

Erfahrungsbericht Auslandsstudium

Angaben zum Auslandsstudium

- JAMK University of Applied Science / Jyväskylä / Finnland
- WS 18 (16.8. bis 18.12.2018)
- GSW, Physiotherapie

Vorbereitung

- *Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule*

Die Chance eines Auslandssemesters ist eine tolle Möglichkeit um neue Erfahrungen zu machen, dies war mitunter ein Grund für mich Physiotherapie zu studieren und nicht die Ausbildung zu machen. Zunächst war mein Vorhaben im 6. Semester (SS18) nach Niederlande zu gehen, da hier ein neuer ERASMUS-Vertrag mit einer Hochschule in Eindhoven bestand. Dieses Vorhaben gestaltete sich jedoch als schwierig, da die Chance Module gleichgesetzt mit dem 6. Semester meiner Prüfungsordnung, zu finden gering war und aufgrund der neuen SPO im Semesterjahrgang nach mir, die Vorlesungen im Jahr darauf nicht angeboten werden. Zudem waren an der Hochschule in Eindhoven auch die Zuständigkeiten für Incoming-Students im Bereich Physiotherapie nicht geklärt, was das Ganze trotz tatkräftiger Unterstützung des International Office in Rosenheim, organisatorisch noch schwieriger gestaltete. Aus diesen Gründen stellte ich das Projekt „Niederlande“ ein und beschloss die von Vorgängern bereits Erprobte Partnerschaft mit Jyväskylä für das 7. Semester zu nutzen.

Hier erlebte ich das positive Gegenteil, denn Anmeldung und weiteres Vorgehen (alles online) war sehr einfach wobei das International Office in Jyväskylä sogar Erinnerungsmails verschickte, damit Fristen ja nicht vergessen werden. Außerdem konnte ich mir jederzeit Unterstützung meiner Vorgängerinnen Johanna und Lisa mit vielen praktischen Tipps holen. Bezüglich Voranfrage zur Anrechnung gab es relativ wenige Schwierigkeiten, da es für die Schwerpunktfächer (Wahlpflichtfächer des Studiengangs Physiotherapie) relativ viele Möglichkeiten gibt und ich ja schon Anhaltspunkte hatte, welche Kurse sich meine Vorgängerinnen anrechnen lassen konnten. Für die Voranfrage war ich in E-Mail-Kontakt mit Frau Hodek (CC Frau Ittlinger) für das Modul 16 ‚Individueller Schwerpunkt‘ (12 ECTS) und Herrn Ott Modul 17 ‚Management‘ (6 ECTS).



Jyväskylä Skyline

Code	Short title	Name	Language		Credits		Semester		Mandatory
			en	fi	en	fi	en	fi	
SWFT1511.660P1	Adapted Physical Education		en	fi	3	3	24	Autumn 2016	<input type="checkbox"/>
SWFT1515.650a2	Wellness Technology and environmental planning		en	fi	5	5	21	Autumn 2016	<input type="checkbox"/>
SWFT1502.7K0P3	Anatomy and Physiology I		en	fi	4	4		Spring 2017	<input type="checkbox"/>
SWFT1502.7K0P4	Anatomy and Physiology II		en	fi	4	4		Spring 2017	<input type="checkbox"/>
SWFT1503.7K0P5	Exercise Physiology and Biomechanics		en	fi	4	4		Spring 2017	<input type="checkbox"/>
SWFT1508.7K0P4	Exercise Physiology and Biomechanics		en	fi	4	4		Spring 2017	<input type="checkbox"/>
SWFT1511.7K0P4	Adapted Physical Education		en	fi	3	3		Spring 2017	<input type="checkbox"/>
SWFT1515.7K0P5	Wellness Technology and environmental planning		en	fi	5	5		Spring 2017	<input type="checkbox"/>

www.jamk.fi

Unterkunft

Die meisten Austauschstudenten von JAMK (insgesamt ca. 300 pro Semester!) wohnen in Apartments von KOAS (Studentenwohnheime). Die Austauschstudenten sind alle in Wohngemeinschaften in Myllyjärvi oder in Ronimäki ca. 4 km vom Stadtzentrum entfernt untergebracht (ca. 210 bis 300 € /Monat; Miete mussten für die kompletten Monate August bis Dezember bezahlt werden). Auch hier erhält man eine E-Mail von dem International Office der JAMK wann man sich dafür bewerben soll. Hier kann man in ein Kommentarfeld schreiben wenn man irgendwelche besonderen Wünsche hat oder mit jemand bestimmten zusammenwohnen möchte, soweit ich weiß wurde dies zumeist berücksichtigt. (z.B. hat eine Freundin von mir reingeschrieben „nur mit unterschiedlichen Nationalitäten“ was ich nach meiner Meinung Empfehlen würde um Englisch sprechen zu forcieren und typische „nationale Gruppenbildung“ einzugrenzen). Ich habe (so wie im Kommentarfeld gewünscht) in Myllyjärvi, dem etwas neuerem, dafür aber auch etwas teurem Wohnheimkomplex gewohnt. Die Wohnung und die Zimmer waren geräumig und sauber, auch wenn es nicht unbedingt gemütlich und ohne jegliche Ausstattung war.

Was ich vorher nicht wusste war, dass es auch Studentenwohnheime für die Universitätsstudenten gibt. Dort war ich mal zu Besuch und fand die Stimmung sehr angenehm und nett. Ob es die Möglichkeit dort (in Kortepohja) auch als Exchangestudent von JAMK zu wohnen wäre evtl. eine Nachforschung wert.

Ausstattung:

Da man ja nur begrenzte Möglichkeiten Dinge mitzubringen hat. Hier ein paar Tipps die mit evtl. zu Beginn geholfen hätten.

In den Apartments ist leider KEINE Ausstattung (Wifirooter, Bettwäsche, Pfannen usw.), plant also ein paar Tage Zeit (am besten noch vor den Welcome-Days) ein um euch einzurichten, praktisch ist also auch, wenn ihr das Nötigste schon am Tag der Ankunft besorgen könnt.)

- Survival-Kit: wird von der Studentenunion angeboten, ist aber nach meiner Meinung etwas teuer. Küchenutensilien können gut und günstig in Second-Hand-Shops erworben werden (z.B. Fida in der Nähe des Hauptcampus); Wiederverkauf z.B. über Facebook möglich
- Facebook-Gruppe “Second-Hand Items in Jyväskylä” hier werden (meist von Internationals) sehr viele Dinge zu günstigen Preisen verkauft. Auch Fahrräder!



See am Wohnheim



Gemeinsames Kochen im Wohnheim

- Kurz vor Weihnachten gestaltet sich der Weiterverkauf leider etwas schwierig, da viele Leute Abreisen, die „neuen“ aber noch nicht da sind.
- Prisma: alles was nicht second-hand-shops findet könnt ihr später immer noch relativ günstig im von Myllyjärvi und Ronimäki nicht weit entfernten Prisma finden
- Kurz vor Weihnachten kann sich der Weiterverkauf leider etwas schwierig gestalten, da viele Leute Abreisen, die „neuen“ aber noch nicht da sind.
- Vorsicht beim Fahrradkauf! Second-Hand Fahrräder werden sehr viele angeboten. Preis meist um die 50 bis 70 €. Fahrrad genau anschauen (z.B. sind Speichen intakt?) funktionierende Gangschaltung in Jyväskylä unbedingt empfehlenswert da es sehr hügelig ist – es wird also ohnehin anstrengend (hätte ich auch nicht gedacht), sowie funktionierende Bremsen und gute Reifenprofile (vor allem für den Winter!); Ich hatte mit meinem Fahrradkauf sehr viel Glück und konnte ein gutes Fahrrad ergattern (70€ Einkaufspreis), andere haben für gleiches Geld einen Schrotthaufen bekommen... also lieber länger warten und nicht gleich das Erstbeste nehmen. Da auch Fahrräder geklaut werden: Verlangt den Ausweis des Verkäufers (Kopie, Abfotografieren) um im Fall der Fälle auf jemanden verweisen zu können.
- Es gibt auch die Möglichkeit Fahrräder für ein Semester zu Mieten (ca. 80€)

Studium an der Gasthochschule

- *Belegung von Lehrveranstaltungen, empfehlenswerte bzw. nicht zu empfehlende Lehrveranstaltungen,*

Da an der JAMK wie schon gesagt jedes Semester sehr viele Auslandsstudenten studieren ist alles sehr gut organisiert. An den welcome days wird alles was man wissen muss sehr genau erklärt und es bleiben so gut wie keine Fragen offen. Für die Einschreibung in die Kurse würde ich empfehlen dies zunächst sofort zu tun, sobald es Online geht (Erklärung dazu war als Broschüre bei den Unterlagen für Hochschul-Account etc.). Manche Kurse haben begrenzte Teilnehmerzahlen, so kann man bei zu langem Warten in der Warteliste landen bzw. sich evtl. nicht mehr dafür anmelden. Sollte dies passieren, kann man trotzdem noch versuchen den Dozenten anzuschreiben, bei Austauschstudenten wird häufig doch nochmal ein Auge zugezückt.

In der zweiten Woche fand nochmal eine Erklärungsstunde für die Einschreibung nach Fakultät eingeteilt statt, in der auch eine Lehrerin für den Studiengang Physiotherapie da war. Da ich die einzige Austauschstudentin für Physiotherapie war, hatte sie natürlich sehr viel Zeit für mich.



Hauptcampus - Rajakatu



Dynamo Campus

Trotzdem muss man unbedingt wissen, dass die Auswahl an Physiotherapiekursen leider sehr beschränkt ist, da es diesen Studiengang, nicht so wie andere an der JAMK (z.B. Nursing, Business), auf Finnisch UND auf Englisch angeboten wird, sondern nur auf Finnisch mit manchen, wenigen Kurse die auf Englisch sind. Somit muss man sich in der Kompletten Fakultät nach Interessanten und geeigneten Kursen suchen.

Das Wintersemester ist in zwei Teile (Terms) eingeteilt mit einer Herbstferienwoche dazwischen. Manche Kurse waren nach Term 1 schon vorbei andere gingen über die komplette Zeit und wieder andere beginnen erst ab Term 2. Wenn es bei der Kurswahl möglich ist, wäre es empfehlenswert zu schauen, dass nicht alle zur gleichen Zeit Enden (viele Abgaben zur gleichen Zeit!)

Viele Kurse die ich belegte sind eigentlich nicht benotet sondern gelten als bestanden oder nicht bestanden. Ich konnte aber im Voraus mit den Dozenten ausmachen (per E-Mail), dass man eine Benotung zur Anrechnung braucht, so war dies kein Ausschlusskriterium für die Kurswahl.

Die im 7. Semester anstehenden Kurse in Rosenheim habe ich wie folgt ersetzt:

Modul 16 ‚Individueller Schwerpunkt‘ (12 ECTS):

Music and Physical Activities (5 ECTS) – *sehr empfehlenswert*

gemeinsam mit ‚Kindergartenteacher‘ und ‚social counseling‘

Dieser Kurs war in einen Musikalischen- und einen Aktivitäts-Teil aufgeteilt. Es ging um das Angebot von Musik und Bewegung im Gruppenkontext für verschiedene Gruppen wie Kinder, Ältere, psychisch Kranke, multikulturelle Gruppen ... Dies geschah immer in der praktischen Anwendung.

Dieser Kurs hat mir sehr viel Spaß gemacht, vor allem der Musikteil hat viele neue Ideen eingebracht, die auf jeden Fall auch in physiotherapeutischen Gruppenstunden genutzt werden könnten.

Benotung normalerweise bestehen/nicht-bestehen: Aufgabe war es in Gruppenarbeiten 4 Gruppenstunden für selbstwählbare und selbst zu organisierende „Patienten“-Gruppen zu planen und durchzuführen. Hier waren wir in einem Englischen Kindergarten und durften unser erlerntes mit einer Gruppe von multikulturellen Kindern ausprobieren. Eine Herausforderung aber auch eine tolle Lernerfahrung.



Gruppenstunde Music and physical activities



Adapted Physical Education (3 ECTS) - *empfehlenswert*

Mein einziger „echter Physiokurs“ fand ganz am Anfang des Semesters mit wenigen Präsenztagen statt. Hier ging es auch um Gruppentherapien in sehr verschiedenen Settings und wieder fand alles sehr praktisch in der Turnhalle statt. Es wurde z. B. auch Behindertensport wie Goalball (Blindensport), Rollstuhlbasketball und Rollstuhlwalzer ausprobiert, was sehr interessant und eine super Erfahrung war. Auch hier mussten wir Gruppenstunden selbst organisieren, planen und durchführen. Hier waren wir bei einer sehr netten Adipositas-Gruppe die sich über die jährliche Abwechslung und Ideen der Physio-Studenten freuen (immer wieder gerne 😊). Am Ende hat dann jeder über seine Erfahrungen und welche Tipps er für diese Gruppe hat, referiert – super Lernzugewinn!

Enabling Occupation II (10 ECTS) – *empfehlenswert aber sehr Zeitaufwändig!*

Ein Kurs mit Ergotherapeuten in dem es ausschließlich um Kinder ging. Ein sehr Interessanter und intensiver Kurs mit viiiiiel Wissensvermittlung (Assessments, Sensomotorische Integration, Hundetherapie etc.) und sehr hohem Arbeitsaufwand (Literatur lesen, Week-tasks, 4 Gruppen-Hausarbeiten, Präsenztage). Ich würde den Kurs wirklich weiterempfehlen, vor allem Jaana ist eine sehr gute Dozentin mit hohem Wissensstand die aber auch viel von den Studenten verlangt. Für alle die sich für Kinder und Interdisziplinarität interessieren ist das ein 1A Kurs. Dann aber bitte darauf achten, nicht so viele andere Kurse zur gleichen Zeit zu haben! (Der Kurs war bei mir in einem Term, so war das ganze sehr geballt. Es wurde aber schon überlegt ihn auf zwei Terms auszuweiten)

Supporting, Human Growth, Development and Learning (5 ECTS) – *nicht zu empfehlen*

Interessanter Kurs, jedoch hoher Arbeitsaufwand

Ein Kurs gemeinsam mit den angehenden ‚Kindergartenteachers‘. Hier geht es vor allem um (Entwicklungs)Psychologie im Kindesalter und andere zu beachtenden Aspekte in dieser Zeit. Der Dozent Timo ist sehr nett, jedoch erklärt er wenn er selbst Übersetzungsprobleme hat gerne mal etwas auf Finnisch. Im großen und ganzen zwar Interessant, hätte ich aber im Nachhinein nicht mehr gewählt.



Adapted Physical Education



Für Modul 17 ‚Management‘ (6 ECTS):

Leadership Skills and Quality Assurance (5 ECTS) - *empfehlenswert*

Kurs für Nursing, Onlinekurs

Dieser Kurs war inhaltlich ganz interessant. Es ging u.a. um Führungsformen und wie „Leadership“ im Gesundheitssystem gelebt wird.

Das Format des Onlinekurses war nach meiner Meinung nicht so übersichtlich und ich war mir nicht immer klar, was ich wann zu tun habe.

Tipp: Wichtig und Interessant sind die in der Modulbeschreibung aufgelisteten Bücher und die zu lesenden Seitenangaben.

Cross-Cultural Management (5 ECTS) – *nicht empfehlenswert*

Business-Kurs mit hohem Arbeitsaufwand

- *Bibliothek / EDV Anlagen / Mensa*

Campus: Die JAMK hat mehrere Campuse: Ich war vor allem oben am Hauptcampus – Rajakatu -mit der Turnhalle und der Haupt-Bibliothek und dem Management-Kurs. Die meisten Kurse der Fakultät Gesundheit und Erziehung (außer wenn die Turnhalle gebraucht wird) finden in einem schönen Neubau, dem Dynamo-Campus, unten am See statt.

Sehr schön in der Hochschule und der Bibliothek darin fand ich, dass es überall unterschiedliche Sitz- und Lerngelegenheiten gibt, viele gemütliche Sessel und Sofas mit Kissen, Tische für Gruppenarbeiten usw.

Mensa: Mit seinem Studentenausweis kann man in ganz Finnland in den Studentenrestaurants für verbilligte Preise esse gehen (Auf jeden Fall empfehlenswert, wenn man Helsinki oder andere Städte besucht). In jedem Campus von Jyväskylä gibt es Mensen mit unterschiedlichen Regeln. Toll bei den Mensen von JAMK ist, dass man für einen Teller (inkl. Suppe und leckeres Brot) immer 2,70 € bezahlt und meistens sogar Gerichte mixen kann. Ich habe Mittags immer in der Mensa gegessen, da es zu so günstigen Preisen kaum anderswo so eine große Menge meist gutes Essen gibt 😊



Bibliothek im Hauptcampus



Mensa im Hauptcampus

– *Sport und andere Freizeitangebote*

Die Universität und die JAMK bieten gemeinsam für Studenten ein umfangreiches Sportangebot (Academic Sports) an. Von Mannschaftssport, Einzelsport bis Fitnesskursen ist alles geboten. Um dieses Angebot nutzen zu dürfen muss man einen „Sport Sticker“ kaufen. Dieser kostet im Semester ca. 40€. Ich habe ein paar der Fitnesskurse die alle sehr gut besucht sind und war auch im Basketball sowie in der Starter-Klasse für Ultimate Frisbee. Starter-Klassen sind gerade um neue Sportarten auszuprobieren wirklich super, da man hier Grundlegende Techniken und Regelverständnis an die Hand bekommt.

Beim Ultimate Frisbee bin ich dann auch hängen geblieben und war darüber hinaus auch ab und zu im Vereinstraining und habe sogar bei einem Anfänger-Turnier in Tampere mitgespielt was sehr viel Spaß gemacht hat.

Darüber hinaus ist Frisbeegolf ein beliebter Sport in Finnland. Hierfür gibt es viele Frisbee-Anlagen auf Hügeln in Wäldern und überall. Den Frisbee soll man in möglichst wenig Würfeln von einem Korb zum nächsten werfen. Ich selbst bin leider nicht dazu gekommen es auszuprobieren, aber ein paar andere Exchangestudents sind dazu regelmäßig rausgegangen und die Körbe findet man wirklich überall.

Ansonsten gibt es viele Möglichkeiten zu Wandern, zu Radeln und zu Baden. Naturfreunde kommen hier wahrlich nicht zu kurz und ich hatte mit einem langen warmen goldgelben Herbst richtig Glück mit dem Wetter.

Alltag und Freizeit

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

Kontakte herstellen war von Anfang an nicht schwer. Zunächst lernt man natürlich seine Mitbewohner kennen. Zudem gab es bei mir schon ziemlich früh eine WhatsApp Gruppe für alle Exchange Students von JAMK in der schon die ersten Kennenlernparties geplant wurden. Außerdem sind die Welcome Days eine gute Möglichkeit und man kann sich auch immer an seinen zuständigen Tutor wenden der auch bei der Ankunft helfend zur Seite steht und einem zur Orientierung hilft.



Internationales Team beim Ultimate Frisbee Turnier in Tampere



Goldener Herbst (Oulanka NP)



Eisangler am Ladun majan (See in der Nähe vom Wohnheim)

Da Jyväskylä relativ großflächig ist wird man vor allem am Anfang nicht um das Busfahren herumkommen. Unter <http://linkki.jyvaskyla.fi/english> findet man die unterschiedlichen Verbindungen. Mit Buskarte ist Busfahren relativ günstig (ca. 1,70 pro Fahrt) Aufladbare Buskarten oder Monatskarten gibt's bei R-Kioski beim Forum (Centrum) - ohne Buskarte pro Fahrt 3€!!!

Um weiter außerhalb Jyväskylä rumzukommen empfehle ich die Zahlreichen Busangebote, die oft auch sehr günstige Angebote beinhalten. Unter <https://matkahuolto.fi/en/> findet man Angebote und Fahrtzeiten der unterschiedlichen Anbieter, meist auch online buchbar. Onnibus ist dabei meist der günstigste Anbieter (kann man auch über deren Webseite buchen)

Wenn man zu mehrt ist könnte sich aber für größere Ausflüge und weitere Strecken auch ein Mietauto lohnen.

Ich persönlich kann Ausflüge in die vielen Nationalparks in Finnland mit (meist) gut ausgeschrieben Wanderwegen. Und KOSTENLOSEN Hütten in welchen man auf Holzpritschen schlafen kann. Ausgestattet mit einer Feuerstelle oder Ofen, sowie Holz das bereitgestellt wird. Hier kann man ‚echte Finnen‘ wie sie im Bilderbuche stehen antreffen, wenn man Glück hat kommt man sogar auf wenige Meter an sie heran und kann sich sogar am Lagerfeuer mit ihnen unterhalten 😊

Alle Nationalparks, Wander- und Kanurouten findet man unter:

<https://www.nationalparks.fi/en/welcome>

Augen auf in den Wäldern: hier findet man je nach Saison Blaubeeren, Johannisbeeren und Himbeeren. Und wenn man sich auskennt und traut auch reichlich Pilze.

Das etwas unberechenbare Herbstwetter habe ich immer unter:

<https://en.ilmatieteenlaitos.fi/weather/jyv%C3%A4skyl%C3%A4?forecast=daily>

nachgeschaut, aber ganz genau kann mans nie wissen 😊

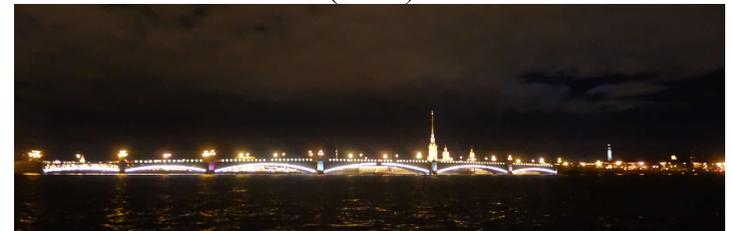
Aus meiner Erfahrung kann ich die JAMKO-Trips nach St. Petersburg und Lappland wärmstens empfehlen. Auch wenn sie natürlich ihren Preis haben fand ich beides wirklich super organisiert und erlebnisreich. Zu den Pauschalen Reisen kann man diverse Trips dazu buchen. Mein Highlight in St. Petersburg war der Rivercruise und der selbst organisierte Moskau-Quickie mit dem High-Speed-Train. Bei Lappland war die Husky-Safari einfach traumhaft, hier hat aber auch das Wetter mit einem wunderschönen Sonnenuntergang perfekt mitgespielt.



Links: Kostenlose Hüttenübernachtungen (open wilderness hut)
Rechts: Schneehuhn auf der Suche nach Schnee im Pallas-Tunturi Nationalpark



Sternenklarer Nachthimmel mit Aurora Borealis in Lappland (Kittilä)



St. Petersburg bei Nacht (Rivercruise)



Huskies im Winderlichen Lappland (Saariselkä)

Was mir nicht klar war: über <https://www.timetravels.fi/> gibt auch andere angebotene Trips mit unterschiedlichen Extras und Programm an denen man teilnehmen kann, müssen also nicht zwingend die von JAMKO sein.

Des Weiteren bin ich noch selbst organisiert für ein Wochenende mit der Fähre nach Tallin gereist, eine schöne kleine Hauptstadt mit süßer Altstadt – eine Willkommene Abwechslung zu den weniger abwechslungsreichen finnischen Städten.

Tagestrips nach Helsinki und Tampere.

Fazit

z.B. beste und schlechteste Erfahrung / Sonstiges

Obwohl Jyväskylä voll mit Studenten ist, darf man hier keine pulsierende Studentenstadt erleben, auch wenn es ein paar nette Bars und Cafés gibt ist man durch die Fußgängerzone schnell durch. Die Stadt im allgemeinen fand ich auch wahrlich nicht schön und zweimal nichts Besonderes.

Wenn an aber gerne in der Natur ist durch Wälder an Seen entlang streifen möchte und dabei einfach seine Ruhe haben will ist dies in unmittelbarer Nähe zu finden.

Mein persönliches Highlight war eine sehr mehr Tages Wanderung im Oulanka Nationalpark an der Grenze Russlands. Dort ging ich den 82 km lange Karrhunkierros-Trail (Bären-Route) und übernachtete in den sehr gut in Schuss gehaltenen kostenlosen Hütten (Free-Wilderness-Hut). Der Nationalpark ist sehr Abwechslungsreich und etwas ganz besonderes in Finnland.

Hier würde sich auf jeden Fall auch Kanufahren anbieten! (hab ich leider nicht auch noch geschafft)



Sauna im Wohnheim



Land der 100.000 Seen