

1) Titel: Mein Sommersemester 2024 an der Universidade de Lisboa in Portugal

2) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

- Motivation

Schon die letzten Jahre im Studium hat mich der Gedanke eines Auslandsaufenthaltes stets begleitet. Denn ich glaube, man sollte jede Möglichkeit nutzen aus seiner eigenen Komfortzone rauszukommen. Durch das Medizinstudium hab ich den Wunsch zunächst zurückgeschoben, bis mir klar wurde dass die Bewerbungsfristen bald enden, wenn ich meinen Auslandsaufenthalt nicht kurz vorm 2. Staatsexamen machen wollte.

- Notwendige Bewerbungsunterlagen

Motivationsschreiben und Lebenslauf auf Deutsch, sowie auf der Lehrsprache der Universität – also portugiesisch. Physikumszeugnis, Sprachzertifikat – benötigt wird offiziell ein B1 Sprachzertifikat, auch das Zertifikat vom Online Test der OLS Seite ist ausreichend, und da man ihn so oft wiederholen kann, wie man möchte absolut machbar.

Außerdem das Online-Learning-Agreement – mit Abstand gefühlt am aufwendigsten, also kümmere dich möglichst rechtzeitig drum, damit es für die Anerkennung der Kurse auch sinnvoll ist. Bei mir hat dies einige Mails und Nachfragen gekostet, ist aber absolut die Arbeit wert sich damit auseinander zu setzen.

- Obligatorische und empfohlene Versicherungen und Impfungen

Die Berufs Haftpflicht und Auslandsrankenversicherung kann man als Studentin kostenloses als Mitglied des Marburger Bund dort beantragen – notwendig ist jedoch nicht nur das Eintreten in den Verein als Mitglied, sondern auch das tatsächliche Abschließen der kostenlosen Versicherung. Infos findet man sehr einfach auf der Internetseite des Marburger Bund. Nur die Unfallversicherung hab ich extra abgeschlossen, Kostenpunkt ca. 30 Euro für ein Jahr.

- Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner

Bewerbungsunterlagen: <https://medfak.uni-koeln.de/internationales/studium-im-ausland/partneruniversitaeten-bewerbung-erkennung/bewerbungsunterlagen/bewerbungsunterlagen-auslandssemester-erasmus-sms>

- Sprachliche Vorbereitung

Da mein Portugiesisch Sprachkurs von der Uni Köln kurzfristig aufgrund von Krankheit abgesagt wurde, habe ich mich lediglich versucht mit einem Buch „Portugiesisch mit System“ vorzubereiten. Das hat natürlich mehr oder weniger gut geklappt, daher würd ich einen Kurs mit festem Termin und anderen Teilnehmenden insbesondere zum Sprachverständnis und auch zum Sprechen eher empfehlen. Aber in kurz: es klappt auch so.

3) Der Auslandsaufenthalt:

- Einschreibe- und Anmeldeformalitäten evtl. angefallene Kosten/Studiengebühren

Nach der Ankunft gab es mit der Koordinatorin Frau Baiao ein virtuelles Anmeldetreffen, dort habe ich meine Kurse nochmal bestätigt und ein Dokument zur Bestellung der Metro Karte bekommen.

Von der Studenteninitiative AEFML gab es eine Einführungswoche mit Stadtrundgängen, Tour über den Campus und durch Krankenhaus, Surflesson... Also es lohnt sich in die Mailadresse von der ULisboa im Vorfeld auch reinzuschauen. Echt cool und empfehlenswert.

- Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten

Meine Wohnung habe ich über Spotahome gefunden. Allerdings ist das keine Empfehlung für diese Art von Unternehmen. Ich finde es zum Teil echt unverschämt wieviel Geld für den Service diese nehmen, wo die Miete mit ca. 500 Euro im Durchschnitt echt nicht gering ist. Bei solchen großen Websites sollte man auf jeden Fall aufpassen und sich die Bilder ganz genau angucken, um nicht enttäuscht zu sein. Ich hatte dabei einfach nur Glück.

Eine andere Möglichkeit ist OLX – vergleichbar mit Ebay – daher auch vorsichtig bzgl. Betrugsmaschen. Optimal wäre bei der Wohnungssuche einfach im Freundeskreis rumzufragen ob jemand der kürzlich in Lissabon gelebt hat noch Kontakte von VermieterInnen hat.

Stadtteile wie Anjos, Arroios und Saldanha – entlang der grünen und evtl gelben Metro Linie sind als Erasmus Studi sehr lebenswerte Orte. Orte in direkter Nähe zu Alfama, würde ich aufgrund der Touristenmassen meiden, sowie Wohnungen in der Nähe von Martim Moniz, da dort die Kriminalität zumindest spürbar ist was Drogen angeht.

- Lebenshaltungskosten

Die Kosten in Lissabon sind vergleichbar mit den einer deutschen Stadt. Deutlich günstiger ist vor allem Kaffee mit 70c für einen Espresso und 1,40 für Cappuccino oder Galao in den typisch portugiesischen Pastelarias – sehr empfehlenswert und deutlich günstiger als alle anderen Cafés. Auch in typisch portugiesischen Restaurants, die meist sehr einfach aussehen ist es deutlich günstiger, sodass man auch Fischgerichte für um die 10 Euro findet. Ansonsten ist Second Hand Shopping bei den Angebotstagen bei Humana – alles für 3/2/1 Euro ein Schnapper – sonst eher nicht.

- Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit

Zur Beantragung der Metro Karte, die für alle unter 23 bzw. 25 mit Bescheinigung der Uni kostenlos ist, benötigt man seit Feb.24 eine NIF-Número de Identificação Fiscal, die portugiesische Steuernummer. Diese bekommt man persönlich in einem der Finanzämter, die je nach Zeit extrem überlaufen sind. Daher erkundige dich am besten bei anderen Erasmus Studis vor Ort, bei welchem Amt man am wenigsten lange anstehen muss.

Ansonsten zahlt man 7-12 Euro für die Beantragung der Metrokarte, die man online beantragen kann. <https://www.metrolisboa.pt/en/buy/navegante-card/>

Monatlich muss die Karte dann aufgeladen werden, wie gesagt kostenlos als Studi normalerweise, ansonsten 40 Euro für die Navegante Metropolitano. Mit dieser kann man alle Metro-Linien, Busse, Züge und auch die Boote über den Tejo nutzen. Sogar bis Ericeira oder ganz in den Süden Richtung ist die Karte gültig.

- Belegte Veranstaltungen und/oder Praktika/bzw. Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag

Zunächst zur allgemeinen Struktur des Semesters: die ersten 2 Wochen hatte ich nicht anwesenheitspflichtige Vorlesungen in den einzelnen Fächern und danach fing die Zeit der Seminare/Praktika an, die zu 2/3 anwesenheitspflichtig sind. Die Fächer waren dabei in meinem Bloco jeweils an festen Tagen und nicht wie in Köln wochenweise verteilt.

Psiquiatria: Der Kurs an einmal die Woche von 9-13 Uhr stattgefunden. Bestandteil war jeweils ein Seminaranteil, in dem Anamnesegespräche zu den einzelnen Themen als Videos gemeinsam geschaut und besprochen wurden. Pflicht war die einmalige Durchführung eines

eigenen Role Plays – also Anamnese mit schriftlicher Reflexion, wobei das Gespräch an sich auch auf englisch gehalten werden konnte. Während dem anschließenden Praktikum wurden Anamnesegespräche mit echten PatientInnen, teils vom Arzt/Ärztin selbst oder auch den Studierenden durchgeführt. Am Ende des Semesters wurde dann anhand eines Gesprächs die HC- Historia clínica schriftlich ausgearbeitet und bewertet. Diese Art Arztbrief ist deutlich ausführlicher als man aus Köln gewohnt ist, aber es gibt wie fast immer Vorlagen und die anderen Studierenden sind auch meist bereit zu helfen. Neben den Ausarbeitungen hat der finale MC-Test die Benotung zu 60% beeinflusst. Nicht das Fach easy eine gute Note abzustauben aber absolut machbar, auch mit eher weniger Sprachkenntnissen.

Sprachlich empfand ich die Psychiatrie am herausforderndsten, da einfach viele Vokabeln nicht wie in den anderen Fächern über das fachliche medizinische abgeleitet werden können. Trotzdem muss ich sagen, dass man erstaunlicherweise immer mehr im Laufe der Zeit versteht. Am Anfang war ich allerdings auch maximal lost.

Oftalmologia: Das Fach hat nur einen Teil des Semesters stattgefunden, wie auch Neurologie. Aufgebaut auch aus Seminar und praktischen Unterricht, bei dem man eine Ärztin begleitet oder im OP zuschauen kann. Die Motivation des med. Personals hielt sich bei mir seeeehr stark in Grenzen muss ich leider sagen. Ansonsten kann man denke jedoch zu 2/3 Personen pro Ärztin eigentlich viel Lernen. Nur die Organisation war echt chaotisch, wobei die Sekretärin Sra. Pirao auf Nachfrage auch viele Termine für einen individuell passend gemacht hat.

Relevant für die Note war hier eine Mini-OSCE, die auch auf Englisch gemacht werden konnte, ein MC-Test mit Bildfragen und der finale MC-Test. Alles absolut machbar und sehr übersichtlich vom Lernaufwand, eher eine der einfachen Prüfungen.

Ansonsten habe ich je 5 praktische Termine in der Gyn/Geburtshilfe und Pädiatrie wahrgenommen und mir diese als Blockpraktika anrechnen zu lassen. Diese waren beide fachlich sehr gut, wenn auch nicht mit extrem viel PatientInnenkontakt.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mir vor allem der Umfang der Fächer mit nur 2 Fächern mit Prüfungen und ansonsten 2 Blockpraktika sehr gefallen hat. Man hatte ausreichend Freizeit und auch in der Lernphase hatte ich nicht das Gefühl insbesondere auch aufgrund der Sprache komplett überfordert zu sein.

Insbesondere da alle Prüfungen der Fächer aus einem Jahr am gleichen Zeit einfach hintereinander geschrieben werden, sollte man darauf achten sich nicht zu viel vorzunehmen.

- Fachliche und persönliche Eindrücke

Insgesamt fand ich die Lehre an der ULisboa in vielen Punkten um einiges besser als in Köln. Alleine die Orga ist manchmal etwas undurchsichtig. Die Anforderungen insbesondere an schriftliche Abgaben sind deutlich höher, meinem Gefühl nach. Trotzdem alles echt gut machbar, mit kleinem Erasmus Bonus und der Möglichkeit nach einem freundlichen Versuch auf Portugiesisch ins Englische switchen zu können. Sprachlich ist das Studium auch mit echt wenig Vorkenntnissen wirklich absolut machbar. Auch wenn es natürlich mit etwas mehr Vorbereitung bedeutend einfacher wäre.

Und persönliche Eindrücke, was soll ich sagen – das mit Abstand beste Semester!

- Land, Leute und Freizeitaktivitäten

Meiner Erfahrung nach ist der Kontakt zu portugiesischen Studierenden immer freundlich aber es ist oft schwierig über Inhalte des Studiums heraus zu kommen. Das liegt bestimmt auch unter anderem unter deren Workload, der echt nochmal ein bisschen höher ist, als in Köln. Vorteilhaft ist auf jeden Fall daher die Sprache besser zu beherrschen, denn auch wenn alle auch Englisch sprechen kann man durch Sprachkenntnisse einfacher Teil der Gruppe werden. Leider habe ich jedoch eher weniger portugiesische Kontakte gehabt. Durch die vielen anderen Erasmus Studierenden findet man jedoch seehr schnell Anschluss und unfassbar schnell tiefe Freundschaften. Die Stadt ist voll von internationalen Menschen, und es gibt super viele Freizeitangebote.

Nutzt jede Möglichkeit Ausflüge und Co zu machen! Das habe ich selbst in einem Erfahrungsbericht gelesen und die Zeit verfliegt echt viel schneller als man glaubt.

Ich habe die Stadt mit den tollen Aussichtspunkten – Miradouros- echt lieben gelernt.

Hier einige Empfehlungen:

Bar's:

Intependente

Amor records

Club:

Lux

Vieeeeel Raves – über Erasmus Gruppen und Insta zu finden

Orte:

Zum Wandern

- Unbedingt: Fishermens Trail – trilho dos pescadores an der Westküste richtung Algarve
- Serra da Estrela
- Penedra-Geres Nationalpark!!
- Arrábida Nationalpark

Sehenswerte Örtchen

- Ericeira
- Sintra
- Cabo da Roca
- Cascais
- Salema
- Porto

Zum Lernen:

Goethe Institut (bestes Leben dort im Wunschgarten – wirklich)

Bester Kaffee:

- Kiosk am Miradouro do Monte Agudo

4) Nach dem Auslandsaufenthalt:

- Anrechnung von Studienleistungen und/oder Praktika

Abschließend sind zu diesem Zeitpunkt die Leistungen noch nicht offiziell angerechnet, ich mache mir aber gar keine Sorgen, dass es damit Probleme gibt. Achte darauf dass die Credits

mit denen aus Köln übereinstimmen oder höher sind und denk an den Laufzettel für die Blockpraktika.

5) Anmerkungen und Sonstiges

Es ist echt soooo schade, dass sich so viele Studis aufgrund der Sprache von Lissabon abschrecken lassen. Es ist absolut machbar, wenn man vorher gar keine Sprachkenntnisse hat. Spanisch ist super vorteilhaft und man wächst mit ein bisschen Beschäftigung mit der Sprache darein. Das Semester war unglaublich schön und ich kann mir keine bessere Erasmus Stadt als Lissabon vorstellen, das Wetter ist der Hammer und das Land einfach unglaublich toll!

Also nutz deine Chance !!!

Viel Erfolg und eine gute Erasmus Erfahrung!