

Erfahrungsbericht für den Austausch nach Kuopio, Finnland

WS 04/05 Jens Lipka,

WS 05/06 Nadine Sander,

WS 07/08 Rahel Müller

WS 08/09 ergänzt von Annika Dönges,

WS 09/10 aktualisiert von Peters

WS 10/11 aktualisiert von Johanna und Dominique

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

WS 12/13 aktualisiert von Chelsey Collins und Gerrit Seifert

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

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

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

WS 16/17 aktualisiert von Christoph Berg, Caroline Dietz, Philipp Görbing, Jenny Rumpker und Eva Wisotzki

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

WS 18/19 aktualisiert von Lea Kistenmacher, Laura Kleinholdermann, Antonia Richter, Andrea Volk, Sandra Waldeier

WS 19/20 aktualisiert von Lisa Kemena, Elisabeth Friesen, Jenni Macht, Marta Chervinka und Alexandra Ketterm

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 (University of Eastern Finland) ein Informationspaket, 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-Online' hochladen.

An-/Abreise:

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€) zu schippern. In ganz Finnland kann man günstig mit 'Onnibus' reisen (ca. 10€ von Helsinki nach Kuopio).

Von Helsinki aus gibt es gute Bahnverbindungen nach Kuopio (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 19/20: Wenn man früh genug bucht und im Besitz einer (My) BahnCard 50 ist ist eine Zugfahrt von Marburg bis nach Kuopio erschwinglich. Die My BahnCard 50 richtet sich an Menschen bis 27 Jahren. Für diese kostet sie nur 60,70 € statt der normalerweise 224,70 € für ein Jahr. Ich (Alex) bin vor einem Jahr, Anfang August, so von Marburg mit einem Besuch von Freunden in Hamburg über Kopenhagen bis nach Stockholm mit der Deutschen, dänischen und schwedischen Bahn gefahren. Von Stockholm bin ich mit der Fähre nach Turku übergesetzt und habe dort noch einen Tag verbracht bevor ich von Turku mit dem Zug weiter nach Kuopio gefahren bin. Lisa hat fast den gleichen Weg zurück genommen nur mit dem Zwischenstopp Helsinki statt Turku. Man ist wirklich sehr lange unterwegs, wird aber mit einer tollen Aussicht während der Fahrten belohnt und dafür lohnen sich der Zeitaufwand und das Geld auf alle Fälle. Hätte es keinen Unfall auf der Bahnstrecke von Kopenhagen bis Stockholm gegeben hätte ich auch noch einen halben Tag Stockholm erleben können.

Manche von uns haben es aber auch unseren Kommiliton:innen aus den vorherigen Semestern gleich getan und sind geflogen. Bspw. von Hamburg über Helsinki direkt nach Kuopio oder aus Düsseldorf nach Helsinki und dann mit dem dortigen Fernreisebus 'Onnibus' nach Kuopio (mit Onnibus kommt man übrigens sehr gut und kostengünstig an fast alle Orte Finnlands) oder aber von Frankfurt bis nach Helsinki und dann mit dem Zug weiter. Je nach Fluggesellschaft variieren die Preise stark und am Flughafen Kuopio fliegen keine Billig-Airlines.

Vom Bahnhof oder Busbahnhof wird man i.d.R. von den jeweiligen Tutor:innen abgeholt. Diese können auch stellvertretend für euch euren Schlüssel zur Wohnung bei Kuopas (es lohnt sich hier für eine Wohnung anzumelden - preislich okay und unkompliziert und alle Erasmus Studierende wohnen hier - es ist immer was los) abholen. Zeigen euch die Stadt und helfen euch, euch für die Zeit in Kuopio anzumelden.

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.

WS 14/15: Wir sind alle 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 Auslandsrankenversicherung (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 nur nötig, wenn man nach Russland reisen will (was sich wegen der geographischen Nähe anbietet und KISA plant auch einen tollen Trip nach St.Petersburg). Den Reisepass solltet ihr früh genug beantragen (mind. 6 Wochen vor dem Flug), da ihr ihn nur von Deutschland aus beantragen könnt.

Für die, ziemlich genau, drei Monate müsst ihr euch in Kuopio melden. Dies ist kostenlos und recht unkompliziert, außer ihr bleibt dort länger als drei Monate ohne Unterbrechung (als Unterbrechung reicht schon eine der Reisen die von KISA (Tallinn ist sehr empfehlenswert!) angeboten wird. Ansonsten müsst ihr euch bei der Polizei dort anmelden (Kosten ~40€ + Passbild). Die Melde-/ Identifikationsnummer die ihr dort bekommt braucht ihr, um einen Studierendenausweis zu beantragen.

Ein:e Vertreter:in von der Stadt kommt auch einen Tag an die Uni. Dann könnt ihr es auch dort machen. Ganz wie es euch am Besten passt.

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

Auch müsst ihr euch in Finnland nochmal persönlich in der Uni "immatrikulieren" (das könnt ihr auch erst in der OE-Woche für die Erasmus-Studierenden machen), was aber auch schnell und unkompliziert ist. Dann bekommt ihr euren Studentenausweis. Das wird euch aber alles während der OE-Woche erklärt und eure Tutor:innen helfen euch sicherlich gerne.

Uni / Professor:innen

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

Ihr erreicht die Professor:innen über Email oder geht direkt zu ihrem Büro. Einen Termin kann man innerhalb eines Tages vereinbaren, da die sie 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 Professor:innen abgesprochen werden.

Für allgemeine Infos zur Uni: 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 Weboodi-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.

WS 19/20: Wir können uns unseren Vorgänger:innen nur anschließen, dass die Profs in Kuopio alle sehr nett und aufgeschlossen sind, auch spricht man sich meist mit Vornamen an. Auch wenn die KISA Reisen mit Veranstaltungen kollidieren (was in unserem Studiengang leider bei fast allen Trips der Fall ist) kann man gut mit ihnen darüber reden und gemeinsam eine Lösung finden, um trotz Reise den Kurs erfolgreich zu absolvieren. Man sollte es nur mit ihnen absprechen sobald man darüber Bescheid weiß. Es gab kein Problem, die Dozent:innen und Profs dort per Mail oder über den internen Server Moodle (vergleichbar mit Marvin) zu erreichen. Uns wurde gesagt, dass in Zukunft versucht wird, die Unikommunikation zum Großteil über Moodle bzw. Über Microsoft 365 laufen zu lassen, aber generell geht alles. Mit eurer finnischen Studierenden-E-Mailadresse könnt ihr euch auch über Microsoft 365 die neuesten Versionen der Office-Programme herunterladen, die ihr dann für ein Jahr nutzen könnt.

Über das Programm WebOodi müsst ihr euch für Klausuren anmelden. Vorsicht - ihr müsst euch hier für alle Klausuren anmelden und seid nicht wie in Marburg automatisch durch die Anmeldung im Kurs auch bei der Klausur angemeldet!

Die Benutzung der einzelnen Programme und alles weitere Wichtige (wo die Menschen sind und wie viel man für einen schmalen Preis sich auf den Teller häufen kann) wird euch in der Einführungswoche für internationale Studierende genau erklärt.

Außerdem gibt es auf dem Campus einen PC-Pool mit Druckern, wo man bis zu einer gewissen Anzahl kostenlos drucken/kopieren kann. Eine kleine Bibliothek mit Lern- & PC Plätzen gibt es auch und über den Campus sind mehrere Kioske und viele Sitzmöglichkeiten zum Arbeiten, Entspannen und gemeinsam Kaffee trinken verteilt.

Kurse

Das Learning-Agreement (LA), welches vom Dekanat bereits ausgefüllt ist, hat uns im Vorhinein viel Arbeit abgenommen, allerdings haben wir in Kuopio einiges geändert (ändern müssen oder hätten dies im Nachhinein vielleicht besser getan - Achtung: Es gibt dafür eine Frist, die im Grant Agreement vom Erasmusbüro steht, also wenn ihr was ändern wollt, macht es direkt am Anfang. Wir haben die Themen für die dortige Klausur in 'Advanced literature on biopharmacy' gegen 'Advanced literature on pharmaceutical technologies' getauscht, da es von den Themen her näher an dem liegt was in dem siebten Semester in Marburg gemacht wird. Von der finnischen Uni aus war das gar kein Problem, aber wir hatten Schwierigkeiten, alle Verantwortlichen Personen in Marburg zu erreichen - wie ihr seht es lohnt sich diesen Dingen Priorität zu geben.

Der Kurs 'Introduction to pharmacology and toxicology' soll für 'Pharmakotherapie' anerkannt werden. Allerdings kam bei einem Gespräch nach unserem Erasmus-Semester mit Herrn Prof. Culmsee heraus, dass dieser Kurs vom Kursinhalt nicht passend dafür ist, da die Themengebiete nicht so tiefgehend und ausführlich bearbeitet werden. Wir mussten die Klausur in Marburg nochmal mitschreiben. Im Rückblick hätten wir uns besser den Kurs in Kuopio gespart, hätten alternativ dazu einen Finnischkurs besucht (alle Finnischkurse liegen für uns parallel zu anderen Kursen) und in Marburg einfach Pharmakotherapie mitgenommen, also sprecht in dem Fall, am Besten vor dem Erasmus, nochmal mit Prof. Culmsee, damit ihr nicht so viel Stress nach Finnland damit habt.

Ab nächsten Semester soll dies allerdings schon anders im LA geregelt sein...hoffentlich. Empfehlenswert ist ebenfalls, mit den Professor:innen 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/die zuständige Professor:in das entsprechende Fachbuch, in Englisch, vor, welches dann Gegenstand der Klausur ist.

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 Student:innenausweis 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 WS 18/19)).

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 Student:innen für 8 € zu kaufen, dafür benötigt man eine Bescheinigung von der Uni.

Und um in der Mensa essen zu können, benötigt ihr den Student:innenausweis, die Frank - App und in den ersten Tagen reicht auch das Bestätigungsformular der Einschreibung. Die Ermäßigung in der Mensa ist aber auch ohne Student Card möglich.

Bei der Frank-App seht ihr noch zusätzlich in welchen Shops (v.a. Online, aber auch vor Ort) ihr Rabatte bekommen könnt

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 wöchentliche 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. Man hat die Möglichkeit, viele Dinge für wenig Arbeit umsonst zu bekommen, z. B. bekommt man für ein bisschen Helfen bei den Partys Freigetranke (bei den Getränkepreisen lohnt es sich). Ansonsten sind die Leute von KISA sehr nett und es ist eine gute Möglichkeit mit anderen 'internationals' sowie Finn:innen in Kontakt zu kommen.

Es ist nicht so viel Arbeit wie es sich anhört und macht Spaß. Außerdem kann man sich als Gruppenleiter:in für die Ausflüge bewerben und so kostenlos daran teilnehmen.

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 günstig. Darüber hinaus fahren fast alle Austauschstudent:innen mit. Falls in dem Zeitraum der Fahrten wichtige Kurse oder anderweitige Termine liegen (da viele der Ausflüge die in die Städte umliegender Länder gehen mitten in der Woche stattfinden), bei denen es nicht möglich ist sie zu verlegen, gibt es noch die Möglichkeit sich den entsprechenden Ausflug bspw. über timetravels.fi mehr oder weniger selbst zu organisieren. Die Profs sind aber super nett und eigentlich gibt es immer die Möglichkeit Kurstage oder ähnliches zu verschieben. In einem Semester sind zwei von uns mit einer Gruppe anderer Erasmus-Student:innen 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 10 x 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 E-Mail daran erinnert werdet, wenn eure Ausleihzeit abläuft.

Teilweise bekommt ihr auch von den Professor:innen 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 € Pfand) zu besorgen, mit welchem man im Gebäude 'Melania' ('Melania' ist hinter 'Snellmania' - das sind die Namen der beiden Unigebäude) Zutritt zu einem Computerraum hat. Durch diesen Schlüssel ist der Raum im Grunde genommen 24/7 für den/die Schlüsselbesitzer:in geöffnet. Fragt in der Bibliothek nach. Eine weitere Möglichkeit zum ungestörten Lernen wird im 'Oppari' geboten, der PC-Pool des 'Snellmania' Gebäudes, die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag bis 19:00 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' / der Bibliothek.

Unterkunft / Wohnung

In Kuopio werden Wohnheim-Apartments von 'Kuopas' (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 (oder in seine Wunsch-Wohngegend). Für Austauschstudent:innen, 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 Mail bestätigen, dass man sie nimmt, die Kaution überweisen (200 €) und eine Kopie des Überweisungsträgers per Mail 'Kuopas' schicken. 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.

WS 19/20: Die Wohnungen sind möbliert, aber die (neuen) Matratzen sind sehr dünn (ich, Alex, habe mir einfach eine Matratze von IKEA für 35€ drauf gelegt und so ging es ganz gut) und es war nur das Nötigste da. Trotzdem ist es zu empfehlen, sich bei Kuopas für ein Platz

im Studentenwohnheim zu besorgen, da man so viele tolle Leute kennenlernt. Außerdem kann man alles andere preisgünstig in Secondhand-Läden oder im Ikea besorgen. 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 Austauschstudent:innen sind die Wohnheime Nuppineula (Juontotie) in Neulamäki, Pankkola (Kuntokuja) in Puijonlaakso und Katiskaniementie in Rauhalhti üblich und zu empfehlen.

2014 hat ein Teil von uns in Kuntokuja gewohnt, der andere in Juontotie. Kuntokuja liegt etwas zentraler und die Wohnungen sind etwas größer. Nach unserer Erfahrung würden wir auf jeden Fall empfehlen, versuchen nach Juontotie zu kommen. Hier wohnen die meisten Erasmusstudent:innen 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 wenig 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 Erasmusstudent:innen bewohnt werden, sodass man überall neue Erasmusfreundschaften knüpfen kann. Außerdem ist Kuntokuja nur 10 Minuten Fußweg von der Uni entfernt.

Im WiSe 19/20 waren die meisten Erasmusstudierenden in Rauhalhti und Kuntokuja untergebracht. Wir aus Marburg waren alle im Wohnheim in Katiskaniementie (Rauhalhti). Dort ist man fußläufig sehr schnell an dem lokalen See, Kallavesi, oder auch im Wald. Es gibt einen Naturpfad am See entlang, welcher sehr schön ist, oder man geht auf eigene Faust ein wenig am See oder im Wald wandern.

Es gibt mehrere Haltestellen in der Nähe, die nicht so weit weg sind (die nächste nur ~2 Gehminuten entfernt). In der Nähe gibt es einen kleinen Supermarkt (K-market) und für Wocheneinkäufe ist der Prisma (ähnlich wie Globus oder Real und verhält zu dem K-market von den Preisen her wie EDEKA zu Tegut) zu nennen, der auf dem Heimweg von der Uni liegt.

Wirklich sehr empfehlen können wir euch die zusätzliche Saunastunde einmal pro Woche. Wir haben sie uns zu viert geteilt und konnten die Sauna so jede Woche für nur 2,50 € / Person genießen (10€/Monat). Es kommt schnell vor, dass die öffentlichen Saunazeiten sehr überfüllt sind.

Man wohnt in 2-,3- oder 4er-WGs und schließt dort, insofern man will, leicht Kontakte mit den anderen Austauschstudent:innen. Sollte man mit jemanden aus Marburg zusammen in eine Wohnung wollen, kann man das in die Wohnungsanfrage mit reinschreiben. Waschmaschinenbenutzung ist im Preis inbegriffen, muss nur vorher gebucht werden (in eine dort ausgelegte Liste eingetragen 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).

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 €, wenn man sich ausgeschlossen hat. Ein gänzlich verlorener Schlüssel kostet 350 €.

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 / Onnibus / Fahrrad

Bahn:

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. Bahnfahren kostet genauso viel wie in Deutschland. Man bekommt in Finnland aber auf alle Tickets Studierendenrabatt außer auf die Sparpreise. Eine Fahrt von Helsinki nach Kuopio kostet ungefähr 20 Euro, man fährt dann mit sowas ähnlichem wie einem ICE. Für weitere Infos: www.vr.fi Hier findet man auch immer mal wieder Sonderangebote für bestimmte Strecken, zum Beispiel während der Weihnachtszeit.

Bus:

Busfahren in Kuopio ist recht teuer. Eine Einzelfahrt kostet ca. 3,30€ tagsüber (Stand

WS 17/18) und nach 23 Uhr 4,50 €. Für Student:innen 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 Studierendenausweis.

WS 17/18: 20er Karte gibt es unseres Wissens nach nicht mehr, aber man kann min. 10 € aufladen und bekommt dadurch reduzierte Fahrten (~2,50 €).

WS 18/19: 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 Rauhahti wohnen, direkt das monatliche Busticket (39 €) zu kaufen.

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.

WS 19/20: Es ist empfehlenswert, sich die App 'Vilku' herunterzuladen um den 'Liveticker' der Busse zu sehen. Es gibt ein preisgünstiges Monatsticket für Student:innen für ca. 30 €. Die Busse sind meist halbstündlich gefahren. Einen richtigen Nachtverkehr gab es nicht, der letzte Bus von der Innenstadt nach Katiskaniementie ist um 2 Uhr nachts gefahren. Aber wenn man sich die Kosten teilt kann man prima mit dem Taxi fahren.

'Onnibus':

In Finnland hat 'Onnibus' quasi eine Monopolstellung (wie FlixBus in Deutschland). Mit 'Onnibus' kommt man fast überall hin - auch dahin wo keine Züge mehr fahren und bekommt oftmals sehr günstig dabei weg. Die Busse sind bequem und sauber (auch das Klo;) und wenn man im oberen Stockwerk ganz vorne (Aufpreis) sitzt hat man einen tollen Blick die ganze Fahrt über:) Es gibt auch extra Sitze mit mehr Beinfreiheit (auch hier gegen einen Aufpreis).

Fahrrad:

Für Fahrräder sollte man schnell sein, da sie sehr beliebt und schnell verkauft sind (üblicherweise bekommt man eine:n finnische:n Student:in als Tutor:in zur Seite gestellt, welche:r 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. Außerdem gibt es bis Oktober ein Ausleihservice für E-Bikes mit gut gelegenen Abgabestationen, eine war neben dem Studentenwohnheim in Katiskaniementie.

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 Studierendenrabatt – in Finnland wird Student:innen mit finnischem Studienausweis 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-' und der 'K-Market' verhält sich preislich vom 'Prisma' wie 'EDEKA' zu 'Tegut' und ist gut zu Fuß erreichbar (vom Wohnheim Katiskaniementie aus gesehen). 'Rainbow', 'X-tra' u.a. sind günstige Marken, vergleichbar mit 'ja' oder 'gut und günstig'. 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'. Denkt beim Alkoholkauf daran, dass dieser in Supermärkten und den 'Alko'- Shops nur bis 21 Uhr verkauft werden darf.

Restaurants, Cafés und Mensa

„Richtig“ Essen gehen ist in Finnland teuer. Die Finnen lieben All-You-Can-Eat. Bäckereien, wie man sie aus Deutschland kennt, sucht man jedoch 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 Studierendenausweis auch einen Rabatt aufs Essen (z.B. Rosso), einfach fragen!

In allen Student:innenstädten 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 Uhr) 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 Clubs ist oft kostenlos die Garderobe kostet 3 €. Die Bars/Clubs liegen alle in der Nähe von einander.

Albatrossi: Direkt am Hafen, schöner Club und dort ist auch so manche Unifete. Leider macht das Albatrossi gegen Ende September Winterpause.

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.

Apteekari- Bar: Gemütliche Bar in der Kauppakatu, beliebster Laden im WS 17/18, Weinflasche für 11€.

Bar Nosou: gemütliche Karaoke Bar. Überhaupt wird in Finnland anscheinend gerne und viel Karaoke gesungen.

Henry's Pub: Hier wird Rock gespielt, an den Wochenenden finden häufig Konzerte statt, die dann aber auch Eintritt kosten.

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.

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.

Onnella: Nachtclub in dem häufig am Wochenende Spezialaktionen sind.

Passion: Für KISA-Mitglieder bis 24 Uhr wochentags Eintritt frei. Meist günstige Getränke.

Puikkari: Sehr netter, größerer Nachtclub, schließt leider in 2018.

WICHTIG: Abends immer Personalausweis dabei haben, finnischer Studierendenausweis 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 (Pharmazeut:innen 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 Pharmazeut:innen seid).

Wahlpflichtpraktika

WS 14/15:

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.

WS 15/16:

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.

WS 16/17:

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 WS 15/16 beschrieben wurde, ist das arbeiten sehr vielseitig, abwechslungsreich und hat einfach auch großen Spaß gemacht.

WS 17/18:

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 zugewiesen. 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.

WS 18/19:

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

- Finnish Friend: über das 'finnish friend' Programm der Uni kann man über eine finnische Kontaktperson oder -familie noch mehr über die finnische Kultur erfahren.
- Kajakfahren: Das Kajakfahren auf dem Kallavesi ist super anstrengend, macht aber auch echt Spaß. Wir sind mit einer größeren Gruppe losgefahren (Achtung, der Kajakverleih direkt am Yachthafen hat nicht so super viele Kajaks - wir waren 10 Personen und da wurde es langsam knapp - ist aber echt nett und das Preis-Leistungsmäßig war voll in Ordnung).
- KISA-Fahrten: 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 Lappland gibt es auf aikamatkat.com. Auch die Tagestrips mit KISA, z.B. nach Savonlinna und Koli, lohnen sich sehr.
- 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 rentalcars.com mieten. Wir waren dieses Jahr mit 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!
- 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.
- "Rabattkarte" der Stadt: 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.
- Rauchsauna (Savusauna in Rauhalhti): SEHR zu empfehlen!, Eintritt 10 €. 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 € den kompletten (vielleicht verregneten Tag) verbringen kann. Allerdings vom Stil eher noch in den 70ern. Beides ist, wenn ihr in Katiskaniementie (Rauhalhti) wohnt fußläufig in wenigen Minuten zu erreichen. Von KISA gibt es auch

dorthin einen Ausflug bei dem man günstiger reinkommt. Es ist dann natürlich recht voll (!) dort (früh da sein lohnt sich), aber wenn man einfach etwas länger bleibt, kann man die Rauchsauna auch noch in Ruhe mit den übriggebliebenen finnischen Stammgästen, alleine oder mit Freunden genießen. Nicht anlehnen, ansonsten habt ihr nacher schwarze Rücken;)

- Schwimmen: Es gibt in Kuopio drei Schwimmhallen. Zum Bahnen ziehen kann ich (Alex, WS 19/20) das Hallenschwimmbad 'Kuopion vanha uimahalli' nahe des Zentrums empfehlen. In der Orientierungswoche haben wir einen Coupon von der Stadt bekommen mit dem man u.a. Einmal kostenlos in dieses Schwimmbad gehen kann. Danach kostet es für Student:innen 4 € für 2 Stunden. Es ist wirklich ordentlich und man kann nach dem Schwimmen noch in eine der zwei großen & kostenlosen Saunen gehen. Es gibt allerdings nur Gruppenumkleiden und - duschen (sind durch Trennwände links und rechts voneinander abgetrennt). In Rauhalhti gibt es neben dem Studentenwohnheim in Katiskaniementie ein Spa Hotel, wo man ebenfalls Schwimmen und in die Sauna gehen konnte. Dies ist aber kleiner, mehr ein Freizeitbad und auch etwas teurer.
- Skilanglauf: Falls das Wetter es zulässt, kann man in Rauhalhti auch Skilanglauf betreiben (Ausleihe-ca. 10 € für 3h)
- Sportangebot an der Uni:
Die Uni hat ein gutes Sportangebot: Für ~15 € kann man Ballsportarten spielen und ins Fitnessstudio gehen, für ~35 € kann man Kurse, wie wie z. B. Bodypump, Stomach-Buttock, Upper Body, Kettlebal, Yoga, Poledance 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 (Unigebäude) ist täglich geöffnet. Ansonsten gibt es in Kuopio genug Fitnessstudios, die lustigerweise Fressi heißen :D
- Trips auf eigene Faust: 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.
- Unikino: 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.
- Wandern:
Generell fangen aus der Stadt heraus viele schöne Wanderrouten an. Einfach mal bei Google-Maps eine Route suchen die durch den Wald oder am See entlang führt...man wird bestimmt nicht enttäuscht werden:)

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 ;)

Rauhalahti: Es gibt einen Naturpfad der in der Nähe des Rauhalahti Spas beginnt. Man läuft ca. 45 min durch Wald oder am Rand des Sees entlang. Etwas weiter vom Wohnheim weg, beim Campingplatz in der Nähe, führt ein Weg in den Wald dort von welchem man auch mal links oder rechts einfach in den Wald stolpern kann und schauen kann wo man rauskommt (nur schon platt getretene Pfade links und rechts des Weges nehmen um nichts kaputt zu machen)

Puijo-Torni: Man kann zum Turm hinauf wandern und dort dann bei einem Kaffee die Aussicht genießen. Im Oktober kann man von dort auch den Sonnenuntergang beobachten. Im Sommer schließt er dafür zu früh. Von der Stadt gibt es eine geführte Laternenwanderung zum Turm ('Kuopio at night'...wenn ich mich richtig erinnere). Die Wanderleiter:innen erzählen noch etwas zum Wald und Turm selbst, allerdings aufs Finnisch. Man hat sich aber große Mühe gegeben auf Englisch zu übersetzen (fragt einfach mal nach:)). An dem Abend hat die Aussichtsplattform auch länger auf (kostenloser Eintritt). Man kann sich also auch die Wanderung sparen. Oben wird kostenloser Kakao und Tee ausgeschenkt - solange der Vorrat reicht und die Aussicht lohnt sich echt auch wenn die Schlange recht lang ist!

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 Dozent:innen empfohlen). Es herrscht 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-Student:innen, diejenigen die immer etwas zu tun haben und meist wesentlich mehr als alle anderen Erasmus-Studierende, aber das kennen wir ja auch nicht anders. Arbeitet als Gruppe zusammen, so lassen sich viele Arbeiten gut auf-/verteilen und insgesamt kommen alle mit ähnlichem 'workload' raus. Auf jeden Fall sind die 2-3 Trips, die von KISA 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 viele von uns haben es auch so geschafft und trotzdem das Auslandssemester genossen. 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 gefrorenen Seen kilometerweit Schlittschuh zu fahren (allerdings erst im

Januar möglich) und vieles mehr! Wer Spaß an Natur- und Wintererlebnis hat, kommt hier voll auf seine/ihre Kosten.

Ansonsten ist Kuopio eine Stadt, in der man sich als Fremder leicht wohlfühlen kann. Die Finn:innen sind, wenn auch erstmal etwas zurückhaltend, im Allgemeinen sehr freundlich und hilfsbereit und man findet bei Orientierungsproblemen immer jemanden, der/die einem weiterhilft. Sonst sind die von KISA organisierten Trips 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 Finn:innen in Kontakt zu kommen. Alles Weitere findet man schnell selbst heraus und scheut euch nicht davor einfach nachzufragen - es wird in aller Regel mit neuem Wissen und netten Kontakten belohnt!

Natürlich könnt ihr euch auch bei uns melden wenn ihr zu irgendwas Fragen habt, wir stehen euch gerne mit Rat zur Verfügung, damit ihr ein schönes Semester in Finnland erleben könnt!

Moi moi =)