

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 Schäffner (WS 17/18)

(WS 21/22)aktualisiert von Johanna Langlotz, Gina Marie Liebold und Dana Garcia Simoi, Benita Brandenburg, Chiara Wertz

Vorbereitung

Die Vorbereitung startet ungefähr 1 1/2 Jahre vor Beginn des Austausches mit einer Informationsveranstaltung über alle Erasmusangebote unseres Fachbereichs, in der ihr euch auf die Bewerbungsliste eures Favoriten setzten müsst. Daraufhin müsst Ihr bei Prof. Keusgen die vollständige Bewerbung einreichen. Den finalen Bescheid bekommt ihr dann circa 1 ¼ Jahr vor Beginn (zumindest war das vor Corona so). Alles was dann im Laufe zu beachten ist, versuchen wir euch hier ein bisschen zu erleichtern.

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 (Transcript of records auf English kann bei Frau Lorek beantragt werden, das LA und persönliche Dokumente und Angaben). Dies dauert etwas Zeit, ist letzten Endes aber nicht sehr kompliziert. Außerdem erhaltet Ihr einen Link zum Solemove wo man auch nochmal sehr ähnliche Dokumente und Informationen einpflegen muss.

Ein Punkt auf der to-do-Liste ist die Erstellung des LA (Learning agreements), auf die wir später noch eingehen.

Wir würden euch sonst noch empfehlen, euch frühzeitig um die Anschaffung einer Kreditkarte zu kümmern (falls ihr noch keine besitzt, die Apobank bietet da eine recht kostengünstige, kostenlos ist sie seit 2021 nicht mehr). Auch für die Wohnungen in den Studentenwohnheimen muss man sich bis Mitte Juni bewerben. Allerdings wird man darüber und auch über weitere organisatorische Aspekte bei einer Infoveranstaltung der UEF informiert, deren Datum ihr kurz zuvor via E-Mail erhalten werdet, sobald ihr offiziell von der UEF angenommen wurdet.

Allgemein wollen wir hier schon erwähnen, dass wir im Gegensatz zu den vorigen Teilnehmer*innen nicht nur bis Dezember, sondern bis Februar geblieben sind. Das ist ziemlich gut möglich, da das Semester in Marburg ja erst im April beginnt. Wir können darüber nur Positives berichten, da man so mehr Zeit hat und Finnlands Winter in vollen Zügen erlebt. Auch die Weihnachtspause kann man gut zum Reisen oder Ähnliches nutzen. Sowohl das ERASMUS-Büro als auch beide Universitäten hatten dagegen nichts einzuwenden und uns wurde der komplette Aufenthalt finanziert. Zu beachten ist, dass im Januar bereits das finnische Sommersemester

anfängt. Wir haben hier einen weiteren sinnvollen Kurs ("Compounding in Hospital Pharmacies") belegt, der auch für die Anrechnung von "Pharmazeutischer Technologie" nützlich ist.

Anreise und Abreise

Der größte Flughafen in Finnland ist in Helsinki-Vantaa. Möglich sind die Flüge aus Deutschland von Frankfurt, aber auch aus Düsseldorf und München (FinnAir, Lufthansa). Falls ihr mehr als einen Koffer benötigt, Winterjacken sind nunmal voluminös (auch mit Vakuumbuteln), könnt ihr dies bei beiden Fluggesellschaften direkt dazu buchen, bei Finnair ist dies aber etwas günstiger. Was wir vorher nicht wussten, ist dass auch in Kuopio ein kleiner Flughafen existiert. Die Option ist vielleicht etwas bequemer vor allem mit viel Gepäck aber auch teurer und zT mit viel Wartezeit verbunden. Falls ihr weiterhin Geld sparen wollt und schon wissen solltet wann es zurück nach DE gehen soll, bucht direkt Hin und Rückflug zusammen. 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, 25-45€, früh buchen lohnt sich, ca. 3 Wochen vorher, die App „VR Matkalla“). 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 21/22: Nachdem wir bereits in Finnland angekommen waren, haben wir festgestellt, dass eine Aktivierung des Online-Studentenausweises schon ab Anfang August möglich ist. Dafür benötigt ihr nur eure Student number, die auf dem "Certificate of Student Status" notiert ist. Um den Online-Studentenausweis zu aktivieren, benötigt ihr die Frank App. Somit könnt ihr schon auf der Hinfahrt von Studentenpreisen profitieren (15,60€ statt 22,20€ regulär). Wir sind alle nach Helsinki geflogen und von dort aus mit dem Zug nach Kuopio gefahren. Der Bahnhof liegt im Stadtzentrum, sodass abgesehen von nachts immer Busse fahren. Falls euer*e Tutor*in euch nicht abholt, könnt ihr also einfach den Bus nehmen. Eine Einzelfahrt kostet ohne Vergünstigungen 3,30€ in der „Vilkku“ App (zu den Student tickets unten mehr).

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. Und dann seid ihr auch schon in eurer Wohnung...

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). Eigentlich befindet sich auf der Rückseite eurer Gesundheitskarte die blaue EU-Card. 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. In Finnland sind die Ärzte nach Wohngebieten zu geteilt. Allgemein ist das etwas kompliziert und man muss wohl eine „Behandlungsgebühr“ zahlen.

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. Grundsätzlich können wir aus Erfahrung sagen, dass es nicht schlecht ist ein Ersatzdokument zu haben zur Ausreise, falls mal etwas verloren geht.

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.

WS 21/22: Mittlerweile funktioniert die Aktivierung der Frank App auch ohne die finnische ID (die trotz Anmeldung eh nie ankam). Die Anmeldung, vor allem bei der Post, ist sehr empfehlenswert, da zumindest wir zuvor keinerlei Briefe und Pakete bekommen haben. Die finnische Post ist, was das betrifft, etwas speziell. Zur Anmeldung könnt ihr einfach zu einer Filiale der "posti" gehen (meist in Supermärkten) und dort ein Formular ausfüllen. Das Ganze geht auch schon, bevor ihr die offizielle ID der DVV erhalten habt.

Pakete könnt ihr an sich empfangen. Amazon und ähnliches wird euch direkt zur Wohnung zu gestellt, Pakete von zuhause werden aus irgendwelchen Gründen in zentralen posti Stellen direkt abgegeben und ihr erhaltet nur die Benachrichtigung.

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 Auf dieser Seite findet ihr auch Informationen zur Unibibliothek, zum Moodle- (dort werden alle wichtigen Materialien zu den Kursen hinterlegt, vergleichbar mit dem Marburger ILIAS) und Weboodi-System (seit 2021 PEPPI), 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. Es gibt noch weitere Plattformen, dessen Sinn uns aber nicht ganz klar war (Digicampus zB).

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 Frei- Kopien. Mit diesem Account hat man Zugang zu allen Online- Systemen.

WS 21/22: Das bereits bestehende Learning Agreement ist als Anhaltspunkt sinnvoll, jedoch schon etwas veraltet. Ohnehin sollte man die Anrechnung der Kurse mit den zuständigen Professor*innen in Deutschland abklären. Was wir aus Erfahrung sagen können: 1) Biopharmazie liegt in Marburg mittlerweile im 6. Semester, sodass man die finnischen Kurse nicht wirklich benötigt. Falls ihr jedoch Semester "tauscht" und das 6. Semester in Marburg noch nicht gemacht habt, könnt ihr die Kurse in Finnland belegen und euch Biopharmazie anrechnen lassen. 2) Den Kurs "Drug Metabolism and Pharmacokinetics" haben wir nicht belegt, da er nicht wirklich äquivalent zu irgendeinem Kurs aus Marburg ist. Die dadurch eingesparte Zeit kann man anders sinnvoller nutzen, z.B. haben wir versucht online Ringvorlesungen aus Marburg zu erledigen (dazu unten mehr). Die Book Exams sind zwar erstmal etwas ungewohnt, aber durchaus machbar. Eines davon durften wir (aufgrund der Covid-Situation) sogar zu Hause machen, ein anderes haben wir in der Uni geschrieben (es war mehr oder weniger ein Aufsatz über zwei Themen aus dem Buch, also eine sehr offene Aufgabenstellung). Generell kann man jeden beliebigen Kurs in Finnland belegen, der auf Englisch angeboten wird (darüber gibt das zugehörige Online-Portal Aufschluss). Chiara und Benita brauchten keine Kurse mehr und konnten somit frei entscheiden, wie sie ihr Learning Agreement gestalten: Da Corona für uns alles anders vorgesehen hatte, haben wir vorher in MR alle Kurse erfolgreich beendet. Die Kurse in Finnland haben wir dann auf circa 15 ECTS ausgelegt, da das angeblich der Richtwert für die Förderung sein soll, das Erasmus-Büro in Marburg macht dazu allerdings keine hilfreichen Aussage. Unsere Kurse waren dann Drug-Receptor Interaction, Drug Design und Pharmacology of drugs of abuse. Alle 3 Kurse wurden abgehalten als Hybridveranstaltungen und man sollte Gruppen-Projekte ähnlich Pymol und Referate vorbereiten. Der tatsächliche Lehrerfolg war also sehr eigenverantwortlich. Die Kurse sind schonmal etwas neues, von der Tiefe des Wissens aber in keinsten Wiese vergleichbar mit unseren Gewohnheiten. Außerdem haben wir spontan eine Woche im Labor hospitiert. Dabei haben wir einen Doktoranten begleitet. Alle waren super nett und konnten gut Englisch, allerdings durfte man wenig machen, was allerdings verständlich ist. Eine Woche ist schon sehr kurz auch um unsere „Laborfähigkeiten“ einzuschätzen. Eine weitere Info am Rande: Kittel sind natürlich Pflicht im Labor, sie können nach Absprache mit dem Professor oder der Professorin ausgeliehen werden. Ihr müsst diese also nicht unbedingt aus Deutschland mitbringen.

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). 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 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.

WS 21/22: Mittlerweile sollte man das Survival Package schon frühzeitig (circa Juni) in Deutschland bestellen, da es sonst eventuell ausverkauft ist. Die Preise wurden leider angezogen. Es kostet 50€, wovon 30€ Pfand sind. Besonders wenn ihr in einer Wohnung mit Freund*innen seid, kommt man mit selbst gekauften Sachen wahrscheinlich günstiger weg. Für die erste Nacht sollte man dann aber Bettwäsche dabei haben. Günstige Einkaufsmöglichkeiten sind: Tokmanni, Ikea, Second-Hand-Shops wie CityPörssi, Roten-Kreuz-Shop (SPR-Konti) oder Tukeva-työvalmennussäätiö (auch gut für Möbel). Viele der Wohnungen hatten auch ein paar Küchenutensilien vor Ort. Das Survival package ist aus unserer Sicht vielleicht etwas entspannter aber auch etwas unnötig.

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).

WS 21/22: Die Mitgliedschaft in der Student Union ist auf jeden Fall sinnvoll. Allerdings haben wir nur 35€ bezahlt. Dies ist der Beitrag für ein Semester. 65€ bezahlt man für ein ganzes Jahr. Wie oben erwähnt, sind wir bis Februar geblieben. Allerdings haben wir den Beitrag nur für das Wintersemester bezahlt (bis Dezember). Damit hat die Frank-App ab Januar nicht mehr funktioniert und auch am Unisport kann man nicht mehr vergünstigt teilnehmen. Die Frank-App lässt sich durch Registrierung in TUUDO (eine weitere Orientierungs-App der UEF) ersetzen und am Unisport kann man, falls gewollt, auch für 15€ im Monat teilnehmen.

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 und Instagram 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 und WS17/18 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 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

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. Auch das Online Angebot ist mittlerweile sehr gut, das wird euch alles in der Einführung erklärt.

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. Mittlerweile gibt es eine kleine moderne Bibliothek in Snellmania mit vielen bequemen Sitzmöglichkeiten. Das ist zwar sehr nett zum wirklich Produktivität aber nicht geeignet. Auch sehr moderne Gruppenräume sind frei zugänglich.

Unterkunft / Wohnung

In Kuopio werden Wohnheimappartements 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 (s.u.) 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 (4 Wochen), sonst müsst ihr den nächsten Monat noch mitbezahlen. In den Wohnungen stehen ein Bett mit Matratze und Bettzeug, ein Nachtschränchen, ein Schrank, ein kleines Regal, ein Schreibtisch, 2 Stühle und eine Lampe (nicht überall alles)

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.

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 10 Uhr abends 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 (bei uns nicht passiert)).

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.

WS 21/22: An der Wohnsituation der Austauschstudent*innen hat sich mittlerweile einiges geändert. Nach unserer Erfahrung wohnen die meisten in Katiska oder Pankkola. Auch in Särki gibt es möblierte Wohnungen, allerdings sind dies Einzelapartments und daher unserer Meinung nach weniger zu empfehlen, da man nicht

so leicht am Erasmus-Leben teilhaben kann. Pankkola liegt zentraler (10 min zur Uni zu Fuß) und bietet größere Wohnungen. In Katiska ist eine Wohnung dafür günstiger und gerade aufgrund der abgelegenen Lage, ist es hier einfacher Partys ohne Beschwerden zu veranstalten. Wir können beides empfehlen, es liegt ganz bei euch, was euch mehr zusagt. Kleiner Tipp am Rande: putzt ordentlich und dokumentiert wie ihr die Wohnung vorfindet! Zieht zum Beispiel den Ofen aus der Küchenzeile, sonst ziehen sie euch etwas von der Kautions ab.

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. Falls es hier Probleme gibt, einfach Kuopas oder DNA, der finnische Anbieter, kontaktieren und im Zweifel tauschen sie auch veraltete Router aus.

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

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: [HYPER.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€).*

WS 21/22: Ohne Vergünstigungen kostet eine Fahrt immer noch 3,30€. Nachts zahlt man 5€ (23-4 Uhr). Es ist deshalb sinnvoll direkt am Anfang eine "Vilkku-Card" zu erwerben. Das könnt ihr im Kiosk (bei Sokos im Stadtzentrum) erledigen und dort sofort eure Frank App vorzeigen. Damit reduzieren sich die Preise auf 1,73€ tagsüber und 2,60€ nachts. Anfangs haben wir versucht, damit auszukommen, haben aber relativ schnell festgestellt, dass sich ein Monatsticket für 37€ sehr lohnt, da man den Bus sehr viel häufiger braucht als in Marburg. Fahrpläne kann man der Vilkku App entnehmen.

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. Um einen Bus an der Station anzuhalten, muss man dem Fahrer wi

WS 21/22: Unserer Erfahrung nach sind die Busse in Kuopio sehr zuverlässig und können sogar live über die Vilku App verfolgt werden. Ein Fahrrad hatte das Semester eigentlich niemand. Um den Bus "anzuhalten" solltet ihr immer daran denken zu winken (an uns ist der Bus das ein oder andere Mal vorbeigefahren, weil wir es vergessen hatten). Auch zum Aussteigen aus dem Bus sollte man immer den STOP-Knopf drücken. Immer schön „Kiitos“ sagen!

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

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). „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 Procente 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. In Finnland kann man aber nur bis 21 Uhr Alkohol kaufen.

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-Buffet und frisch gebackenem Brot mit gesalzener Butter bedienen. In der Stadtmitte (wenn man von Sokos aus der Stadt raus- läuft, 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“. Auch das Sushi Restaurant im Sokos ist sehr zu empfehlen. In Finnland findet ihr auch häufig die Fast food Kette „Hesburger“. Die Meinungen gehen da auseinander also überzeugt euch selbst!

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 allerdings 3 €. Die Bars/Clubs liegen alle in der Nähe voneinander. Man sollte wissen, dass man in Finnland prinzipiell ab 18 Jahren in Clubs gehen kann. Jedoch ändern fast alle Bars und Clubs das Einlass-Alter am Wochenende auf 20 Jahre.

- 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.
- 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.
- Albatrossi: Direkt am Hafen, schöner Club und dort ist auch so manche Unifete. Leider macht das Albatrossi gegen Ende September Winterpause.
- 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€*.
- *Bar Nosou: gemütliche Karaoke Bar*
- *Bar Lasku: relativ neu, oft auch private Partys*
- *Calacucco: prinzipiell auch gut, allerdings sehr viele sehr junge Menschen (einziger Club, in dem Einlass immer ab 18 Jahren ist)*

WS 21/22: Wir können berichten, dass zum Beginn des Semesters die meistbesuchten Partys im Albatrossi stattfinden. Sobald dieses Anfang September geschlossen hatte, verlagerten sich die Partys ins Nousu und Apteekari. Dort finden sich oft die meisten Erasmus-Student*innen. Weiterhin war das Ale Pupi donnerstags ein beliebter Ort, da die Preise dort um einiges angenehmer als in allen anderen Clubs sind. Auch im Lasku oder im Calacucco gibt es einige Partys. Da aber ohnehin alle Locations in einer Straße (nahe des Zentrums) liegen, kann man auch spontan entscheiden.

- **WICHTIG:** Abends immer Personalausweis dabei haben, 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 des 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 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 (WS21/22)

Ich (Gina) habe mich dieses Semester als einzige dazu entschieden, in Kuopio das Wahlpflichtpraktikum zu absolvieren. Ich habe mich davor an Frau Prof. Diederichs gewendet und diese hat direkt Ihr Einverständnis gegeben. Ich habe mich in meiner ersten Woche an Jaana Veki gewendet um nach einem Praktikumsplatz zu fragen, diese hat mich direkt an die Biopharmazie verwiesen. Dort habe ich dann auch ohne größere Schwierigkeiten einen Platz bekommen. Allerdings habe ich später von einer Kommilitonin erfahren, dass es noch weitere Projekte gibt an denen wir teilnehmen können. Das Wahlpflichtfach läuft in Finnland unter dem Namen „Diploma Work in Pharmacy for Exchange Students“. Am besten ihr fragt Veki direkt nach der PDF mit allen laufenden Projekten. Danach könnt ihr euch direkt an die Betreuer*innen wenden. Teilweise sind auch kürzere Projekte als 6 Wochen möglich. Wobei ich euch persönlich sehr empfehlen kann, die gesamte Zeit zu bleiben (ich bin bis Mitte März geblieben). Das Praktikum gibt auch Credits (für 6 Wochen z.B. 7) und wird durch Erasmus gefördert. Wenn ihr euch zu Beginn nicht sicher seid, könnt ihr die Erasmus-Period problemlos bis einen Monat vor dem eigentlichen Ende verlängern.

Generell hat mir das Praktikum sehr viel Spaß gemacht. Mein Projekt war „Synthesis of NSAIDs derived bisphosphonates“. Ich habe das Projekt zusammen mit einer anderen deutschen Austauschstudentin durchgeführt und wir haben wirklich viel gelernt. Nach einer Woche hat unser Supervisor uns sehr eigenständig arbeiten lassen, am Ende durften wir sogar allein das NMR-Gerät bedienen. Da in OC immer sehr viel lange kochen muss, waren wir meistens nur für 2-4 Stunden am Tag im Lab und hatten den Rest frei. Alles in allem eine Erfahrung die ich jedem empfehlen kann 😊 Und so habt ihr auch noch etwas mehr vom finnischen Winter, was auch echt schön ist!

Sonstige Freizeittipps

- Wandern in und um Neulamäki: Wanderkarten gibt es bei der Touristeninfo am Marktplatz. Besonders schön ist die Neulamaki- Aussichtsplattform (Neulamaki-Tower), von der man einen schönen Blick auf die Seenlandschaft und wenn möglich auch Nordlichter 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 😊 (Das sind die Koordinaten vom Startpunkt: 62.88129926091043, 27.602972537377934 um zum Steinvorsprung zu gelangen, einfach in den Wald reinlaufen und dann rechts 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.
- Sportangebot an der Uni (SYKETTÄ): die Uni hat ein vielleicht weniger vielfältiges Sportangebot als Marburg. Für 15€ kann man Ballsportarten spielen und ins Fitnessstudio gehen, für 35€ kann man Kurse, wie wie zum Beispiel Bodypump, Stomach-Buttock, Upper Body, Kettleball, 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 (Mo-Sa) geöffnet.
- Saana: Die Saana ist ein kleines super modernes Spa, welches direkt am See liegt. (Im Winter ist hier ice hole Swimming möglich) Außerdem gibt es eine große Sauna, Infinity Pool, Whirlpool und eine kleine Smoke Sauna. Die Saana war in unserem Semester (WiSe21/22) wirklich extrem beliebt bei allen Erasmus-Student*innen. Für Studenten kostet das nur 12€.
- Rauhalhti Spa: Ist direkt neben dem Wohnheim in Katiska zu finden, für 10€ kann man hier den ganzen Tag verbringen. Allerdings vom Stil eher noch in den 70ern. Im Spa gibt es auch eine Rauchsauna (die größte Finnlands), diese hat nur dienstags geöffnet aber wir können sie wirklich sehr empfehlen. 😊
- Kuntolaakso Swimming Hall: Modernes Schwimmbad mit allem was das Herz begehrt, von Sauna über Springtürme ist alles dabei. Auch hier gibt es Rabatt: 4.50€ ist der Eintritt.
- Eishockey: Das Eishockey- Team aus Kuopio heißt KalPa und spielt in der finnischen Topliga. Tickets gibt es für Student*Innen schon ab 5€.
- Kuopio halli: eine große Sporthalle bei denen man recht günstig je nach Saison diverse Spielfelder mieten
- Savo Husky: Für alle die eine Husky-Schlittentour machen und auch selbst mal die Leine in die Hand nehmen wollen. Um dahin zukommen fährt man ca. eine halbe Stunde mit dem Auto. (Achtung: Wenn ihr mit auf den Lappland-Trip fahrt, kann man dort auch Husky-Schlitten fahren.)
- 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 [HYPrentalcars.com](http://www.hyprentalcars.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!

- [Auto mieten](#): Empfehlen können wir die Vermietung 24rent, Scavirent oder das Carsharing Bloxxcar. In Finnland kann man meist schon ab 19 Jahren ohne Aufpreis ein Auto bekommen, allerdings sollte man sich nicht über hohe Kauttionen wundern.
- 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 Lappland gibt es auf aikamatkat.com.
- 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)
- [Kite-App](#): Hier findet ihr alle möglichen Studentenveranstaltungen und könnt auch Patches für eure Overalls bestellen.
- 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)
- [Eins der besten Reiseziele, auch wenn es etwas weiter ist sind Lofoten islands in Norwegen, hier gibt es auch *timetravel trips*](#)
- [Ihr mögt feiern und viele neue Leute kennenlernen? Dann checkt mal die pirates of the baltic sea-tour nach Stockholm aus](#)
- Lohnenswerte Städte für Besichtigungen sind Helsinki, Tallinn, Riga, Tampere und Turku.
- Und sonst so... Saunaboot, Kanu touren....

Wetter

Es wird kalt, ja. Im WS 21 hatten wir im September noch sehr viel Glück mit dem Wetter und hatten Temperaturen um die 15 Grad. So ab Ende Oktober wird es wirklich kalt, auch wenn man es doch schlimmer erwartet als es tatsächlich ist. Es ist aber trotzdem empfehlenswert sich mit Thermokleidung auszustatten. Dafür gibt es das Stadium-outlet, welches gute Angebote bietet. Der Schnee kam bei uns so Anfang November und die Seen fangen an ab Mitte Dezember zuzufrieren. Ungefähr zu dem Zeitpunkt könnt ihr auch mit den ersten künstlichen Eisbahnen rechnen (Schuhe gibt es einfach im second hand, oder in der Studentia).

Erasmus während Corona

WS 21/22: Zuallererst hoffen wir, dass dies euch nicht mehr betrifft. Generell hat die Covid-Situation unseren Aufenthalt aber zum Glück wenig beeinflusst. Nachdem es zuerst unsicher war, ob wir tatsächlich nach Finnland fahren dürfen, hat dann doch alles recht gut funktioniert. Sowohl das Uni- als auch das Freizeitleben wurden wenig beeinträchtigt. Wie auch in Deutschland gilt, dass man sich immer über die aktuellen Regelungen informieren sollte. Wir konnten verschiedene Kurse am Campus besuchen, einige Veranstaltungen waren aber online ähnlich wie zu Hause. Für uns war ein großer Vorteil, dass wir auch Kurse aus Marburg online verfolgen konnten. Besonders für Pharmakotherapie und Klinische Pharmazie hat es sich gelohnt. Nach jetzigem Stand wird Prof. Culmsee diese Kurse anrechnen und hat uns trotzdem sehr ans Herz gelegt die Seminare online mitzuverfolgen. Für Chiara und Benita wurde das Semester zuvor zweimal

spontan abgesagt. Wir konnten es also gar nicht glauben, als es beim dritten mal so reibungslos geklappt hat. Wir hoffen also einfach, dass sowas in Zukunft keinen mehr betreffen wird.

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/Lapland 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, wenn man die richtigen Fragen stellt, 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 Lapland, 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! Nehmt einfach alles mit!

Moi moi