Erasmus+ Erfahrungsbericht

Angaben zur Person der*des Studierenden

Name: Dora Böddecker

Studienfach: Gesundheitsökonomie und -management

Angestrebter Abschluss: B.Sc.

Gastinstitution: Tampereen Teknillinen Yliopisto – Tampere University

Gastland: Finnland

Zeitraum des Auslandsaufenthaltes: 19.08.2024 bis 20.12.2024

Hinweise zur Erstellung des Erfahrungsberichts

Dieser Kurzbericht über Ihre Erfahrungen bietet für das Erasmus+-Stipendienprogramm wichtige Informationen, die sowohl zukünftigen Studierenden nutzen, als auch zur Verbesserung des Programms beitragen sollen. Seien Sie kreativ! Wir freuen uns insbesondere über innovative und originelle Darstellungsformen (z.B. Fotos, Video, Blog etc.). **Wenn Sie eine außergewöhnliche Idee für die Umsetzung Ihres Erfahrungsberichts haben, zögern Sie bitte nicht, sich mit dem International Office abzustimmen.**
Sie können uns Ihre Erfahrungen über den Stipendienaufenthalt selbstverständlich auch anhand der folgenden Leitfragen mitteilen. Bitte beantworten Sie dabei die unten genannten Fragen, welche zur Orientierung dienen.
Es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden.

Vorbereitung

Wie sind Sie an Ihren Auslandsaufenthalt herangegangen?

Schon zu Beginn des Studiums wusste ich, dass ich auf jeden Fall ins Ausland gehen möchte. Daher habe ich mir zuerst einmal einen Überblick, über Möglichkeiten ins Ausland zu gehen, verschafft. Dabei haben mir die Veranstaltungen und Moodle-Kurse vom international Office sehr weitergeholfen. Als ich mich dann für ein Auslandssemester entschieden habe, habe ich mir die Partneruniversitäten sowohl Über-See, als auch im EU-Ausland genauer angeschaut und mich für die Universität in Tampere, Finnland entschieden. Das Erasmus+ Programm hatte für mich drei entscheidende Vorteile. Es wird kein Visum benötigt, da wir uns im EU-Ausland befinden, durch Erasmus besteht ein direkter Anspruch auf ein Stipendium und die Studiengebühren an der Partneruniversität entfallen. Auch Finnland hat mich sofort überzeugt. Neben meinem persönlichen Interesse dieses wunderschöne Land näher kennen zu lernen, haben mir aber auch das gute Bildungs- und Gesundheitssystem, sowie das unfassbar gute Englisch Niveau in diesem Land, die Entscheidung relativ einfach gemacht. Nachdem meine Entscheidung gefallen ist, ging der Prozess mit der Bewerbung für ein Auslandssemester über „Mobility Online“ los…

Welche Gründe haben Sie zu Ihrem Auslandsaufenthalt bewogen (z.B. beruflich, kulturell, persönlich, …)? Konkretisieren Sie diese gerne (stichpunktartig oder in Textform)!

Reisen, neue Kulturen und Menschen kennen lernen und sich persönlich, sowie fachlich weiter entwickeln…perfekte Kombination in meinen Augen. Dazu kam mein starkes Interesse für die nordischen Länder, den schneereichen Winter und ganz viel Natur. Außerdem wollte ich herausfinden, warum Finnland zum siebten Mal in Folgen das glücklichste Land der Welt geworden ist.

Wie haben Sie Ihren Studien-/Praktikumsplatz gefunden?

über Internetrecherche auf diversen Plattformen ☐
über Kontakte (Bekannte, Freunde, Familie im Gastland) ☐
über die Gastinstitution ☐
über die Bergische Universität Wuppertal ☒
anderes (bitte angeben): Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Gastinstitution & Gastland

Wie wurden Sie an der Gastinstitution empfangen?

Begrüßungsveranstaltung ☒
Informationsveranstaltung ☒
Einführungsprogramm ☒
anderes (bitte angeben): Es gab sowohl vor der Anreise, als auch nach der Anreise diverse Begrüßungs- und Informationsveranstaltungen. Dadurch, dass wir in der Ersti-Woche ein Tutorenpaar an die Seite gestellt bekommen haben und viele neue Leute kennenlernen konnten, hat man sich herzlichst Willkommen und vor allem nie alleine gefühlt.

Wurden Ihre Erwartungen an die Gastinstitution erfüllt?

Ja ☒
Nein ☐

Wenn Nein, warum nicht? Was hätten Sie sich von Ihrer Gastinstitution gewünscht?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Haben Sie während Ihres Erasmus-Aufenthaltes Unterstützung von Ihrer Gastinstitution erhalten?
Ja ☒
Nein ☐

Wenn Nein, was hätten Sie sich von Ihrer Gastinstitution gewünscht?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Würden Sie Ihre Gastinstitution weiterempfehlen?
Ja ☒
Nein ☐

Wenn Nein, warum nicht?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Ist es Ihnen schwergefallen, sich in Ihrem Gastland einzufinden?
Ja ☐
Nein ☒

Wenn Ja, woran lag es?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Wurden Ihre Erwartungen an das Gastland insgesamt erfüllt?
Ja ☒
Nein ☐

Wenn Nein, warum nicht?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Kosten & Finanzierung

Meine monatlichen Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatlicher Durchschnitt in Euro):
Diese Frage ist schwer zu beantworten, da viele einmalige Kosten hinzukamen.
Meine Wohnkosten beliefen sich auf: 272,98 Euro pro Monat (inklusive Sauna und Waschmaschinen+ Trockner)
Nahrungsmittel: 80 Euro pro Monat
Transport in Tampere: 43 Euro pro Monat
Essen in der Uni: 2,95 Euro pro Gericht (inkludiert: Salat, Hauptgericht, Getränke und Brot)
Exkludiert: Reisen, Transport außerhalb von Tampere, Essen in der Stadt, Freizeitaktivitäten, Studentenevents…

Deckte das Erasmus+-Stipendium Ihre Kosten?
Ja ☒
Nein ☒

Hatten Sie andere Einkommensquellen und wenn ja, welche waren das?
Ja ☒
Nein ☐

andere Einkommensquellen:
Deutschlandstipendium + Kindergeld

Wie viel mehr haben Sie im Ausland benötigt verglichen mit dem was Sie normalerweise im Heimatland benötigen?
Zusätzlicher Betrag pro Monat: Schwer zu beantworten, man hat definitiv mehr Geld ausgegeben als im Heimatland, da man so viel wie möglich miterleben wollte. Jedoch sind die Lebenshaltungskosten nicht so teuer wie man erwarten würde. Daher wurde ich sagen, dass das Erasmus+ Stipendium an sich die Lebenshaltungskosten decken kann, wenn man nur das aller nötigste mit einbezieht.

Lebenshaltungskosten: Was war teurer, was günstiger? Geben Sie konkrete Beispiele.
Günstiger: Klamotten (viel Secondhand), Mensaessen ist im Preis-Leistungsverhältnis günstiger, Miete, Studenten-events
Gleich: Restaurant (Wasser ist meist kostenlos und gleich somit den erhöhten Preisen für das Essen -Trinkgeld inklusive- aus), Freizeitaktivitäten
Teurer: Transportkosten (es gibt kein „Finnlandticket"), etwas teurer sind im Durchschnitt die Lebensmittel, Alkohol ist teuer

Unterkunft & Wohnsituation

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden?
durch Unterstützung der Gastinstitution ☒
durch Unterstützung der Bergischen Universität Wuppertal ☐
durch Eigeninitiative (z.B. Recherche im Internet) ☐
durch Kontakte (Familie, Freunde) im Gastland ☐
andere (bitte angeben): Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Wohnsituation: Wo haben Sie gewohnt? Würden Sie diese Unterkunft weiterempfehlen?
Studentenwohnheim- Paawola, sehr zu empfehlen!
10min zur Uni, 6min zum Einkaufsladen, 1min zur Tramstation

Wie war die Qualität und Ausstattung der Unterbringung?
sehr gut ☒
gut ☐
zufriedenstellend ☐
schlecht/miserabel ☐
anderes (bitte angeben): Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Erfahrungen während des Auslandsaufenthaltes

Welche Aspekte Ihres Aufenthaltes gefielen Ihnen besonders/waren für Sie besonders wichtig?
Das sehr gute Englischniveau in der ganzen Bevölkerung, atemberaubende Natur, starke Studentenkultur, Studentenevents und Erstiwoche, gepflegtes Studentenwohnheim mit kostenlosen Saunas, Waschmaschinen und Trocknern, Sicherheit im Land, das gegenseitige Vertrauen und Miteinander in der Bevölkerung, Mensaessen, gleiche Währung, gute Trinkwasserqualität, gutes Bildungs- und Gesundheitssystem, EU-Ausland, NATO-Mitglied

Wurden Sie während des Auslandsaufenthaltes mit besonderen Schwierigkeiten konfrontiert?
Ja ☐
Nein ☒

Wenn Ja, mit welchen?
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Streben Sie eine Karriere im Ausland an bzw. können Sie sich vorstellen, im Ausland zu arbeiten?
Ja, auf jeden Fall ☒
Nein, auf gar keinen Fall ☐
Ich weiß noch nicht, ob mich mein beruflicher Weg ins Ausland verschlägt ☐

Glauben Sie, dass der Aufenthalt Ihnen bei Ihrem beruflichen Weiterkommen helfen wird?
Ja, auf jeden Fall ☒
Nein, ich denke nicht ☐

Welche Besonderheiten/ Unterschiede konnten Sie bzgl. Ihrer sonst gewohnten Arbeitsweise und jener vor Ort feststellen? (z.B. bzgl. Lernpensum, Prüfungen, Notenart (schriftlich, mündlich, …))
Die Bildungssysteme in Deutschland und Finnland sind sehr Unterschiedlich. In Finnland wird ein großer Wert auf die mentale Gesundheit der Studierenden und praxisnähe gelegt. Daher sind viele Kurse auch nur mit Pass/Fail benotet. Das Lernpensum lag

definitiv unter dem der Wuppertaler Universität. Prüfungstermine durften sich individuell ausgesucht werden, wie es persönlich zeitlich am besten passt. Oft gab es während des Semesters auch viele Zwischenabgaben und Gastvorträge, sodass die finale Note nicht nur aus der Klausurnote bestand. Die Prüfungen waren gut zu bewältigen.

Waren Sie mit der Qualität der Lehre/ Ausbildung insgesamt zufrieden?

Ja ☒
Nein ☐
Teils, teils ☐

Begründen Sie kurz Ihre Wahl:

Dadurch, dass vor allem auf die praxisnähe Wert gelegt wurde, hat man nicht nur den Inhalt für die Klausuren gelernt, sondern darauf geachtet, dass man die Kerninhalte für die konkrete Anwendung im Alltag erlernt. Es war sehr abwechslungsreich.

Wurde Ihre akademische Leistung im Ausland an Ihrer Heimathochschule anerkannt?

Ja ☒
Nein ☐
Teilweise ☐

Sprache

Reichten Ihre zuvor erworbenen Sprachkenntnisse aus?

Ja ☒
Nein ☐

Gab es Möglichkeiten, diese vor Ort zu verbessern (Sprachkurse, Buddy-Programm, Nachhilfe)?

Ja ☒
Nein ☐

Wenn Ja, in welcher Form? Es gab verschiedene Sprachkurse und durch den ständigen Austausch mit internationalen, sowie finnischen Studierenden haben sich die Sprachkenntnisse automatisch verbessert.

Alltag und Freizeit

Gab es von Seiten der Gastinstitution ein Betreuungsprogramm und wenn ja, wie war dieses aufgestellt?

Ja, es gab ein Betreuungsprogramm. Dieses bestand aus Begrüßungs-, Verabschiedungs- und Infoveranstaltungen vor und nach der Anreise bzw. kurz vor der Abreise. Zudem gab es einer Welcome-Week, in der alles wichtige erklärt wurde und man sich untereinander und die Uni kennen lernen konnte. Zwischendurch gab es auch immer mal wieder Events organisiert vom International Office der Gastuniversität und von der Gilde der Internationalen Studierenden (INTO). Jeden Tag wurde irgendetwas organisiert, an dem man hätte teilnehmen konnte. Das Betreuungsprogramm war sehr gut.

Gab es Veranstaltungen, Angebote etc. die man auf keinen Fall verpassen sollte?

Welcome-Week, Timetravels-Trips

Kultur: Wie waren Ihre Erfahrungen mit der fremden Kultur vor Ort?

Durchweg positiv ☒
Durchweg negativ ☐
Gut und schlecht ☐

Welche Sprach-, Sport-, Kulturangebote konnten Sie wahrnehmen?

Finnisch 1 und 2, Volleyball-Damenliga, Konzerte, Kyykkä, Eishockey, Studentevents,…

Haben Sie Ausflüge mit studentischen Gruppen unternommen?

Ja ☒
Nein ☐

Wenn Ja, wohin und wie wurde das organisiert?
Schweden, Estland, Lettland, Litauen, Norwegen, Lappland – Veranstalter: Timetravels (INTO/ESN-Gilde)

Fazit

Das sollte man insgesamt bedenken:
Gute private (Kranken-)Versicherungen (ich habe mich beim Volleyball am Finger verletzt und war sehr froh die privaten Arztrechnungen wieder zurückerstattet zu bekommen - vielleicht auch vorab schon abklären, wo man zum Arzt gehen kann und was die Versicherung im Notfall übernimmt 😊)

Darauf sollte man sich allgemein vorbereiten:
Warme Klamotten, wobei ich im nach hinein alles vor Ort gekauft hätte, da…

1. Bessere, größere und günstigere Auswahl und Qualität an Klamotten
2. es gibt super viele Second-Hand-Läden, in denen man sich günstig ausstatten kann

Das darf man auf keinen Fall verpassen:
Nationalparks, ganz viel Schneespaziergänge, Studentenevents (inklusive Welcome-Week) und natürlich Lappland!

Was hat Ihre persönlichen Erwartungen übertroffen? Was war Ihr Highlight? Was war der schönste Moment?
Meine persönlichen Erwartungen wurden in jederlei Hinsicht übertroffen. Angefangen bei dem nahezu perfekten Englisch der Finnen (beinahe Generationsunabhängig!) und ihrer herzlichen Offenheit. Bis hin zu der unfassbar großen Menge an unvergesslichen und verdammt lebenswerten Events, die die Stadt Tampere aber auch die Universität angeboten hat. Mein absolutes Highlight war definitiv so viele tolle und einzigartigen Menschen und Kulturen kennen lernen zu dürfen. Mein Reisehighlight war Lappland mit wunderschönen Polarlichtern, Rentieren und der atemberaubenden Natur, sowie in Tromso die Polarnacht miterleben zu dürfen.

Was war Ihre beste Erfahrung im Zusammenhang mit dem Auslandsaufenthalt?
Unfassbar liebe Menschen und Kulturen kennen lernen zu dürfen und sich selber weiter zu entwickeln.

Was war Ihre schlechteste Erfahrung im Zusammenhang mit dem Auslandsaufenthalt?
Keine

Ihr Auslandsaufenthalt in ein bis zwei Sätzen zusammengefasst:
Unbeschreiblich schön und unvergesslich. Ich kann jedem nur empfehlen diese Erfahrungen für sich selbst zu erleben.

Verbesserungsvorschläge, Tipps & Ideen:

Wo sehen sie für sich aus persönlicher, akademischer und/oder beruflicher Sicht den größten Erfolg nach Abschluss des Auslandsstudiums?
Das Auslandssemester habe ich aus rein persönlichem Interesse verfolgt. Daher liegt der größte Erfolg in der persönlichen Weiterentwicklung und Verwirklichung meiner Träume. Jedoch denke ich auch, dass in beruflicher Hinsicht mir dadurch auch andere Blickwinkel gezeigt wurden, über die ich vorher noch nicht nachgedacht habe. Akademisch hat mir die Praxisnähe und die abwechslungsreiche Art des Bildungssystems sehr gutgetan.

Welche Ratschläge/Tipps können Sie anderen Studierenden für einen geplantenAuslandsaufenthalt geben?

- **zum Bewerbungsverfahren der aufnehmenden Einrichtung (bei Praktika: Praktikumssuche)**
  Auch wenn es zuerst schwer fällt sich für eine Partneruni zu entscheiden, ihr könnt nichts falsch machen. Ihr macht alles richtig, egal für welche Partneruniversität ihr euch entscheidet. Jede Universität hat ihre eigenen Besonderheiten und eine unvergessliche Zeit wird es so oder so.
- **zu sozialen und kulturellen Aspekten**
  Seit offen und neugierig, ihr könnt so viel neues lernen.
- **zur Notwendigkeit von Sprachkenntnissen**
  Finnisch sprechen zu können ist ein „nice to have“, aber kein „must have“. Die Finnische Bevölkerung kann so gut Englisch sprechen, dass ihr im Alltag ohne Probleme zurechtkommt.
- **weitere Tipps/Informationen (z.B. nützliche Websites, Infos zu Ansprechpartner*innen,Wohngegenden,**

Wohnungssuche, öffentlicher Nahverkehr, Freizeitangebote etc.)
Die Wohnheime sind fast alle gut. Wenn Ihr in Hervanta studiert kann ich Mikontalo, Paawola, Tekniikantornit, Tuulanhovi oder Wainölä empfehlen. Ich habe in Paawola gewohnt und würde mich auch wieder für Paawola entscheiden.

Haben Sie Empfehlungen für den Reiseweg (Airlines, Flughäfen, Gepäckversand…)?
Ich bin sowohl hin als auch zurück mit Finnair von Düsseldorf nach Helsinki geflogen. Und dann von Helsinki Airport nach Tampere mit dem Zug (einmal umsteigen). Ich bin mit einem großen Rucksack und einen Koffer gereist (zwei Gepäckstücke zum Aufgeben). Die An- und Abreise war ziemlich teuer, günstiger ist es tatsächlich über den Landweg und/oder mit der Fähre anzureisen (wenn ihr die Zeit und die Kraft habt würde ich euch das empfehlen, da ihr so auch schon einen schönen Eindruck von der Natur während der Reise bekommt).

Halten Sie Ihren im Ausland verbrachten Zeitraum für ideal oder wäre ein längerer oder kürzerer Aufenthalt besser gewesen?
ideal ☐
kürzer ☐
länger ☒

Wie kann man Studierende auf das Erasmus+-Programm aufmerksam machen?
Instagramm, Intranet, Plakate, Erfahrungsberichte (am besten durch persönliche Gespräche und Erzählungen)

Einverständnis

Mein Erfahrungsbericht (inkl. Bilder) darf auf den Internetseiten des International Office oder des International Students Team sowie in Printmedien der Bergischen Universität veröffentlicht werden.

ja ☒
nein ☐

Meine E-Mail-Adresse darf für Interessierte, bzw. zukünftige Erasmus-Studierende mit veröffentlicht werden – wenn diese z.B. Erfahrungen zu Wohnraum, Stadt und Gastuniversität austauschen möchten.

Ja ☒
Nur nach Absprache ☐
nein ☐

Dieser Erfahrungsbericht ist im PDF-Format via E-Mail an das International Office (teamoutgoing@uni-wuppertal.de) zu senden. Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung ist damit auch ohne Unterschrift gültig.