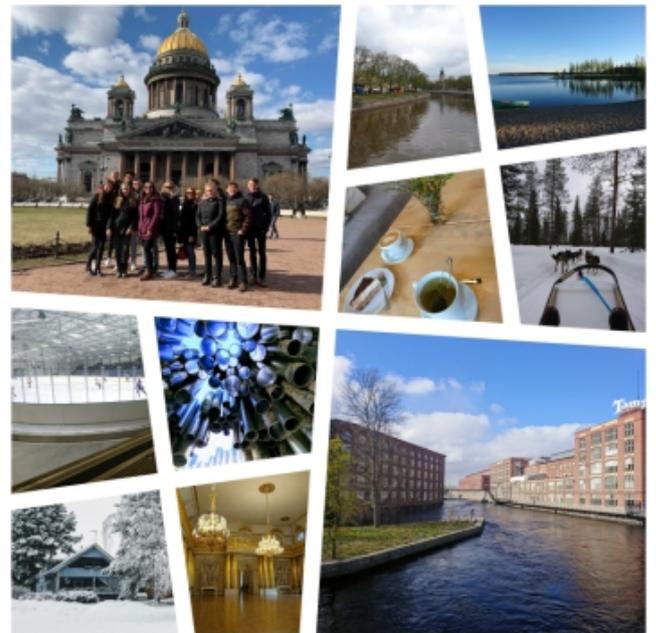


*Erfahrungsbericht
Auslandssemester*



*Seinäjoki (SeAMK),
Finnland*



Hei! Minun nimeni on Louisa ja minä olen kaksikymmentäkuusi vuotta vanha. Der ein oder andere denkt sich an dieser Stelle vielleicht „Gesundheit?“, was ich durchaus verstehen kann. Also nochmal auf Deutsch: Hey! Mein Name ist Louisa und ich bin 26 Jahre alt. Während meines Masterstudiums Life Science Technologies, habe ich ein Auslandsemester in Seinäjoki zur Erstellung meiner Interdisziplinären Projektarbeit (IPA) absolviert und möchte euch an dieser Stelle gerne von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten. Gespannt? Los geht's.

Vor der Abreise

Zu Beginn möchte ich auf den etwas langweiligen Teil eingehen und zwar das Organisatorische.

Für mich stand fest, dass ich aufgrund des geringeren Organisationsaufwand an eine Partnerhochschule möchte. Die Bewerbung läuft problemlos und in den meisten Fällen auch erfolgreich. Nachdem die Partnerhochschule und damit mein Reiseziel für das Auslandssemester feststanden, begann der wohl wichtigste Aspekt für mich und viele andere Studierende: Wie finanziere ich meinen Auslandsaufenthalt? Glücklicherweise stehen uns Studis da vielerlei Fördermöglichkeiten zur Verfügung. Ich habe mich um die Erasmus+Förderung sowie das hochschulinterne Stipendium goEurope beworben und auch beides erhalten. Die Förderung reicht in der Regel aus, um die Unterkunfts-, Kautions-, Flugs- und Versicherungskosten zu decken. Die restlichen Lebenshaltungskosten können durch Auslands-



BaföG, Ersparnisse oder Unterstützung der Eltern kompensiert werden. Nachdem der finanzielle Part nun also geklärt war, ging es an die Wohnungssuche. Wenn man wie ich an der SeAMK studiert, bewirbt man sich hierfür online bei der Verwaltung namens Sevas. Infos dazu gibt es vom International Office in Finnland per Mail vor Anreise. Daraufhin bekommt man ein Angebot, bei Interesse wird zügig der Mietvertrag zugesandt und es wird eine Kaution fällig. Aspekte wie Zusatzversicherung und Flug müssen natürlich auch geklärt werden. In den Koffer gehören bei Anreise im Winter definitiv anständige, warme Wintersachen. Im Winter können die Temperaturen in Seinäjoki gut und gerne -25 Grad erreichen und ich empfehle auch Spikes für die Schuhe mitzunehmen. Sobald Tauwetter einsetzt, es aber noch zu kalt in der Nacht ist, werden die Gehwege zu Eispisten.

Ankunft und Wohnen

An der SeAMK bekommt jeder Austauschstudent einen finnischen Buddy an die Hand. Dieser oder diese holt dich vom Bahnhof ab und ggf. auch deine Wohnungsschlüssel, wenn du erst



später anreisen solltest. Dies gibt dir das Gefühl, direkt willkommen und nicht allein zu sein. Mein Tutor hat mich und seine anderen Buddys am Tag nach der Ankunft auch einmal im Wohnheim und Campus rumgeführt und uns die wichtigsten Dinge zum Thema Waschraum, Sauna und Anlaufstellen in der Uni mitgegeben.

Anschließend sind wir noch zum Supermarkt gegangen und er hat uns ein paar typisch finnische Dinge gezeigt und Läden, bei denen wir alle nötigen Sachen besorgen können. Bettwäsche, Handtücher und Küchenutensilien müssen entweder mitgebracht oder besorgt werden. Dafür gibt es entweder verschiedene günstige (Second Hand) Läden in der Umgebung oder von Pastorin Aila einen kostenlosen Second Hand Shop. Der funktioniert so, dass jeder sich etwas nehmen, aber dann auch wenn er geht etwas zurückbringen muss. Leider war der ziemlich leergefegt, daher habe ich meine Utensilien über finnische Studierende ergattert, die noch einige Teller, Gläser und Besteck übrighatten. Direkt gegenüber von der Hochschule ist der Wohnheimkomplex Marrilla Kortteeri und hier gibt es verschiedene Wohnungsformen. Die meisten WGs haben eine geteilte Küche und die Zimmer ein eigenes Bad, es gibt aber auch WGs bei denen bis auf das eigene Zimmer alles geteilt wird. Alle Wohnungen hier sind möbliert und zweckmäßig eingerichtet. Die Mietpreise reichen hierbei von 300 – 450 € im Monat.

Netzwerken und Nachtleben

Das Erasmus Netzwerk ist super aufgebaut, sodass man schnell Anschluss finden kann. Es gibt sowohl zahlreiche Social Media Gruppen über die Partys, Infos und Angebote untereinander geteilt werden. Viele Events werden von der Studentenorganisation namens SAMO organisiert. Hier kannst du ebenfalls gegen einen kleinen Beitrag Mitglied werden und von einigen Rabatten profitieren. Zudem gibt's an finnischen Unis bunte Overalls auf denen bei jeder Party Aufnäher hinzugefügt werden. So erkennt man hier wohl das Partyvolk :D. Apropos Party, feiern kann man hier definitiv gut. (Fast) jeden Mittwoch sind Studentenpartys und am Wochenende ja sowieso.



Fun Fact am Rande, ein typisch finnischer Longdrink ist Gin mit Grapefruitlimo namens Lonkero, welcher im Club günstiger (und leckerer) als Bier ist. In Seinäjoki gibt es zwei Discos

und ein paar Bars, in denen auch oft Live Musik gespielt wird. In der Regel lädt immer jemand zum Vortrinken in seine Bude ein und dann geht's weiter. Wer Rockmusik mag, wird sich besonders in der Bar 15 wohlfühlen. Toll ist auch, dass in den meisten Clubs/Restaurants Leitungswasser entweder komplett kostenlos oder für einen Euro zu kaufen ist. Die Wasserqualität ist super, daher habe ich das immer gern in Anspruch genommen.

SeAMK Campus und From Field to Fork Programm

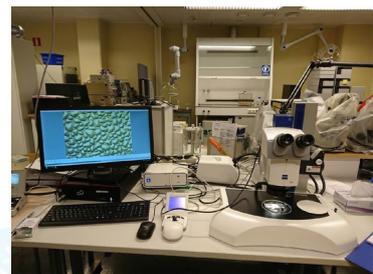


Die Uni ist sehr modern und funktionell eingerichtet. Es steht eine Vielzahl von Lernräumen zur Verfügung und besonders gut lernt sich in der Bib. Für Sportbegeisterte gibt es ein kleines, aber kostenloses Fitnessstudio im Keller von Frami F sowie kostenlose Sportangebote. Auch Musikliebhaber kommen auf ihre Kosten, es gibt sowohl ein E-Piano als auch einen Flügel in Frami F und es kann sich eine Gitarre von der Pastorin kostenlos ausgeliehen werden. Auch eine kleine Playstadion Ecke ist in dem Gebäude zu finden, wo beispielsweise Eishockey geぞckt werden kann.

Das Mittagessen ist mit 2,10 € sehr günstig und gut. Zu jedem Hauptgericht (meist eine Auswahl aus veganen/vegetarischen Gerichten und Gerichten mit Fleisch/Fisch), kann sich Salat genommen werden und zudem ist ein Glas Wasser und ein Glas Saft im Preis mit inbegriffen. Die Finnen trinken auch gerne Milch zum Essen.

Zu Beginn des Semesters gab es zwei Orientierungstage, wo uns die wichtigsten Infos rund ums Hochschulleben in Finnland an die Hand gegeben wurden, aber auch erste Zeit zum Netzwerken bot.

Beim *From Field to Fork* Programm nahmen tatsächlich nur 6 Austauschstudierende dieses Semester teil, allerdings kann ich zu den Modulen an sich wenig sagen, da ich meine Interdisziplinäre Projektarbeit in Form einer *Project Studie* geschrieben habe und daher nur am *Finnish Language and Culture Course* teilgenommen habe. Was man wissen sollte ist, dass das Hochschulsystem hier deutlich anders strukturiert ist.



Es gibt keine festen Kurs- und Klausurenzeiten und jede Woche ändert sich der Stundenplan. Es werden viele Vorträge und Gruppenarbeiten in den Studiumsalltag integriert. Außerdem ist die unterste Bestehensgrenze hier eine 1 und die beste Note entsprechend eine 5. In den meisten Kursen besteht zudem Anwesenheitspflicht.

Seinäjoki

Seinäjoki ist eine überschaubare Kleinstadt, die rein architektonisch nicht besonders viel Charm hat. Es gibt einige Einkaufszentren, Einkaufsmöglichkeiten, Bars, Clubs, Restaurants und was man noch so braucht. Wer gerne ins Café geht, dem kann ich Valkoinen Puu empfehlen. Es lohnt sich zudem immer überall nach Studentenrabatt zu fragen, da es häufig Angebote gibt. Auch wenn das Stadtzentrum als solches kein Highlight darstellt, gibt es fußläufig einige tolle landschaftliche Augenweiden. Der See Kyrkösjärven tekojärvi ist nur etwa 20 Minuten zu Fuß vom Wohnheim entfernt und sowohl im Winter als auch im Sommer ein tolles Ausflugsziel.



Die Geschäfte haben in Finnland in der Regel 7 Tage die Woche auf, hierbei müssen allerdings abweichende Öffnungszeiten beachtet werden. Es gibt in Seinäjoki einen Shop namens ABC der 24/7 geöffnet ist. Wenn einem also nach einer langen Partynacht noch etwas zu essen fehlt, landet man dort. Alkoholische Getränke die einen Alkoholgehalt größer 5,5 Vol% haben, werden nicht im Supermarkt verkauft und dürfen ausschließlich in ausgewiesenen Läden nach Vorzeigen des Persos erworben werden. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass nach 21:00 keine alkoholischen Getränke mehr käuflich sind. Einige Lebensmittel sind teurer als bei uns, aber im Durchschnitt sind die Preise vergleichbar mit

Deutschland. Essen gehen ist ohne Sonderangebote allerdings wesentlich teurer.

Im Sommer finden in Seinäjoki einige Veranstaltungen statt wie das Provinssi Festival, ein Tangofestival und und und.

Finnland und „die Finnen“

Es können natürlich nicht alle Finnen über einen Kamm geschert werden, aber wie in jedem Kulturkreis kristallisiert sich auch hier eine Mentalität heraus. Die meisten, die ich kennengelernt habe, zählen eher zu den ruhigeren Menschen. Werden aber deutlich gesprächiger je näher man sich kennenlernt (oder je höher der Pegel steigt). Ich habe die Leute hier als sehr hilfsbereit wahrgenommen und bin dankbar, dass viele sehr gut Englisch sprechen können. Denn Finnisch ist eine sehr schwere Sprache, die ich niemals in einem Semester erlernen könnte.



Um Alkoholismus entgegen zu wirken sind die Steuern auf Alkohol enorm. Für eine 0,5 l Flasche Bier bezahlt man hier beispielsweise 3- 4 €.

Sauna ist ein sehr wichtiger Teil der Kultur, selbst im Wohnheim gibt's eigene kostenlose Sauniermöglichkeiten. Auch bei Ausflügen ist nahezu immer eine Sauna bei der Unterkunft

mit dabei. Falls ihr im Winter hier seid, wird häufig nach dem Saunieren im Eiswasser gebadet. Definitiv ein must do, wenn ihr in Finnland seid!

Glückspiel ist ebenfalls sehr präsent in Finnland. Egal ob kurz im Supermarkt schnell an den Spieleautomaten (die Einnahmen werden an soziale Projekte gespendet, wenn man verliert) oder im Club eine Runde Black Jack spielen. Hättet ihr gedacht, dass außerdem Karaoke sehr beliebt ist? Ich war auf jeden Fall etwas verwundert, als ich im Club einen Karaokebereich gesehen hab.

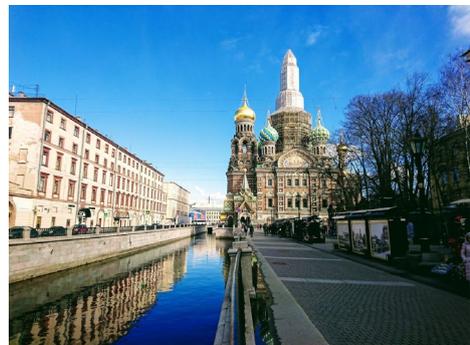
Viele Finnen besitzen zudem Hüttchen für den Sommer, meistens an einem See gelegen. Dort genießen sie die Ruhe, fern von Elektrizität und Verkehr. Insgesamt habe ich den Eindruck, dass viele Menschen hier gerne Zeit in der Natur verbringen.



Ein sehr traditionelles und tolles Erlebnis war die Wapu Woche (die Woche vorm 1. Mai (Vappu)). Es wurden viele Aktionen von Studierenden für Studierende organisiert und es gab Paraden mit den traditionellen Abschluss-Kappen. Ich werde auch noch für Midsummer hier sein und den Tag auf einem Metallfestival verbringen, darauf bin ich schon sehr gespannt.

Ausflugsziele

Neben den Ausflugszielen in Seinäjoki und Umgebung gibt es natürlich einiges mehr in Finnland und umliegenden Ländern zu bestaunen. Diese können mit allen denkbaren Fortbewegungsmitteln erreicht werden. Besonders das Zugfahren in Finnland ist sehr durchdacht. Jeder bekommt mit der Buchung direkt einen Sitzplatz zugewiesen und es können auch Wünsche zu den Sitzplätzen geäußert werden, z.B. in der Nähe von einem Spielwagen für Kinder oder einen Platz zum Arbeiten. Außerdem ist Zugfahren mit Studentenrabatt (Vorsicht: Gilt nur mit finnischen Studiausweis, ISIC reicht nicht) auch erschwinglich.



Eine weitere tolle Sache ist das sogenannte „Everyone’s Right“, dies erlaubt in der Natur überall zu campen und Beeren/Pilze zu pflücken, solange man die Umgebung/Natur respektvoll behandelt. Auch gibt es häufig auf Wanderouten Hütten mit kostenloser Übernachtungs- und Grillmöglichkeit. Darüber hinaus findet beispielsweise im Winter immer eine organisierte Lapland Tour von SAMO statt, die ich nur wärmstens empfehlen kann.

Hier eine Liste von möglichen Ausflugszielen, die meiner Meinung nach zu empfehlen sind:

- Städte in Finnland wie Tampere, Vaasa (in Kombination mit Fähre nach Umeå in Schweden), Helsinki, Turku (insbesondere Turku Archipelago), Oulu, Kuopio, Savonlinna, Region Lapland
- Außerhalb von Finnland z.B. Tallinn, St. Peterburg (sowohl TimeTravels als auch Openyourrussia bieten tolle Touren an) oder Stockholm
- Es gibt eine Vielzahl von Nationalparks wie beispielsweise Nuuksio, Lemmenjoki und Helvetinjärvi
- ...

Fazit

Mein Auslandssemester war leider nicht nur von Sonnenschein geprägt, sondern auch von einigen gesundheitlichen Berg- und Talfahrten. Dennoch hatte ich eine sehr schöne Zeit hier,



mit tollen Leuten in einer tollen Umgebung. Mein persönliches Highlight war, das erste Mal Nordlichter gesehen zu haben.

Für alle die noch unentschlossen sind, ob ein Auslandssemester das richtige für euch ist: Wagt den Sprung und traut euch! Eine Zeit, in der du lernst über dich hinauszuwachsen, Hürden zu meistern und viel über dich selbst lernst. Es ist eine Zeit, die du so schnell nicht vergessen wirst

und eine einmalige und besondere Erfahrung.

In diesem Sinne: Kiitos! Danke Finnland, Danke an alle Menschen, die ich hier kennenlernen durfte und Danke an alle, die mich bei meinem Auslandssemester unterstützt haben.