

**ERASMUS+ 2018/19: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

## Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	
Vorname*	
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Bachelor
Der Aufenthalt erfolgte im	5. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 08/18 (MM/JJ) bis 12/18 (MM/JJ)
Gastland und Stadt	Helsinki, Finnland
Gasthochschule	University of Helsinki
eMail-Adresse*	

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	X	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird	X	<input type="checkbox"/>

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

Seit Beginn des Studiums war für mich klar, dass ich gerne für ein Semester ins Ausland gehen möchte. Da mich Nordeuropa sehr interessiert hat, ist meine Wahl dann schließlich auf Helsinki gefallen.

Im Dezember des Vorjahres war es dann soweit für die Erasmus-Bewerbung an der Uni Ulm. Das Bewerbungsverfahren mit Erasmus war sehr übersichtlich und ist im Vergleich zu anderen Austauschprogrammen mit ziemlich geringem Aufwand verbunden, was die erste Hürde der Bewerbung definitiv erleichtert.

Ungefähr Mitte Februar erhielt ich dann die Nominierung der Uni Ulm für meine Erstwahl Helsinki und musste mich anschließend noch einmal bei der Uni Helsinki selbst bewerben. Die Bewerbung lief hier komplett über ein online-Portal ab und praktischerweise konnte man sich dort auch direkt für einen Platz im Wohnheim bewerben.

## Unterkunft

In Helsinki teilen sich die Plätze im Wohnheim für Austauschstudenten in zwei Institutionen auf: Unihome und HOAS. Unihome hat zwei große Gebäude im Zentrum von Helsinki und HOAS hat mehrere Gebäude, die hauptsächlich etwas weiter außerhalb des Zentrums liegen. Ich habe mich bei meiner Bewerbung für Unihome entschieden und konnte zwischen verschiedenen Zimmer-Optionen wählen. Beispielsweise zwischen „studio flat“, also einem Einzelzimmer und einer „shared flat“, einem geteilten Zimmer. Da das geteilte Zimmer die günstigere Option war, habe ich mich für das geteilte Zimmer beworben. Alle Zimmer besitzen dabei ein eigenes Bad und eine Küche.

Die Wohnheimplätze werden unter allen Bewerbern ausgelost, es ist also nicht garantiert, dass man einen Platz bekommt oder ein Zimmer mit der gewählten (vielleicht preislich günstigeren) Option. Man sollte sich also im Voraus klar darüber sein, dass man eventuell bis zu 650 Euro Miete im Monat zahlt, was für das Zentrum von Helsinki jedoch ein relativ normaler Preis ist. Ich hatte Glück und habe ca. Anfang August ein geteiltes Zimmer von Unihome zugewiesen bekommen, indem ich 390 Euro zahlen musste. Die Zusage für das Zimmer kam knapp zwei Wochen vor meinem Flug, sodass ich nicht viel Zeit gehabt hätte mir ein anderes Zimmer zu suchen. Zudem bekommt man von Unihome und HOAS nur ein Mal ein Zimmer zugewiesen, d.h. wenn man das Zimmer ablehnt hat man praktisch kaum eine Chance auf ein anderes Zimmer in einem der Wohnheime.

Das Zimmer habe ich mir zwei Monate mit einer Studentin aus Italien geteilt, mit der ich mich zum Glück sehr gut verstanden habe. Da die Betten nicht in separaten Zimmern sind, teilt man sich einen einzigen Raum zu zweit, worunter die Privatsphäre natürlich manches Mal leidet. Da es nur für einen relativ kurzen Zeitraum war und wir uns super verstanden haben, war das Zusammenleben jedoch die meiste Zeit sehr schön, wir haben viel zusammen unternommen und haben auch nach dem Auslandssemester immer noch viel Kontakt.

Das Wohnheim indem ich untergebracht war heißt Domus Academica und liegt im zentralen Stadtteil Tölökamppi. In Domus Academica gibt es einen Wäscheraum mit Waschmaschinen und Trockner, als auch eine Sauna. Außerdem befindet sich im Erdgeschoß ein Gemeinschaftsraum, der zum Kochen, Feiern oder Filme sehen genutzt wurde. Zum Einkaufszentrum und Metro-Station Kamppi sind es nur 5 Minuten zu Fuß und auch Bus und Bahn in alle Richtungen sind in unter zwei Minuten zu Fuß erreichbar.

In Kamppi befinden sich außerdem zahlreiche Restaurants, Supermärkte und im Untergeschoss ist der Fernbus-Bahnhof angesiedelt, von dem aus Busse nach ganz Finnland fahren. Der Hauptbahnhof und das Stadtzentrum liegen ungefähr 10-15 Minuten zu Fuß entfernt und die Uni ist in 20 Minuten zu Fuß (oder 5 Minuten mit der Metro) zu erreichen. Zentraler kann man als Student in Helsinki kaum wohnen und ich war auch nach vier Monaten noch begeistert von der Lage!

## Studium an der Gasthochschule

Die Orientierungswoche in Helsinki begann Ende August und Anfang September ging dann das Semester offiziell los. Am ersten Tag der Orientierungswoche haben wir uns in einer Gruppe Psychologie-Studenten getroffen, die alle ihr Auslandssemester in Helsinki machen. Dabei haben wir auch unsere drei Mentorinnen kennen gelernt, die selbst alle drei aus Finnland kommen und in Helsinki ebenfalls Psychologie studieren. Sie haben uns in den ersten Wochen mit den verschiedenen Kurs-Anmeldungen und Fristen für die Uni geholfen und haben auch sehr viel außerhalb der Uni organisiert, sodass wir uns als Gruppe gut kennenlernen konnten. In den ersten Wochen finden sehr viele Kennenlern-Treffen, Partys und Veranstaltungen statt, wie z.B. ein Tag an dem sich alle uniinternen Vereine vorstellen. Von Debattierklub, über Theater und Folklore bis Bierverskostungen ist alles dabei und jeder kann mit Sicherheit etwas für sich finden.

Das Wintersemester ist in zwei Perioden unterteilt, die jeweils ca. 6 Wochen dauern. Am Ende jeder Periode stehen dann die Klausuren und Abgaben an. Manche Kurse fanden daher erst im November statt, dafür hatten wir dann schon die Klausuren der ersten Periode geschafft. Ich persönlich fand die Unterteilung sehr gut, da man nicht am Ende des Semesters alle Klausuren auf einmal schreiben muss und alles in allem etwas stressfreier war.

Was die Wahl meiner Kurse im Learning Agreement angeht, habe ich den Großteil der Kurse wieder komplett geändert. Das lag hauptsächlich daran, dass einige Kurse im Wintersemester nicht angeboten wurden oder aus anderen Gründen nicht stattfanden. Für mich war das allerdings kein Problem, da ich aus dem angebotenen Kursprogramm viele gute Alternativen wählen konnte. Alles in allem waren die ersten Wochen in der Uni gut organisiert und die Mentoren sind eine große Hilfe.

Für die Austauschstudenten wurden zum Teil extra Kurse auf Englisch angeboten und ansonsten hatten wir die Möglichkeit in einem finnischen Kurs die Klausur auf Englisch zu schreiben. Viele Kurse sind als sogenannte „book exam“ organisiert, was bedeutet, dass für die Klausur eins oder mehrere Bücher (auf Englisch) gelesen werden müssen und dann alle zusammen die Klausur schreiben.

Besonders toll war die Möglichkeit in einer sehr internationalen Umgebung zu studieren. In unserer Gruppe fanden sich Studenten aus ganz Europa, Kanada, den USA, und Singapur. Obwohl wir alle aus so unterschiedlichen Ländern kamen, konnten wir alle sehr gut zusammenarbeiten und haben viel gemeinsam unternommen.

Jedoch ist man in der Gruppe der Austauschstudenten auch sehr unter sich, ob in der Uni oder im Wohnheim. Kontakt zu finnischen Studenten, außer unseren Mentoren und deren Freunde, war leider oft recht schwierig.

Wovon ich jedoch vor allem begeistert war, war die Unterstützung seitens der Professoren. Jede einzelne der Professorinnen hat sich große Mühe gegeben uns Austauschstudenten zu beraten und zu helfen.

## Alltag und Freizeit

Helsinki hat sehr viel zu bieten, was ich am Anfang ehrlich gesagt gar nicht gedacht hätte. Im Zentrum stehen schöne Altbauhäuser und es ist häufig sehr geschäftig. Auch im Design District und in Eira, zwei der schickeren Viertel, gibt es viel schöne Architektur zu entdecken und zahlreiche kleine Läden, Restaurants und Märkte. Außerdem gibt es eine Reihe von Museen, von denen mir vor allem das Amos Rex und das Alvar Aalto Haus gut gefallen hat. Außerdem gibt es drei Markthallen, Märkte direkt am Hafen und eine Reihe kleiner Festivals, wie z.B. Streetfood-Festivals oder ein Fischer-Wochenende.

Auch die Nächte halten viel bereit und für jeden Musikgeschmack findet sich etwas. Im Zentrum gibt es zahlreiche Clubs und Bars. Die Studenten zieht es aber vor allem nach Kallio, dem „Hipster“-Viertel Helsinkis. Hier gibt es viele kleine Bars und alternative Clubs als auch eine Menge Second Hand Läden und kleine Kinos. Außerdem sind die Bars und Restaurants im Vergleich zum Zentrum noch recht erschwinglich und es sind sehr viele junge Menschen unterwegs. Ein besonderes Highlight waren die Sitsits, eine Art



Zusammenkommen von Studenten bei dem es ein bestimmtes Motto und ein Drei-Gänge-Menü gibt und aus speziellen Sitsit-Büchern Lieder gesungen werden. Am besten erlebt man einen Sitsit einfach selbst!

Zudem werden von ESN auch viele Partys und Ausflüge angeboten, wie z.B. nach Stockholm, Russland oder Lappland.

Ich habe im Dezember die Reise nach Lappland gemacht, was sehr beeindruckend war und ich jeder Zeit wieder machen würde. Die Natur, die Nordlichter und die Schneelandschaft sind sehr besonders und es hat bestimmt zu den schönsten Erfahrungen in meinem Auslandssemester gehört.

Rund um Helsinki gibt es auch viel Natur zu erleben. Der Nuuksio Nationalpark und die vielen Inseln um Helsinki herum lassen sich am besten im Spätsommer besuchen.

Innerhalb von wenigen Minuten ist man außerdem am Meer und kann dort im Sommer noch segeln gehen, im Winter nach der Sauna ins Eiswasser hüpfen oder einfach einen Strandspaziergang machen.

In der ersten Woche habe ich mich beim Unisport angemeldet, der ein großes Angebot und mehrere Standorte in ganz Helsinki hat. Für vier Monate gibt es eine Karte mit der man alle Kurse besuchen kann als auch in die Fitness-Studios gehen kann. Idealerweise ist ein Unisport-Standort ungefähr 5 Minuten von Domus Academica entfernt, weswegen ich recht viel Sport gemacht habe und viele verschiedene Kurse besucht habe.

Insgesamt habe ich die meisten Finnen selbst als sehr zuvorkommend und ehrlich empfunden – und glücklich, auch wenn ich nicht genau sagen kann warum. Trotz der anfänglichen „Schüchternheit“, die meiner Meinung nach vielleicht eher eine Art von Respekt und Zurückhaltung ist, sind viele Finnen sehr an einem interessiert. Wenn man bereit ist etwas mehr Zeit in zwischenmenschliche Beziehungen mit Finnen zu investieren, bekommt man meistens auch ehrliches Interesse und Hilfsbereitschaft zurück. So war zumindest meine Erfahrung.

## **Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)**

Mein Fazit ist: Ich würde sofort wieder für mein Auslandssemester nach Helsinki gehen und wahrscheinlich auch alles noch einmal genau so machen.

Auch wenn vier Monate viel zu schnell vorbei gehen, habe ich die Zeit sehr genossen und nehme viele schöne Erfahrungen und neue Erkenntnisse mit nach Deutschland. Es war sehr aufschlussreich und interessant zu sehen, wie das Studium in einem anderen Land organisiert ist und finde das System in Helsinki teilweise sinnvoller als ich es bisher in Deutschland erlebt habe.

Eine wirklich schlechte Erfahrung habe ich tatsächlich nicht gemacht.

Ich kann allen, die sich überlegen ins Ausland zu gehen, nur empfehlen sich zu bewerben. Auch wenn die Papierarbeit erstmal viel erscheint, ist es der Aufwand am Ende sehr wert!

Vor allem Helsinki als Stadt, aber auch Finnland selbst ist immer eine Reise wert. Und vielleicht deswegen so interessant, weil man nicht so recht weiß was man erwarten soll.

Ich jedenfalls freue mich schon darauf Finnland bald wiederzusehen!



Erasmus+

Changing Lives.  
Opening Minds.



ulm university

universität  
uulm

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

