

# **Erfahrungsbericht:**

## **Auslandspraktikum in Helsinki 2013**

### **Vorbereitungen**

Die Universität Hamburg bietet die tolle Möglichkeit, seine Projektstudien im dritten Semester des MLS-Masters ohne Zeitverlust mithilfe des Erasmusprogramms im Ausland zu absolvieren. Ich habe meine Projektstudien an der Uni Helsinki durchgeführt, die erst seit letztem Jahr eine Erasmus-Partnerschaft mit Hamburg hat. Nach dem Einreichen der Erasmus-Bewerbungsunterlagen läuft die Bewerbungs- und Anmeldephase in Helsinki hauptsächlich online ab. Diese stellte sich als nicht ganz einfach heraus, hauptsächlich aufgrund ein paar Regelungen an der Universität Helsinki. Mit ein wenig Zeit und Muße aber doch zu bewältigen, außerdem waren mein Gruppenleiter und die Erasmuskoordinatoren sehr hilfsbereit.

Eine Wohnung oder WG sollte man sich unbedingt bei Hoas Housing (Wohnungen für Studenten) besorgen, da diese mit Abstand die günstigsten Preise haben. Dazu kann man sich schon früh online für einen Wohnungsplatz bewerben oder einfach direkt bei Hoas-Gebäuden für den Zeitraum des Praktikums anfragen.

### **Ankunft und nützliche Infos**

Nach der Ankunft am Flughafen in Helsinki Vantaa fährt ein Bus bis zum Stadtzentrum, von dort gelangt man mit Bussen oder mit dem Taxi zu seiner Wohnung.

Studenten haben in Helsinki sehr viele Vorteile, zum Beispiel zahlt man in der Mensa oder Cafeteria sehr wenig. Außerdem sollte man sich so schnell wie möglich eine Travel-Card besorgen, damit kosten die öffentlichen Verkehrsmittel in Helsinki nur ca. 20 Euro pro Monat. Bescheinigungen für die Travel-Card gibt es entweder auf der Infoveranstaltung am Anfang des Semesters oder im Erasmusbüro während des Semesters. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein ist gar nicht so einfach, da es kein größeres U-Bahn-Netz oder ähnliches gibt und fast alles über Busse geregelt ist. Deshalb nutzt hier jeder das Internetportal <http://www.reittiopas.fi/en/> um seine Fahrten zu planen. Außerdem ist es ratsam, sich eine finnische SIM-Karte zuzulegen. SMS (auch ins Ausland) und telefonieren sind damit sehr günstig und teilweise benötigt man die finnische SIM sogar als Bezahlmethode, zum Beispiel für den Waschsalon.

## **Praktikum**

Ich habe mein Praktikum im Biomedicum an der Universität Helsinki durchgeführt. Die Arbeitsgruppen dort sind von der medizinischen Fakultät und standen zunächst nicht direkt zur Auswahl. Dank guter Kooperation ist es aber möglich, auch dort sein Praktikum zu absolvieren. In meine Arbeitsgruppe "Translational Cancer Biology" wurde ich schnell integriert und auch gleich in meiner ersten Woche zum Science Day 2013 eingeladen, einem Seminartag der medizinischen Forschung hier in Helsinki. Meine Arbeitszeiten konnte ich mir selbst einteilen und ich habe neben dem Erlernen und Verbessern von Methoden auch einen Einblick erhalten, was es wirklich heißt in der Forschung zu arbeiten.

## **Freizeit**

Helsinki wurde erst kürzlich in die 10 lebenswertesten Städte auf der Welt gewählt. Die Stadt ist sauber, hauptsächlich von Wasser umgeben und man fühlt sich sehr sicher.

Die Finnen wirkten auf mich vor allem am Anfang sehr verschlossen und im Alltagsleben mag das auch zutreffen, aber am Wochenende und bei einem Bier sieht das schon wieder ganz anders aus.

Hier gibt es Organisationen für Austauschstudenten, die viele Events organisieren. Dort hat man die Möglichkeit, auch andere Austauschstudenten aus der ganzen Welt kennenzulernen. Ausgehen und Party sind in Helsinki gut möglich, die Stadt ist groß genug um für viele Interessen etwas bieten zu können. Negative Aspekte sind die teureren Preise beim Ausgehen und die meisten Läden schließen für Hamburger Verhältnisse schon relativ früh, es gibt aber für beides Ausnahmen.

Die Preise im Allgemeinen sind hier etwas teurer als in Deutschland, ich hatte es mir allerdings schlimmer vorgestellt.

Von Helsinki aus hat man tolle Reisemöglichkeiten fürs Wochenende oder für die Zeit vor bzw. nach dem Praktikum, die man unbedingt nutzen sollte. Natürlich gibt es den obligatorischen Wochenendtrip mit der Fähre nach Tallinn, den die meisten Finnen oft nur zum Aufstocken ihres Alkoholvorrats nutzen. Weiterhin fahren Fähren nach Stockholm und Sankt Petersburg. Auch innerhalb Finnlands lohnt es sich ein wenig zu reisen, beispielsweise die Natur und die Seen beim Wandern erkunden und man kann sogar bis nach Lappland in den hohen Norden reisen.

Ich kann aus meiner Erfahrung nur jedem empfehlen, die Projektstudien im Ausland durchzuführen und dabei seinen Horizont zu erweitern und neue Erfahrungen zu sammeln.