



Anna Luise Jermies
20.06.2019

AUSLANDSSEMESTER IN FINNLAND

Erfahrungsbericht

Finnland, es war mir eine Ehre!

Vom 05.01. bis zum 31.05.2019 hatte ich das Glück, in Vantaa zu leben und ein Auslandssemester in dem Studiengang Nursing an der Laurea University For Applied Sciences zu absolvieren. Vantaa liegt nordöstlich von Helsinki und ist mit ca. 220.000 Einwohnern die viertgrößte Stadt Finnlands.

Wenn mich jetzt meine Familie oder Freunde aus der Heimat fragen wie mein Auslandssemester in Finnland gewesen ist, antworte ich immer direkt: wunderschön. Und das ist nicht gelogen. Meine Begeisterung für Finnland werde ich in diesem Erfahrungsbericht versuchen zu erläutern.

Angereist bin ich Anfang Januar im tiefsten Winter. Wie bereits erwartet, war es sehr kalt. Im Januar hatten wir in Vantaa bzw. Helsinki bis zu -26 Grad Celsius. Auch das Tageslicht war nicht lange vorhanden – die Sonne ging um 9 Uhr morgens auf und um 15 Uhr bereits wieder unter, jedoch verlängerte sich die Tageslichtzeit ab Februar schnell wieder.



Auf der Seurasaari Insel in Helsinki

Mit der Kälte hatte man teilweise schon zu kämpfen, aber mit „winterfester“ Kleidung war es gut auszuhalten – mein Trick war eine gute lange Fließjacke unter meine Winterjacke anzuziehen.

Da die Anbindung von Helsinki nach Vantaa schnell und zuverlässig war, habe ich die meiste Zeit in Helsinki verbracht. Helsinki ist unter anderem für viele gemütliche Cafés bekannt – diese waren besonders im Winter ein schöner warmer Rückzugsort.

Finnischer Lebensstil

Was auch gegen die Kälte geholfen hat und ganz nach finnischer stolzer Tradition ist: die Sauna. In meinem Wohnheim von Hoas (Stiftung für Unterkünfte in Helsinki und Umkreis) hatten wir eine eigene Haussauna, die wir abends praktischerweise jeweils für eine Stunde buchen konnten. Ansonsten gibt es viele besondere Saunen in Helsinki, die ich sehr empfehlen kann: Allas Sea Pool, Sompasauna, Löyly Sauna. Zudem gibt es in Vantaa eine Rauch- sowie klassische Sauna direkt im Wald am See namens Kuusijärvi. Achtung, es wird heiß – bis zu 100°C. Was mich besonders beeindruckt hat, ist die sehr freundliche und gesprächige Atmosphäre in den finnischen Saunen. So zurückhaltend die Finnen im (Berufs-)Alltag auch sind, umso kontaktfreudiger sind sie dafür in der Sauna. Tatsächlich habe ich einige meiner besten Gespräche mit Finnen in der Sauna führen können.

Die spinnen, die Finnen? Das habe ich mir ehrlich gesagt nur einmal gedacht und zwar als ich von dem Trend Winterschwimmen beziehungsweise Eisbaden erfahren habe.

Hierbei wird ein Eisloch in den See gehackt und nach oder vor dem Saunagang gibt es Finnen, die ohne eine Miene zu verziehen, in das eiskalte Wasser (bis zu 0°C) abtauchen und gemütlich ein paar Runden schwimmen. Tatsächlich ist Winterschwimmen in Finnland eine beliebte Sportart. Natürlich haben wir Auslandsstudenten das auch ausprobieren müssen – man quält sich zwar anfangs, aber das belebende Gefühl danach macht es wirklich lohnenswert! Winterschwimmen und Sauna sollen zudem auch gesund sein, jedoch sollte man Kontraindikationen wie Kreislaufinstabilität oder bestimmte Erkrankungen beachten.

Die Finnen sind sehr naturverbunden. Finnland, auch bekannt als Land der tausend Seen (in Wahrheit sind es mehr als 100.000), bietet mit den wunderschönen Seenplatten und endlosen Wäldern eine optimale Umgebung für Naturliebhaber. Mir hat es besonders gut gefallen, dass man von meinem Standort aus in kurzer Zeit direkt in der Natur wie beispielsweise im Wald, am See oder an der Küste sein konnte. Ganz in der Nähe war beispielsweise der Nuuksio Nationalpark, in dem es sich wunderbar wandern lässt. Fast jede finnische Familie besitzt ein Mökki, eine gemütliche Sommerhütte aus Holz, an

einem See gelegen. Zwei Auslandsstudenten und ich haben für einige Tage eine solche Hütte am See Saimaa gebucht und somit einen finnischen Kurzurlaub mit Sauna, Baden im See und Wandern genossen.



Unsere Hütte in Puumala



See Saimaa

Student sein an der Laurea University

Die Laurea Universität ist eine sehr moderne und besonders auf internationale Studenten ausgerichtete Hochschule. Die Hochschule besitzt 5 verschiedene Standorte. Ich habe an dem Campus Tikkurila in Vantaa studiert. Die angebotenen Studiengänge waren Nursing, Social Services und Business. Die Kurse, die ich belegt habe, waren alle auf Englisch. In der Wahl der Kurse waren wir relativ frei, ich hatte sogar die Möglichkeit, einen Kurs aus dem Bereich Social Services zu belegen. In den Kursen waren viele internationale Studenten. Nur etwa die Hälfte meiner Kommilitonen waren finnische Studenten. Die finnischen Studenten konnten alle äußerst gut Englisch sprechen und waren immer sehr hilfsbereit. An der Laurea ist so gut wie alles digitalisiert – es gibt für alles Mögliche Apps und sogar den Studentenausweis gibt es nur digital. Das Essensangebot in der Mensa war abwechslungsreich und gesund. Zudem wird jeden Tag frisches Brot selbstgebacken und man konnte sich kostenlos daran bedienen. Das Niveau war meiner Auffassung nach angemessen und gut zu meistern. Die Studienvereinigung Laureamko hat des Weiteren wöchentlich tolle Events für Studenten veranstaltet und bei Hilfe konnte man sich zusätzlich zu den internationalen Koordinatoren an sie wenden.

Reisen

Insgesamt hatte ich die Möglichkeit neben Finnland, sechs weitere Länder zu bereisen. Mein persönliches Highlight war die Reise nach Lappland. Für eine Woche sind wir über das Reiseunternehmen timetravels in die Nähe von Inari, ins finnische Lappland gereist. Unter anderem hatten wir das Glück, zwei Nächte lang Nordlichter bestaunen zu können, eine Husky Schlittenfahrt machen zu können und einen Tagesausflug in das wunderschöne Norwegen an den arktischen Ozean zu unternehmen. Es hat sich auch definitiv gelohnt, das Nachbarland Schweden zu bereisen oder die baltischen Staaten Estland, Lettland und Litauen. Nach Tallinn kommt man von Helsinki aus super mit der Fähre. Auch sehr schön in Erinnerung habe ich die Reise nach St. Petersburg – eine wunderschöne, prachtvolle Stadt mit interessantem geschichtlichem Hintergrund.

Nordlichter im finnischen Lappland



Am arktischen Ozean in Norwegen

Sozialleben

Die beste Erfahrung, die ich während des Auslandssemesters machen konnte? Die neuen Freundschaften, die ich dort schließen konnte. Besonders mit den anderen Auslandsstudenten ist man täglich beisammen und teilt alle Erlebnisse gemeinsam. In meiner Freundesgruppe haben wir beispielsweise ungefähr jeden zweiten Tag zusammen gekocht und internationale Themenabende veranstaltet, an denen jeder seine Nationalität mit Essen und Musik vorgestellt hat. Zudem waren wir immer zusammen unterwegs in Helsinki oder haben einfach nur Filme zusammen angesehen oder Karten gespielt. Wir waren am Ende beinahe wie eine kleine Familie und somit fiel der Abschied auch nicht leicht.

Tipps & Tricks

Ich kann hauptsächlich empfehlen, den Finnischen Lebensstil mit allem was dazu gehört zu genießen und alles auszuprobieren. Die wunderschöne Natur rundherum sollte man so gut wie es geht nutzen.

Solange das Budget reicht, sollte man alle Reisen mitnehmen.

Es lohnt sich, bei den doch eher zurückhaltenden Finnen den ersten Schritt zu machen. Es sei denn man ist in der Sauna - dann wird man höchstwahrscheinlich von allein angesprochen und kann tolle Gespräche mit den Finnen führen.



Grillen auf einer Insel oder im Wald – besonders im Winter beliebt

Fazit

Ich bin sehr froh, mich für dieses Auslandssemester in Finnland entschieden zu haben und kann es jedem Studenten wärmstens empfehlen. Ich bin mir sicher, dass ich zurückkehren werde. Die Erfahrungen, die ich dort sammeln konnte sind unbezahlbar und werde ich immer gut in Erinnerung behalten können.

Moi Moi Helsinki!



Helsinki im Mai 2019