des Auslandsaufenthaltes zu schreiben, wenn dies möglich ist.