

Studienaufenthalt in Helsinki an der University of Helsinki im Rahmen eines Auslandssemesters (Wintersemester 2024/2025)

1. Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Schon früh im Studium war mir klar, dass ich einen Teil meines Studiums im Ausland absolvieren wollte. Ursprünglich war meine Motivation vor allem, ein neues Land kennenzulernen und eine Pause vom Alltagsstress in Deutschland zu bekommen. Mit der Zeit kamen jedoch weitere Gründe hinzu: Zum einen wollte ich ein neues Gesundheitssystem und dessen Strukturen entdecken, um daraus für meine berufliche Zukunft zu lernen. Zum anderen bot sich die Gelegenheit, in einem neuen Umfeld mit einer fremden Sprache meine Selbstständigkeit weiterzuentwickeln.

Nach dieser grundlegenden Entscheidung begann ich mit der Bewerbung. Die Website des ZIB Med (Zentrum für Internationale Beziehungen der Medizinischen Fakultät) war dabei die wichtigste Anlaufstelle. Dort findet ihr alle erforderlichen Bewerbungsunterlagen übersichtlich aufgelistet – je nach gewünschtem Ziel und Programm. Seit letztem Jahr werden diese Unterlagen auch im Bewerbungsportal des ZIB Med aufgelistet, und die Bewerbung ist nur mit vollständigen Unterlagen möglich. Dadurch ist der Bewerbungsprozess insgesamt sehr unkompliziert.

Während die meisten Unterlagen intuitiv zu erstellen sind, empfinden viele das Learning Agreement als verwirrend – so auch ich! Wichtige Informationen für Helsinki findet ihr auf dieser [Webseite](#), auf der alle angebotenen Kurse für das jeweilige Jahr aufgelistet werden. Allerdings waren die Kurse für mein Austauschjahr während der Bewerbungsphase noch nicht verfügbar. Nachfragen bringt in solchen Fällen nichts, da die University of Helsinki die Kursplanung erst zu einem späteren Zeitpunkt abschließt. Für die Bewerbung beim ZIB Med reicht es jedoch aus, vorläufige Kursvorschläge einzutragen. Wichtig ist, dass ihr zeigt, dass ihr euch theoretisch mit der Kurswahl auseinandergesetzt habt.

Nachdem ich die Zusage des ZIB Med erhalten hatte, begann die konkrete Vorbereitung für Helsinki. Die University of Helsinki ist hierbei sehr zuverlässig: Kurz nachdem das ZIB Med euch dort nominiert hat, erhaltet ihr eine E-Mail mit der Zusage sowie ersten Informationen zur Bewerbung an der University of Helsinki. In dieser Bewerbung müsst ihr dann

das Learning Agreement final ausfüllen und eure geplanten Kurse angeben. Die endgültige Kurswahl findet jedoch erst während der Einführungswoche vor Ort statt, sodass Anpassungen jederzeit möglich sind. Außerdem wird ein Sprachzertifikat (Abiturzeugnis reicht), Letter of Confirmation sowie Bewerbungsschreiben auf englisch verlangt.

Ein weiterer wichtiger Teil der Vorbereitung ist die Wohnungssuche. Die Universität informiert euch direkt über die Bewerbungsprozesse für Studentenwohnheime. Zur Auswahl stehen die Anbieter HOAS und Unihome, die preiswerte WG-Zimmer oder Ein-Zimmer-Apartments im Vergleich zum privaten Wohnungsmarkt in Helsinki anbieten. Ich empfehle klar HOAS, da die Wohnheime zentraler liegen und besser an das Universitätsklinikum angebunden sind. Ich selbst wohnte in einer 6er-WG in Pasila, einem Stadtteil von Helsinki, und war mit meiner Unterkunft weitestgehend zufrieden.

Da in Helsinki viel Unterricht am Patienten stattfindet, ist der Nachweis bestimmter Impfungen erforderlich. Diese decken sich jedoch mit den Anforderungen der Uniklinik Köln, und ein Impfpass reichte als Nachweis aus. Zusätzlich ist eine Verschwiegenheitserklärung zu unterzeichnen, die euch per E-Mail zugeschickt wird. Die meisten Formalitäten werden digital abgewickelt – Papier und Stift sind in Helsinki eine Seltenheit.

Für die sprachliche Vorbereitung lernte ich einige finnische Sätze über DuoLingo, was ich jedoch im Nachhinein nicht empfehlen kann. Die Grammatik wird dort kaum vermittelt, ist jedoch essenziell, wie ich später in meinem Finnischkurs vor Ort feststellte. Englisch war ausreichend für den Aufenthalt um den Alltag gut zu meistern, wobei die Verwendung von medizinischem Englisch anfangs eine Herausforderung war. Im Austausch mit Dozenten und Kommilitonen, die ebenfalls keine Muttersprachler waren, fand sich jedoch schnell ein gemeinsames Niveau.

Nützliche Links:

- [HOAS Bewerbungsformular](#)
- [Informationen zur Bewerbung an der University of Helsinki](#)
- [Bewerbungsportal der University of Helsinki](#)
- Ansprechpartner medizinische Fakultät Helsinki: Jenni Mäkelä (E-Mail: studentexchange@helsinki.fi)

2. Während der Auslandsaufenthalt

Einführungswoche, Einleben und Lebenskosten:

Mit der Richtigen Vorbereitung wie oben beschrieben, gestaltet sich die Ankunft in Helsinki als äußerst entspannt. Die erste Woche ist eine verpflichtende Einführungswoche die ihr zusammen mit zugeteilten finnischen Koordinatoren (meist aus dem zweiten Jahr der Medical School) absolviert. Währenddessen erhaltet ihr alle Zugänge zu den Uniportalen, die Klinikausweise, Kiniktransponder, die App für den Studentenausweis wird eingerichtet, die Mensen (heißen UniCafé) werden euch gezeigt, die Wohnsitzmeldung wird über einen zentralen Termin vollzogen und ihr erhaltet eine Karte für den ÖPNV, mit der ihr am Automaten rabattierte Fahrkarten kaufen könnt. Der ÖPNV in Helsinki ist sehr gut und kein Vergleich zur lahmen KVB. Die Trams und Züge sind so gut wie immer pünktlich und ihr seid sowohl in der Stadt als auch ans Umland gut angebunden. Die Kosten belaufen sich für Studenten auf 40€ im Monat. Neben dem Rabatt für den ÖPNV erhaltet ihr über die Frank-App auch Rabatt auf Zugfahrten, Fähren und vieles mehr.

Die Lebenshaltungskosten in Helsinki haben sich für Studenten unter dem erwarteten gestaltet. Besonders zugute kommt Studenten das sehr günstige Essen in den UniCafés. Dort könnt ihr aus einem Hauptgericht und einer Salattheke wie bei einem Buffet so viel schöpfen wie ihr mögt, dazu gibt's dann noch trinken, Brot und wahlweise einen Kaffee für 2,95€ bzw. 3,85€. Ein UniCafé in der Innenstadt bietet zudem auch noch Abendessen bis 19:45 Uhr an. Ich habe dort fast jeden Tag zweimal gegessen und dabei unglaublich viel Geld für die sonst teureren finnischen Lebensmittel gespart. Restaurants und Freizeitbeschäftigungen sind in Helsinki etwas teurer als in Köln gleichen sich durch Rabatte im Gesamten aber aus. Vor allem bei den vielen Aktivitäten in der Natur lässt sich Geld sparen. Nationalparks sind schnell und einfach zu erreichen und bieten zu jeder Jahreszeit neben der wunderschönen Natur auch noch kostenlose Feuerstellen mit Feuerholz.

Studium:

In Helsinki habe ich einen Kurs in HNO, Augenheilkunde, Allgemeinmedizin und Finnisch belegt. Außerdem Angeboten wurde noch die Kurse Rechtsmedizin und Dermatologie, die

ich aber nicht belegt habe. Die Kurse der medizinischen Fakultät werden als Blockkurse auf Englisch nur für Austauschstudenten abgehalten und schließen mit einer Klausur oder anderweitigen schriftlichen Prüfungsleistung ab. Im allgemein lässt sich sagen, dass mir der Lehrstil in Finnland um ein Vielfaches mehr gefallen hat als in Deutschland. Es wurde weniger Zeit mit unnötigen Vorlesungen über seltene Erkrankungen verbracht und dafür vertieft auf einem Basisniveau unterrichtet. Dies leitet sich davon ab, dass alle finnischen Studenten auf das Level eines Allgemeinmediziners (In Finnland aber deutlich mehr Verantwortungen und Aufgaben als in DE) ausgebildet werden. In den Kursen wurde viel Wert auf praktische Fähigkeiten gelegt, die in einem beginnenden Untersuchungskurs und Patient Untersuchungen vermittelt wurden. Die Sprachbarriere wurde entweder durch Übersetzen gelöst oder bewusstes aussuchen von englischsprachigen Patienten.

Zu den einzelnen Kursen:

- HNO: War sehr gut organisiert. Viel praktische Lehre, fast nur im Format „teaching clinic“ mit Patientenkontakt. Die Prüfung am Ende war eine handschriftliche Klausur mit Patientenfällen.
- Augenheilkunde: Etwas unklarer Kommunikation an manchen Stellen. Unterricht in den Kleingruppen weiterhin sehr praxisnah, aber etwas weniger Patientenkontakt. Prüfung am Ende des Blocks war sehr gut machbar!
- General Practice: Obwohl ich das Fach in DE schon belegt hatte, war es unglaublich spannend und lehrreich. Wir haben sehr viel über das Gesundheitssystem in Finnland und die Arbeitsweise gelernt. Während Praktika in den dort üblichen Gesundheitszentren durfte ich, in Deutschland unvorstellbare Eingriffe üben und Ärzten assistieren. Die Prüfungsleistung war eine Präsentation und ein Learning Diary. Beides war gut machbar.
- Finnisch: Der Kurs hat richtig Freude gemacht und die Sprache ist nachdem man reingefunden hat sehr schön. Lasst euch nicht von den anfänglichen Schwierigkeiten abhalten. Der Kurs findet anders als die Medizinkurse über das ganze Semester 1-2x/Woche statt.

Insgesamt habe ich von der finnischen Lehre ein sehr positives Bild und konnte in den Fächern nach meiner Einschätzung mehr lernen als meine Freunde in Deutschland. Generell wirkt unser deutsches Studium im Vergleich etwas überholt und altbacken.

Zu erwähnen sei hier auch noch der sehr respektvolle und ebenwürdige Umgang von Dozenten mit Studierenden, wie er in Deutschland weniger gelebt wird. Dozenten und Professoren sind grundsätzlich per „Du“ mit allen Studenten und auch Hände schütteln ist von Anfang an oft normal. Die Kommunikation läuft dadurch offener ab und die Lernatmosphäre ist besser. Auch sind Dozenten für Ihren Unterricht komplett freigestellt und besitzen anders als in Deutschland Zeit zum Unterrichten und Lehren. Man fühlt sich weniger als ungewollte Extrabelastung, sondern als geschätzter Kollege.

Gesundheitssystem:

Zuallererst digitalisiert! Papierakten, Patientenbriefe, Rezepte und langes Suchen nach Informationen gibt es Finnland nicht. In der ganzen Region Helsinki benutzen die Krankenhäuser und Gesundheitszentren dieselbe Software und können damit nahtlos auf Patienteninformationen zugreifen (außer der Patient widerspricht). Damit verpufft viel unnötige Bürokratie, wie wir sie in Deutschland kennen und kein Student telefoniert für seinen Arzt den Patientenbefunden hinterher.

Ein weiterer großer Unterschied findet sich in der Rolle der Pflege. Diese übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben mehr als in Deutschland und behandelt in Gesundheitszentren und Notaufnahmen eigenständig Patienten zur Entlastung von ärztlichem Personal, welches so wiederum mehr Zeit für komplizierte Patienten hat.

Zuletzt möchte ich noch das Arbeitsumfeld erwähnen. Hierarchien sind viel dezentraler als in Deutschland und verstärken das Teamgefühl, obwohl dennoch eine klare Entscheidungsfindung möglich ist. Fehlerkultur und Offenheit für das Unwissen ist viel gängiger als in Deutschland. Ärzte werden nicht zum Schweigen gezwungen, sondern dabei gefördert Fehler zu sehen und im positivsten Sinne von ihnen zu lernen. Außerdem ist das Verwenden von digitalen Informationsquellen keine Schandtat, sondern wird empfohlen, so dass es sogar ein nationales Behandlungsportal für Ärzte mit allen nötigen Informationen gibt. Sozusagen ein offizielles und wissenschaftlich basiertes AMBOSS für das sich niemand in den Kliniken schämt.

Freizeit, Land und Leute:

Finnland ist ein wunderschönes Land und Helsinki eine ebenso schöne Stadt! Im Allgemeinen gilt, nehmt euch jede freie Minute, um die Natur zu erkunden und zu reisen die ihr bekommt. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt ihr schnell und günstig an die

entlegensten Orte. Hier einmal ein paar Tipps für Orte in Helsinki, Finnland und Ausland in die sich eine Reise meiner Meinung nach lohnt.

Helsinki:

- Suomenlinna
- Kamppi & Tölö (Beides Stadtviertel mit besonderem Scharm in meinen Augen)
- Im Winter Ice Skating auf dem Brahe Ice Field
- Bibliotheken (Oodi, Unibib Kaisa-Talo, Terkko Health Hub (Medi-Bib))
- Amos-Rex-Museum
- Sompa Sauna
- Allas Sea Pool (Sauna)
- Bouldern (Kalasatama)
- Jegliche Parks, da kann man bei keinem was schief machen
- Hiekkaranta uimaranta

Tagestrips:

- Lahti
- Turku
- Tampere
- Porvoo
- Siponkoo Nationalpark
- Nuksio Nationalpark
- Langlaufen und Touren-Ski in Lahti
- Tallin

Reisen:

- Stockholm (mit der Fähre Viking Line oder Silja Line -> sehr günstig wenn man die vierer Kabine füllt)
- Riga
- Vilnius
- Tallin (Die drei baltischen Hauptstädte lassen sich gut verbinden in einem Trip und sind alle superspannend. Historisch als auch architektonisch nur zu empfehlen.)

- Lappland (Am einfachsten geht das mit den ESN Reisen die von TimeTravels angeboten werden. Infos dazu gibt's in Helsinki dann genug. Die Reisen sind nicht die günstigsten, aber waren die Erfahrung Lappland absolut Wert.)
- Mökki Wochenendtrip (Mökkis sind die in Finnland gängigen Ferienhäuschen, die meistens Mitten in der Natur an einem See stehen. In kleineren Gruppen mit einem Mietwagen, sind das superschöne und vergleichsweise günstige Wochenenden. Natur pur und natürlich Sauna so viel man möchte.
- Pirates oft he Baltic Sea (Party-Cruise organisiert vom Erasmus Student Network Finnland. Macht riesigen Spaß!)

Das allgemeine Studentenleben in Finnland ist sehr aktiv über Studentenorganisationen an den Universitäten organisiert. Die offizielle Gruppierung für Austauschstudenten ist ESN (Erasmus Student Network) Helsinki. Am besten abonniert ihr den Instagram Chanel (@esnunihsinki). ESN organisiert auch die Erasmus Partys die 1-2x/Monat stattfinden und mir immer recht gut gefallen haben. Auch die medizinische Fakultät bietet viele Gruppen, denen man beitreten kann, hier wird aber meistens finnisch gesprochen und die Organisation gestaltet sich entsprechend schwieriger. Fragt am besten eure Mentoren, ob es eine passende Gruppe für eure Interessen gibt und ob sie euch in Verbindung bringen können. Ein allgemeine Infoquelle für Mediziner Partys ist LKS (Vergleichbar mit der Fachschaft) Instagram-Page. (@kandiseura)

3. Nach dem Auslandsaufenthalt

Anerkennung:

Die Anerkennung läuft noch, daher kann ich dazu noch nicht viel sagen. Im Allgemeinen benötigt es aber ein Transcript of Records mit Noten (Unbedingt erwähnen in Finnland, da dort sonst nur mit pass oder fail bewertet wird.) und einen Laufzettel für die Praktika. Auch den Laufzettel frühzeitig erwähnen, da ihr Stempel braucht und die meisten finnischen Ärzte keine mehr haben, da dort alles vollständig digitalisiert ist. Stempel gibt es nur zentral an einzelnen Orten.

Wichtig zu erwähnen, finde ich aber, die neue Forderung zu Anrechnung von mindestens 2 Blockpraktika oder 10 ECTS aus Fachblöcken zum Erhalt der Erasmus Förderung, die es bei mir noch nicht gab. Sie ist in Helsinki eine große Herausforderung bei den aktuell angebotenen Kursen. Realistischerweise müssen Kurse in den Semestern davor bewusst

ausgesetzt werden, um eine Anrechnung noch möglich zu machen. Nach meiner Sicht ist dies bei einem Aufenthalt wie bei mir im 9. Semester oder später quasi unmöglich und damit ist die Finanzierung des ganzen Austausches gefährdet. Sprecht das frühzeitig mit dem ZibMed durch. Falls sich dies bestätigt, ist ein Austausch in Helsinki in Zukunft wohl so früh wie möglich im Studium zu empfehlen.

4. Fazit

Einen Auslandsaufenthalt in Helsinki, kann ich auf jede Art und Weise nur weiterempfehlen. Alles, was ich mir von der Zeit erhofft habe, hat sich erfüllt und ich kann voller Selbstbewusstsein sagen, ich komme mit neuen Inspirationen und Vorstellungen meines Lebens zurück nach Köln.