

Abschlussbericht ERASMUS – Praktikum / Deckblatt

Name, Vorname:	Christina
E-Mail-Adresse:	Christina
Studienfach und Abschlussart:	Molekulare Medizin (MSc)
Berufsfeld des Praktikums:	Pharmazeutische Forschung
Land / Ort des Praktikums:	Helsinki
Name der Gasteinrichtung:	Helsinki University
Dauer des Praktikumaufenthalts:	
Von 02.10.2023	Bis 01.12.2023

Gliederung des Abschlussberichts

Um anderen Praktikant*innen, die ihren Auslandsaufenthalt noch vor sich haben, Hilfestellung zu leisten, bitten wir Sie, Ihre Erfahrungen und Tipps unter den unten aufgelisteten Punkten aufzuschreiben. Hierbei sind besonders Kontaktadressen (z.B. Internetadressen) und Ansprechpartner*innen von Bedeutung.

1) Verlauf des Praktikums (= Schwerpunkt des Berichts: Bitte machen Sie Angaben z.B. zum Unternehmen, Ihren Aufgaben, Umfang der Eigenverantwortung, Zusammenarbeit mit Kolleg*innen und Integration ins Unternehmen)

2) Vorbereitung

- Praktikumssuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Sonstiges (bitte präzisieren)

3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- Sonstiges (bitte präzisieren)

4) Alltag im Gastland

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

6) Fazit

Ich bin mit der Veröffentlichung meines Zwischen – und Abschlussberichts und meiner E-Mail-Adresse in der Infothek des International Office der Universität Regensburg und in GRIPS einverstanden.

Christina

01.12.2023

1) Verlauf des Praktikums

Im ersten Teil meines Praktikums hatte ich wenige eigene Aufgaben; das war einerseits schade, weil ich wenige Methoden lernen konnte, aber andererseits unverbindliche Einblicke in mehrere Bereiche bekommen habe. Was ich besonders an meiner Position geschätze habe, ist die Chance an einigen Instituts-übergreifenden Veranstaltungen teilnehmen zu dürfen. So durfte ich bspw. an mehreren kleineren Symposien der [Faculty of Pharmacy](#) bzw. einer internationalen ALS Kooperation teilnehmen. Das gab mir die Möglichkeit, mich mit interessanten Forschenden weltweit zu vernetzen und Einblicke in deren Forschungsalltag zu erhalten.

Das Team vor Ort ist super lieb und ich hatte wenig Probleme, mit den Forschenden und PHD-Student*innen Kontakt zu knüpfen. Ich wurde auch immer eingeladen, an den Fakultätsaktivitäten zu partizipieren. Und auch hier haben sich großartige Chancen zum Netzwerken ergeben.

2) Vorbereitung

- Praktikumsuche (Planung, Organisation und Bewerbung beim Unternehmen)
- Wohnungssuche
- Checklisten der Universität

Für mein Auslandspraktikum wollte ich aus kulturellem Interesse nach Finnland und habe mich entsprechend zu möglichen Universitäten/Hochschulen im Land informiert. Da mich insbesondere die Neurologie und regenerative Medizin interessieren, habe ich Forschungsgruppen gesucht, die in diesem Feld aktiv sind. Im Laufe des Studiums habe ich bereits vorab mit Stammzellen im Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen gearbeitet und mich deshalb u.a. für die Arbeitsgruppe [Regenerative Neuroscience](#) (*Merja H. Voutilainen*) entschieden und mich dort initiativbeworben.

Es gibt die Möglichkeit, sich als auch incoming Student für das hiesige Student Housing zu bewerben. Wenn man Glück hat, bekommt man ein preiswertes Studierendenapartment direkt auf dem Campus. Allerdings war die Nachfrage für den Zeitraum meines Aufenthalts so hoch, dass ich leider keine Chance hatte. Daher habe ich mir privat eine Unterkunft gesucht und in guter Lage zum Viikki Campus eine Wohnung gefunden. Ich kann die Plattform [HousingAnywhere](#) empfehlen, mit der ich gute Erfahrungen gemacht habe; es wird zwar eine relativ hohe Service-Pauschale veranschlagt, aber wenn man längere Zeit zur Miete wohnt, rentiert sich das dennoch und man hat die Sicherheit, keinem Scam aufzuliegen.

Prinzipiell findet man auf der Website der Helsinki University (HU) ein sehr ausführliches und hilfreiches [How-to](#). Es werden alle Themen von der Studienorientierung, über Vorbereitung des Aufenthalts, bis hin zum Studentenleben in Helsinki (Vergünstigungen, ÖPNV, Student*innen-Initiativen etc.) aufgegriffen und die aktuellen Links zu den entsprechenden Seiten angegeben.

3) Formalitäten vor Ort

- Telefon-/ Internetanschluss
- Bank / Kontoeröffnung
- ÖPNV

Da ich in eine WG gezogen bin, musste ich mich nicht um offizielle Anmeldungen etc. kümmern. Allerdings hat man ohnehin mit Eduroam und dem städtischen Helsinki WiFi weitestgehend überall kostenfreien Internetzugang.

Finnland befindet sich im Euro-Raum, d.h. bezahlen ist ziemlich unkompliziert. Für den Auslandsaufenthalt habe ich mir von meiner Bank eine kostenfreie Mastercard zu meinem Girokonto ausstellen lassen, mit der sich alles bargeldlos bezahlen lässt. Generell wird (wie überall sonst, außer in DE) fast ausschließlich bargeldlos, meistens mit dem Smartphone, gezahlt. Mit Google Pay oder Smartwatch ist man also auch hier sehr flexibel.

Um die öffentlichen Verkehrsmittel zum vergünstigten [Studierenden-Tarif](#) nutzen zu können, muss man sich eine [HSL-Card am Servicepoint](#) ausstellen lassen. Leider kommuniziert die HSL-App nicht mit Accounts, die mit ausländischen Credentials verifiziert werden. Es lohnt sich aber definitiv, weil man 40% Discount auf Streifen- und Saison-Tickets bekommt.

Auch hier ist es wieder hilfreich, sich an den [Empfehlungen der HU](#) zu orientieren.

4) Alltag im Gastland

Da ich eine Wohnung in guter Lage zum Campus gefunden habe, war ich nicht auf die Stadtbusse angewiesen, konnte aber bei schlechtem Wetter auch die zwei Stationen entspannt fahren. Die meisten im Lab starten gegen 09:00 und bleiben bis ca. 17:00, abhängig von den Arbeiten im Labor. Mir wurde gesagt, dass die Mensa am Campus eine gute Verpflegung, mit veganen/vegetarischen Alternativen zu einem (für Finnland) günstigen Preis anbietet. Allerdings wurde die Mensa zur Zeit meines Aufenthalts renoviert, d.h. ich habe mir mein eigenes Meal Prep mitgenommen und mit den Kolleg*innen und PhD Student*innen im Gemeinschaftsraum gegessen.

Einkaufen ist in Helsinki sehr bequem; die meisten Läden haben bis 22:00 geöffnet, auch sonntags. Für den Anfang ist PRISMA empfehlenswert, weil es dort alles von Lebensmitteln, über Drogerie bis hin zu Multimedia gibt, vergleichbar mit Kaufland. Die gängigen Supermarktketten sind K-Market und S-Market, ersterer etwas teurer. Aber auch Discounter wie LIDL gibt es in Finnland, wenn man auf Produkte mit deutscher Kennzeichnung zurückgreifen will.

Gerade im Winter kann man abends entspannt ein paar Saunagänge machen. Die meisten Wohnblocks haben eine eigene, aber ansonsten gibt es auch viele Public Saunas in der ganzen Stadt. Die kostenlose [Sampa-Sauna](#), direkt am Meer, ist das Go-to, wenn man die volle Ladung finnischen Saunakulturschocks haben möchte. Ansonsten sind auch die diversen Museen in Helsinki sehr empfehlenswert. Die mit der Stadt assoziierten Museen permanent kostenfrei (City Museum, Bank Museum etc.). Andere gewähren an bestimmten Tagen im Monat freien Eintritt (Kiasma, National Museum, EMMA, Designmuseum). Wenn man von Museen nicht genug bekommt, lohnt sich auch evtl. die [Museum Card](#) (76 EUR), mit der man unlimitiert in alle Museen Helsinkis freien Eintritt hat.

Das Wochenende eignet sich hervorragend für Sightseeing, entweder in Helsinki direkt (bspw. Free Walking Tours), oder auf einer der zahlreichen Inseln um Helsinki. Suomellina, die beliebteste Insel ist mit der Fähre zu erreichen und ist im ÖPNV-Ticket (Zone A) inkludiert. Auch ein Trip nach Tallinn (EE) lohnt sich für 1-2 Tage.

5) Tipps für Praktikant*innen / Sonstiges

Die [Central Library Oodi](#) ist zu einem meiner Lieblingsorte in Helsinki geworden. Oodi ist ein moderner, integrativer Ort, der zum 3D-Drucken, Musizieren, Arbeiten, Abhängen oder (ja,) Lesen genutzt werden kann. Man kann dort kostenfrei eine [HELMET Mitgliedschaft](#) abschließen und hat damit Zugriff auf alle Audio- und Print-Angebote aller Büchereien in Helsinki. Der Katalog umfasst auch eine erstaunlich große Auswahl an englischen Titeln und sogar deutsche Zeitschriften.

Für Student*innen ist das [Erasmus Student Network](#) (ESN) interessant, weil die Assoziation zahlreiche Events (u.a. Hangouts und Partys) organisiert. Außerdem kann man über ESN auch an größeren Ausflügen, bspw. die Baltics Tour oder nach Finnisch Lappland teilnehmen. Und man kann das Netzwerk nutzen, um mit anderen Internationals in Kontakt zu kommen und ein bisschen Anschluss zu finden.

6) Fazit

Helsinki bietet in den sommerlichen Monaten sicherlich ein anderes Lebensgefühl, aber ich habe mich bewusst für den finnischen Winter entschieden und die Stadt auch (oder besonders) zu dieser Jahreszeit lieben gelernt.

Insgesamt war mein ERASMUS-Praktikum eine lehrreiche und bereichernde Erfahrung, die mir nicht nur fachliche Einblicke, sondern auch interkulturelle Kompetenzen und unvergessliche Erinnerungen beschert hat. Es hat meine Perspektive erweitert und mir wertvolle Einblicke in die internationale Forschungswelt ermöglicht.