

## Erfahrungsbericht Auslandsstudium

### Angaben zum Auslandsstudium

- Partnerhochschule, Land: YAMK University of Applied Sciences, Finnland
- Zeitraum: SS 17 bzw. Frühlingssemester 17 (Januar bis Mai)
- Fakultät und Studiengang: GSW, Physiotherapie
- Name und E-Mail Adresse: Johanna Weghorn, jhanna.weghorn@gmail.com

### Vorbereitung

Da es für mich sehr früh in meinem Studium feststand, dass ich im Rahmen eines Auslandssemesters ins Ausland möchte, habe ich mich schon frühzeitig informiert, welche Möglichkeiten es für Physiotherapie gibt. Im dritten Semester wurden die Überlegungen dann auch schon etwas konkreter. Ich zog es auch in Betracht, als Freemover z.B. nach Kanada oder Irland zu gehen, informierte mich und entschied mich am Ende doch dafür, die organisatorischen und finanziellen Erleichterungen zu nutzen, die das Erasmus-Programm bietet. Zwar war hier keine so große Auswahl an Gasthochschulen, da der Physiotherapiestudiengang ja noch recht jung ist (Studiengangsstart WS 12/13), aber mit Jyväskylä in Finnland hatte ich eine attraktive Option 😊. Zuerst sah es dann zwar so aus, als wäre kein Platz mehr für Jyväskylä zu haben, da es nur zwei Plätze pro Jahr gibt/gab. So stellte ich mich darauf ein, dass ich stattdessen ins Burgenland gehe. Im September erhielt ich dann die Nachricht, dass ich doch nach Finnland, Jyväskylä könnte, wenn ich noch wollte.

Also wurde dann das „Finnisch für Einsteiger“-Buch wiedergeholt und sich um Wohnung, Bewerbung und Fächerwahl in Jyväskylä gekümmert.

Hilfreich war das Informationsmaterial, eine Einführungsstunde des International Office in Rosenheim (bei der alle Formalitäten wie Learning Agreement und Regularien erklärt wurden) und die schnelle und hilfreiche Hilfe per Mail bei Fragen durch das International Office.



Außerdem habe ich mich mit Lisa Lutz, die gerade schon in Jyväskylä für ein Auslandssemester war, in Verbindung gesetzt und mir Tipps zu Fächern, Unterkunft, Anreise und Co geholt.

Das „Mobility Online“ Bewerbungstool des International Office ist wie eine Checkliste aufgebaut, in der man alle seine Daten und Dokumente hochlädt. Dadurch ist es sehr übersichtlich und man weiß, was man als nächstes zu tun hat. Zwar habe ich es dennoch geschafft, mein von allen Seiten unterschriebenes Learning Agreement und das Grant Agreement erst während meines Aufenthaltes hochzuladen. Dies hatte aber keine schlimmeren Folgen. Auf der Internetseite <https://www.jamk.fi/en/JAMK-information/international/For-incomingexchange-and-double-degree-students/> findet man alles Wichtige zum Thema Bewerbung an der Gasthochschule und das Kursangebot. Auch die angegebenen Ansprechpartner sind sehr nett und helfen gerne weiter.

### **Unterkunft**

Es gibt mehrere Optionen für Unterkünfte in Jyväskylä, aber die günstigste Möglichkeit dort zu wohnen ist in den Appartements von KOAS (Studentenwohnheime). Die Miete in einer KOAS Wohnung kostet zwischen 210€ und 300€.

KOAS bietet studentisches Wohnen und arrangiert Studentenwohnheime für alle Studenten in Jyväskylä. Austauschstudenten sind normalerweise in Roninmäki oder Myllyjärvi in möblierten Wohngemeinschaften untergebracht.

Ich hatte lange überlegt, ob ich in das 5 km von dem Stadtzentrum gelegene Wohnheim Roninmäki ziehen soll, oder doch etwas in der Stadt suchen sollte. Im Nachhinein kann ich nur empfehlen, in eines der Wohnheime zu ziehen, da es genial ist, wenn deine Erasmus-Freunde nur die Treppe rauf oder einmal über die Straße wohnen. Besonders in den Wintermonaten ist das sehr gemütlich und bequem und hält trotzdem aktiv.

Die Wohnheime sind einfach, aber relativ preiswert im Vergleich zum privaten Markt.

Myllyjärvi ist moderner als Roninmäki, aber dadurch auch ca. 50 € teurer. In den Wohnheimen hat jeder Student sein eigenes Zimmer und teilt sich Küche und ein Bad mit einem, zwei oder drei weiteren Mietern.



Ich habe in Roninmäki gewohnt, in einer WG mit einer Spanierin und einer Deutschen und das hat voll gepasst. Man muss dazu sagen, dass die Häuser sehr alt sind und nicht den größten Luxus bieten, aber für die 4-6 Monate kann man es sich durchaus gemütlich machen.

Die Miete beinhaltet Strom, Wasser und die Nutzung von Waschmaschinen und Internet über Kabel. Hier sollte man beachten, dass das Kabel nicht inklusive ist und am besten schon mitgebracht wird. Dann geht die Einrichtung für das Internet am schnellsten (über MAC-Adresse). Für WLAN muss man sich einen Router kaufen (ca. 25€) oder einen mobilen Hotspot über seinen Laptop aufbauen. Auch sind die Apartments abgesehen von Bett, Schrank, Tisch Stuhl und Küchenseite sonst komplett leer. Das heißt man muss sich um Kochutensilien selbst kümmern. Wenn man das Angebot von der Studentenvereinigung JAMKO wahrnimmt und ein Survival-Kit ordert, bekommt man Bettdecke, Kissen, Kochtopf und einen Teller, Besteck usw. für den Anfang. Ansonsten kann man sich aber auch gut in den vielen Second-Hand-Shops, die es in Jyväskylä gibt, ausstatten. Dort gibt es noch gute Sachen für kleines Geld. Die Wohnheime bieten aber auch durchaus Luxus mit einer Sauna in fast jedem der einzelnen Wohnheimgebäude und einem kleinen See (Myllyjärvie) in ein paar Gehminuten entfernt. Einmal den Berg hinunter ist man in 8 Minuten bei Lidl oder Prisma (riesengroßes Einkaufszentrum). Sowohl in Roninmäki als auch in Myllyjärvie gibt es einen Barbecue-Platz mit einem Grill, an dem an sonnigen Abenden viele Austauschstudenten zusammenkommen. Finnische Studenten findet man dort leider kaum.

KOAS hat nur ein begrenztes Kontingent an Wohnheims Plätzen, deshalb sollte man sich, wenn man dort ein Zimmer möchte, möglichst bald dort bewerben ([www.koas.fi](http://www.koas.fi)). Es gibt keine Möglichkeit zu entscheiden, wie viele Mitbewohner man möchte oder in welcher Wohnung man leben möchten, aber man hat während der Anmeldung die Möglichkeit eine/n Wunschmitbewohner/in bei der Bewerbung namentlich mit anzugeben. Dies hat in den meisten Fällen auch funktioniert.



## **Studium an der Gasthochschule**

JAMK bietet zwei Orientation Days an, bevor es richtig losgeht.

Dabei lernt man schon viele Erasmusstudenten kennen und kann schnell Freundschaften schließen. Außerdem wird ausführlich erklärt, welche Plattformen und Informationen für das Studium wichtig sind. Für die Fächerbelegung/Einschreibung treffen sich alle Austauschstudenten mit dem zuständigen Koordinator der jeweiligen Fakultät und außerdem noch mit dem Betreuungsdozenten. Hier wird jedem Schritt für Schritt geholfen, sich für die jeweiligen Kurse, die man auf seinem Learning Agreement aufgelistet hat, einzuschreiben. Für Fragen oder Anpassungen (wegen Stundenplanüberschneidungen o.ä.) wird individuell weitergeholfen.

### Belegung von Lehrveranstaltungen

In meinem Learning Agreement „Before“ hatte ich Kurse mit insgesamt 41 ECTS Punkten gewählt. Da 30 ECTS für ein Semester empfohlen werden, habe ich vor Ort nochmal einige Fächer aus meiner offiziellen Belegung genommen. Es besteht die Möglichkeit, sich in die erste Lehrveranstaltung von einem Kurs zu setzen und danach zu entscheiden, ob man dieses Fach machen möchte oder nicht. Als Exchange Student hat man eine längere Frist, bis man seine Kurse schlussendlich festlegen muss und kann noch relativ lange Änderungen vornehmen. Hilfe ist immer und ausreichend geboten, auch von allen anderen Dozenten über Mail. Man kann sowohl Kurse von seiner eigenen Fakultät (School of Health and Social Services) als auch Kurse anderer Fakultäten belegen. So kann man aus folgenden Fakultäten noch Kurse belegen: School of Business, School of Technology, und außerdem gibt es noch ein umfassendes Angebot an Sprachkursen. Schlussendlich hatte ich 31 ECTS Punkte für meinen Auslandsaufenthalt belegt.

Wichtig ist es sich schon vor seinem Auslandsaufenthalt um die Anrechnung von Kompetenzen schlau zu machen. Schwer war teilweise zu wissen, welcher Dozent für welche Frage zuständig ist. In Zukunft ist es wohl Frau Kronast an erster Stelle.

eine der Mensas mit Essen für Studenten 2,60€



Jedenfalls konnte ich mir bei einigen Fächern zusichern lassen, dass diese sehr wahrscheinlich für zwei Module angerechnet werden können.

Empfehlenswerte bzw. nicht zu empfehlende Lehrveranstaltungen

Folgende Kurse habe ich belegt:

- **Assistive Technology and Environmental Planning (Rehabilitation Counselling-Kurs) (5 ECTS)**  
empfehlenswert für jmd, der besonderes Interesse an diesem Feld hat  
Es geht um technische Hilfsmittel aller Art. Man sieht sehr spannende Sachen, manche sind bekannt, manche aber auch völlig neu. In diesem Fach muss man ein Learning Diary schreiben zu den Vorlesungen, Internetrecherchen und Exkursionen. Ist interessant auch im Bezug darauf, wie das Gesundheitssystem in Finnland organisiert ist.
- **Wellness Technology and Environmental Planning (PT Kurs) (5 ECTS)**  
empfehlenswert  
Dieses Fach besteht aus 2 Teilen:
  - a) Elektrotherapie (TENS, Ultraschall-Therapie, Kälte-/ Wärmetherapie, ...) mit viel Gruppenarbeit; im Eigenstudium ist ein Buch zum Thema zu vertiefen. Dieser Teil des Fachs wird durch eine Gruppenprüfung und eine schriftliche Theorieprüfung abgeprüft
  - b) Fach Assistive Technology and Environmental Planning in gekürzter Form (Die Doppelung stört aber eigentlich nicht, da in WT+EP wenig Vorlesungen zu diesem Thema stattfinden und mehr der Fokus auf den Internetrecherchen liegt.)
- **Finnish for Exchange Students (5 ECTS)**  
empfehlenswert für alle, die Kultur und Sprache besser kennenlernen möchten  
Alltagsphrasen und Basics wie z.B. Zahlen



- Community Based Intervention (Ergotherapie-Kurs – Physios welcome 😊) (5 ECTS)  
sehr empfehlenswert  
dieses Fach besteht aus 3 Teilen:  
a) und b) Kennenlernen und praktisches Anwenden eines Assessments namens „Housing Enabler“ (Kann eine Person mit einer bestimmten Einschränkung in diesen Räumlichkeiten wohnen? Oder ist eine andere Wohnung besser geeignet?)  
c) Intensive Week mit Inhalten zu Community based interventions zusammen mit britischen Gaststudenten: viele spielerische und kulturelle Aktivitäten dabei
- Adapted physical education (3ECTS) Physiotherapie  
sehr empfehlenswert  
Lernen, Gruppenstunden zu instruieren und an bestimmte Patientengruppen in der Praxis anpassen. Maija gab in 4 Vorlesungsstunden viele praktische Beispiele mit kurzen Theorie-Brainstorming, ließ uns in Gruppen Ideen ausarbeiten und Behindertensportarten und mehr ausführlich ausprobieren. Danach geht man in 4er-Gruppen zu Stellen, wo 4 Gruppenstunden gehalten werden, die wir vorher natürlich geplant und danach reflektiert werden. Am Ende des Kurses werden diese Reflexionen präsentiert und besprochen.
- Entrepreneurship (3ECTS) (International Business-Kurs)  
Nicht empfehlenswert  
Vom Fach her jetzt nicht 100% spannend, weil es nur um das Unternehmertum geht, bei dem man eine brillante Idee hat und deshalb ein Unternehmen aufbaut. Man muss hauptsächlich viel in einer Gruppe erarbeiten und kleinere Arbeiten abgeben jede Woche. Zum Beispiel auch ein Interview mit einem selbstständigen Unternehmer



- Business Simulation (3 ECTS) (International Business-Kurs)  
eher nicht empfehlenswert  
Simulations-Planspiel, in dem man in Gruppen jeweils eine Smartphone-Unternehmen führt und Produktentscheidungen treffen muss. Man erarbeitet sich wieder sehr viel nur selbst und lernt wenig BWL Grundlagen.
- Anatomy and Physiology II und Exercise Physiology and Biomechanics  
empfehlenswert zu besuchen  
Ich war für diese beiden Kurse nicht eingeschrieben, habe sie aber besucht, wann immer ich Zeit hatte. Pekka hat eine tolle Art zu Unterrichten und die theoretischen Inhalte mit viel Praxisbezug näher zu bringen! Eine gute Möglichkeit Anatomie zu wiederholen



### Alltag und Freizeit

- Kontaktmöglichkeiten innerhalb der Hochschule / außerhalb der Hochschule
- Was man gesehen und getan haben sollte am Ort / außerhalb der Hochschule

Ein richtig tolles Angebot ist, dass sich JAMK bemüht, jedem Erasmusstudenten einen Tutor zuzuteilen, der dich vom Bahnhof, Busbahnhof oder Flughafen in Jyväskylä abholt. Außerdem deinen Zimmerschlüssel von KOAS abholt, falls du außerhalb der Öffnungszeiten ankommst und dir auch sonst mit Rat und Tat zur Seite steht.

Freundschaften mit Erasmus-Studenten zu schließen, ist durch die Orientation-Days, Wohnheimparties usw. nicht weiter schwierig, solange man aktiv auf Leute zugeht und gemeinsame Zeit gestaltet. Es suchen schließlich alle Freunde und sind meist sehr offene und coole Leute.

Um Kontakte zu Finnen zu schließen, kann ich Kurse empfehlen, in denen man in kleinen Gruppen arbeitet. Das macht es einfacher ins Gespräch zu kommen und sich vielleicht auch einmal privat zu treffen. Ich war außerdem in einem finnischen Chor und einem finnischen (christlichen) Hauskreis, die offen waren für Ausländer :-P.



### Aktivitäten in und um Jyväskylä:

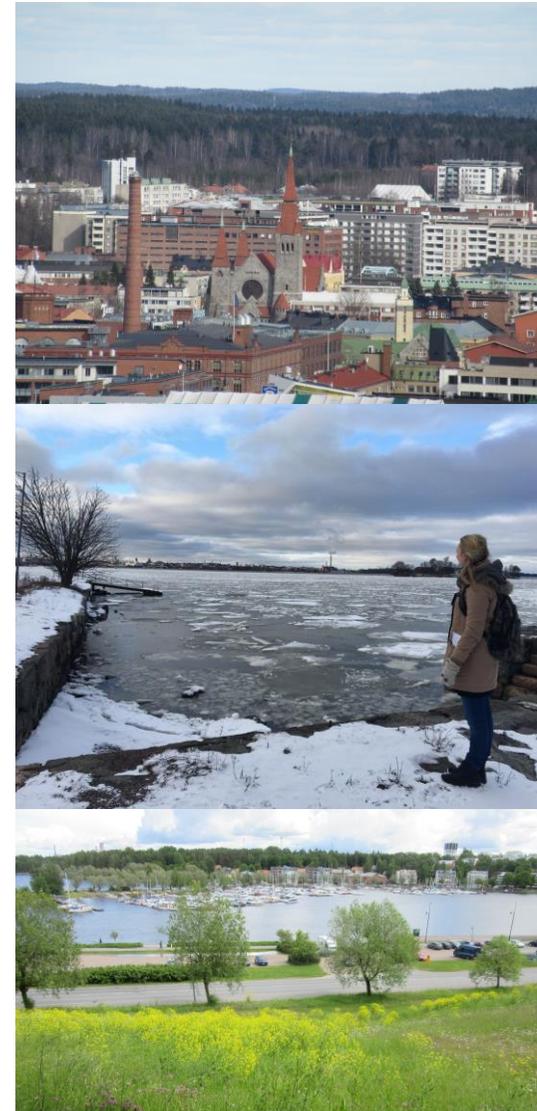
- Langlauf-Fans sollten im Winter auf jeden Fall eines der vielen Leupennetze in und um Jyväskylä (Laajavuori, Ladun Maaja, Sippulanniemi usw.) ausprobieren
- Eislaufen kann man bei guten Eisbedingungen auf dem Jyväsjärvi. Dort wird eine große Spur geräumt  
Angebote für Skier und Scates kann man in Second Hand Shops oder Seiten auf facebook finden. Skier kann man auch in Laajavuori leihen.
- Ultimate-Sauna-Experience und andere Angebote der ESN Jyväskylä Gruppe
- geniales Academic-Sports Angebot mit vielen Gruppenstunden und Ballsportarten <https://www.korkeakoululiikunta.fi/en/academic-sports/dropdown/sport-descriptions>. Für einen Sticker zahlt man 40€, die es aber wert sind, wenn man viel Verschiedenes ausprobieren will oder Lieblingsportarten darunter hat 😊.
- Wandern und Fahrradfahren um Jyväskylä und Roninmäki. Karten kann man in der Stadtbibliothek (Kaupunginkirjasto) ausleihen. Die Stadt pflegt außerdem Naturlehrpfade, die sehr gut ausgeschildert sind. Die Website ist leider nur auf Finnisch, aber mit googletranslate kommt man eigentlich schon recht weit (<http://www.jyvaskyla.fi/ymparisto/polut>)
- Die Nationalparks sind leider nur mit einem Auto erreichbar. Sind aber definitiv auch einen Trip wert. Infos unter: <http://www.nationalparks.fi/en/>
- Für Kanu, Kajak oder SUP-Boarding (Stand-Up-pladdling) gibt es bei den Seen im Norden Jyväskylä's z.B. das Tavinsulka-Unternehmen. Sie bieten verschiedenstes an. Z.B. auch geführte Ausflüge (in einer Gruppe) in Nationalparks über mehrere Tage oder nur einen Abend einen Fluss hinunter. Ist auch sehr genial!
- Frisbee-Golf ist auch sehr beliebt im Sommer. Es gibt Routen in Laajavuori, aber auch anderen Parks um und in Jyväskylä
- Jeden Freitag kann man die Museen in Jyväskylä mit freiem Eintritt besuchen. Das Alvar Aalto Museum und das Taidomuseo (Modern Art) sind sehenswert. Das Natural History Museum ebenso. Dies ist immer kostenfrei 😊



### Ausflüge und Reisen innerhalb von Finnland:

Das Reisen ist durch das sehr gute und günstige Fernbusnetz in Finnland wirklich einfach und unkompliziert. Auf [matkahuolto.fi](http://matkahuolto.fi) kann man nach der besten Verbindung suchen oder direkt bei [onnibus.fi](http://onnibus.fi) oder [savonlinja.fi](http://savonlinja.fi) suchen (diese sind meist die günstigsten 😊). Insgesamt sind finnische Städte keine „must-to-see“, da sie nur wenig historische Bauwerke haben und sonst eher funktionell und sehr ähnliche Innenstädte aufweisen, aber man kann dort immer schöne Stunden verbringen in guter Gesellschaft 😊.

- Tampere: Ist nur 2,5 h mit dem Bus entfernt und lohnt sich für einen Tagesausflug sehr gut. Es gibt dort schöne Bauten (Dom, Alexander-Kirche, Rathaus), einige interessante Museen und man kann gut durch die ehemalige Industrie-Stadt schlendern. In den Markthallen gibt es die Stadteigene Spezialität „Mustamakkara“ (Schwarzwurst) und andere Leckereien.
- Helsinki: In 3,5 h ist man in der finnischen Hauptstadt, die wohl am meisten zu bieten hat. Auch wenn man das Sight-Seeing nach knapp 2-3 Tagen auch abgeschlossen hat, ist sie sehr sehenswert. Suomenlinna ist besonders in den Sommermonaten empfehlenswert, aber auch im Winter beeindruckend.
- Porvo: habe ich in einem Tagesausflug von Helsinki besucht. Ist eines der touristischsten Städtchen mit sehr romantischer Altstadt und beliebten Schokoladenfabriken.
- Turku: Auch eher eine funktionelle Stadt, in der es sicher toll ist zu leben, aber zum Besichtigen gibt es nur eine mittelalterliche Burg und einen Dom, einige Museen und die Promenade am Fluss.
- Lappeenranta: Sehr nahe der russischen Grenze im Herzen von Korrelien. Landschaftlich sehr schön und hat ein tolles Burggelände mit vielen Handwerksgeschäften. (Habe ich besucht, da mich eine Finnin in ihre Heimat eingeladen hat)



- Oulu: Die größte Stadt der Welt auf diesem Breitengrad hat definitiv Charme mit viel Wasser/Eis und schönen Inseln und Parks im Sommer. Aber auch hier ist man schnell durch mit dem Sight seeing.
- Lappland: sollte man im Winter gesehen haben! Ich kann definitiv auch empfehlen, diese Fahrt geführt mit z.B. ESN (hab ich gemacht) oder JAMKO zu machen. Man sieht in kurzer Zeit einfach viel mehr und wird mit dem Bus sogar bis zum arktischen Ozean in Norwegen gefahren. Vaasatokka ist ebenso ein sehr beeindruckender und schöner Ort. Man bekommt einen Eindruck von der Sami-Kultur und hat viel Spaß bei Sauna, Eisloch, Schneeschuhwandern, Artic Skills, uvm. (Lisa Lutz schreibt darüber in ihrem Bericht ausführlicher 😊)

#### Reiseziele außerhalb von Finnland – noch gut zu erreichen:

- Stockholm: mit einer Fähre von Turku kann man sehr günstig nach Stockholm über Nacht fahren, wenn man in Vierer-Gruppen sich eine Kabine teilt. Eine sehr sehr sehenswerte Stadt 😊
- St.Petersburg: für einen Visa-freien Trip (72 h) mit Reisepass. wohl eine sehr sehenswerte Stadt (Ich hatte leider keinen Reisepass)
- Tallin: auch über eine Fähre von Helsinki in nur wenigen Stunden zu erreichen. Eine wunderschöne Altstadt, wenn auch touristisch, wirklich sehenswert.
- Riga: Stadt mit viel Flair, kann man gut mit einem Trip nach Tallin verbinden. Die Busfahrt von Tallin ist 5 h und kann auch sehr günstig sein.



### Fazit

Ich kann wirklich nur empfehlen, ein Auslandssemester zu machen. Die Offenheit, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit der Finnen im Allgemeinen ist großartig und man trifft so viele tolle Menschen von überall her. Deine Freunde werden deine Familie und du verbringst eine tolle Zeit miteinander und schließt Freundschaften mit Menschen aus anderen Hintergründen und Kulturen. Ich konnte mir Zeit für die schönen Dinge im Leben nehmen: Freunde, Sport, Natur und Zeit für mich selbst. Eine grandiose Erfahrung war auch, dass ich von zwei Finninnen ihre Heimat gezeigt bekommen habe 😊. Man lernt ein Land und seine Menschen ganz anders kennen. Negatives fällt mir eigentlich nicht ein. Man muss viel organisieren, schluckt vielleicht mal über die höheren Lebenshaltungskosten v.a. was Alkohol angeht. Aber das ist auch Teil der Erfahrung und lohnt sich!

