

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im:	2022/2023 (akademischen Jahr)
Studiengang:	chemische Biologie	Zeitraum (von bis):	01.09.2022- 29.01.2023
Land:	Finnland	Stadt:	Kuopio
Universität:	University of Eastern Finland (UEF)	Unterrichtssprache:	Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)		ERASMUS	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:				X	
Akademische Zufriedenheit:					X
Zufriedenheit insgesamt:					X

ECTS-Gebrauch: JA: **X** NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Ich habe meine Bewerbung nach einem vorherigen Beratungsgespräch bei Prof Dr. Henke Ende Januar eingereicht. Mitte Februar habe ich dann die Bestätigung von Prof Dr. Henke erhalten, dass ich einen ERASMUS+ Platz erhalten habe. Nach erfolgreicher Norminierung konnte ich mich im April bei der UEF bewerben mit der Bitte Biomedicine Kurse in Kuopio anstatt Chemie in Joensuu zu belegen. Dies war kein Problem und ich habe alle notwendigen Papiere und Informationen zeitnah bekommen. Es gab ein Webinar im Juni mit allen wichtigen Informationen und vielen Antworten auf alle Fragen und zwei Informationsmails. Die Kurse konnte ich im Vorfeld schon im Internet (<https://opas.peppi.uef.fi/en/programme/111015?period=2022-2023>) einsehen und konnte mir so mein Learning Agreement zusammen stellen. Da an der UEF im Block unterrichtet wird, ist es etwas verwirrend am Anfang raus zu finden welche Kurse kompartibel sind und sich nicht überlappen, dies wird aber am Anfang ausreichend erklärt. Außerdem kann man sich die Kurse in <https://lukkarit.uef.fi/#/schedule> anzeigen lassen und so einen passenden Stundenplan zusammen stellen.

Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Ich habe die ERASMUS Förderung in Höhe von 600€ und eine social top up Förderung in Höhe von 250€ für 4 Monate bekommen. Den Rest habe ich mit Rücklagen finanziert.

Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Zur Einreise nach Finnland braucht man lediglich einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Bei einem Aufenthalt von mehr als 3 Monaten ohne Unterbrechung (Ausreise und erneute Einreise) muss man sich dort anmelden.

Da die Unterrichtssprache in allen meinen Kursen Englisch ist, brauchte ich vorab keinen Sprachkurs zu belegen. Ich habe aus Interesse an der finnischen Sprache zwei aufeinander aufbauende Sprachkurse gemacht, die erste Einblicke in die Sprache geben. Allerdings ist die finnische Sprache sehr anders zur Deutschen oder Englischen, weswegen es sehr schwer ist diese Kenntnisse im Alltag anzuwenden. Ich konnte mich aber am Ende ein bisschen auf finnisch verständigen. Ich denke bei einem längeren Aufenthalt und ausreichender Motivation kann man sich auch besser im Alltag verständigen. Allerdings sprechen sehr viele Menschen auch gut Englisch, weswegen es nicht notwendig ist Finnisch zu lernen.

Während des Aufenthalts

Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Da ich vorab noch mit meinem Freund ein bisschen gereist bin, bin ich über Stockholm mit der Fähre nach Finnland eingereist und dann über Tampere nach Kuopio mit dem Zug gefahren. Einfacher ist es bis Helsinki zu fliegen und dort den Zug nach Kuopio, der deutlich verlässlicher ist als die Deutsche Bahn, oder direkt nach Kuopio zu fliegen. Ich habe in Kuopio dann meine Schlüssel abgeholt und konnte ohne Probleme in mein neues Zimmer einziehen. Man bekommt aber vorab auch einen Mentor zugeteilt, der bei der Ankunft und Organisation hilft und die Schlüssel abholt und einen zur Unterkunft bringt. Durch den Kontakt vorab können auch schon viele Fragen gestellt werden und man erhält zusätzliche Informationen.

Campus (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Der Campus in Kuopio war ca 15 Minuten mit dem Bus von meiner Unterkunft weg, gelegen an einem der vielen Seen. Auf der einen Seite des Sees lag das Gebäude in dem Biomedicine unterrichtet wird und ich meine Kurse hatte. In diesem Gebäude gibt es eine Mensa mit gutem und günstigem Essen und eine sehr schöne Bibliothek mit Computerarbeitsplätzen und Druckern. Weitere Gebäude befinden sich auf der anderen Straßenseite einer größeren Straße, am Rand des Sees und auf der anderen Seite des Sees. Der Campus ist recht überschaubar. Die Ansprechpartner waren immer gut zu erreichen und sehr freundlich und hilfsbereit.

Vorlesungen (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Die Vorlesungen haben je nach Aufwand unterschiedlich viele ECTS gegeben und sind sehr unterschiedlich aufgebaut. Teilweise gibt es nur eine Vorlesung mit einer Prüfung, teilweise müssen Vorträge gehalten werden oder es gibt Gruppenarbeiten. Ich hatte einen Kurs mit Gruppenarbeit und Vortrag, in dem darauf geachtet wurde die Austauschstudenten gut mit den finnischen Studenten zu mischen. Im Allgemeinen ist der Studienablauf aber deutlich unterschiedlich. Die Kurse finden meistens in Blöcken statt gefolgt von der Prüfung, die in meinem Fall immer eine schriftliche Klausur war. Dadurch hat man die ersten Kurse schon im November abgeschlossen, wenn die späteren Kurse erst anfangen. Das finde ich sehr angenehm, da ich das Gefühl habe dadurch mehr vom Inhalt mitzunehmen und mich besser auf die einzelnen Kurse fokussieren zu können. Die Klausuren waren in meinem Fall meistens Online Klausuren, die zuhause geschrieben wurden und eine Klausur war im Hörsaal, aber über den Laptop und ein bestimmtes Program. Falls man keinen eigenen Laptop besitzt, wurde dieser von der Uni gestellt für die Prüfung. In meinem zweiten Finnisch Kurs (der erste war ein reiner Online Kurs) war der Unterricht deutlich interaktiver und erinnerte an eine typische Sprachlernstunde in der Schule. Dadurch, dass der erste Kurs nur online war wurde in diesem Kurs versucht möglichst viel zu sprechen und das hören zu verstehen. Es gab regelmäßig Arbeitsblätter die als Hausaufgabe gemacht werden mussten oder kurze Texte die geschrieben werden musste. Mir hat der Kurs sehr viel Freude bereitet, da ich dort ein besseres Gefühl für die Sprache bekommen habe. Die

Professoren sind alle sehr nett und werden mit Vornamen angesprochen. Es ist alles deutlich entspannter.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Ich habe in einem Studentenwohnheim ein bisschen außerhalb der Innenstadt in Rauhalhti gelebt, in dem fast nur Austauschstudenten untergebracht sind, da dort die möblierten WGs sind. In der Wohnung war eine Küche und ein Bad und jeweils ein Zimmer pro Person. Das Zimmer beinhaltete ein Bett, einen Kleiderschrank und einen Schreibtisch mit Stuhl. Es sind nicht die schönsten Wohnungen aber recht günstig und ausreichend für einen solchen Aufenthalt. Außerdem fand ich es sehr schön mit so vielen internationalen Studenten zusammen zu wohnen, da man sich super einfach treffen konnte und so viel Zeit zusammen verbringen konnte. Die Unterkunft liegt nah an einem See und Wald, was sich sehr gut für Spaziergänge eignet.

Unterhaltskosten (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Die Lebensmittel sind etwas teurer als in Deutschland, Alkoholische Produkte sind aber deutlich teurer durch eine hohe Steuer. Meistens habe ich aber in der Mensa gegessen, da diese Preise sehr günstig waren. Wenn man in ein Restaurant essen gehen möchte, bietet sich der Mittag an, da dann dort die Preise günstiger sind als am Abend. In Clubs/Bars sind die Preise in der Woche auch deutlich günstiger als am Wochenende, da dann nur Studenten dort hin gehen.

Öffentliche Verkehrsmittel (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

In Kuopio gibt es ein recht gutes Busnetz. Direkt an meiner Unterkunft gab es eine Bushaltestelle an der der Bus Nummer 7 alle 20 Minuten gefahren ist. Mit diesem Bus kommt man zur Uni und in die Innenstadt. Ein bisschen weiter weg (ca. 10 Minuten Fußweg) fährt die 16, die ich auch öfters (besonders abends/nachts) genutzt habe. Ein studentisches Monatsticket kostet 37€ und wird auf eine personalisierte Karte geladen, die vorab gekauft werden muss. Dies kann man alles an einem Kiosk in der Innenstadt machen. Bei meiner Ankunft gab es ebenfalls öffentliche E-Bikes die man sich leihen konnte gegen eine Gebühr pro Zeiteinheit, diese habe ich aber nie ausprobiert, da ich gut mit dem Bus zurecht gekommen bin.

Kontakte (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Durch das Mentorenprogramm hatten wir eine Whatsappgruppe mit meiner Mentorin und zwei anderen Austauschstudenten. Mit dieser Gruppe und einer anderen Mentorgruppe haben wir auch an dem City Orienteering teilgenommen und konnten so die Stadt und andere Menschen kennen lernen. Allerdings habe ich die meisten anderen Austauschstudenten durch eine interne Whatsapp Gruppe und dort geplante Aktivitäten kennen gelernt. Kontakt zu Finnen her zu stellen ist nicht sehr einfach, aber möglich und bieten meiner Meinung nach einen besseren und stärkeren Einblick in die Kultur und Leute und man kann einiges lernen. Von ESN wurden einige Veranstaltungen wie pup crawls, BBQ oder ein Sitsit (Studentisches Zusammenkommen mit viel Trinken (auch alkoholfrei möglich) und singen und strengen Regeln) oder Reisen nach Lappland oder zu den Lofoten angeboten. Dort konnte man auch immer wieder neue Austauschstudenten kennen lernen. An der Uni gibt es ein gutes Sportprogramm mit verschiedenen Fitnessstudios in der Uni. Wintersportarten wie Langlauf oder Schlittschuhlaufen können kostenlos in der Stadt genutzt werden, sobald die Strecken von der Stadt freigegeben und prepariert sind. Dafür benötigt man aber das entsprechende Equipment, welches bei ISYY (Student union) ausgeliehen werden kann oder für wenig Geld in einem der vielen Second Hand shops gekauft werden kann.

Nachtleben / Kultur (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Es gibt in der Innenstadt von Kuopio einige Bars und Clubs. Unter der Woche sind die Getränkepreise deutlich günstiger als am Wochenende, weswegen ich hauptsächlich in der Woche dort war. Eintritt wird nur bei bestimmten Veranstaltungen gezahlt aber es gibt eine kleine Gebühr für die Garderobe. Beim Betreten der Bars und Clubs muss man immer einen Ausweis zeigen. Bei Studentenparties (dort wird eintritt gezahlt, bzw das ticket schon vorab über eine App gekauft) bekommt man einen Aufnäher für seinen Overall. Dort bekommt jeder Degree student einen overall, der die zugehörige Student association zeigt. Ich hatte einen von ESN. Auf diesen Overall werden alle Aufnäher von Parties oder anderen Veranstaltungen per Hand aufgenäht und diese

werden bei Parties immer getragen. das fande ich sehr praktisch, da man sich nicht so viele Gedanken über das Outfit machen musste und die Overalls super bequem sind und große Taschen haben, sodass alles dort reinpasst was man braucht. In Kuopio gibt es nicht sehr viele Sehenswürdigkeiten. Auf dem Marktplatz finden immer mal wieder Veranstaltungen und Märkte statt und es gibt eine Markthalle. Der Pujio tower ist bei gutem Wetter auf jeden Fall einen Besuch Wert, da man einen schönen Blick von oben auf die Stadt und die wunderschönen Seen hat. Ansonsten gibt es einige Museen und am Hafen kann man sich im Sommer Kanus oder schwimmende Saunen leihen (Ich weis aber nicht ob man die vorher online buchen muss). Im Winter (ab Mitte Januar) gibt es am Hafen auf dem See eine Schlittschuhlaufbahn mit verschiedenen Strecken. Dort kann man auch Schlittschuhe und Anderes leihen. Im Allgemeinen ist Sauna sehr wichtig für Finnen und ich würde empfehlen dies einmal auszuprobieren. Mir hat sehr gut die Smoked sauna in Rauhalahti gefallen, bei der es allerdings einen recht weiten verschneiten Weg zum See gab, weswegen meine Füße schon vor dem Eisbaden zu kalt waren und ich nicht ins Wasser gegangen bin. Eine andere Sauna in der Nähe vom Hafen am See mit direktem Loch zum Eisbaden hat mir auch sehr gut gefallen.

Sonstiges (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Ich hatte eine Kreditkarte meiner normalen deutschen Bank und hatte nie Probleme damit. Da Finnland EU ist gab es auch bei meinem Internetvertrag am Handy keine Probleme, weswegen ich diesen einfach ganz normal weiter nutzen konnte.

Nützliches

Sonstige Tipps und Infos (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Für die ganzen Studentenveranstaltungen muss man meistens ein Ticket über Kide.app kaufen. Dort findet man auch immer alle Veranstaltungen die angeboten werden. Ich würde empfehlen diese runter zu laden und dort regelmäßig rein zugucken.