

## Erfahrungsbericht für den Austausch nach Kuopio, Finnland

(Jens Lipka – Austauschstudent WS 04/05, Nadine Sander WS 05/06, Rahel Müller WS 07/08, Annika Dönges ergänzt WS 08/09, aktualisiert von Peters WS 09/10)

aktualisiert von Johanna und Dominique WS 10/11

aktualisiert von Stefan Rudolph, Julia Zumsande, Julia Lukassowitz, Julia Kauffmann und Pierina Nonnweiler WS 11/12

aktualisiert von Chelsey Collins und Gerrit Seifert WS 12/13

aktualisiert von Alexandra Kordes, Lisa- Marie Jasper, Janina Bohnert, Karolin Kappler und Maria Schmidt WS 13/14

aktualisiert von Silke Glaser, Kerstin Fritsch, Christopher Scholz, Philip Kohlmann und Lukas Imberg WS 14/15

aktualisiert von Patricia Derlet, Patrick Eifert, Freda Lueken und Carmen Wickert WS 15/16

aktualisiert von Christoph Berg, Caroline Dietz, Philipp Görbing, Jenny Rumpker und Eva Wisotzki (WS16/17)

aktualisiert von Leon Balters, Caroline Buß, Linda Oberneyer, Jennifer Schäfer, Christiane Schöffner (WS 17/18)

aktualisiert von Lea Kistenmacher, Laura Kleinholdermann, Antonia Richter, Andrea Volk, Sandra Waldeier

(WS 18/19)

### Vorbereitung

Ungefähr 1 ½ Jahre vor Beginn des Austausches findet eine Informationsveranstaltung statt, in der ihr euch auf die Bewerbungsliste setzen müsst. Vor Abreise bekommt ihr von der UEF ein Informationspaket mit einem Booklet, in dem alle wichtigen Informationen zusammengefasst sind. Empfehlenswert sind die To-Do-Listen, was man vor der Abreise beachten sollte. Auch Sprachkurse zum Auffrischen können hilfreich sein. Außerdem muss man viele Dateien in Mobility hochladen.

### Anreise / Hin- und Rückfahrt

Möglich ist der Flug nach Finnland über Helsinki (FinnAir, Lufthansa). Wir haben gehört, dass auch eine Anreise über Tampere nach Kuopio mit versch. „Billigfliegern“ möglich sein soll. (Außerdem gibt es Billigflüge von Deutschland nach *Lapeenranta*.) *Eine andere Option ist nach Tallinn zu fliegen und sich dort ein paar Tage die Stadt anschauen und von dort mit der Fähre weiter nach Finnland (Frühbuchen 25€). In ganz Finnland kann man günstig mit Onnibus reisen (ca 10 Euro von Helsinki nach Kuopio).*

Von Helsinki aus gibt es gute Bahnverbindungen nach Kuopio ([www.vr.fi](http://www.vr.fi), 25-45€, früh buchen lohnt sich). Für Besitzer eines finnischen Studentenausweises kostet es nur die Hälfte, den habt ihr bei der Anreise leider noch nicht, kann aber auf der Rückfahrt nützlich sein.

WS 18/19: Laura, Lea und ich (Andrea) sind wie bereits unsere Kommilitonen im vorherigen Jahr mit Ryanair von Düsseldorf Weeze nach Tallinn geflogen. Nach zwei Tagen Aufenthalt im Monk's Bunk Hostel sind wir mit der Fähre Richtung Helsinki gefahren. Alles in Allem war es eine günstige Anreise nach Finnland und eine gute Möglichkeit Kultur und Leben in anderen Ländern kennenzulernen. Nach weiteren zwei Tagen in Helsinki (Cheap Sleep Hostel) sind wir mit dem Onnibus nach Kuopio gefahren, wo wir schon von unseren Tutoren in Empfang genommen wurden.

Am Ende des Semesters haben wir leider festgestellt, dass keine „Billigflieger“ mehr von Turku nach Deutschland fliegen. Wir haben uns daraufhin dafür entschieden mit FinnAir von Kuopio zurück zu fliegen. Die Studententickets (unter 25 Jahre) waren „relativ“ günstig (ca. 160 Euro p.P. inkl. Gepäck von Kuopio-Helsinki/ Helsinki-Düsseldorf) und haben uns die Zugfahrt Kuopio – Helsinki erspart. Jedoch solltet ihr bedenken, dass ihr von Kuopio noch mit dem Bus zum Flughafen fahren müsst, was nochmal ca 5.50 Euro extra sind (kann man meinem Wissen nach nicht mit der aufladbaren Busfahrkarte zahlen). Falls es jedoch sehr kostengünstig sein soll, kann man mit „Easyjet“ von Helsinki nach Berlin fliegen bzw. die Angebote checken ;)

Sandra und Antonia sind nach ein paar Tagen Aufenthalt in Helsinki (mit Tagestrips u.a. nach Tallinn oder Suomenlinna) je mit dem Auto über ein paar Zwischenstopps z.B. in Turku, Tampere nach Kuopio angereist. Die Unterkünfte haben wir über booking.com gebucht. Zurückgefliegen sind wir gemeinsam mit den anderen dreien mit FinnAir direkt von Kuopio aus. Je früher die Flüge gebucht werden, desto günstiger sind sie dabei ☺ Praktisch ist auch, dass man bei FinnAir (viele) zusätzliche Gepäckstücke für je 20€ dazu buchen kann, falls sich in der Zeit in Kuopio doch mehr Sachen angesammelt haben als erwartet.

WS 17/18: Ich (Leon) bin nach Tallinn von Düsseldorf Weeze mit Ryanair geflogen (relativ günstig). Dort habe ich 2 Nächte übernachtet, in Tallinn gibt es verschiedene günstige Hostels (Empfehlungen: Monk's Bunk, Red Emperor Hostel oder Old town Alur Hostel) und bin dann weiter mit der Fähre nach Helsinki und habe auch 2 Nächte dort verbracht (EuroHostel), mit AirBnb findet sich auch einiges in Helsinki. Nach Kuopio bin ich mit Onnibus für 8€ gefahren, das dauert in etwa 5h. Zug ist etwas bequemer, dauert 4h und kostet dementsprechend auch mehr.

*Der Rest von uns hat sich in Helsinki am Flughafen getroffen. In Helsinki sind wir ein paar Tage geblieben und haben eine Wohnung über Airbnb gebucht. Von da haben wir einen Tagesausflug nach Tallinn gemacht und sind dann mit dem Onnibus nach Turku gefahren. In Turku haben wir im B&B Tuure übernachtet (sehr zu empfehlen!) und anschließend waren wir noch 5 Tage in einem Haus am See in Karjalohja. Wenn ihr sowas plant, achtet darauf, dass ihr ein Haus wählt, das nicht zu weit von einer Bushaltestelle entfernt ist, falls ihr euch kein Auto mietet. Die Häuser stehen nämlich meistens, wie man sich das vorstellt, mitten im Wald und dementsprechend kann es schon sein, dass die nächste Bushaltestelle mind. 10-15 km entfernt ist. Oder man plant Taxifahrten ein, die in Finnland aber eher teurer sind.*

WS 16/17: Wir haben uns am Flughafen in Tallinn (Estland) getroffen und haben von da aus eine kleine Rundreise vor dem Beginn des Semesters gemacht. In Tallinn gibt es viele preiswerte Hostels und die Stadt ist in jedem Fall sehenswert (kulturell und preislich). Wir sind von Tallinn mit der Fähre nach Helsinki gefahren und für uns als größere Gruppe, hat sich in Helsinki eine Airbnb-Unterkunft gelohnt, aber auch hier gibt es gute und preiswerte Hostels. Von Helsinki sind wir mit Onnibus nach Mikkeli gefahren, haben da ein paar Tage verbracht und sind dann weiter nach Kuopio.

WS 15/16: Wir haben uns am Flughafen in Helsinki getroffen und haben dann einige schöne Tage in Helsinki verbracht, bevor wir nach einem Tagesausflug nach Tallinn in Richtung Turku, Arland und Tampere weitergereist sind. Die Hotels und Wohnungen hatten wir über Airbnb gebucht oder Hostelworld.

Wir sind alle (WS 14/15) nach Helsinki geflogen und haben zuerst Helsinki und dann Tallinn erkundet. Per onnibus.com haben wir Tickets von Helsinki nach Kuopio gebucht. Wenn rechtzeitig gebucht wird, für weniger als 20 Euro. Onnibus ist vergleichbar mit flixbus oder deinbus.de. Vor allem im Süden Finnlands ist das Netzwerk gut ausgebaut und unserer Meinung nach das Reisetransportmittel erster Wahl.

Wenn ihr nach Kuopio fliegt müsst ihr noch in die Stadt. Wenn euch der Tutor nicht abholen kann (hat z.B. kein Auto) müsst ihr entweder den Bus nehmen oder noch Taxi Gebühren (ca. 50€) dazu rechnen, da der Bus am Wochenende und nachts gar nicht und ansonsten sehr unregelmäßig fährt.

Da man auf der Rückreise meist mehr Gepäck hat, als auf der Hinreise, sollte man sich rechtzeitig darum kümmern. Ratsam ist es, einiges schon im Vorfeld mit der Post nach Hause zu schicken: Das kann sowohl ein gewöhnliches Paket als auch ein kompletter Koffer sein. Dies kann man normal über die Post machen, ist allerdings sehr teuer. Bei uns gab es ein Angebot von KISA per GLS. Da kostete das 30kg Paket 30€ (WS16/17). Möglich ist natürlich auch, einen zweiten Koffer dazu zu buchen. Die Kosten variieren sehr stark bei den jeweiligen Fluggesellschaften (Finnair 25€, AirBerlin 30€ und Lufthansa 70€).

Wenn ihr Glück habt, werdet ihr von euren Tutoren, die sich vor eurer Abreise per Mail mit euch in Verbindung setzen, vom Flughafen/Bahnhof Kuopio abgeholt und von dort in euer Wohnheim gebracht. In der Regel holen die Tutoren auch im Vorfeld die Schlüssel für die Wohnung in eurem Namen von der Wohnungsgesellschaft (s. unten) ab.

### **Reisepass / Anmeldung / Papiere**

Empfehlenswert ist ein Auslandskrankenschein bzw. eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung (am besten vorher mit der Krankenkasse abklären, gibt es eigentlich umsonst für das europäische Ausland). Kleinere Verletzungen und Arzttermine können über den Student Health Care Service der Uni abgedeckt werden – man ist sozusagen über die Uni krankenversichert. Das gilt aber nicht für längere Krankenhausaufenthalte oder Notdienste.

Ein gültiger Reisepass ist nötig, wenn man nach Russland fahren will. Den Reisepass solltet ihr früh genug beantragen (mind. 6 Wochen vor dem Flug), da ihr ihn nur von Deutschland aus beantragen könnt.

Anmelden bei der Polizei in Kuopio kostet 40€ + Passbild, wenn man mehr als 3 Monate am Stück in Finnland wohnt. Fährt man in diesem Zeitraum allerdings ins Ausland, wie zum Beispiel nach Tallinn oder St. Petersburg (wird von KISA angeboten/organisiert), kann man sich dieses Procedere sparen, kontrolliert wird das aber normalerweise nicht.

Ihr könnt euch auch bei der Behörde melden (Vertreter kommt einen Tag zur Uni), um eine Art Meldenummer/Identifikationsnummer für Finnland zu bekommen. Diese braucht ihr zur Beantragung des Studentenausweises.

Bei der Post kann am Anfang und am Ende des Auslandsaufenthaltes ein Transcript of movement ausgefüllt werden, sodass die Post nachgeschickt werden kann.

### **Uni / Professoren**

Die Professoren in Finnland sind sehr aufgeschlossen und freundlich. Das Verhältnis zwischen Studierenden und Lehrenden ist recht locker. E-Mails unterschreiben Professoren oft nur mit dem Vornamen.

Ihr erreicht die Professoren über Email oder geht direkt zu ihrem Büro. Einen Termin kann man innerhalb eines Tages vereinbaren, da die Professoren ihre E-Mails mehrmals täglich checken und sofort beantworten. Bei Problemen mit Kursterminen oder ähnlichem könnt ihr sie immer fragen und werdet bestimmt eine Lösung finden. In einem Jahr gab es das Problem, dass die Lapplandfahrt sich mit einem Kurs gedeckt hat. Der Professor war daraufhin sehr kooperativ und hat zusammen mit uns eine Lösung gefunden. Am Ende konnten wir mit nach Lappland und erfolgreich den Kurs abschließen. Generell gab es bei den Ausflügen meist Überlappungen mit Vorlesungen, Praktika oder Übungen, dies war aber nie ein Hindernis, sollte nur mit den Professoren abgesprochen werden.

Für allgemeine Infos zur Uni: [www.uef.fi](http://www.uef.fi) Auf dieser Seite findet ihr auch Informationen zur Unibibliothek, zum Moodle- (dort werden alle wichtigen Materialien zu den Kursen hinterlegt, vergleichbar mit dem Marburger Marvin) und Webodi-System, in dem die Registrierung für einzelne Kurse und Klausuren abläuft (Anders als in Marburg muss man sich in Finnland für jede Klausur im Vorfeld anmelden!). (Wir haben die Anmeldung zweimal vergessen. Die verantwortlichen Personen waren sehr kulant, sodass wir trotzdem schreiben durften. Man sollte es aber möglichst nicht ausnutzen). Die neuesten Office-Programme stehen euch auch zur Verfügung und ihr könnt sie auch auf euren eigenen Systeme (Laptop, Tablet) herunterladen.

Die Benutzung von WebOodi, Moodle und allem anderen Wichtigen wird in der Einführungswoche für internationale Studenten erklärt.

### **Kurse**

Vom Dekanat gibt es ein bereits ausgefülltes Learning-Agreement, welches genau eingehalten werden muss, um die Anrechnung zu bekommen.

Empfehlenswert ist ebenfalls, mit den Professoren in Kuopio vor Beginn der Kurse Rücksprache zu halten: Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die entsprechenden Vorlesungen auf Finnisch gehalten werden. In diesem Fall gibt der zuständige Professor das entsprechende Fachbuch, in englischer Sprache verfasst, vor, welches dann Gegenstand der Klausur ist (sog. Book Exam).

Zu Beginn bekommt man einen eigenen Student Account mit eigener E-Mail-Adresse sowie 400 Freikopien. Mit diesem Account hat man Zugang zu allen Online-Systemen.

## International Office und Student Union

Das International Office kümmert sich um die Austauschstudenten und organisiert die Orientation Week, in der alle wichtigen organisatorischen Dinge erklärt bzw. erledigt werden. Außerdem ist sie eine sehr gute Möglichkeit (erste) internationale Kontakte zu knüpfen und Spaß kommt hier nicht zu kurz. Auch danach findet man beim International Office bei sämtlichen Problemen ein offenes Ohr bzw. Hilfe. Der beste Teil ist hierbei die City Orientation. Es werden Teams gebildet und zusammen wird die Stadt erkundet. Ein Spektakel, das man sich auf keinen Fall entgehen lassen sollte.

Für den Studentenausweis ist eine Anmeldung bei der Student Union nötig (wird in der Orientation Week erledigt). Die Mitgliedschaft kostet 65 € (Stand WS 17/18) pro Semester (+15€ Student Card). Alternativ zur Plastik-Student Card gibt es auch die Möglichkeit der digital student card, die man über die Frank-App nutzen kann (ist mit weniger als 5€ deutlich günstiger als die Plastikkarte für 17,10€ (Stand WS18/19)).

Der Ausweis ist sinnvoll für die Mensa, Bustickets, Zugfahrten (50% Rabatt) oder manche kulturelle Aktivitäten. Außerdem steht euch mit der Mitgliedschaft der „Student Healthcare Service“ zur Verfügung, bei kleineren Verletzungen kann man sich dort kostenlos untersuchen lassen.

Eine Alternative wäre für Zugfahrten eine Rabattkarte für Studenten für 8 € zu kaufen, dafür benötigt man eine Bescheinigung von der Uni. Und um in der Mensa essen zu können, benötigt man die Frank App, die sozusagen euer Studentenausweis ist, mit der kann man auch bei bestimmten Online Shops Rabatte oder ähnliches bekommen. Die Ermäßigung in der Mensa ist aber auch ohne Student Card möglich. Näheres dazu steht in dem Guide, den ihr in der Orientation Week bekommt und auch schon vorher auf der Website runterladen könnt.

Die Student Union verleiht zu Beginn des Semesters Survival Packages (35€, davon 25€ Pfand: Geschirr, Besteck, Topf, Pfanne, Schüssel, Bettwäsche). In Second-Hand-Shops, IKEA oder dem Roten-Kreuz-Shop kann man jedoch diese Dinge auch ganz günstig kaufen. Schaut aber dafür erst mal in eure Wohnungen, was da so zurückgelassen wurde, manchmal ist das Survival Pack dann nicht mehr erforderlich.

Für die Fahrräder sollte man schnell sein, da sie sehr beliebt und schnell verkauft sind (üblicherweise bekommt man 1 finnischen Studenten als Tutoren zur Seite gestellt, welcher euch die Stadt zeigt und bei den ersten Schritten behilflich ist, es kann also nicht schaden, nach deren Hilfe zu fragen, besonders da die wenigsten die finnischen Anzeigen von uns lesen können :) ). Des Weiteren gibt es eine Polizeiauktion bei der man Fahrräder ersteigern kann, allerdings ist die zeitlich nicht immer passend und auch verhältnismäßig teuer. In Second Hand Läden kann man mit Glück manchmal auch ein Fahrrad erstehen. Da Fahrräder sehr gefragt sind müsst ihr auch sehen, dass ihr nicht zu viel bezahlt für eigentlich kaputte Räder. Aber früher oder später bekommt dann doch jeder eins. Eine weitere gute Option ein Fahrrad zu kaufen, ist es eine E-Mail an die KISA-List oder in die jeweiligen Facebook Gruppen/Marketplace zu schreiben. Personen, die Fahrräder verkaufen wollen melden sich dann. Tori.fi und kuopionkirppari.fi sind gute finnische Seiten, um an Fahrräder zu kommen. Allerdings ist es im Winter nicht unbedingt ratsam ein Fahrrad zu kaufen (kommt ganz darauf an wie sportlich und witterungsbeständig ihr seid). Häufig bekommt man nun mal nicht die sportlichsten Räder und gerade Juontotie (was auf einem kleinen Berg liegt) ist mit dem Fahrrad nicht mit so leicht zu erreichen. *Falls ihr auf jeden Fall ein Fahrrad haben wollt, ist es ratsam, das so früh wie möglich zu machen (geht auch schon vor eurer Ankunft, indem ihr in der Kisa Marketplace oder so auf Facebook Marketplace schaut). Fahrräder können am Ende gut verkauft werden, im WS 17 war es so, dass Tuukka (IntoExperience) die Fahrräder abgekauft hat.* Eine gute Alternative ist aber die Monatsbuskarte (39€ pro Monat).

## KISA

KISA (Kuopio International Student Association) ist ein Zusammenschluss aller Austauschstudenten in Kuopio. Sowohl Studierende der Uni als auch der Fachhochschule (Savonia) können KISA beitreten. Der Beitritt ist kostenlos sofern man schon die Student Card hat, ansonsten bezahlt man 15€.

Organisiert werden Partys (viele Partys und Events für Internationals die stattfinden sind von KISA und man kommt als Mitglied dann auch günstiger rein, meistens umsonst), Trips (z.B. nach Lappland, St. Petersburg, Stockholm, Lofoten), u.v.m. Sehr gut um alle Neuigkeiten zu erfahren ist die Facebook Gruppe KISA oder die Weekly -Mail. Man kann auch für die Zeit des Aufenthaltes bei KISA mitarbeiten. *Dabei kann man als Board member oder Active member mithelfen, Board member haben etwas mehr Arbeit und mehr Pflichten als die active Member. Als active member kann man nur das machen, worauf man Bock hat. Als active member hat man die Möglichkeit, viele Dinge für wenig Arbeit umsonst zu bekommen, zum Beispiel bekommt man für ein bisschen helfen bei den Partys Freigetränke (bei den Getränkepreisen lohnt es sich 😊). Ansonsten sind die Leute von KISA sehr nett und es ist auch eine gute Möglichkeit mit anderen Internationals sowie Finnen in Kontakt zu kommen.* Es ist nicht so viel Arbeit wie es sich anhört und macht Spaß. Außerdem kann man sich Gruppenleiter für die Trips bewerben, man kann damit kostenlos an dem Trip teilnehmen, alle Nebenaktivitäten mitmachen und es ist sehr wenig Arbeit. *Es lohnt sich sehr Kisa als active member beizutreten!*

Die Touren (wir waren im WS 14/15, WS17/18 und WS 18/19 in St. Petersburg und Lappland; es gibt auch einen Trip nach Stockholm und Lofoten) sind sehr zu empfehlen (sehr!! ;) ) und auch vergleichsweise recht günstig. Darüber hinaus fahren fast alle Austauschstudenten mit. Falls in dem Zeitraum der St. Petersburg-Fahrt wichtige Kurse oder anderweitige Termine liegen (da dieser Trip meist auch mitten in der Woche stattfindet), bei denen es nicht möglich ist sie zu verlegen, gibt es noch die Möglichkeit sich den St. Petersburg-Trip mehr oder weniger selbst zu organisieren. Die Profs sind aber super nett und eigentlich gibt es immer die Möglichkeit Kurstage oder ähnliches zu verschieben. Zwei von uns sind mit einer Gruppe anderer Erasmus-Studenten mit der Reiseorganisation Open your Russia nach St. Petersburg gefahren. Im WS 18/19 sind zwei von uns mit timetravels ein paar Wochen nach dem KISA-Trip für ungefähr den gleichen Preis und Umfang nach St. Petersburg gefahren (inkl. ½ Tag in Tallinn). Anreise und Unterkunft in Helsinki dafür haben wir selbst organisiert. Im Grunde sind die Preise ziemlich gleich und die Aktivitäten ebenfalls, man ist aber flexibler mit den Reisedaten. *Der Vorteil von den KISA Trips ist, dass man in viel größeren Gruppen unterwegs ist und man dadurch eine sehr gute Möglichkeit hat neue Kontakte zu knüpfen und gute Freundschaften aufzubauen.*

## Bücher / Universitätsbibliothek

Die Bibliothek hat eine große Auswahl an Büchern für naturwissenschaftliche Studiengänge. Bei der Orientation Week bekommt man den Büchereiausweis und eine Führung. Die Bücher kann man bis zu 10x je 2 Wochen bequem über das Internet verlängern, solange das Buch nicht von jemand anderem gebraucht wird.

Von den meisten Büchern gibt es noch ein Lesesaal-Exemplar, das man sich über das Wochenende ausleihen kann, falls mal alle anderen Exemplare ausgeliehen sind. Außerdem sind manche Bücher auch online lesbar.

Praktisch ist, dass es dort außerdem PC-Arbeitsplätze gibt und ihr per Email daran erinnert werdet, wenn eure Ausleihzeit abläuft.

Teilweise bekommt ihr auch von den Professoren Bücher ausgeliehen, z.B. für die Book Exams, die ihr dann bis zur Klausur behalten könnt.

Falls ein Buch einmal ausgeliehen ist, kann man sich dieses für 0,50€ vormerken. Anders als in Marburg, gibt es hier keinen Ort wo man in Ruhe lernen kann, der bis Mitternacht geöffnet hat. Die einzige Möglichkeit ist es, einen Schlüssel (40,- Euro Pfand) zu besorgen, mit welchem man im Gebäude MELANIA (Melania ist hinter Snellmania) Zutritt zu einem Computerraum hat. Durch diesen Schlüssel ist der Raum im Grunde genommen 24/7 für den Schlüsselbesitzer geöffnet. Pfand gibt es in voller Höhe wieder zurück. Fragt in der Bibliothek nach. Eine weitere Möglichkeit zum ungestörten Lernen wird im „Oppari“ geboten, eine Art PC Raum, die Montag bis Freitag bis 19:00 geöffnet hat und samstags von 10:00 bis 16:00. Falls dort alle PCs besetzt sind besteht auch die Möglichkeit einen PC in

den Vorlesungs PC-Sälen zu nutzen. Für Gruppenmeetings (z.B. für Präsentationsvorbereitungen) kann man sich auch einzelne Räume in Oppari oder in der Bibliothek mieten. Das ist kostenlos und geht ganz schnell am Infoschalter im Oppari/Bibliothek.

### **Unterkunft / Wohnung**

In Kuopio werden Wohnheimappartements von „Kuopas“ ([www.kuopas.fi](http://www.kuopas.fi)) vermietet. Anmelden kann man sich über das Internet. Es ist sehr empfehlenswert dies so früh wie möglich zu machen um ein Zimmer in Juontotie 3, Neulamäki zu bekommen. Für Austauschstudenten, die nur ein Semester bleiben, muss die Wohnung ab dem 1. August gemietet werden. Die Zusage für die Wohnung kommt ca. einen Monat vorher und man muss innerhalb von einer Woche per Email bestätigen, dass man sie nimmt, die Kaution überweisen (200€) und eine Kopie des Überweisungsträgers per Email beifügen. Die erste Miete müsst ihr aber erst bezahlen, wenn ihr vor Ort seid und das Zimmer übernommen habt. Die folgenden Mieten müssen dann immer zum 5. des Monats per Online Überweisung bezahlt werden.

Achtet darauf, dass ihr eure Wohnung rechtzeitig kündigt, sonst müsst ihr den nächsten Monat noch mitbezahlen.

In den Wohnungen stehen ein Bett mit Matratze und Bettzeug (neu verpackt!), ein Nachtschränkchen, ein Schrank, ein kleines Regal, ein Schreibtisch, 2 Stühle und eine Lampe.

Für Austauschstudenten sind die Wohnheime Nuppineula (Juontotie) in Neulamäki und Pankkola (Kuntokuja) in Puijonlaakso üblich und zu empfehlen. 2014 hat ein Teil von uns in Kuntokuja gewohnt, der andere in Juontotie. Kuntokuja liegt etwas zentraler und die Wohnung ist etwas größer. Nach unserer Erfahrung würden wir auf jeden Fall empfehlen, versuchen nach Juontotie zu kommen. Hier wohnen die meisten Erasmusstudenten und es ist immer etwas los, die Wohnungen sind zwar kleiner und älter als in Kuntokuja, das Preis Leistungsverhältnis ist aber auf jeden Fall besser. Im WS18/19 war ein Teil von uns in Kuntokuja und der andere Teil in Rauhalhti Zuhause. Kuntokuja ist ein weniger näher am Stadtzentrum, wobei es sich wahrscheinlich nur um einige Minuten von Rauhalhti unterscheidet. Im Allgemeinen denke ich, dass derzeit beide Wohnheime fast nur von Erasmusstudenten bewohnt werden, sodass man überall neue Erasmusfreundschaften knüpfen kann. Außerdem ist Kuntokuja nur einen 10 Minuten Fußweg von der Uni entfernt.

Man wohnt dort in 2-,3- oder 4er-WGs und schließt dort, insofern man will, leicht Kontakte mit den anderen Austauschstudenten. Sollte man mit jemanden aus Marburg zusammen in eine Wohnung wollen (oder eben nicht um neue Kontakte herzustellen), kann man das in seiner Wohnungsanfrage hinschreiben.

Waschmaschinenbenutzung ist im Preis inbegriffen, muss nur vorher gebucht werden und ein Trockenraum ist direkt nebenan. Ab 9 Uhr abends und sonntags sind die Türen zu den Räumen jedoch verschlossen. Es hat sich aber gezeigt, dass Leute Türstopper zwischen die Türen legen, so dass diese nicht automatisch schließen. Daher war es auch möglich nachts zu waschen. Allerdings ist Vorsicht geboten bei den Trockenräumen im WS (15/16) kam es öfter dazu, dass Leuten ihre komplette Wäsche aus dem Wäscheraum verloren gingen (Also vielleicht nicht über Nacht hängen lassen oder im Zimmer trocknen).

Für nur 10€ im Monat kann man sich seinen persönlichen Sauna-Term (1x die Woche 1h) einrichten (sehr zu empfehlen um bei der Kälte draußen mit den neuen Bekannten mal etwas zu entspannen, abgesehen davon gibt es auch jede Woche einen öffentlichen Termin, ohne Extrakosten, der aber oft überfüllt ist).

Den Schlüssel zu den Zimmern bekommt man bei Kuopas in der Stadt (Öffnungszeiten!) oder man spricht sich mit seinem Tutor oder einer anderen bekannten Person ab, dass dieser den Schlüssel schon im Voraus abholt.

Ganz wichtig ist es zu beachten, dass die Türen in den Kuopas Zimmern von außen ohne Schlüssel nicht geöffnet werden können. Man kann dies jedoch umstellen (an der Seite der Tür ist ein weißer Pinn, unter dem Schließbolzen). Am besten sofort bei Ankunft umstellen, es ist vielen ganz schnell passiert, dass sie sich ausgeschlossen haben. Je nach Tageszeit kostet es bis zu 70 Euro, wenn man sich ausgeschlossen hat. Ein gänzlich verlorener Schlüssel kostet 350,- Euro.

Bei der Rückgabe am Ende des Auslandsaufenthaltes kann man den Schlüssel außerhalb der Öffnungszeiten in den dafür vorgesehenen Briefkasten am Kuopas Büro in der Stadt zurückgeben.

### **Strom / Steckdosen**

In Finnland wird das elektrische Stromnetz mit 230 Volt Wechselstrom versorgt. Die Steckdosen sind die gleichen wie in Deutschland.

### **Computer / Internet / Handy**

In der Uni stehen in jedem Gebäude zahlreiche Computer zur Verfügung, die mit dem kostenlosen Account der Uni genutzt werden können. Wer seinen Laptop mit nach Finnland nimmt (empfehlenswert), kann im Wohnheim den kostenlosen Internetanschluss benutzen. Das Modem dazu liegt schon in den Wohnheimzimmern. Je nach Wohnheim gibt es entweder WLAN oder nur LAN, es ist jedoch möglich einen WLAN Router anzuschließen.

In den Unigebäuden steht euch überall WLAN zur Verfügung, mit eurem Uni-Account könnt hier euch ihr anmelden.

### **Bahn / Bus / öffentl. Verkehrsmittel/ Fahrrad**

Bahnfahren ist in Finnland sehr angenehm. Zum Ein- und Aussteigen bleiben meist 5-10 min am Bahnhof. Die Züge warten auch auf verspätete andere Züge. Der Studi- Ausweis bzw. die rote Bahn-Rabatt-Karte (Passbild erforderlich!) gilt auch als BahnCard 50. Diese kann man leider nicht von Deutschland aus beantragen, sodass man für die erste Fahrt nach Kuopio den vollen Preis bezahlen muss. Für weitere Infos: [www.vr.fi](http://www.vr.fi) Hier findet man auch immer mal wieder Sonderangebote für bestimmte Strecken, zum Beispiel während der Weihnachtszeit. Wobei die Fernbusse, welche es zu jeder größeren Stadt in Kuopio gibt eine sehr gute Alternative sind. Je nachdem wie früh man dran ist bekommt man sehr viel billigere Angebote als vergleichsweise von der Bahn.

Busfahren in Kuopio ist recht teuer. Eine Einzelfahrt kostet ca. 3,30€ tagsüber (Stand WS17/18) und nach 23 Uhr 4,50€. Für Studenten gibt es eine 20-Fahrten-Karte, die über längere Zeit gültig ist und immer wieder für 25€ aufgeladen werden kann. Dadurch werden die Fahrten wesentlich günstiger - so ca. 1,25€ pro Fahrt. Nachts bucht die Maschine in den Bussen automatisch zwei Fahrten ab. Möglich ist auch der Kauf einer Monatskarte für 39€ mit der man beliebig oft fahren kann. Die 20er Karte oder Monatskarte kauft ihr in der Stadt bei Sokos, einem der großen Kaufhäuser am Marktplatz. Wichtig: Ihr braucht dafür den Studentenausweis. *Stand WS17/18: 20er Karte gibt es unserem Wissen nicht mehr, aber man kann min 10€ aufladen und bekommt dadurch reduzierte Fahren (~2,50€). WS18/19: Wir haben in den ersten Monaten noch viel zu Fuß machen können, sodass wir unsere Karten dementsprechend über die Website aufgeladen haben. Trotzdem ist es sinnvoll, vor allem für Studenten, die in Rauhalhti wohnen, direkt das monatliche Busticket (37 Euro) zu kaufen.*

Eine gute Alternative zum Bus stellt das Fahrrad dar. Im Winter werden die Gehwege täglich frei geräumt, sodass man mit dem Fahrrad oder zu Fuß keine Probleme hat.

*Die Uni ist von Juontotie (Neulamäki) oder Kuntokuja (Puijolaksoo) ungefähr 20 min zu Fuß entfernt. Da die Busse keinen pünktlichen Zeitplan haben (auf den Busfahrplänen ist immer nur die Abfahrtszeit des Busses an der ersten Haltestelle angegeben!) ist das oft am besten, einfach zu laufen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Die konkreten Abfahrtszeiten an den einzelnen Haltestellen (inkl. „Live-Ticker“) kann man online nachschauen. Um einen Bus an der Station anzuhalten, muss man dem Fahrer winken.*

### **Geld / Kreditkarte**

In Finnland kann man wirklich fast alles mit Kreditkarte bezahlen. Sogar das Bier in der Kneipe. Ein Kreditkartenangebot gibt es zum Beispiel bei der Apobank oder DKB, mit dieser kann man vor allem auch weltweit Bares kostenlos abheben.

Wer keine Kreditkarte mitnehmen möchte kann sich auch ein finnisches Konto eröffnen. Für alle unter 25 ist das kostenlos z.B. bei der „Nordea“ Bank (direkt am Marktplatz). Dann kann man auch kostenlos Geld aus Deutschland überweisen. (CAVE: der finnische Geldautomat „spricht“ bei einer finnischen

Geldkarte auch nur finnisch). *Mit bestimmten deutschen Bankkarten (z.B. Sparkasse) kann man auch ohne zusätzliche Kosten bezahlen, fragt am besten bei eurer Bank mal nach.*

Die Bezahlung mit einer normalen deutschen EC-Karte funktioniert auch ohne Probleme.

Fragt immer nach Studentenrabatt – in Finnland wird Studenten mit finnischem Studi-Ausweis oft ein Nachlass gewährt (siehe auch „Bahn“ und „Einkaufen“).

Generell sind die Lebenshaltungskosten in Finnland höher als in Deutschland. Vor allem für den Start in Finnland sollte man etwas mehr Geld einplanen (für Student Union, Survival Package, Fahrrad, Einrichtungsgegenstände).

### **Einkaufen / Preise**

In Finnland wird wie in Deutschland mit Euro gezahlt. Ein- und Zwei-Centstücke sind in Finnland kein offizielles Zahlungsmittel. Die Preise werden immer auf „0“ oder „5“ Cent gerundet, es sei denn, man bezahlt mit Kreditkarte. Die finnischen Preise sind meist etwas höher als in Deutschland, Alkohol ist bedeutend teurer genauso wie Kosmetik oder Haarpflegeprodukte.

Günstig einkaufen kann man bei „PRISMA“ (auf dem Weg zur Uni, vergleichbar mit Real in Deutschland), „LIDL“ (ist aber leider nur weiter außerhalb – 20 min mit dem Fahrrad, aber auch mit der Buslinie 8 zu erreichen) oder „Maxi“ (mit Woolworth vergleichbar). Der S-Market unterscheidet sich preislich wenig vom Prisma und ist gut zu Fuß als auch mit dem Bus erreichbar. „Rainbow“, „X-tra“ etc sind günstige Marken, vergleichbar mit „ja“ oder „gut und günstig“ in Deutschland. Produkte, die in Finnland hergestellt wurden, sind meistens günstiger als Importware. Im Supermarkt bekommt man nur Bier und Cider. Alles was mehr Prozente hat findet man nur in den „Alko“-Shops. Beim Alkoholkauf sollte man immer seinen Ausweis dabei haben, weil der häufig verlangt wird. Ein Ausweis wird auch von allen Personen verlangt die beim Einkaufen dabei sind und damit dann auch mit an der Kasse stehen. Ein Alko-Shop ist z.B. im Gebäudekomplex von Prisma.

### **Restaurants, Cafés und Mensa**

„Richtig“ Essen gehen ist in Finnland teuer. Die Finnen lieben All-You-Can-Eat. Bäcker, wie man sie aus Deutschland kennt, sucht man in Finnland vergeblich.

In der Kauppakatu (ganz in der Nähe vom Marktplatz) findet man ein kleines, sehr schnuckeliges Café (Kahvila Kaneli), das man sich keinesfalls entgehen lassen sollte! In manchen Restaurants bekommt man mit Studentenausweis auch einen Rabatt aufs Essen (z.B. Rosso), einfach fragen!

In allen Studentenstädten in Finnland bekommt man das Essen in der Mensa nach Vorlage des Ausweises vergünstigt (ein Essen kostet dann meistens um die 2€). Die Mensen sind sehr lecker und zu jedem Essen darf man sich kostenlos an einem reichhaltigen Salat-Buffer und frisch gebackenem Brot bedienen. In der Stadtmitte (wenn man von Sokos aus der Stadt rausläuft, kommt man direkt darauf zu) gibt es auch eine Mensa (Mensa für Krankenschwestern, ist an die Fachhochschule angeschlossen). *Falls ihr dennoch Essen gehen wollt, ist es meistens zu Mittagszeiten (11-14/15) relativ günstig, um die 10€.* Gute Restaurants in Kuopio sind zum Beispiel „Panza“, „Mount Shepard“, „Urban“, „Iso Camilla“ oder „Trattoria Sorrento“.

### **Abendprogramm**

Kuopio bietet eine Reihe von Kneipen und Clubs. Es kommt dabei immer auf den Musikgeschmack und den Geldbeutel an. Generell muss man in den finnischen Clubs immer seine Jacke, Handtasche abgeben. Der Eintritt in die Klubs ist oft kostenlos die Garderobe kostet allerdings 3 €. *Die Bars/Clubs liegen alle in der Nähe von einander.*

- Ale Pupi: Günstigste Kneipe in Kuopio aber auch in Henry's Pub gibt es bei der Garderobe billiges Bier. In den letzten Semestern hat sich Ale Pupi zum Meet and Greet der Erasmus-Leute etabliert. Jeden Donnerstag gibt es hier das beste finnische Bier, Koff, für nur 2,60 Euro. Hier war ausnahmslos jeden Donnerstag was los.



- Henry's Pub: Hier wird Rock gespielt, an den Wochenenden finden häufig Konzerte statt, die dann aber auch Eintritt kosten.
- Intro: Sieht von außen sehr fein aus, ist es aber gar nicht. Man kann dort vor allem nachmittags schön in den Sesseln liegen und die Zeit genießen. Gerade die Mittagsangebote sind preislich für finnische Verhältnisse mehr als fair.
- Passion: Für Kisa-Mitglieder bis 24 Uhr wochentags Eintritt frei. Meist günstige Getränke.
- Albatrossi: Direkt am Hafen, schöner Club und dort ist auch so manche Unifete. Leider macht das Albatrossi gegen Ende September Winterpause.
- Ilona: Sehr neuer aber sehr toller Club in direkter Nähe zum Tori. Etwas teurer, vor allem die Getränke, aber dafür gute Musikmix und tolle Karaokeanlage Im WS 14/15 gab es eine sog GreenCard (beim Student Union office nachfragen) mit der man Getränke billiger erhält
- Onnella: Nachtclub in dem häufig am Wochenende Spezialaktionen sind
- Apteekari- Bar: Gemütliche Bar in der Kauppakatu, *beliebster Laden im WS 17/18, Weinflasche für 11€.*
- Puikkari: Sehr netter, größerer Nachtclub, *schließt leider in 2018.*
- *Bar Nosou: gemütliche Karaoke Bar*

**WICHTIG:** Abends immer **Personalausweis** dabeihaben, finnischer Studentenausweis reicht nicht! **Und ohne Perso kommt ihr nicht rein!!!**

Abgesehen von den Clubs finden häufig selbstorganisierte Partys in den WGs der Wohnheime statt. Zum Semesterbeginn werdet ihr viele Finnen in ihren "Party-Overalls" rumlaufen sehen. Diese haben die jeweilige Farbe der Fakultät (Pharmazeuten haben dunkelgrün). Für jedes Event gibt es Sticker zum Aufnähen oder Aufbügeln. Wenn auch ihr so einen Overall haben wollt, meldet euch bei der Pharmazie Fachschaft „Fortis“ (10€ für Fortis- Member, was ihr automatisch als Pharmazeuten seid).

### **Wahlpflichtpraktikum (WS12/13)**

Es ist auch möglich das Wahlpflichtpraktikum in Kuopio zu absolvieren. Während des Semesters ist dies allerdings schwierig, da man kaum genügend zusammenhängende Zeit hierfür findet. In meinem Fall habe ich das Praktikum an das bereits absolvierte Semester angehängt. Nach kurzem Email Kontakt mit dem Dekanat sowie Professor Schlitzer als Studiendekan hatte ich schnell das OK und konnte auf die Suche nach einem Platz gehen.

Ich wurde auch recht bald fündig sowohl bei den Assistenten aus den Praktika sowie in einem externen, der Uni angeschlossenen Forschungsinstitut dem sogenannten AIVI. (Befindet sich im Bioteknia Gebäude direkt vor Snellmania). Nach kurzem Emailverkehr hatte ich auch recht flott einige Angebote und konnte mir das interessanteste herausuchen. Dort arbeitete ich dann insgesamt vier Wochen und das empfand ich als sehr große Bereicherung. Ich arbeitete mit einer sehr engagierten Assistentin die mir sehr viel Einblick in die Bereiche der Forschung ermöglichte. Ich kann daher nur empfehlen das Wahlpflichtpraktikum in Kuopio zu absolvieren, da die Ausstattung der Labore sehr gut ist und die Studenten traditionell sehr eng in die Arbeit mit einbezogen werden. Für die Anerkennung des Praktikums musste ich dann zum Schluss einen 20 seitigen Praktikumsbericht anfertigen.

### **Wahlpflichtpraktikum (WS14/15)**

Im WS14/15 hat nur Philip diese Möglichkeit genutzt. Von Philip:

Vonseiten Professor Schlitzers stellt das Wahlpflichtpraktikum in Kuopio in der Regel kein Problem dar. Ich hatte mich vorher über die Uniseite über die Forschungsarbeit einiger Arbeitsgruppen schlau gemacht und dann unserer Fachbereichskoordinatorin in Kuopio, Jaana Veki eine E-Mail geschrieben. Sie hat mich dann an einen PhD-Studenten in diesem Fachbereich weitergeleitet. Nach kurzem E-Mail-Verkehr und einem persönlichen Treffen mit dem PhD-Studenten und dem leitenden Professor hatte ich auch schnell eine Zusage für ein Praktikum. Für Studenten die Auslands-BaFÖG beziehen ist das Praktikum auch förderbar.

### **Wahlpflichtpraktikum (WS15/16)**

Auch dieses Semester war es wieder möglich das Wahlpflichtpraktikum in Kuopio zu absolvieren, um es in Marburg anerkannt zu bekommen musste man am Ende das Praktikums einen 2-20 seitigen

Bericht in deutscher oder englischer Sprache an Professor Schlitzer senden. In Deutschland ist die Dauer des Praktikums auf 3 Wochen beschränkt, in Finnland hingegen ist es sehr schwer eine Praktikumsstelle für solch einen kurzen Zeitraum zu finden. Dieses Semester absolvierten wir das Wahlpflichtpraktikum zu zweit in Kuopio wobei meine Kommilitonin für einen Monat ein Praktikumsplatz bekam und ich (Patrick) zwei Monate blieb. Da uns vorher nicht unbedingt bewusst war, wie schwer es werden würde eine Stelle unter 2 Monaten zu bekommen gingen wir etwas blauäugig mit der ganzen Sache um. Wir brauchten länger bis wir Plätze bekamen und diese bekamen wir auch nur, weil uns die Koordinatorin der Pharmazie unglaublich unterstützte. Sie schrieb mehrmals E-Mails an alle Mitarbeiter der Pharmazie um in unserem Namen nachzufragen ob es Möglichkeiten für Praktikumsplätze gibt. Schlussendlich bekamen wir dann die Möglichkeit in einer Arbeitsgruppe der Biopharmazie, mit dem Themenschwerpunkt „Auge“. Die Arbeit dort war abwechslungsreich und vielseitig mit viel Eigenverantwortung. Wir hatten dort unsere eigenen kleinen Projekte und Experimente mit denen wir uns befassten uns auch meisten selbstständig arbeiteten. Brauchten wir jedoch Hilfestellungen jeglicher Art war sofort jemand da, der uns geholfen hatte. Ich glaube ich schreibe im Namen von uns beiden, dass das Praktikum uns wirklich sehr gut gefallen hat und wir wirklich sehr viel dazugelernt haben. Als Freda dann mit ihrem Praktikum fertig war wurde ich auch nochmal einer anderen Arbeitsgruppe zugeteilt und bekam nochmal die Möglichkeit mich mit anderen Problemstellungen auseinander zu setzen. Alles in allem würden wir das Praktikum in Finnland auf jeden Fall weiterempfehlen. Wobei wir im Januar und Februar dann auch den richtigen finnischen Winter mitbekommen haben bei -30°, mit zugefrorenen Seen und allen Arten von Wintersport.

#### **Wahlpflichtpraktikum (WS16/17)**

Auch in diesem Semester bestand wieder die Möglichkeit, dass Wahlpflichtpraktikum in Finnland zu absolvieren. Wir haben vor Ort unsere Koordinatorin Jana Veeki nach der Möglichkeit eines Praktikums gefragt und sie hat uns dann an andere Professoren verwiesen. Nach ein paar Emails und einem persönlichen Gespräch haben wir zu zweit das Praktikum in der AG Biopharmazie gemacht. Wir konnten uns dabei den Zeitraum für das Praktikum selbst aussuchen und durften uns während des Praktikums viele verschiedene Bereiche und Aspekte der Arbeitsgruppe anschauen.

Wie auch schon von den Leuten aus dem WS15/16 beschrieben wurde, ist das Arbeiten sehr vielseitig, abwechslungsreich und hat einfach auch großen Spaß gemacht.

#### **Wahlpflichtpraktikum (WS17/18)**

*Wir hatten dieses Semester auch wieder die Möglichkeit in Kuopio an der UEF ein Praktikum zu machen. Caro und ich (Leon) haben uns entschieden dies zu machen. Nach ein paar Emails wurden wir relativ schnell an die Biopharmazie AG zu gewiesen. Dort haben wir in Kooperation mit der pharmazeutischen Technologie Projekte gehabt. Das Arbeiten hat uns sehr viel Spaß gemacht und wir haben einen guten Einblick in die Forschung bekommen. Die Finnen sind sehr entspannt und wir durften die meiste Zeit sehr unabhängig arbeiten, da die uns voll vertraut haben. Die Arbeitszeiten sind auch sehr human, wodurch wir mehr als genug Freizeit hat Dinge zu unternehmen. Das Praktikum dauerte bei uns 5 Wochen.*

#### **Wahlpflichtpraktikum (WS18/19)**

Ich (Andrea) hatte dieses Semester auch wieder die Möglichkeit das Praktikum an der UEF zu absolvieren. Ich habe mich direkt an Marika Ruponen (AG Biopharmazie) gewendet und nach einem persönlichen Gespräch eine Zusage bekommen. Die Arbeit war vielfältig und sehr interessant. Mir hat besonders gefallen, dass alle Mitglieder der AG sehr hilfsbereit und interessiert daran waren, dir eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu bieten. Durch verschieden zugeteilte Aufgaben, habe ich einen guten Einblick in die Forschung bekommen können. Auch ich war nicht direkt an feste Zeiten gebunden, sollte jedoch meinen Tag so planen, dass ich meine Aufgaben erledigen konnte (meistens von halb 9/9- ca.16 Uhr). Mein Praktikum dauerte ebenfalls 5 Wochen.

#### **Sonstige Freizeittipps**

- Wandern in und um Neulamäki: Wanderkarten gibt es bei der Touristeninfo am Marktplatz. Besonders schön ist die Neulamäki- Aussichtsplattform (Neulamäki-Tower), von der man einen schönen Blick auf die Seenlandschaft hat!

- Westlich von Neulamäki gibt es einen Steinvorsprung im Wald an einer Klippe, von hier hat man einen wunderschönen Ausblick. Erklären wird zwar schwer, aber man gelangt vom Funkturm fast automatisch dahin ;)
- Puijo-Tower: wenn man es etwas höher mag, das Wahrzeichen Kuopios mit benachbarten Skisprungschanzen. Sehr beeindruckend und Sehenswert! Am besten Anfang des Semesters zu besuchen, da man da noch auf die Aussichtsplattform raus kann.
- Sportangebot an der Uni: die Uni hat ein vielleicht weniger vielfältiges Sportangebot als Marburg. Für 15€ kann man Ballsportarten spielen und ins Fitnessstudio gehen, für 30€ kann man Kurse, wie wie zum Beispiel Bodypump, Stomach-Buttock, Upper Body, Kettlebal, Yoga, Poldance etc. besuchen. Für die Sportkurse meldet man sich dann wöchentlich auf der Homepage an. Auch einen Part der Sporthalle kann man sich für eine Stunde (kostenlos) mieten um zum Beispiel Badminton zu spielen, ebenfalls der Kraftraum mit Sauna in der Studentia ist täglich geöffnet.
- Es gibt in Kuopio drei Schwimmhallen, haben wir allerdings weniger genutzt ...
- Rauchsauna (Savusauna in Rauhalhti): SEHR zu empfehlen!, Eintritt 10,- Euro. Diese hat dienstags auf. Mit Fahrrad in ca. 25 min oder mit dem Bus (7, Endstation) zu erreichen.
- Ebenfalls an der Endstation der 7 ist das Rauhalhti Spa zu finden, wo man für ebenfalls 10 Euro den kompletten (vielleicht verregneten Tag) verbringen kann. Allerdings vom Stil eher noch in den 70ern.
- Falls das Wetter es zulässt, kann man in Rauhalhti auch Skilanglauf betreiben (Ausleihe-ca. 10 Euro für 3h)
- Koli- Nationalpark: geeignet für einen Wochenend- oder Tagestrip, ca 2,5h mit dem Auto entfernt. Auf der Internetseite des Nationalparks (<http://www.outdoors.fi/en/kolinp/services>) sind kleine Hütten mit oder ohne Sauna zur Übernachtung buchbar. Ein Auto kann man zum Beispiel über die Seite [www.rentalcars.com](http://www.rentalcars.com) mieten. Wir waren dieses Jahr mit den Fortis da, die einen Bus gemietet haben, der uns hin und zurück gebracht hat. *KISA bietet oft auch einen Trip im Semester kostenlos an, die Plätze sind recht begehrt also früh genug Ausschau halten!*
- Finnish Friend: über das finnish friend Programm der Uni kann man über eine finnische Kontaktperson oder -familie noch mehr über die finnische Kultur erfahren
- Die Fahrten mit KISA sind auf jeden Fall zu empfehlen, besonders vorteilhaft ist es, dass man sich nicht um die Organisation kümmern muss. Denkt daran rechtzeitig zu buchen (irgendwann Anfang des Semesters, steht aber auch auf der KISA-Facebookseite) und euch einen Reisepass zu besorgen, wenn ihr nach Russland wollt. Es gibt jedoch auch andere Alternativen, die zum Teil etwas günstiger sind. Viele Angebote für St. Petersburg und Lapland gibt es auf aikamatkat.com. Auch die Tagestrips mit der KISA, z.B. nach Savonlinna, lohnen sich sehr.
- Wenn ihr in der Studentunion seid, könnt ihr euch in den ersten Wochen kostenlos eine Kino-Karte für das „Uni-Kino“ holen. Die Filme sind immer in Originalsprache mit finnischen und schwedisch Untertiteln, also die Englischen und Amerikanischen könnt ihr auf jedenfall gucken;) und das Kino ist wirklich schön und sehenswert =) (wenn ihr auf Kino steht)
- Am Anfang des Semesters kann man bei der Student Union auch eine Art Museumskarte für Kuopio abholen. Darauf sind Ermäßigungen bzw. freier Eintritt für diverse Museen, aber auch für eine Eishalle und Schwimmbad / Sauna.
- *Empfehlenswert sind auch Trips auf eigener Faust, zum Beispiel ein Cottage („Mökki“) mieten und ein Wochenende da verbringen, Stockholm so besichtigen (Fähre aus Turku oder Helsinki)*
- *WS 18/19: Wir haben uns ein AirBnB in Uurainen gemietet, welches direkt an einem See gelegen hat – Mietwagen sind, sofern voll besetzt, auch nicht so teuer.*
- *Lohnenswerte Städte für Besichtigungen sind Helsinki, Tallinn, Tampere und Turku.*

### Zusammenfassend...

Hat sich der Austausch wirklich gelohnt!

Unser Unialltag bestand zwar überwiegend aus Book-Exams (relativ praktisch, da Ihr Euch die Zeit selbst einteilen könnt genauso wie die Prüfungstermine - aber das nie endende Dauerlesen hängt einem auch irgendwann zum Hals raus), und den „Drug Metabolism“ Kursen, mit denen man auch

einiges zu tun hat, wenn man alle Lectures und Exercises mitnimmt (ist allerdings nicht Pflicht, sondern von den Dozenten empfohlen). Weitere Veranstaltungen waren zum Beispiel „Compounding in Hospital Pharmacy“ und „Advanced course in Pharmaceutical Technology“, bei denen die Techniken vermittelt werden. Insgesamt herrscht hier eine sehr entspannte Stimmung und die Ausstattung in den Laboren ist wirklich sehr gut und modern. Alles in allem waren es zwar recht viele Klausuren, Referate und auch Essays, aber lasst euch am Anfang nicht einschüchtern, es ist machbar, glaubt uns;)! Klar, wie sollte es anders sein, sind wir als Pharmazie-Studenten, die jenen, die immer etwas zu tun haben und meist wesentlich mehr als alle anderen ERASMUS- Studenten, aber das kennen wir ja auch nicht anders. Es sind auf jeden Fall die 2-3 Trips, die von KISA nach Sankt-Petersburg/Stockholm/Lappland angeboten werden machbar und ansonsten gibt es ja auch noch (verlängerte) Wochenenden. Als Möglichkeit besteht auch immer ein Semester in Deutschland dran zu hängen, aber wir haben es auch so geschafft und wir haben trotzdem noch unser Leben genossen. Falls ihr dazu und überall anders zu Fragen habt, kommt gern zu uns und fragt, wir stehen euch gerne mit Rat zur Verfügung, damit ihr ein schönes Semester in Finnland erleben könnt!

Darüber hinaus haben wir in Finnland einige interessante Erfahrungen gemacht, die man so vielleicht nicht in jedem Land erlebt. Dazu gehören z.B. Freizeiterlebnisse wie im Herbst/Winter bei 0° mitten im Wald zu grillen, nach der Sauna in ein Eisloch in einem See zu springen, auf eingefrorenen Seen kilometerweit Schlittschuh zu fahren (allerdings erst im Januar) und vieles mehr! Wer Spaß an Natur- und Wintererlebnis hat, kommt hier voll auf seine Kosten, das Kulturangebot ist hingegen etwas kleiner gehalten.

Ansonsten ist Kuopio eine Stadt, in der man sich als Fremder leicht wohlfühlen kann. Die Finnen sind, wenn auch erstmal etwas zurückhaltend, im Allgemeinen sehr freundlich und hilfsbereit und man findet bei Orientierungsproblemen immer jemanden, der einem weiterhilft. Sonst sind die von KISA organisierten Trips, wie z.B. besonders die Fahrt nach St. Petersburg und Lappland, sehr zu empfehlen. Es gibt manchmal auch Fahrten bzw. andere organisierte Aktionen von den verschiedenen Fachschaften, an denen ihr auch teilnehmen könnt und gute Möglichkeiten sind, mit Finnen in Kontakt zu kommen. Alles Weitere findet man schnell selbst heraus und ansonsten fragt einfach nach!

Moi moi =)