

## Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Ausland – Erasmus+ Studium

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

Aufgrund der COVID-19-Pandemie musste ich mein Auslandssemester um anderthalb Jahre verschieben und bin deshalb erst zum Sommersemester 2022 nach Kuopio in Finnland aufgebrochen und habe dort für knapp fünf Monate ein wunderschönes Auslandssemester verbracht. Der allgemeine Bewerbungsprozess an der HAW in Hamburg sowie an der University of Eastern Finland (UEF) lief schnell und einfach über das Portal „Mobility Online“ ab. Glücklicherweise musste ich mich nicht noch um einen Sprachnachweis kümmern, da ich als Englisch-nachweis eine Bescheinigung über das Bestehen einer Klausur im B2-Englisch-Kurs an der Universität nehmen konnte. Auch die Kommunikation zwischen der Gastuniversität, meiner Betreuerin und mir war sehr unkompliziert, sodass ich schnell meine Learning-Agreement zusammengestellt hatte.

Um ganz entspannt in mein Auslandssemester starten zu können, habe ich mir vor der Abreise noch eine Auslandskrankenversicherung zugelegt. Zwei Wochen vor meinem Abflug hat meine Tutorin von der UEF mit mir über WhatsApp Kontakt aufgenommen und mir wertvolle Tipps für die Anfangszeit in Finnland gegeben wie z.B., das Leitungswasser in Finnland ist trinkbar, die Vilkku-App für Bustickets (Einzelfahrkarten) und die Frank-App für den digitalen Studierendenausweis.

Für die Einreise Anfang Januar brauchte ich neben meinen Ausweisdokumenten nur einen Impf- oder Genesenennachweis, sowie einen negativen Schnelltest. Ich bin über Helsinki direkt bis nach Kuopio geflogen. Dort bin ich mit dem Bus zum Stadtzentrum gefahren, wo mich meine Tutorin abgeholt. Zusammen sind wir dann aufgrund vom starken Schneefall die restlichen Strecke mit dem Taxi zum Studentenwohnheim gefahren. Insgesamt war ich 10 Stunden unterwegs. Einige Tage nach meiner Ankunft habe ich den ersten Teil der ERASMUS-Förderung erhalten, mit dem ich mir neben meinem Ersparten den Auslandsaufenthalt finanzieren konnte.

Die UEF bietet ein vielfältiges Angebot für den Studiengang Public Health. Ich habe die Kurse Ethics and Health, Health, Culture and Society, Occupational Health, Nutrition in the Life Cycle und den fachfremden Kurs Survival Finnish gewählt. Jeder dieser Kurse hat auf verschiedene Art und Weise stattgefunden, denn die UEF bietet einen Mix aus Präsenz und Self-Study Kursen an. Zudem unterscheiden sich auch die Kurslänge, da in manchen Fällen die Kurse sogar nur über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen gingen. Auch die Prüfungsformen unterscheiden sich von Kurs zu Kurs. Je nach dem kann die Prüfungsform eine Klausur, ein Essay, eine Präsentation oder regelmäßige Test und Abgaben sein. Ich konnte alle Kurse belegen, die ich in meinem Learning-Agreement festgelegt hatte, und mir problemlos alle Kurse für mein Studium in Hamburg anerkennen lassen. Da ich zum Ende meines Bachelorstudiums ins Ausland gegangen bin, fehlten mir nur 10 ECTS, sodass mir die restlichen Punkte einfach als Zusatzkurse angerechnet werden konnten.

Die UEF verfügt über einen sehr schönen Campus direkt an einem großen See, mit einer modernen Bibliothek sowie gut ausgestatteten Seminarräumen. Die Mensen sind mein persönliches Highlight, da man dort für nur 1,60 Euro ein leckeres und gesundes Mittagessen bekommt und sich so viel man möchte an Salat und Brot bedienen darf.

Da die Studierenden in Finnland eher für sich allein anstatt in WGs leben, bestand für mich eigentlich nur die Möglichkeit, mich bei KUOPAS für eine Wohngemeinschaft im Studierendenwohnheim zu bewerben. Ich hab ein Zimmer in einer 3er WG fußläufig zur Uni und mit guter Busanbindung zum Stadtzentrum bekommen. Ich habe monatlich für das Zimmer 370 Euro gezahlt. Ich hatte das Glück in eine Wohnung einzuziehen, in der die Vormietenden einiges an Küchenutensilien und Bettbezügen zurückgelassen hatten, sodass ich mein „Survival-Package“, welches eine Grundausstattung für die Küche und das Bad enthält und ich bei der Student Union der UEF reserviert hatte, abbestellen konnte. Da in den möblierten Wohnungen der Studierendenwohnheime größtenteils auch andere Austauschstudierende wohnen, konnte ich sehr schnell Kontakte knüpfen und Freunde finden.

Die Lebenshaltungskosten in Finnland sind etwas höher als in Deutschland, das fällt im Supermarkt vor allem beim Kauf von Obst und Gemüse aber vor allem beim Alkohol auf. Generell kann man bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und der Freizeitgestaltung oft einen Studierendenrabatt bekommen, sodass man mit dem Geld gut auskommen kann. Besonders im tiefen Winter muss man hier so gut wie kein Geld für seine Freizeitaktivitäten ausgeben.

Ich beispielsweise habe mir zu Beginn meines Aufenthalts eine eigene Skilanglaufausrüstung sowie Schlittschuhe im Secondhand-Shop gekauft und konnte somit kostenlos auf dem See am Hafen skaten und auf dem See direkt beim Studierendenwohnheim Ski fahren. Außerdem bietet die UEF für 35 Euro pro Semester ein sehr umfangreiches Sportangebot an, welches viele Sportkurse und den Zugang zum Fitnessstudio an der Uni umfasst.

Was man in Kuopio auf jeden Fall machen sollte, ist zu einem Eishockeyspiel zu gehen, nach einem Saunagang zum Baden in einem Eisloch zu springen, einen Abend in einer Karaokebar zu verbringen und ein Barbecue mit Blick über die Seen von Ostfinnland zu genießen.

Mein persönliches Highlight war die ERASMUS-Reise nach Lappland, wo ich Polarlichter (kann man aber auch manchmal in Kuopio sehen), Rentiere und Huskies sehen konnte.



Abbildung 1: Eishockeyspiel



Abbildung 2: Barbecue



Abbildung 3: Polarlichter



Abbildung 4: Schlittschuhstrecke am Hafen (4km)