

Erfahrungsbericht: Auslandspraktikum an der Universität Helsinki

1. Oktober 2025 bis 14. Januar 2026 | 15 Wochen | Universität Helsinki | Master Biochemie

Ich studiere Biochemie im Master mit der Spezialisierung Molecular Oncology. Im dritten Mastersemester ist ein Praxissemester vorgesehen, das auch in Form eines Auslandspraktikums absolviert werden kann. Diese Möglichkeit habe ich genutzt und von Oktober 2025 bis Mitte Januar 2026 mein „Auslandspraktikum 1“ mit einem Umfang von 15 Wochen und 30 ECTS als Forschungspraktikum an der Universität Helsinki absolviert. Während meines Aufenthalts war ich Teil einer Arbeitsgruppe, die sich mit dem Tumor-Mikroenvironment beschäftigt.

Vorbereitung und Organisation

Schon während meines Bachelorstudiums stand für mich fest, dass ich gerne einen Auslandsaufenthalt absolvieren möchte. Da ein Auslandspraktikum im Masterstudium einfacher anzurechnen ist, entschied ich mich bewusst für diese Option im empfohlenen dritten Semester. Die Vorbereitung begann im Mai mit der Recherche nach passenden Arbeitsgruppen, wobei ich mich zunächst auf die nordischen Länder konzentrierte und mich schließlich für Helsinki entschied.

Anfang Juni bewarb ich mich bei drei Arbeitsgruppen per E-Mail direkt bei den jeweiligen Arbeitsgruppenleitern und erhielt nach einem Zoom-Gespräch eine Zusage.

Ursprünglich war ein achtwöchiges Praktikum geplant, jedoch einigten wir uns schließlich auf einen Zeitraum von fünfzehn Wochen. Dadurch bestand zum einen die Möglichkeit, deutlich mehr Einblicke zu gewinnen und zu lernen, und zum anderen wurde mir nach einer gewissen Zeit ein zunehmend selbstständiges Arbeiten im Labor ermöglicht.

Da Finnland zur Europäischen Union gehört und den Euro verwendet, war der organisatorische Aufwand insgesamt gering. Die Einreise war problemlos mit dem Personalausweis möglich. Eine Kredit- oder Visa-Karte ist jedoch sehr empfehlenswert, da viele Online-Dienste ausschließlich Kreditkartenzahlungen akzeptieren und bargeldloses Bezahlen in Finnland nahezu überall üblich ist.

Englisch wird in Helsinki sehr gut gesprochen, sodass der Alltag problemlos zu bewältigen ist. Kenntnisse der finnischen Sprache sind nicht zwingend erforderlich, können im Alltag jedoch hilfreich sein, da viele Schilder sowie Zutatenlisten auf Lebensmitteln ausschließlich auf Finnisch oder Schwedisch verfasst sind. Für weitere organisatorische Fragen empfehle ich die Informationsseiten der Universität Helsinki für Exchange and Visiting Students. Bitte beachte, dass man als Erasmus+-Praktikumsstudent*in als Visiting Student gilt. Nach Beantragung des

Studierendenstatus erhält man dennoch Vergünstigungen in der Mensa (Unicafé), sowie im öffentlichen Nahverkehr. Studiengebühren fallen nicht an.

Wohnen

Für Studierende werden insbesondere die Wohnungsanbieter HOAS und Unihomes empfohlen. Die verschiedenen Campusstandorte und Studierendenwohnheime sind über ganz Helsinki verteilt. Da man als Visiting Student keinen Anspruch auf möblierte HOAS-Apartments hat und die Unihomes-Apartments bereits ausgebucht waren, suchte ich zusätzlich über Facebook-Gruppen nach einem WG-Zimmer. Dabei ist Vorsicht geboten, da es viele Betrugsversuche gibt. Geld sollte niemals im Voraus überwiesen werden.

Schließlich fand ich ein Zimmer bei einer finnischen Familie mit eigenem Bad und kleiner Küchenzeile. Auch wenn ich dadurch weniger Kontakt zu anderen Studierenden hatte als in einem Wohnheim, war diese Wohnform für mich sehr bereichernd. Die Familie war sehr offen und unterstützend, und gleichzeitig hatte ich jederzeit ausreichend Privatsphäre.

Ankunft und Mobilität

Ich reiste einige Tage vor Beginn des Praktikums mit dem Flugzeug an und wurde am Flughafen vom Vater der Gastfamilie mit dem Auto abgeholt. Der Flughafen ist jedoch auch gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden. Für die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs empfiehlt sich die HSL-App, über die Tickets einfach gekauft und Routen geplant werden können. Ein Einzelticket über zwei Zonen kostete 3,20 Euro und ist 80 Minuten gültig. Für Einzeltickets gibt es keinen Studierendenrabatt. Wichtig zu wissen ist außerdem, dass ein Monatsticket mit Studierendenrabatt in der App nur mit einem finnischen Bankkonto erworben werden kann. Eine Alternative ist die physische HSL-Karte, die einmalig fünf Euro kostet und an Automaten oder Service-Points monatlich aufgeladen werden kann.

Für längere Zugreisen, zum Beispiel nach Tampere, Turku oder Lappland, empfehle ich die VR-App. Für Busfahrten, etwa nach Porvoo, habe ich onnibus.com genutzt. Nahegelegene Inseln wie die Festungsinsel Suomenlinna sind mit der Fähre und einem normalen HSL-Ticket schnell erreichbar. Weitere Reisen, zum Beispiel nach Tallinn in Estland, kann man mit der Fähre (ist eher ein kleines Kreuzfahrtschiff) von Eckerö Line oder Tallink einfach und gut erreichen.

Praktikum und Arbeitsalltag

Die Arbeitsgruppe, in der ich mein Auslandspraktikum absolvierte, ist im Biomedicum angesiedelt und gut mit Bus und Straßenbahn erreichbar. In unmittelbarer Nähe befinden sich zwei Unicafés, in denen man mit Studierendenrabatt gut und günstig essen kann. Die Arbeitsgruppe war international und sehr freundlich, und ich wurde von

Beginn an gut betreut. Die notwendige Laborausstattung wurde vollständig gestellt. Die wöchentliche Arbeitszeit entsprach einer Vollzeitstelle. Je nach Experimenten fiel die Arbeitszeit flexibel aus, teilweise auch am Wochenende. Dafür bestand die Möglichkeit, Überstunden auszugleichen und freie Tage flexibel zu nehmen. Insgesamt war die Arbeitsatmosphäre sehr angenehm und lehrreich.

Soziales Leben und ESN

Ich trat dem ESN (Erasmus Student Network) Helsinki bei und nahm an verschiedenen Veranstaltungen teil. Da das Wintersemester in Finnland bereits Anfang September beginnt, hatte ich die Orientierungswoche verpasst, wodurch sich bereits erste Gruppen gebildet hatten. Als Praktikantin hatte ich zudem weniger freie Zeit als Studierende mit regulärem Vorlesungsbetrieb. Dennoch konnte ich viele internationale Studierende kennenlernen und wertvolle Kontakte knüpfen.

Kosten und Lebenshaltung

Helsinki ist eine vergleichsweise teure Stadt, und die Lebensmittelpreise liegen über dem deutschen Durchschnitt. Die Unicafés bieten jedoch sehr günstige und ausgewogene Mahlzeiten für Studierende an, was den Alltag deutlich erleichtert. Die Erasmus-Förderung war hilfreich, deckte jedoch nicht alle Lebenshaltungskosten ab.

Jahreszeit und Klima

Mein Aufenthalt fiel in die Herbst- und Wintermonate. Bis Mitte Oktober war das Wetter noch mild, danach wurden die Tage zunehmend kürzer und kälter. Der November und Dezember waren sehr regenreich und lichtarm. Nach den Weihnachtsfeiertagen folgten Schnee und Temperaturen bis zu -17 Grad Celsius. Warme und wetterfeste Winterkleidung ist daher unbedingt notwendig.

Fazit

Mein Auslandspraktikum an der Universität Helsinki war sowohl fachlich als auch persönlich eine sehr wertvolle Erfahrung. Besonders für Studierende mit Interesse an Forschung und selbstständigem Arbeiten bietet die Universität Helsinki hervorragende Bedingungen. Trotz der hohen Lebenshaltungskosten und der dunklen Wintermonate überwiegen die positiven Eindrücke deutlich. Ich würde ein Erasmus-Auslandspraktikum in Helsinki jederzeit weiterempfehlen und rate zukünftigen Studierenden, frühzeitig mit der Planung und Wohnungssuche zu beginnen.