

# Erasmus+ Auslandsstudienaufenthalt: Helsinki

## Spring Semester 2019

Dieser Bericht enthält Informationen über mein Auslandssemester an der Universität von Helsinki. Ich war von Anfang Januar bis Ende Mai 2019 Auslandsstudierende dort und möchte hiermit über meine Erfahrungen berichten.

### **Vorbereitung**

Die Vorbereitungen auf das Auslandssemester in Helsinki waren keine große Herausforderung. Durch das Erasmus Programm werden den Studierenden viele formelle Schwierigkeiten abgenommen. Eine Besonderheit in Helsinki ist, dass die Universität ein eigenes Mobility Online Portal nutzt, auf dem man seine Unterlagen erneut hochladen muss. Der Aufwand hierbei ist jedoch nicht hoch. Über dieses Portal kann man sich auch für einen Wohnheimplatz bewerben. Das Verfahren ist meiner Meinung nach sehr praktisch. Die Studierenden können hierbei eine Präferenz angeben, in welcher Art Wohnheim sie gerne leben möchten. Das kann z.B. ein Einzelzimmer in einer WG sein, ein geteiltes Zimmer oder gar ein einzelnes Studio Apartment. Es gibt zwei große Organisationen, die sich um die Studierendenwohnheime in Helsinki kümmern, HOAS und Unihome. Auch hierbei kann man eine Präferenz angeben. Der ausgewählte Wunsch ist jedoch keine Garantie. Alle diese Schritte passierten bei mir ungefähr im August/September 2018, also ca. 4 Monate vor Antritt des Auslandssemesters. Ab diesem Zeitpunkt ist ein wenig Geduld gefragt. Die offizielle Zusage des Studienplatzes sowie eines Wohnheimplatzes vergibt die Uni Helsinki erst im November/Dezember, also kurz bevor man fliegt. Dies kann eine große Herausforderung an die Unsicherheitstoleranz sein. Dennoch sollte man sich nicht entmutigen lassen, da meiner Erfahrung nach, alle Bewerber\*innen letztendlich eine Zusage bekommen. Die Uni bietet einem dann einen Platz in einem Wohnheim an, den man annehmen sollte, auch wenn es sich um eine andere Zimmerkategorie handelt als ursprünglich gewünscht. Ich werde später noch genauer auf das Wohnen in Helsinki eingehen. Insgesamt war die Vorbereitung auf das Auslandsemester ziemlich entspannt. Die Flüge sollte man nicht zu spät buchen, da Flüge nach/aus Finnland relativ teuer sind. Wer einen Direktflug aus Norddeutschland buchen möchte, sollte mit Finnair aus Hamburg oder Hannover fliegen. Die Airline ist zwar ein wenig teurer, jedoch sind 23kg Gepäck inklusive (also viel Platz für dicke Pullis) und man hat von Anfang an das „Finnland Gefühl“.

## **Formalitäten im Gastland**

Als EU-Bürger\*in ist das Leben in Finnland ziemlich einfach. Man benötigt keine Finnische ID, Telefonnummer oder Bankkonto. Ich konnte meine Kreditkarte und EC-Karte problemlos nutzen. Es gibt eine Studienorganisation, der man beitreten kann aber nicht muss. Man wird meist aufgefordert, einen einmaligen Beitrag zu zahlen, um Mitglied zu werden. Die Vorteile sind ein finnischer Studenausweis, der einem viele Rabatte und ein unschlagbar günstiges Mittagessen in der Mensa bietet sowie eine zusätzliche Krankenversicherung.

Ein Personalausweis reicht als Ausweisdokument in Finnland vollkommen aus. Falls man jedoch viel reisen möchte und sich zum Beispiel Russland anschauen möchte, benötigt man einen Reisepass. Ich persönlich empfand es als beruhigend ein zweites Ausweisdokument dabeizuhaben.

Die Finnen sind sehr hilfsbereit und sprechen einwandfreies englisch. Sollte also doch mal ein Behördengang erforderlich sein, muss man sich keine Sorgen machen.

## **Die Universität Helsinki**

In Helsinki gibt es mehrere Standorte der Universität, je nach Fachrichtung. Die Fachrichtung Social Sciences, unter die in Finnland auch die Wirtschafts-/Sozialpsychologie fällt, befindet sich im zentralen Campus, mitten in der Innenstadt. Die Betreuung der ERASMUS Studierenden ist sehr gut. Im Vorfeld wird man von Tutor\*innen kontaktiert und einer Gruppe zugeteilt, sodass man direkt am ersten Tag Kontakte knüpfen kann. Die Tutor\*innen begleiten einen durch die erste Woche, Orientierungswoche genannt. In dieser Woche finden viele Veranstaltungen an der Uni statt, in denen man Formalitäten klären kann und alle möglichen Fragen stellen kann. Ich persönlich bin mit meiner Tutorengruppe die ganze Zeit über in Kontakt geblieben und es sind echte Freundschaften entstanden.

In der Orientierungswoche wird man auch über alle möglichen Freizeitaktivitäten informiert, wie z.B. Sportkurse, Chöre, Studentische Clubs, usw. Langweilig wird einem in Helsinki definitiv nicht.

## **Kurswahl/Kursangebot**

Die Kurswahl gestaltet sich ein wenig schwieriger als erwartet. Wie bereits erwähnt, gehört die Wirtschafts-/Sozialpsychologie in Finnland zu der Fachrichtung Social Sciences. D.h. man kann auch nur Kurse innerhalb dieser Social Sciences wählen. Das schließt viele Psychologiekurse aus, gibt jedoch die Möglichkeit, etwas Neues zu entdecken. Ich habe z.B.

Kurse im Bereich Soziologie und sogar Politik gemacht. Das Angebot ist an sich reichlich, jedoch wird es durch einen großen Nachteil der Uni Helsinki geschmälert: Anwesenheitspflicht. Im letzten Jahr hat die Uni die Anwesenheitspflicht wieder eingeführt. Für eine Studentin der Uni Bremen geht dies natürlich zunächst gegen das Freiheitsgefühl. Weiterhin überschneiden sich viele Kurse zeitlich, sodass es kurzzeitig tatsächlich schwierig war, genug Kurse auszuwählen, die auch nur entfernt etwas mit meinem Interesse bzw. meinen Zukunftsvorstellungen zu tun haben. Generell sind die Kurse jedoch interessant.

Das Semester ist in Finnland in zwei Perioden unterteilt. Die meisten Kurse erstrecken sich über eine Periode, sodass man nach der ersten Periode, ca. Ende Februar, neue Kurse wählen muss. Diese Regelung hat den Vorteil, dass man nicht am Ende des Semesters 6 Prüfungen hat, sondern jeweils am Ende der Periode 3-4, je nach Kursanzahl.

### **Unterkunft**

So viele Vorteile Helsinki auch hat, es gibt einen großen Nachteil: Das Leben dort ist teuer. Das zeigt sich besonders in der Miete. Als Austauschstudierende\*r hat man jedoch Glück, die Studierendenwohnheime sind günstiger als normale Mieten in Helsinki. Wie bereits erwähnt, gibt es verschiedene Wohnheimarten. Ich habe in einem der größten Wohnheime gewohnt, das zu Unihome gehört. Es liegt in Kamppi, einem zentralen Viertel Helsinkis. Ich wohnte dort in einem Studioapartment, das ca. 16 m<sup>2</sup> groß war. Die Miete inklusive zweiwöchiger Reinigung, Sauna und Zugang zu kostenfreien Waschmaschinen lag bei 570 Euro.

Da man sich die Unterkunft leider nicht aussuchen kann, sondern ein Angebot von der Uni bekommt, sollte man für die Miete zwischen 400 und 650 Euro monatlich einplanen. Die Wohnheime sind überall in Helsinki verteilt und liegen teilweise sogar etwas außerhalb in Vanta, in der Nähe des Flughafens. Da die öffentlichen Verkehrsmittel in Finnland aber sehr gut sind, kommt man problemlos in die Innenstadt und zur Uni.

Natürlich besteht die Möglichkeit, sich selbstständig eine Wohnung oder ein WG-Zimmer zu suchen. Dies ist jedoch ziemlich schwierig und meistens teurer als ein Wohnheimplatz. Außerdem lernt man in einem Studentenwohnheim noch einfacher andere Studierende kennen. Die Wohnheime sind alle in einem guten bis sehr guten Zustand, sodass man sich dort wohlfühlen kann.

### **Lebensqualität und Sicherheit**

Die Lebensqualität ist in Finnland sehr hoch. Vor allem in Helsinki lebt es sich sehr gut. Die Stadt bietet alle Vorteile einer Großstadt, jedoch hat es nicht deren Nachteile. Helsinki ist eine

wunderschöne, moderne, lebendige, offene und entgegen der Vorurteile gesellige Stadt. Trotzdem es sich um eine Großstadt handelt ist die Kriminalität sehr gering bis gar nicht vorhanden, sodass wir uns teilweise gefragt haben, ob Finnland überhaupt Gefängnisse hat bzw. was die Polizei so macht. Das Leben dort ist sehr sicher, gerade im Vergleich zu Bremen. Außerdem ist es sehr sauber. Während es beim Betreten des Bremer Bahnhofes häufig nach Urin riecht, wird man im Bahnhof Helsinki von dem Geruch nach Pulla, leckeren finnischen Zimtschnecken, begrüßt. Wie bereits erwähnt, ist das Leben in Helsinki ziemlich teuer, man sollte insgesamt ca. 1000 Euro monatlich einplanen.

### **Studierendenkultur**

Auch die Student\*innenkultur ist in Helsinki stark ausgeprägt. Eines der schönsten Erlebnisse meines Aufenthalts waren die sogenannten SitSits. Bei einem SitSit handelt es sich um eine finnische Studientradition, bei der Studierende für ein Dinner zusammenkommen und Lieder, häufig auf Finnisch, singen. Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen lege ich jeder\*m wärmstens ans Herz, da es eine einmalig schöne und lustige Erfahrung ist. Bei diesen Veranstaltungen kann man auch sehr gut finnische Studierende kennenlernen und so auch außerhalb der ERASMUS Blase Freundschaften knüpfen und mehr über die finnische Kultur erfahren.

Sollte man wie ich im Spring Semester in Helsinki sein, genauer gesagt im April, sollte man als Studierende\*r unbedingt an den Vappu Feierlichkeiten teilnehmen. Vappu ist der 01.Mai, einer der größten Feiertage in Finnland. Die Studierenden feiern Vappu jedoch die gesamte Woche vor dem 01.Mai. Während dieser Woche ist die Stadt so lebendig wie nie. Mein Fazit: Vappu ist nur einmal im Jahr!

Besonders an den Finnischen Studierenden sind auch die Overalls, die zu bestimmten Anlässen getragen werden. Jede Fakultät hat hierbei ihre eigene Farbe. Bei jeder dieser Anlässe sammelt man Patches, die auf die Overalls genäht werden. Ich habe bisher keine Stadt gesehen, in der die Studierendenkultur so gelebt wird wie in Helsinki. Man fühlt sich selbst als Austauschstudierende sehr gut integriert und kann dort eine einmalig schöne Zeit erleben.



## Fazit

Der Aufenthalt in Helsinki war eine große Bereicherung für meine persönliche und fachliche Weiterentwicklung. Ich bin mit Menschen aus der ganzen Welt in Kontakt gekommen und habe viel über mich und meine Umwelt gelernt. Auch die unterschiedliche wissenschaftliche Arbeitsweise der Universität Helsinki hat mir geholfen, mein eigenes Vorgehen zu reflektieren und zu verbessern.

Da die Menschen in Finnland sehr gutes Englisch sprechen konnte ich auch meine Englisch Kenntnisse deutlich verbessern und trotzdem noch eine weitere Sprache, Finnisch, lernen.

Die Finnische Lebensweise ist ein wenig entspannter als die Deutsche, so hatte ich trotz des Trubels und all der Erfahrungen die Möglichkeit, etwas achtsamer zu leben und mein Leben zukünftig etwas mehr zu genießen. In Finnland ist man der Natur sehr nah und kann neben der pulsierenden Großstadt Helsinki auch viel Zeit in Wäldern oder Naturschutzgebieten verbringen und somit ein Stück näher zu sich finden.

Rückblickend habe ich in Finnland sehr Viel erlebt und Freundschaften mit Großartigen Menschen aus der ganzen Welt schließen dürfen.

Ich kann jeder\*m empfehlen, die

einmalige Gelegenheit des Auslandssemesters zu nutzen. Wer eine Mischung aus Großstadt und Natur sucht, ist in Helsinki genau richtig. Auch wenn das Leben teurer ist als in Deutschland, kann man dort wunderbar leben. Zwar ist es in den Wintermonaten dunkler und kälter als in Deutschland, dagegen helfen jedoch ein paar Vitamin-D Tabletten und die finnische Saunakultur. Wer einmal im Eiswasser geschwommen ist, möchte nie wieder etwas anderes.

Ich würde jederzeit zurück nach Helsinki gehen und bin dankbar für jeden einzelnen Tag den ich dort verbringen durfte. In diesem Sinne wünsche ich allen die nach mir kommen eine wunderschöne Zeit und alles Gute!

Kiitos und moi moi,

Lisa

