

## Abschlussbericht ERASMUS+ Praktikum in Finnland

Von Februar bis Juli 2020 habe ich in der finnischen Hauptstadt Helsinki gelebt und dort an der University of Helsinki an der Faculty of Pharmacy meine Masterarbeit geschrieben. Da ich Naturwissenschaften studiere, habe ich während meiner Zeit dort hauptsächlich im Labor gearbeitet und die eigentliche Arbeit im Anschluss darauf zuhause geschrieben.

Meine Praktikumsstelle habe ich durch eine Initiativbewerbung erhalten. In vielen naturwissenschaftlichen Studiengängen ist dies so üblich, Stellen sind selten online ausgeschrieben. Daher kann ich jeden nur ermutigen, sich über die jeweilige Universitätshomepage über verschiedene Labore zu informieren und sich nach Interesse einfach per E-Mail an verschiedene Professoren oder Gruppenleiter zu wenden. Deutsche Universitäten sind in Finnland recht angesehen, weshalb es meiner Meinung nach recht einfach ist, eine passende Stelle zu finden und dort auch angenommen zu werden. Referenzschreiben sind dennoch immer von Vorteil.

Von der eigentlichen Arbeit dort habe ich erwartet, dass sie im Grunde genommen genauso wie in Deutschland verrichtet wird. Dies war grundsätzlich auch der Fall. Generell ist das Arbeitspensum in Finnland meiner Meinung nach jedoch etwas geringer und die Arbeitszeiten flexibler. In Finnland wird wie auch in den anderen skandinavischen Ländern viel Wert auf Work-Life Balance gelegt. Nachteilig empfand ich, dass ich für meine Arbeit dort keinen persönlichen Betreuer zugeteilt bekommen habe. Dies entspricht nicht der Handhabung in Deutschland und ich habe mich zuweilen sehr darüber geärgert. Heute würde ich solche Dinge im Voraus abklären. Im Allgemeinen fand ich, dass die Forschung in Finnland an meiner Universität von geringerem Niveau war als an der LMU. Es gab weder wöchentliche Besprechungen und Vorträge innerhalb der Gruppe noch Besprechungen zwischen mir und meinem Gruppenleiter – erst am Ende meiner Praktikumszeit, also nach fünf Monaten. Das hat meinen Aufenthalt deutlich erschwert. Mit all dem Wissen, dass ich heute habe, würde ich nicht noch einmal in dieser Gruppe meine Masterarbeit absolvieren. Da ich jedoch nicht für alle Labore dort sprechen kann, möchte und kann ich nicht grundsätzlich von einem Praktikum dort abhalten.

Finnland hingegen hat mir sehr gefallen. Der Winter ist dunkel und öde, der Sommer mit seinen langen Nächten dafür umso schöner. Es gibt unzählige Nationalparks mit tausenden Seen, und selbst ohne Auto sind mehrere Parks von Helsinki aus zu erreichen. So oft wan-

dern wie in diesem Jahr war ich noch nie zuvor. Es gibt viele Feiertage und ich habe einige Wochenendausflüge unternehmen können, unter anderem nach Lappland. Das kann ich bedingungslos weiterempfehlen, es war wunderschön und neben Rentieren und Huskies habe ich sogar die Nordlichter gesehen. Auch Helsinki selbst ist nicht zu verachten, es gibt zahlreiche grüne Stellen und schöne Wege am Meer. Die finnischen Menschen in meinem Labor waren allesamt sehr freundlich, ansonsten kann ich nicht viel zur finnischen Mentalität sagen, da ich ansonsten nur ausländische Personen kennengelernt habe. Es gibt sehr viele deutsche Austauschstudenten, was manch einer wahrscheinlich als Nachteil empfinden wird. Insgesamt bin ich sehr glücklich damit Finnland als mein Praktikumsziel gewählt zu haben.



Fotos aus Lappland.

Meine Vorbereitung auf Finnland hielt sich sehr in Grenzen, ich habe weder davor noch währenddessen Finnisch gelernt und auch ansonsten wenig im Voraus geplant. Sofern man alle Unterschriften für seine ERASMUS Unterlagen gesammelt hat, ist man eigentlich ausreichend vorbereitet. Es ist auch recht einfach über die Universität eine Wohnung oder ein Zimmer zu bekommen möglich. Angereist bin ich per Flieger, diesen Weg wählen die meis-

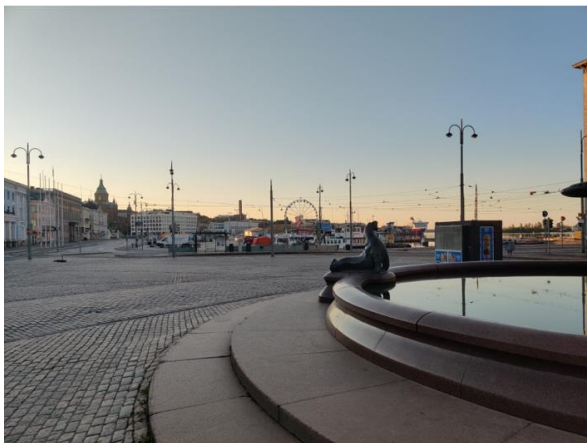
ten. Wobei es auch möglich ist, eine Fähre von Deutschland aus zu nehmen, damit kann man mehr Gepäck mitnehmen.

Im Praktikum habe ich am Anfang einiges neues gelernt, aber dann für den Rest der Zeit immer dieselben Techniken angewendet. Dies ist immer vom Projekt abhängig, also nicht nur Schuld meiner Praktikumsstelle, trotzdem hätte man versuchen können, mir einen Einblick in andere Tätigkeiten zu geben. Als ich einmal anmerkte, dass mein Methodenteil meiner Masterarbeit quasi nur aus zwei Techniken besteht und auch mein Ergebnisteil etwas spärlich ist, wurde mir nur geraten die Bilder größer zu machen. Generell habe ich einige Techniken anwenden können, die ich bereits im Studium oder in anderen Praktika gelernt hatte, die Ausbildung in Finnland und Deutschland nimmt sich da grundsätzlich nicht viel. Ich war meistens recht ausgelastet, wobei ich immer abwechselnd längere Tage und kürzere Tage hatte.

Meine Kontakte im Labor waren allesamt recht freundlich, wobei die Kontaktaufnahme durch die gesamte Corona Situation erschwert wurde. Hätte ich zu einer anderen Zeit mein Praktikum absolviert, hätte ich wahrscheinlich noch eine deutlich bessere Erfahrung machen können. Generell wird Finnen nachgesagt, eher introvertiert und verschlossen zu sein, dies kann ich nicht bestätigen. Alle waren immer grundsätzlich höflich und interessiert, man hat sich meistens schon ziemlich darum bemüht, mich einzugliedern. Teilweise wurde jedoch in meinem Beisein Finnisch gesprochen, was etwas irritierend sein konnte. Außerhalb des Labors habe ich nur mit Austauschstudenten Kontakt geknüpft, darunter sind wie schon erwähnt häufig Deutsche. Diese Kontakte kamen jedoch nur über meinen Freund zustande, mit dem ich in Finnland zusammengewohnt habe und der dort als Austauschstudent auch wirklich studiert hat. Die Kontaktaufnahme mit anderen Leuten ist deutlich einfacher, wenn man studiert, da viele Aktivitäten von der Gastuniversität angeboten werden, um Leute zusammenzuführen. Andernfalls habe ich neben meinen Laborkollegen keine Leute kennengelernt, darüber sollte man sich am Besten im Voraus bewusst sein.

Tipps zu Helsinki und Finnland sind recht einfach zusammenfassen, am schönsten ist es meiner Meinung nach, wenn man seine Wochenenden mit Freunden in Nationalparks verbringt. Wie schon erwähnt, gibt es davon unzählige. Nicht alle sind super spektakulär oder komplett unterschiedlich, aber trotzdem jedes Mal schön. In Helsinki selbst gibt es eine Bibliothek, die Oodi Library, die absolut zu empfehlen ist. Außerdem eine alte Festungsinsel,

Suomenlinna, die sehenswert ist. Die Fähre fährt im Stadtteil Eira ab, der direkt am Wasser gelegen und sehr schön begrünt ist. Im Allas Sea Pool kann man im Winter im eiskalten Meerwasser schwimmen und in der Lölylsauna im Rauch schwitzen. Generell sollte man der Sauna aufgeschlossen sein, diese wird selbst auf Partys benutzt. Meiner Meinung sollte man sich im Sommer auch mindestens einmal den Sonnenaufgang an der Küste anschauen, nach den Nordlichtern war dies wohl mein zweitschönstes Finnland Erlebnis. Die Nächte im Sommer sind sehr kurz, es wird zu keinem Zeitpunkt mehr komplett dunkel. Wir sind um zwei Uhr nachts losgelaufen um 4.00 Uhr den Sonnenaufgang anzuschauen, und es hat bereits wieder gedämmt. Ich würde für die Nächte im Sommer eine Schlafmaske empfehlen, die meisten Rollläden dunkeln nicht komplett ab und das Licht erschwert das Schlafen deutlich.



Fotos aus Helsinki und naheliegenden Nationalparks.

Gesprochen habe ich immer Englisch, das einzige finnische Wort, dass ich gelernt habe, ist kiitos (danke). Die meisten Menschen dort sprechen recht gut Englisch, und was noch wichtiger ist, sie scheuen sich auch nicht Englisch zu sprechen. Wer halbwegs solide Englisch

spricht, wird in Finnland keine Probleme haben. Mein Englisch war auch vor meinem Aufenthalt in Finnland schon gut, weshalb mir direkt keine Verbesserung aufgefallen ist. Trotzdem ist es immer von Vorteil, wenn man die Sprache so häufig wie möglich verwendet.

Nach der Abgabe meiner Masterarbeit werde ich mit einer Promotion beginnen. In dieser Hinsicht hat mir dieses Praktikum viel gebracht. Ich bin nicht nur zwangsweise viel selbstständiger geworden, sondern weiß jetzt auch, wie wichtig es für mich ist, in einem Labor zu arbeiten, in dem qualitativ sehr hochwertige Arbeit geleistet wird. Die Arbeit in Finnland erscheint mir nicht besonders wertvoll, und dafür ist mir meine Zeit definitiv zu schade. Ich möchte mit meiner Arbeit etwas erreichen und zu jedem Zeitpunkt wissen, was der Sinn dahinter ist. Daher bewerbe ich mich in Zukunft nur noch nachdem ich ausgiebig über entsprechende Stellen recherchiert habe und zahlreiche Paper der Gruppe gelesen habe. Ich bin gerne im Labor, und auch wenn das jetzt vielleicht gegensätzlich klingt, hat dieses Praktikum meine allgemeine Motivation nur erhöht. Einfach weil ich mehr erreichen möchte, als ich es dort konnte.

Meine Praktikumsstelle war mit meiner Arbeit sehr zufrieden und wird auch weiterhin ERASMUS Studenten aufnehmen. Nicht zuletzt ist man eine sehr günstige Arbeitskraft für einen relativ langen Zeitraum. Ich kann meine Praktikumsstelle nicht weiterempfehlen, aus den oben angeführten Gründen. Das mag auch von Projekt zu Projekt unterschiedlich sein, weshalb ein Praktikum in einem anderen Labor in Helsinki Sinn machen kann, aber ich persönlich war nicht sehr zufrieden mit meiner Arbeit dort. Ich war sehr froh, als sich meine Zeit dort dem Ende neigte. Ich möchte aber nochmal betonen, dass das nicht an den Personen im Labor lag, welche immer sehr freundlich waren, sondern nur an der Art wie dort gearbeitet wurde. Das Niveau war meiner Meinung nach einfach niedrig. Finnland und Helsinki allgemein, haben mir aber sehr gefallen, das Land kann ich uneingeschränkt empfehlen.