

## Angaben zum Aufenthalt

Studienfach bzw. -fächer	Pharmazie
Vorhaben (z. B. Studium, Praktikum, Sprach- o. Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Finnland, Helsinki
Gastinstitution	Universität Helsinki
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	06/2022 bis 08/2022

*Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld sollen mind. 750 Zeichen geschrieben werden.*

### Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Bevor ich das Studium begann habe ich ein entwicklungspolitisches FSJ in Kalkutta, Indien gemacht, anschließend ein zweiwöchiges Praktikum in Dublin, Irland. Während dem Pharmaziestudium hat man leider wenig Möglichkeiten ohne größeren Aufwand Zeit im Ausland zu verbringen. Deshalb habe ich mir für die Zeit nach meinem 2. Staatsexamen, als Pharmazeut im Praktikum, nach meiner universitären Ausbildung und meinem Diplom, vorgenommen, wieder Zeit im Ausland zu verbringen.

Meine akademischen Beweggründe sind die fachliche Expertise des Arbeitskreises in Helsinki und die Beziehungen zwischen den beiden Arbeitskreisen. Ich habe dort eine Möglichkeit gesehen, meine bisherigen Kenntnisse zu vertiefen und ein breiteres Feld über mein Forschungsthema zu erlangen. In Helsinki werden zudem verschiedene Konzepte in der Klinik realisiert, die in Deutschland noch Subjekt der Forschung sind.

### Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution, Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft, Krankenversicherung, Kosten)

Die Vorbereitung war initial sehr schleppend. In 2019 habe ich begonnen meine Absichten ggü. meinem Professor zu äußern. Die Kontaktaufnahme wurde dann für die nächsten 2.5 Jahre immer wieder aufgeschoben. Zum einen wegen der Corona-Pandemie, zum anderen, weil es einfach nicht realistisch ist so weit voraus zu planen. Meine Bewerbung wurde dann durch meinen Professor im Januar 2022 versendet. Nach einer einmaligen Antwort kam die Kommunikation erneut zum Erliegen. Und ein Plan B wurde vorbereitet. Mitte Mai habe ich dann den finnischen Professor auf einer Tagung in Deutschland persönlich kennengelernt und hatte die Chance ihn nochmal darauf anzusprechen. Innerhalb von 2 Wochen wurde der Kontakt zu meinem Supervisor hergestellt, Flüge gebucht (Finnair-website am besten), eine Wohnung über den privaten Sektor gemietet (möblierte Apartments der Uni Helsinki werden nur zum Winter vermietet), die Anmeldung zum Erasmus+ Praktikumsprogramm realisiert und meine Ankunft unmittelbar vorbereitet. Anfang Juni bin ich in Helsinki angekommen.

Kosten vor Ankunft (ca.): Flüge (200 €), Kautions der Wohnung (1400 €), erste Miete (725 €), ADAC Reisekrankenversicherung (< 20€ p.a.)

**Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsaufenthalt gemacht?**

(Bedingungen der Hochschule/Institution, belegte Kurse und Prüfungen, Tagungen, Workshops)

Innerhalb der Arbeitsgruppe haben mich alle freundlich und zuvorkommend Willkommen geheißen. Thema der ersten Unterhaltungen waren meist meine aktuelle Situation im Studium und wie das Studium in Deutschland aufgebaut ist. Der Project Coordinator half mir in den ersten Wochen mit organisatorischen Aufgaben und war auch kurzfristig immer erreichbar. Mein Supervisor nahm sich in den ersten Wochen viel Zeit und, als er davon überzeugt war, dass ich selbstständig arbeiten kann, gab mir ausreichend viel Freiraum. So war der Laboralltag sehr angenehm und spätestens beim Mittagessen saß man zusammen und konnte sich gut austauschen. Außerhalb der Uni gab es nur wenig Aktivitäten, die in der Gruppe organisiert wurden. Über drei Monate fand ein Turnier des Freizeitspiels Mölky, mit wöchentlichen Spieltagen statt. Zudem konnte ich ein paar Mal meinen Supervisor zum Unihockey begleiten. Da die regelmäßigen Seminare im Sommer größtenteils ausgesetzt waren, gab es nur wenige Kurse, die man belegen konnte. Insgesamt habe ich an einem Seminar zu genome-wide association studies (GWAS) teilgenommen. Ein Pharmakokinetik-Seminar, das für mich sehr hilfreich gewesen wäre, wurde leider auf Finnisch gehalten. Im August wurde eine Exkursion für das Forschungsprogramm organisiert. Sie bestand aus einer Schnitzeljagd über eine historische Insel, Mittagessen, Vorträgen einem Workshop und einem Lunch. Prüfungen habe ich nicht ablegen müssen. Creditpoints bekam ich hauptsächlich (eig. ausschließlich) für praktische Arbeit.

**Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?**

(z. B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Englisch ist als Schulsprache in Finnland sehr weit verbreitet. Es ist absolut kein Problem, solange man selber der englischen Sprache mächtig ist. Finnisch zu lernen, kam in 3 Monaten nicht in Frage. Einige Personen in meinem Umfeld sprachen sogar ein bisschen Deutsch.

Zur allgemeinen Kommunikation ist vielleicht hinzuzufügen, dass Finn\*innen zu Beginn höflich und zurückhaltend sind. Auf angeregte Gespräche in z.B. der Kletterhalle ließ sich nur hoffen, wenn sich ein offensichtlich gemeinsames Thema bot und ich extrovertiert aber gleichzeitig sensibel auf meinen Gegenüber reagierte. (Ausnahmen bestätigen die Regel)

Personal Space wird in Finnland groß geschrieben. Also leben und leben lassen, das aber natürlich mit Verstand und lieber zu viel Rücksicht. So haben alle einen entspannten Sommer und es gibt keine Gründe sich zu ärgern.

Finnland gilt als glücklichstes Land der Welt. Nicht weil alle mit einem breiten Grinsen durch Helsinki laufen, sondern (ich hoffe zumindest das so richtig verstanden zu haben) weil es einem selten wirklich schlecht geht. (Auch hier kann ich wieder nur Aussagen über den Sommer machen.)

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität, prägende Erlebnisse, Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Das Lebensgefühl in Helsinki im Sommer ist ausgezeichnet. Sobald die Sonne sich zeigt sind die Parks voll, starten Musikfestivals und man kann viel unternehmen. Neben dem Labor hatte ich zusätzlich versucht meine Diplomarbeit weiter zu schreiben, es dann aber doch vorgezogen in die Kletterhalle zu fahren, Schwimmen oder Basketball spielen oder Windsurfen zu gehen und danach eine der öffentlichen Saunen aufzusuchen. Ob sich diese lebensfrohe Mentalität im Winter ändert kann ich schlecht sagen. Der Laboralltag war ebenso sehr angenehm. Der Arbeitstag endete meist mit den Ergebnissen des Tages und das hat mir das Gefühl gegeben schnell voranzukommen. Dazu kam die Kollegialität, das gegenseitige Interesse.

Prägende Erlebnisse oder Highlights kann ich nicht herauspicken, die Qualität des Aufenthalt war konstant sehr gut und ich kann mich an keine Highlights im negativen Sinne erinnern.

Meine Erwartungen wurden in vielen Bereichen erfüllt und übertroffen. Natürlich gibt es ein paar Dinge, die man gerne noch erlebt hätte. Einen Ausflug aus Helsinki in die Finnische Natur zum Beispiel.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt geben? (z. B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Ich kann die Sommermonate sehr empfehlen. Es ist dazu zu erwähnen, dass in dieser Zeit die meisten für mehrere Wochen in den Urlaub fahren oder zu Kongressen ins Ausland reisen. Von daher ist wohl ein Zeitraum ab April oder Mai bis August oder September zu empfehlen. Hat man nur ein paar Wochen Zeit, dann ist der August sehr zu empfehlen.

Was die Finanzierung angeht ist, sofern man nicht die billigste Bleibe wählt, mit einem notwendigen Budget von 1500 - 2000 € pro Monat zu rechnen. Ich hatte die Möglichkeit mir diese Summe durch die Erasmus-Förderung und ein Gehalt der Universität Helsinki zu finanzieren. Die monatliche Fördersumme von Erasmus reichte dabei noch nicht einmal für meine Miete. Das Gehalt erreichte mich zusätzlich immer am Monatsende, sodass die Auszahlung von 80% der Erasmus-Förderung zu Beginn der Reise sehr wichtig und notwendig ist.

Eine sprachliche Vorbereitung ist nicht notwendig, sofern man sich auf Englisch verständlich machen kann. Sollte man sich auf Finnisch verständlich machen wollen, sollte man 6 - 12 Monate vorher anfangen die Sprache zu lernen.

Weiteres Organisatorisches wäre das Besorgen einer finnischen Social Security Nummer und einer Tax Card (so früh wie möglich). Aber auch da wird man von der Universität mit Informationen unterstützt.