

ERFAHRUNGSBERICHT AUSLANDSSEMESTER AN DER UNIVERSIDAD DEL PAIS VASCO (UPV) SAN SEBASTIAN

Zeitraum: 01.09. – 31.12.2022

8. Semester

Vorbereitungen für den Auslandsaufenthalt

In mir ist ungefähr ein Jahr vor der Bewerbung der Wunsch aufgekommen ein Auslandssemester zu machen, weshalb ich mich damals direkt schon mal ein bisschen damit beschäftigt habe (das ist absolut kein Muss J). Da ich in der Schule kein Spanisch hatte, war anfangs für mich direkt klar, dass ich in ein englischsprachiges Land möchte. Allerdings gingen meine Gedanken immer wieder zurück zu Spanien und Südamerika und schließlich entschied ich mich dazu, dass das wohl das Zeichen für mich sein sollte, Spanisch zu lernen. Daher meldete ich mich im Wintersemester für den „**Spanisch Crashkurs für Studierende – A1 & A2**“ von der **Volkshochschule Köln** an. Ich kann diesen Kurs wärmstens empfehlen, er hat ungefähr 160 Euro gekostet, dafür, dass man zweimal die Woche 2,5 Stunden Unterricht hatte über 3 Monate. Das fand ich persönlich ein sehr faires Angebot. In dem Semester drauf habe ich dann direkt den anschließenden Kurs über A2 & B1 gemacht und die Anmeldung dazu meiner Bewerbung für das Auslandssemester beigelegt. Bezüglich der Sprach Vorbereitung kann ich sagen, dass ich sehr froh bin, vorher die beiden Kurse gemacht zu haben, denn obwohl sie beide sehr gut waren und ich viel gelernt habe, fiel es mir anfangs doch ziemlich schwer Spanisch zu verstehen und vor allem zu sprechen. Gleichzeitig halte ich es für eine sehr schöne Sache, wenn man darüber mit Einheimischen in Kontakt kommt und dadurch einen authentischeren Einblick in ihr Leben hat.

<https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titel-Spanisch+-+Crashkurs+für+Studierende+%28A1+%2B+A2%29+-+online/cmx62d8573a04c57.html>

<https://vhs-koeln.de/Veranstaltung/titel-Spanisch+-+Crashkurs+für+Studierende+%28A2%2B+und+B1%29+-+online/cmx62d8573a883f3.html>

Es gibt aber noch viele weitere Kurse entsprechend der jeweiligen Sprachlevel. Bei den Kursen, die ich gemacht habe, hat man jeweils am Ende eine schriftliche Prüfung über die gemachten Themen und bekommt dann dementsprechend ein Sprachzertifikat ausgestellt, was für die UPV als Sprachnachweis ausgereicht hat. Zusätzlich habe ich aber auch vor Ort noch einen kostenlosen Sprachkurs der Uni gemacht, später dazu mehr.

Ich muss allerdings sagen, so gut der Sprachkurs war, habe ich zwar die Grammatik bis B1 gelernt, aber meine Fähigkeit mich zu unterhalten war gefühlt noch auf dem Niveau A1 und mein Verständnis hing sehr stark von der Person ab, mit der ich mich unterhalten habe. Das ging zum Glück aber vielen so und mit der Zeit und ein bisschen Übung ist es auch Stück für Stück besser geworden :)

Schließlich habe ich mich länger mit dem Gedanken beschäftigt, ob es für mich in ein Südamerikanisches Land oder nach Spanien gehen soll. Da ich mir sehr gut vorstellen könnte, später mal im europäischen Ausland zu leben, habe ich mich schließlich für eine spanische Stadt entschieden, die auf den ersten Blick vielen meiner Wünsche an einen zukünftigen Wohnort entspricht: das wunderschöne San Sebastián! Und was soll ich sagen, ich wurde nicht enttäuscht...

Bezüglich der **Bewerbungsunterlagen**:

alles entsprechend den Angaben des ZIB Meds Köln

Obligatorische und empfohlene **Versicherungen** (Haftpflicht-, Kranken- versicherung) und Impfungen:

ebenfalls alles entsprechend der Angaben des ZibMeds, hier kann ich den Tipp geben sich mal mit dem Marburger Bund in Verbindung zu setzen. Ich habe dort alle nötigen Versicherungen über die für Medizinstudierende kostenlose Mitgliedschaft bekommen. Sehr zu empfehlen, die Anmeldung war super unkompliziert, die MitarbeiterInnen sehr freundlich und wie gesagt, es geht kein zusätzliches Geld für Versicherungen drauf.

<https://www.marburger-bund.de/bundesverband/service/versicherungen-finanzen/spezialleistungen-fuer-studierende>

wichtige Links für die UPV:

<https://www.ehu.eus/es/web/graduak/grado-medicina/creditos-y-asignaturas>

<https://www.ehu.eus/es/web/medikuntza-erizaintza-%20fakultatea/calendario-horarios-grado-medicina>

<https://www.ehu.eus/es/web/medikuntza-erizaintza-%20fakultatea/grado-medicina>

Ansprechpartnerin der UPV:

Elena Sevillano

Videdecana de alumnado y movilidad

E-Mail: medicina.internacional@ehu.eus

Telefonnummer: +34 94 601 5589

Ein wichtiger Hinweis bezüglich der UPV:

Die Universidad del Pais Vasco hat **drei Standorte**: Vitoria, Bilbao und San Sebastian. Bei meiner Bewerbung an der Zib Med Köln hatte ich San Sebastian als meine Präferenz angegeben. Im Kontakt mit der Uni im Baskenland ist mir dann aber bewusst geworden, dass Erasmusstudierende hauptsächlich in Vitoria oder Bilbao untergebracht werden. In San Sebastián gibt es in der Regel nur PJ Plätze und kaum Plätze in den Semestern davor! Da ich aber sehr gerne in dieser Stadt studieren wollte, habe ich im Gespräch mit der Koordinatorin der UPV rausgefunden, dass es auch möglich ist, anstelle von Fächern „asignaturas“, „rotatorio“, also PJ zu machen, obwohl ich Köln im 8. Semester bin. Daher habe ich mein Learning Agreement umgeändert zu 4 verschiedenen Fächern, in denen ich dann jeweils 4 Wochen die Vormittage in der Uniklinik Praktikum gemacht habe, welche ich mir in Köln als Blockpraktika anrechnen lassen konnte. Ich habe in San Sebastián nur zwei weitere Medizin Erasmus Studierende getroffen, die anfangs auch einige Probleme hatten, die von ihnen gewählten Fächer zu bekommen. Das ist wahrscheinlich der einzige negative Punkt, den es an einem Auslandssemester in San Sebastián gibt. Abgesehen davon war mein Kontakt mit der Uni aber stets freundlich und ich habe fast immer direkt eine Antwort bekommen und mich gut betreut gefühlt.

Es fallen übrigens keine Studiengebühren an.

Wohnungssuche:

In San Sebastián ist der Wohnungsmarkt recht angespannt und für einige meiner FreundInnen hier war es anfangs wirklich nicht einfach eine Wohnung, bzw. ein WG Zimmer zu finden, vor allem, wenn man für weniger als 6 Monate sucht. Da ich vorher schon von einigen Leuten gehört hatte, die auf einen Scam reingefallen sind und einige hundert Euro Kautions verloren haben, habe ich mich nicht im Voraus um eine Wohnung gekümmert und würde das auch jedem so empfehlen! Die Wohnungssuche hier ist generell sehr kurzfristig und ich habe mir Ende August für Anfang September auf Empfehlung einer befreundeten Spanierin die **App „Idealista“** runtergeladen und darüber WGs angeschrieben. Wichtiger Tipp: Benachrichtigungen anmachen und die Leute sofort anschreiben oder noch besser anrufen, viele VermieterInnen sprechen auch Englisch :) Die Wohnungsvergabe läuft hier eher nach dem „frist come first serve“-Prinzip, da meist die VermieterInnen die Besichtigungen machen. Das heißt man lernt auch nicht unbedingt immer seine MitbewohnerInnen vorher schon kennen. Ich hatte super viel Glück und habe direkt die erste Wohnung bekommen, die ich besichtigt habe, konnte am nächsten Tag einziehen und habe fünf Monate mit einer netten Venezuelanerin und ihrem Freund zusammengewohnt. Die meisten meiner FreundInnen hier haben nach 1-2 Wochen im AirBnB oder Hostel auch ein Zimmer bekommen und waren in der Regel auch echt zufrieden damit. Tipp: da ich mit dem Auto runtergefahren bin, hatte ich Zelt und Campingsachen dabei, um als günstige Alternative zur Not eine Weile auf dem Campingplatz bleiben zu können. Im August und September sind die Preise für die Hostels und AirBnBs leider echt ziemlich teuer.

Für Erasmus Studierende ist es praktisch, dass die Wohnungen in Spanien möbliert vermietet werden, das heißt man muss sich nicht um Einrichtung kümmern. Ich hatte einen Mietvertrag und habe meine Miete auch ganz „offiziell“ jeden Monat an meine Vermieterin überwiesen. Stell dich aber darauf ein, dass du deine Miete eventuell auch bar zahlst und keinen Mietvertrag bekommst, aber das ist hier recht normal und ist bei allen gut gegangen. Die Mietpreise sind ungefähr vergleichbar mit denen in Köln, meist um die 400 – 550 Euro.

Viele, die ich kenne und auch ich selbst haben in dem **Stadtviertel „Parte Vieja“** gewohnt. Damit ist man super zentral und in 5 Minuten Fußweg an den Stränden La Concha und Zurriola und auf dem Berg Urgull. Allerdings empfehle ich unbedingt Ohrstöpsel zum Schlafen zu kaufen, die SpanierInnen feiern gerne lange und laut und die Fenster sind oft sehr alt und damit hellhörig. Die Stadtviertel „Gros“ und „Antiguo“ sind auch noch zu empfehlen. Einige haben auch in „Egia“ gewohnt, allerdings lohnt es sich für die Zeit durchaus etwas länger zu suchen und dafür zentral zu wohnen.

Lebenshaltungskosten:

Vergleichbar mit denen in Deutschland. Allerdings kriegt man hier einen guten „café con leche de avena“ (Cappuccino mit Hafermilch) für 1,70 – 2,50 Euro, was mich sehr glücklich gemacht hat :)

Öffentliche Verkehrsmittel:

Persönlich habe ich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nur positive Erfahrungen gemacht. Ich hatte den Eindruck, dass das **Bussystem** in der Stadt sehr gut ausgebaut ist und die Busse überall, wo ich hinmusste, zum Beispiel zum Krankenhaus oder der Uni sehr regelmäßig und pünktlich fahren. Dafür holt man sich am besten für 5€ eine sogenannte Mugi Karte, auf die man Geld laden kann und die Busfahrten dann erheblich günstiger sind.

Ich kann jedem empfehlen sich für das Semester entweder ein **Fahrrad** über „Wallapop“ (aka spanisches EBay) zu kaufen oder sich bei der App PBSC einen Account zu machen, um die dbizi Räder ausleihen zu können. Das System ist sehr ähnlich zu den KBV Rädern in Köln und funktioniert super. Einmalig muss man dafür 37€ zahlen und dann für jede halbe Stunde 0,22€. Ich finde, das hat sich auf jeden Fall gelohnt, weil man in San Sebastian wunderschöne Strecken am Meer entlang hat und ich mich jedes Mal gefreut habe, bei gutem Wetter den Weg mit dem Fahrrad machen zu können. Generell erhöht es das Heimatgefühl für mich immer direkt, wenn man eine Stadt mit dem Rad erkunden kann :)

San Sebastián ist auch Bus- und Zugtechnisch in andere Städte wie Bilbao, Vitoria, Zarautz oder auch Saint Jean Du Luz in Frankreich wunderbar angebunden.

Studium und Klinikalltag:

Da ich wie oben erwähnt in San Sebastián im 6. Jahr studiert habe (obwohl ich in Köln im 8. Semester war), also sozusagen PJ gemacht habe, habe ich vier Fächer gewählt, in denen ich jeweils vier Wochen Praktikum gemacht habe. Die Zeiten haben je nach Praktikum, betreuenden Arzt oder Ärztin und Tag etwas variiert, aber in der Regel ging der Tag von 8 bis 14 Uhr. Wenn ich zum Beispiel mal wegen dem Spanischkurs oder etwas anderem früher gehen musste, war das aber nie ein Problem. Auch wenn man morgens mal etwas später gekommen ist, hat hier niemand groß nachgefragt.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass bis auf wenige Ausnahmen in der Gynäkologie alle ÄrztInnen sehr nett zu mir waren und mir auch mal etwas auf Englisch erklärt haben, wenn ich etwas nicht verstanden habe. Ich habe mich sehr nett aufgenommen gefühlt und fand es sehr bereichernd, so einen umfassenden Einblick in das spanische Gesundheitssystem und den Krankenhausalltag zu bekommen. Besonders positiv ist mir aufgefallen, wie gut die Atmosphäre der Mitarbeitenden untereinander und auch zu PatientInnen und Angehörigem ist, oft sehr viel herzlicher und persönlicher als in Deutschland. Allerdings durfte man im Praktikum kaum Sachen selbst machen, eigentlich läuft man nur mit. Man durfte aber oft nach dem Arzt/der Ärztin auch einmal auskultieren oder palpieren und für meine Fragen wurde sich immer Zeit genommen. Die Neurologischen Untersuchungen durfte ich tatsächlich ab und zu selbst machen in Anwesenheit der Ärztin.

Außerdem wird im Baskenland als **erste Sprache Euskera** gesprochen, was aber in der Regel aber kein Problem war. Die ÄrztInnen haben dann einfach auf Spanisch gewechselt sobald ich dabei. Im Nachhinein hätte ich sehr gerne noch einen Sprachkurs in Euskera belegt, da es doch schön ist, ein paar Sätze sprechen zu können. Ein paar wichtige Wörter bekommt man aber trotzdem auch so im Alltag mit. (Das war übrigens auch im Alltag nie ein Problem, ich bin mit meinem Spanisch überall gut zurecht gekommen und habe oft freudige Blicke bekommen, wenn ich zum Beispiel „Kaixo“ (Hallo) oder „Agur“ (Tschüss) gesagt habe)

Die **Klinikleidung** bekommt man vom Krankenhaus, allerdings war da die Organisation von der Uni nicht so gut, bzw. einfach nicht vorhanden haha. Ich habe dann schließlich mit der Hilfe einer spanischen Kommilitonin herausgefunden, was meine Nummer für die Kleiderausgabe ist. Trotzdem eine schöne Erfahrung, weil ich so in den Kontakt mit anderen spanischen Studierenden gekommen bin. Über zwei andere Erasmusstudierende haben wir uns mit KommilitonInnen aus ihrem Semester ein paar Mal abends getroffen. Beide haben außerdem erzählt, wie hilfsbereit diese zum Beispiel bei Präsentationen oder Prüfungen waren.

Die einzelnen Praktika:

Rehabilitation: eigentlich hatte ich ein anderes Fach gewählt, dort war aber kein Platz mehr frei, weshalb mir dieses angeboten wurde. Leider kann mir dieses Praktikum nicht angerechnet werden, da wir in Köln das Fach nicht haben. Allerdings wurde ich von den Ärztinnen dort so nett empfangen und ins Team eingebunden und fand es auch fachlich sehr interessant. Da es mein erstes Praktikum war, war es für mich im Nachhinein als Einstieg perfekt, um mich an die Sprache zu gewöhnen.

Gynäkologie: in diesem Praktikum ist man jede Woche in einem anderen Bereich eingeteilt, sodass man einen Einblick in die Geburtshilfe, die Brustkrebs Vor- und Nachsorge und OPs, die Sonografischen Untersuchungen und die gynäkologische Ambulanz bekommt. Für die Anrechnung sollte man sich außerdem für jede Woche einen interessanten Fall raussuchen und einen Fallbericht darüber schreiben, anhand dem man benotet wird. In der Brustkrebs Sprechstunde hatte ich leider das Gefühl, dass sich die Ärztin gar nicht für mich interessiert hat und auch kein Raum für Fragen war. Das war allerdings ein Einzelfall, in allen anderen Bereichen waren die ÄrztInnen sehr nett.

Pädiatrie: in diesem Praktikum war ich zwei Wochen in der Ambulanz und zwei Wochen auf der Intensivstation eingeteilt. Ich hatte zwischenzeitlich leider Corona, weswegen ich fast zwei Wochen gefehlt habe. (Die Anrechnung hat zum Glück trotzdem funktioniert, da man für die Blockpraktika der Uni Köln nur eine Woche braucht) Sehr schade, denn auch hier waren die ÄrztInnen sehr nett und da es mein letztes Praktikum war, habe ich hier schon deutlich besser Spanisch verstanden und dadurch fachlich auch viel mehr mitbekommen. Durch die interessanten Fälle ging hier die Zeit auch immer besonders schnell um.

Neurologie: hier war ich einer sehr netten Ärztin zugeteilt, die auch gut Englisch gesprochen hat, was deutlich zu meinem fachlichen Verständnis beigetragen hat.

Spanischkurs: ich habe an dem **kostenlosen Spanischkurs** der Uni über B1 & B2 teilgenommen, für den man im Laufe der Bewerbungsphase eine E-Mail bekommen hat. Der Kurs findet zwei Mal die Woche, bei uns war es montags und mittwochs, von 13.30 - 15.30 Uhr statt und ich kann ihn sehr empfehlen. Es gibt drei verschiedene Sprachstufen von A1 bis B2 und die LehrerInnen waren in allen Kursen sehr nett und bemüht und ich fand es eine schöne Möglichkeit auch mit anderen Erasmusstudierenden in Kontakt zu kommen.

Land, Leute und Freizeit:

Das Leben in San Sebastián ist sehr geprägt von der Nähe zum Meer und den Bergen. Die Stadt liegt um drei Strände herum, Ondarreta und La Concha eignen sich im Sommer wunderbar als Badestrände, Zurriola ist als **Surfstrand** bekannt. Dementsprechend hat sich eigentlich meine ganze Freizeit bei gutem Wetter am Strand abgespielt. Es gibt in Strandnähe einige Surfschulen, wo man sich ein Surfboard und bei kälterem Wetter auch einen Wetsuit ausleihen kann. Ich habe mit Freunden gemeinsam einen Surfkurs bei der Schule Bera Bera gemacht, wo 4 x 2 Stunden Unterricht 75€ gekostet hat und sehr zu empfehlen ist :) Ansonsten haben wir uns zum Beachvolleyball getroffen oder einfach gemütlich zusammen gegessen und Karten oder Gitarre gespielt. Direkt hinter dem Stadtviertel Gros kann man in ca. 15-20 Minuten den Berg Ulia hochlaufen und von dort entweder die wunderschöne Aussicht auf die Stadt genießen oder zwei Stunden weiter an der Küste entlang ins nächste Dorf Pasaia wandern. Direkt bei der Altstadt „Parte Vieja“ liegt der kleine Berg Urgull, der sich wunderbar für Spaziergänge, für ein Bier zum Sonnenuntergang oder im Winter zum Anschauen der riesigen Wellen eignet, die beim darunter liegenden Paseo Nuevo rein brechen.

Generell sind die Basken ein sehr sportliches Volk. Viele, die ich kennengelernt habe, können surfen, gehen in ihrer Freizeit Wandern, Mountainbiken, Rennrad fahren, Klettern uvm. So war auch mein Eindruck von den anderen Erasmusstudierenden, dass viele wegen der Nähe zu Meer und Bergen und der **Outdoorsport Möglichkeiten** hierher gekommen sind.

Dementsprechend haben wir viele Ausflüge an der Küste entlang oder ins Inland und in die ca. drei Stunden Autofahrt entfernten Pyrenäen gemacht. Das Baskenland und generell die französische und spanische Atlantikküste ist wunderschön und vereint wunderschöne, naturbelassene Strände, raue Klippen, Pinienwälder und Berge im Hintergrund. Wenn man die Möglichkeit hat, lohnt es sich auf jeden Fall mit dem Auto runterzufahren und Campingsachen mitzunehmen.

Im Voraus habe ich von vielen gehört, wie schlecht das **Wetter** im Baskenland sein soll... Wir hatten bis Ende November, bis auf vereinzelte Regenschauer, durchgehend wunderschönes Wetter, Sonnenschein und zwischen 20 und 35 Grad. Schwül ist es im Gegensatz zu Bilbao fast nie, im Gegenteil: mir ist oft aufgefallen, wie klar und angenehm die Luft hier ist, trotz Großstadt. Gegen Dezember wurde es dann durchaus regnerischer und oft auch mal richtig windig. Diese Tage ließen sich aber wunderbar mit Freunden gemeinsam im Café aussitzen oder bei Spaziergängen entlang am Meer, um die riesigen Wellen zu bewundern. Erwähnenswert ist hier auch die schöne Architektur, die bei schlechtem Wetter der Stadt eine gewisse melancholische Stimmung verleitet. Mit einem wärmeren Wetsuit ging es dann trotzdem oft raus aufs Wasser oder wir haben uns zum Bouldern und danach gemeinsamen Kochen verabredet.

Gefühlt haben die Basken jede Woche einen Grund zu feiern, es ist immer etwas los in der Stadt, ob Stadtfeste oder Sportveranstaltungen. Jeden Donnerstag ist außerdem „Pintxo Pote“. Pintxos sind so etwas Ähnliches wie die baskischen Tapas und werden donnerstags für ca. 3€ mit einem (meist alkoholischen) Getränk verkauft. So zieht man von Bar zu Bar und trifft allerhand schon bekannte Gesichter und lernt neue kennen :)

Ich habe mich von den **Menschen** hier sehr herzlich aufgenommen gefühlt! In Spanien sagt man, dass die Basken anfangs etwas zurückhaltender sind, aber dafür sehr treu. Ich habe sie als durchgehend sehr aufgeschlossen, interessiert, herzlich und vor allem hilfsbereit wahrgenommen.

Was ich sehr schön fand und mir schnell ein Gefühl von Zuhause gegeben hat, war, dass man wirklich jedes Mal sobald man aus dem Haus geht, jemanden trifft, den man kennt. Obwohl San Sebastián eine Großstadt ist, spielt sich das Leben hier vor allem in einigen wenigen Stadtvierteln ab und vor allem immer draußen ab. So entstehen oft spontane Treffen auf einen Kaffee oder man wird zu anderen Aktivitäten eingeladen.

Ich habe mir in der Zeit auch ein Yogastudio gesucht und bin dort regelmäßig hingegangen und habe darüber auch einige nette SpanierInnen kennengelernt. Ich kann es generell sehr empfehlen, sich für den Auslandsaufenthalt ein Hobby zu suchen, das man alleine für sich macht, um in den Kontakt mit Einheimischen zu kommen und noch mehr ein Gefühl dafür zu bekommen, was es heißt an dem Ort zu Leben.

San Sebastián ist eine Stadt, die auch **kulturell** viel zu bieten hat, von kleinen Jazzbars und Clubs mit Livemusik, über zahlreiche Kinos und dem „Kursaal“. Bei den meisten Konzerten kann man an der Abendkasse als Studierende*r Tickets für drei Euro bekommen und der Eintritt in das Museum San Telmo ist Dienstags immer kostenlos. Außerdem gibt es die „Tabakalera“, eine Art Kulturzentrum und Bibliothek mit Kunstausstellungen und Kino. Dort konnte man während der Prüfungszeit viele Studierende antreffen.

Anerkennung:

Der Kontakt mit dem International Office der UPV war stets freundlich und zuverlässig. Die Unterlagen zur Ausstellung der Studienleistung wurden direkt nach Ende des Auslandssemester per E-Mail zugestellt.

Außer Rehabilitation sollte ich mir alle Praktika in Köln als Blockpraktika anrechnen lassen können.

Zusammenfassung:

Ein Auslandssemester in San Sebastián an der Universidad der Pais Vasco kann ich nur jedem wärmstens empfehlen! Ich hatte eine wunderbare Zeit in dieser Stadt, in der ich mich direkt zu Hause gefühlt habe, nicht nur wegen der offensichtlich **wunderschönen Natur**, der **vielfältigen Sport- und Kulturangebote**, sondern auch vor allem wegen der **offenen und warmherzigen Menschen** hier, die sowohl im Alltag, als auch im Krankenhaus mir das Gefühl gegeben haben willkommen zu sein.

Falls du Fragen haben solltest, oder Tipps für die Stadt brauchst, lass dir gerne von unserer Uni Koordination meinen Kontakt geben. Bin jederzeit bereit, jedem, der es hören möchte, von dieser Stadt vorzuschwärmen :)