

**ERASMUS+ 2017/18: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	Stöffler
Vorname*	Stefanie
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Bachelor of Science
Der Aufenthalt erfolgte im	5. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 09/17 (MM/JJ) bis 12/17 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Finnland, Helsinki
Gasthochschule	Helsingin Yliopisto
eMail-Adresse*	stefanie.stoeffler@uni-ulm.de

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR VERÖFFENTLICHUNG DES BERICHTS	ja	nein
Dieser Bericht darf an interessierte Studierende der Universität Ulm weitergegeben werden	X	<input type="checkbox"/>
Dieser Bericht darf auf der Internetseite des International Office der Universität Ulm veröffentlicht werden	X	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes mein Name anonymisiert wird	<input type="checkbox"/>	X
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird	<input type="checkbox"/>	X

Der Bericht sollte maximal 3 DIN A 4 Seiten lang sein (Deckblatt nicht mitgezählt).
Dem Bericht dürfen bis zu 4 Bilder (jpg-Format) beigefügt werden (letzte Seite)
Schrift: Arial 10 pt, Zeilenabstand: genau 14.

Machen Sie insbesondere Angaben zu:

- Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung an der Gasthochschule)
- Unterkunft
- Studium an der Gasthochschule
- Alltag und Freizeit
- Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Bitte schicken Sie uns Ihren Bericht

- innerhalb eines Monats nach Studienende an der Gasthochschule
- im WORD-Format (keine PDF-Dateien oder andere Formate, da wir die Berichte vor der Veröffentlichung editieren)
- per eMail-Attachment an erasmus@uni-ulm.de

Stand: 26.06.2016 / Ha

Vorbereitung

Wenn man ein Erasmus-Auslandssemester machen möchte (egal wo), muss man sich natürlich sehr früh informieren. Ich hatte schon zu Beginn des Studiums im Kopf, dass ich so etwas eventuell mal machen möchte und habe daher versucht, immer auf dem Laufenden zu sein bzgl. Info-Veranstaltungen etc. Etwa ein Jahr vor dem Beginn der Mobilität läuft schon die Bewerbungsphase. Ich kann nur jedem empfehlen, die Erasmus-Info-Veranstaltung zu besuchen, da man dort auch viele hilfreiche Tipps zur Bewerbung bekommt.

Wir mussten insgesamt 4 Motivationsschreiben verfassen: eines zu der Frage, warum wir generell ins Ausland wollen, und dann noch je eines für die 3 Wunsch-Unis, die man sich aussuchen konnte. Ich habe bei den Unis vor allem auf das Kursangebot geachtet und ob ich die Sprache beherrsche. Da ich außer Englisch eigentlich keine Sprache besonders gut spreche und verstehe, konnte ich sehr viele Unis direkt ausschließen.

Nicht ganz unwichtig war natürlich auch meine Präferenz für ein nördliches Land, da mich die Kultur und Landschaft dort schon immer fasziniert haben und ich mir auch sehr sicher war, dass dort ein hohes Bildungsniveau vorliegt.

Im Februar bekam ich dann tatsächlich die Nominierung für einen Platz an der Uni Helsinki. Ich weiß noch, wie ich damals ganz aus dem Häuschen war, allerdings ist damit erst die erste Hürde genommen.

Nun muss man sich noch an der Uni direkt bewerben. Hierzu musste ich nochmal ein Motivationsschreiben verfassen, Noten einreichen, einen Sprachtest machen und das Learning Agreement erstellen. Letzteres hat sich eindeutig als das nervenaufreibendste erwiesen... Wir Psychologie-Studenten brauchen von jedem Fachvertreter eine Unterschrift, wenn wir uns eine Veranstaltung aus deren Bereich anerkennen lassen wollen. Das resultierte in sehr vielen E-Mails, vor Büros ausharren, um Dozenten abzufangen und manchmal etwas Frust.

Obgleich sich das jetzt alles ganz furchtbar anhört – es ist gut machbar! Man sollte nur immer gewisse Fristen im Auge behalten und schon möglichst früh mit der Vorbereitung beginnen. Sobald man dann die E-Mail mit der endgültigen Zusage erhält, ist der komplette Stress sehr schnell vergessen :)

Unterkunft

Zum Bewerbungsprozess der Uni Helsinki gehörte auch zeitgleich die Bewerbung für ein Zimmer in einem Studentenwohnheim (HOAS oder Unihome). Man konnte hierbei angeben, welche Art von Zimmer man am liebsten wollte, jedoch ohne Gewähr, dass es dann auch genau so klappt. Es war natürlich auch möglich, diesen Bewerbungsschritt zu übergehen, ich würde davon aber dringend abraten. Wohnplatz ist rar in Helsinki und kaum bezahlbar für Studenten. Der Platz im Wohnheim erspart einem viel Stress. Selbst wenn man ein Angebot für ein Studentenwohnheim erhält, das einem nicht so zusagt, sollte man sich gut überlegen, ob man es wirklich ablehnt. Danach hat man nämlich definitiv keine Chance mehr, dort noch unterzukommen, denn HOAS und Unihome unterbreiten immer nur ein einziges Mal ein Angebot. Ich hatte Glück, weil ich in einem Wohnheim von HOAS untergekommen bin, das nur eine Zughaltstelle vom Stadtzentrum entfernt war. Somit habe ich mit der Bahn nur etwa 5 Minuten zum Hauptbahnhof gebraucht und konnte auch im Minuten-Takt fahren. Gezahlt habe ich 417 € für ein 10m²-Zimmer in einer 6er-WG. Ich war wirklich sehr zufrieden mit der Unterkunft, alles war recht modern und sauber (bis auf das quietschende „Feldbett“, das war eine Katastrophe... Aber man gewöhnt sich an alles...). HOAS und Unihome bieten nur gleichgeschlechtliche WGs an, daher habe ich mit 5 weiteren Mädels zusammengelebt. Da hier wahllos 6 fremde Menschen zusammengewürfelt werden, sollte man sich darauf einstellen, dass sich das WG-Leben vielleicht nicht immer ganz einfach gestaltet. In meiner WG



waren zum Glück alle super nett und offen (insgesamt 3 Deutsche, 2 Niederländerinnen und 1 Französin) und ich habe mich dort sehr wohlgefühlt.

Studium an der Gasthochschule

Wie auch, glaube ich, schon einige Vorgänger im Erfahrungsbericht geschrieben haben, sollte man sich bei der Erstellung des Learning Agreements „Before the Mobility“ wirklich nicht zu viele Sorgen machen, weil es zumindest bei mir so war, dass ich im Endeffekt so ziemlich alles wieder über den Haufen werfen musste, als ich dann an der Uni Helsinki ankam.

Wir hatten mit unserem Jahrgang leider ein bisschen Pech... Kurz vor unserer Ankunft ist das Department of Psychology umgezogen zur Medizinischen Fakultät, und laut den Verantwortlichen dort war das wohl der Grund dafür, dass es nur ein wirklich mageres Kursangebot auf Englisch gab. Es gab hingegen eine große Auswahl an „Book Exams“, die sich dadurch charakterisieren, dass man bestimmte Lektüre selbstständig lernt und dann darüber eine Klausur schreibt. Alleine im Zimmer lernen ist natürlich nicht gerade das, was man sich für ein Auslandssemester wünscht, in dem man ja auch gerne die dortigen Lehrmethoden und Dozenten kennenlernen möchte.

Um dem entgegenzuwirken habe ich dann eine Vorlesung vom Department Social Sciences besucht und zusätzlich den Finnish Intensive Course, der auch 3 mal pro Woche stattfand. Zusätzlich gab es dann zum Glück auch noch die Online-Vorlesung „Developmental Psychopathology“, bei der es dann immerhin 3 richtige Vorlesungen an der Uni gab.

Ich fand die Anforderungen generell recht hoch, allerdings war die Notenvergabe meiner Meinung nach dafür auch meist sehr fair.

Sehr empfehlen kann ich den Finnish Intensive Course (oder generell einen Finnisch-Kurs), wenn man dazu neben den anderen Veranstaltungen noch Zeit findet. Die Sprache ist total verrückt, es macht aber wahnsinnig viel Spaß, diese zu lernen. Man sollte sich allerdings darauf einstellen, dass man selbst nach 4 Monaten Intensive Course noch immer nicht in der Lage ist, ein einfaches Gespräch mit Finnen zu führen... Zum Glück sprechen eigentlich alle Finnen fließend Englisch ;)

Alltag und Freizeit

Ich habe mich in Helsinki sehr schnell sehr zuhause und willkommen gefühlt. Die Finnen habe ich als sehr höflich und hilfsbereit kennengelernt und wir hatten 3 wirklich tolle Tutorinnen, die uns bei jeder Frage zur Seite standen und auch viel mit uns unternommen haben, damit wir Helsinki und Umgebung besser kennenlernen konnten.

Die Uni Helsinki hat auch sehr viele außeruniversitäre Aktivitäten anzubieten, von der Brettspiele-Gruppe über diverse Chöre bis hin zum BDSM-Club... Ich selbst habe beim International Student Choir „Äänenkannattajat“ mitgesungen, was ein toller Ausgleich in stressigen Lernphasen war.

Ein ganz wichtiger Bestandteil meines Auslandsaufenthaltes war auch das ESN (Exchange Student Network). Das ist eine Organisation für Austauschstudenten, die neben bestimmten Veranstaltungen auch Trips innerhalb von Finnland und in der Umgebung anbietet.

Ich habe die Chance genutzt und bin mit dem ESN nach St. Petersburg und Lappland gereist. Beides waren tolle Erfahrungen. Lappland war wirklich außergewöhnlich toll und hat dazu geführt, dass ich ein Stück meines Herzens an Finnland verloren habe. Ich kann jedem nur dringend empfehlen an diesen Trips teilzunehmen. Vor allem Lappland ist eine unglaublich tolle Erfahrung. Dort kann man Schneeschuhwandern, Ski-Langlauf ausprobieren, im arktischen Ozean schwimmen nach dem



Saunieren, Rentiere füttern, Huskyschlitten fahren und – natürlich am wichtigsten – mit ein bisschen Glück Nordlichter sehen :)

Ansonsten ist noch wichtig zu erwähnen, dass man sich in Finnland auf deutlich höhere Lebenshaltungskosten einstellen muss. Mein erster Besuch eines Supermarktes hat meinerseits erstmal zu großen Augen geführt. Das sollte man also bei der finanziellen Planung mit einkalkulieren.

Fazit

Das Semester in Helsinki war eine wahnsinnig tolle Zeit und ging viel zu schnell vorbei. Wirklich schlechte Erfahrungen habe ich dort eigentlich gar keine gemacht, außer vielleicht die Tatsache, dass wir bezüglich den Uni-Veranstaltungen in diesem Semester ein bisschen Pech hatten.

Die beste Erfahrung war eindeutig die Reise nach Lappland, aber auch das Kennenlernen von sehr vielen tollen Menschen aus aller Welt, von denen einige zu Freunden geworden sind, die ich nicht mehr missen möchte (darunter tatsächlich auch eine Kommilitonin aus Ulm, die ich davor eigentlich kaum kannte).

Abschließend möchte ich mich vor allem an diejenigen wenden, die (wie ich) auch eher etwas zurückhaltend bei solchen großen Entscheidungen sind und vielleicht eher an die Risiken denken als an die Vorteile: Ich bin mir sehr sicher, dass ihr ein Auslandssemester in Helsinki (oder auch woanders) nicht bereuen werdet. Die Gruppe aller Erasmus-Studenten wurde für mich sehr schnell zu einer Art Ersatz-Familie, in der jedem dem anderen geholfen hat, so gut es geht. Dadurch kommt man auch wirklich schnell an in der neuen Umgebung, und alleine gefühlt habe ich mich dort keine einzige Minute.

Finnland wird mich vermutlich so schnell nicht wieder los, denn ich habe es schon fest ins Auge gefasst, in irgendeinem Sommer nochmal hinaufzufliegen und ich wäre definitiv auch nicht abgeneigt, im Master dort nochmal ein halbes Jahr zu verbringen :)



Erasmus+

Changing Lives.
Opening Minds.



ulm university

universität
uulm

Zusätzliche Seite für max. 4 Photos (jpg-Format)



Helsinki von oben



Espoo



Nordlichter in Lapland



Porvoo