

Semesteraufenthalt WS 18/19 in Lissabon

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Über einen Freund von mir, der in Lissabon Erasmus gemacht hat und nur positives erzählt hat, kam ich auf die Idee auch dort mein Auslandssemester zu verbringen. Außerdem wollte ich gerne in eine Stadt am Meer im Süden Europas, und da ich dachte, dass die ganzen spanischen Küstenstädte nur so von Erasmus-Studenten überlaufen werden fand ich Portugal eine gute Idee (im Nachhinein hat sich herausgestellt, dass auch hier sehr sehr viele Erasmus machen).

Für die Bewerbung sind die üblichen Unterlagen notwendig wie Learning Agreement, Krankenversicherung etc. Zusätzlich benötigt man für die Uni in Lissabon ein Portugiesisch Sprachzertifikat B1, dass man bis zum Semesterbeginn einreichen muss. Es ist völlig ok das Ergebnis des OLS (Online Linguistic Support von Erasmus) Sprachtests, den man vor Beginn der Mobilität (also ich im Juli) machen muss, oder ein anderes Zertifikat eines online-Tests einzureichen.

Hier findet ihr alle erforderlichen Unterlagen: <http://www.medicina.ulisboa.pt/menu-topo/mobilidade/incoming-students/>, außerdem den „Studyplan und Possible Schedules“, die das Ausfüllen vom Learning Agreement einfacher machen! Haftpflichtversicherung habe ich über Medilearn und Auslandskrankenversicherung über die ApoBank, was beides kostenlos ist.

Ich konnte vorher schon Spanisch, was eine sehr große Hilfe war. Zur Vorbereitung habe ich im Sommersemester vorher an der PhilFak den Anfänger Portugiesischkurs gemacht, was auch sinnvoll war, da man ab dem ersten Tag eigentlich mit Patienten zu tun hat und die Kurse natürlich alle in Portugiesisch sind.

Der Auslandsaufenthalt:

Die Ansprechpartnerin in Lissabon ist Maria Baiao, welche auf E-Mails leider nur sehr sehr selten antwortet, also nicht wundern. Man geht am besten einfach vor Beginn des Semesters zu ihr und regelt alles persönlich. Man muss sowieso zum „Semester Check In“ zu ihr, sobald man in Lissabon angekommen ist. Darüber wurden wir aber per E-Mail informiert, das hat alles gut geklappt und man hat seine Studentenummer und seinen Stundenplan bekommen als man bei ihr war.

Ich habe über diese Website (<http://casaalfacinha.com/index.php/en/>) ein richtig tolles Zimmer gemietet, perfekte Lage und sogar mit Heizung (was die absolute Ausnahme in Lissabon ist obwohl es im Winter schonmal so 5 Grad sind!).

Ich empfehle, die ESN-Karte zu beantragen da man mit ihr 15% Rabatt und 20kg Freigepäck bei RyanAir bekommt und auch bei manchen Läden in Lissabon wie zum Beispiel bei einer Surfschule in Caparica gibt es Vergünstigungen.

Die Lebenshaltungskosten sind mit denen in Deutschland vergleichbar, an manchen Stellen ein bisschen niedriger. Viel günstiger ist zB. der Kaffee und die typischen Gebäckstücke in den sogenannten Pastelerias! Außerdem findet man im Bairro Alto bei fast allen Bars 0.5L Bier zu einem Preis von 1-1,5€. Erhöht die Lebensqualität ungemein.

Man kann sich, wenn man unter 23 ist, mit der Bescheinigung der Uni eine Metrokarte für 6€ machen lassen, wo man dann für 27€ monatlich einen Metropass lädt und dann überall in der Stadt mit Metro und Bussen fahren kann.

Die Metro ist super, und außer während des Berufsverkehrs am frühen Abend kann man sich auch auf die Busse verlassen. Google Maps ist ein wichtiger Begleiter beim Herausfinden der Bus- und Metrofahrpläne.

Ich habe in Lissabon das Neurologie- und Gynäkologie-Praktikum gemacht ohne die Klausuren in den beiden Fächern zu schreiben, da die Gyn-Klausur die schwerste im kompletten Studium dort ist und man bei Neuro noch zusätzlich eine OSCE-Prüfung hat. HNO, Urologie und Psychiatrie habe ich komplett gemacht.

Ein riesiger Inhalt der Lehre in Lissabon ist die Anfertigung von den „Historias clinicas“ – also Patientenanamnese. Die portugiesischen Studenten verwenden unheimlich viel Zeit während der Praktika und zuhause darauf, seitenweise Patientengeschichten aufzuschreiben. Mich hat das ziemlich genervt, weil dadurch die medizinischen Inhalte ziemlich zu kurz kamen, wenn man stundenlang über die Vergangenheit eines Patienten redet und dann nur eine Minute oder manchmal auch gar nicht über Diagnose und Behandlung.

Die Praktika wurden in Gruppen von 5-7 Studenten abgehalten, und man war meistens ohne andere Erasmus-Studenten in einer Gruppe. Das hat den Kontakt zu Portugiesen ganz gut möglich gemacht und ich bin oft mit ihnen danach dann noch in die Mensa. Das Essen in der Mensa in der Uniklinik ist nichts für Vegetarier oder

Veganer, und mit 3,90€ pro Menü nicht sehr günstig. Es gibt aber Mikrowellen wo sich viele ihr mitgebrachtes Mittagessen aufwärmen. Dafür gibt es in der „Cantina Velha“, die allgemeine Unimensa 5min von der Uniklinik zu Fuß, immer ein veganes Menü und der Preis für 2,70€ ist deutlich angenehmer.

Ein großer Unterschied im Studiensystem der Faculdade de Medicina der Universidade de Lisboa ist, dass die Blockpraktika nicht in Blöcken organisiert sind, sondern man hat jeden Tag in der Woche das ganze Semester lang ein anderes Fach. Also bei mir war das so: Ich hatte montags alle 2 Wochen Neuro (von 8:00 bis 12:30, 14-14:50), jede Woche dienstags Psychiatrie (8:00-13:00), mittwochs HNO (11-13:00), donnerstags Urologie (9-11:00), freitags Gynäkologie (8:30-13:00). Bei HNO und Urologie sind die ersten 8 Wochen nur Vorlesungen, die anderen 6 Wochen des Semesters dann sowas wie ein Praktikum (man geht mit in die Consulta, also Sprechstunde, wenn man will).

Die Qualität der Praktika hängt sehr stark vom Dozenten ab, deswegen ist es schwierig es allgemein zu bewerten. Aber wie schon gesagt, sehr viel Zeit geht bei der Besprechung von Patientengeschichten drauf, so dass fast keine Zeit für praktische Übungen bleibt. Man schaut eigentlich die meiste Zeit dem Dozenten zu bei dem was er macht, ohne irgendwas selber zu tun außer mit den Patienten zu sprechen und sie über ihre Vergangenheit auszufragen. Deswegen habe ich fachlich nicht besonders von den Blockpraktika profitiert. Ein zusätzlicher Grund ist natürlich die Sprache. Portugiesisch ist zwar relativ einfach zu verstehen wenn es geschrieben steht, die Aussprache und Geschwindigkeit lässt es gesprochen aber ziemlich unverständlich werden (vor allem, wenn Patienten leise reden oder keine Zähne mehr haben oder vom Land kommen...). Von daher sollte man sich vorher bewusst sein, dass man dem Unterricht anfangs nicht wirklich gut folgen kann, wenn man nicht schon länger das portugiesische Portugiesisch (was sich entscheidend vom Brasilianisch unterscheidet) gelernt hat.

Die meisten portugiesischen Medizinstudierenden setzen sich von Beginn des Semesters an jeden Tag in die Lernräume der Fakultät, um zu lernen... Die Klausuren sind nämlich generell nicht so ohne (Ausnahmen: Dermatologie, HNO, Urologie sind sehr einfach).

Das Land Portugal ist einfach nur wunderschön. Man kann super schöne Ausflüge an die Algarve oder die Costa de Alentejo im Süden, nach Porto oder in den Parque

Nacional Peneda-Geres im Norden machen. Auch um Lissabon herum gibt es tolle Ziele wie zum Beispiel Cabo da Roca mit dem Praia da Urso (westlichster Punkt Europas), Sintra oder Sesimbra. Zum Strand (Costa da Caparica oder Carcavelos) sind es aus der Stadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ungefähr eine Stunde, was es möglich macht, einfach mal nachmittags spontan nach der Uni zum Strand zu fahren. Lissabon an sich hat auch super viel zu bieten. Ich habe nach 5 Monaten hier immer noch mehrere Dinge auf meiner Liste, die ich noch unbedingt sehen möchte wie zum Beispiel den Miradouro do Monsanto.

Das Nachtleben bietet alles was das Herz begehrt von alternativen Jam-Sessions über Erasmus-Partys mit Reggaeton bis hin zu fetten Techno-Raves.

Also ich habe in Lissabon sehr schnell super wohl gefühlt, hatte eine richtig gute Zeit und kann es jedem nur empfehlen hier Erasmus zu machen!

Nach dem Auslandsaufenthalt:

Die Unterschriften und Stempel für die Zertifizierung der Practical Teaching Lessons hat problemlos funktioniert, das International Office der FMUL hat mir dabei geholfen.

Viel Spaß in Lissabon!!