



# Freiformulierter Erfahrungsbericht

---

## Studium oder Sprachkurs im Ausland

### Grunddaten

Fakultät/ Fach:	Medizinische Fakultät / Humanmedizin
Jahr/Semester:	2013/2014 - 10. Semester
Land:	Lissabon, Portugal
(Partner)Hochschule/ Institution:	NOVA
Dauer des Aufenthaltes:	1 Semester (6 Monate)

---

### Austausch-/Stipendienprogramm und Auswahlrunde

Zunächst einmal muss man sich natürlich bewerben. In meinem Fall über das Prodekanat für Lehre der Medizinischen Fakultät. Ein Motivationsschreiben, ein Zeugnis über das bestandene Physikum und ein Lebenslauf sind hierbei die wichtigsten Dokumente und werden je nach Fakultät unterschiedlich gewichtet.

Nach etwa zwei Monaten Wartezeit kam dann schließlich die Zusage. In Folge wurden noch einige eMails verschickt und von Seiten des Prodekanats Informationsmaterial verteilt. Unter anderem bestand ebenfalls die Möglichkeit, sich für ein zusätzliches Stipendium der Uni Hamburg (Hamburgglobal) zu bewerben, hier war ebenfalls ein Motivationsschreiben, Lebenslauf, sowie ein Empfehlungsschreiben gefordert. Bei erfolgreicher Vergabe des Stipendiums gab es eine Einmalförderung von 500,-€.

Nach kurzer Zeit kam danach die Aufforderung, sich Gedanken über das Learning Agreement zu machen, also die Kurse, die man gerne im Ausland besuchen möchte. Es ist wichtig zu erwähnen, dass nicht immer allen Wünschen entsprochen werden kann, und ggf. auch noch Änderungen vor Ort vorgenommen werden können. Dies ist nach Rücksprache mit der Gast- und Heimatuni meistens kein Problem.

### Vorbereitung und Anreise

Als Vorbereitung auf das Semester in Lissabon habe ich einen Intensivkurs in Portugiesisch belegt. Dieser wurde von der Volkshochschule Hamburg geleitet und ist seit letztem Jahr leider kostenpflichtig. Selbstverständlich ist so etwas eine sehr sinnvolle Sache, insbesondere, wenn vorher noch keine Sprachkenntnisse in Portugiesisch oder Spanisch vorhanden waren.

Wenn man allerdings schon etwas Spanisch spricht, dann kann man zusätzlich auch einfach Podcasts aus dem Internet anhören. Diese helfen bei einem wichtigen Aspekt der

Spracherfahrung, nämlich dem Hörverstehen. Ich habe mithilfe dieser Podcasts vermutlich am Meisten gelernt – indem ich die zwei Monate vor Abreise etwa zwanzig Minuten pro Tag portugiesische Hörspiele (teilweise mit Transkript zum gleichzeitigen Lesen) gehört habe.

Empfehlenswerte Seiten sind beispielsweise:

<https://wikis.utexas.edu/display/~mcchris/Portuguese-language+Podcasts>

[http://www.dw.de/programas/emiss%C3%B5es/s-9585?maca=bra-podcast\\_jornal-pt-1360-xml-mrss](http://www.dw.de/programas/emiss%C3%B5es/s-9585?maca=bra-podcast_jornal-pt-1360-xml-mrss)

<http://www.dw.de/programas/learning-by-ear/s-11909>

### Finanzierung des Auslandsstudiums/ Kosten vor Ort

Für die Zeit während des Auslandssemesters hatte ich in Hamburg eine Untermieterin in meinem Zimmer wohnen lassen. Dadurch muss man nicht zwei Wohnungen gleichzeitig finanzieren. Vor Ort habe ich etwas weniger bezahlt, als in Hamburg bezahlt hätte, insoweit waren die Lebenshaltungskosten zumindest nicht höher als vorher. An der Medizinfakultät in Lissabon musste man zu Anfang des Semesters eine Versicherung bezahlen (ca. 20,-). Außerdem fallen am Anfang vermehrt Kosten für Lehrmaterial, Kittel, Notizblöcke etc. an. Man kann als Ausländer in Lissabon durchaus arbeiten, insbesondere in Bereichen, die sich mit Touristen beschäftigen (TukTuk, Bars im Bairro Alto) – ich persönlich hätte dazu aber während des Semesters recht wenig Zeit gehabt. Der Stundenlohn ist niedriger als in Deutschland (zwischen 5-10 Euro).

### Unterbringung und Verpflegung

Ich habe über das „schwarze Brett“ in der medizinischen Fakultät eine Wohnung gefunden, tatsächlich sogar schon am Tag meiner Ankunft. Ich bin dann drei Tage später eingezogen.

Im Nachhinein wäre vielleicht eine etwas zeitaufwendigere Suche besser gewesen – meine Wohnung war zwar mit 260,- vermeintlich günstig, aber schlussendlich in Bezug auf die Wohnsituation doch relativ teuer (4 Mitbewohner: eine Erasmusstudentin, drei Portugiesen/-innen, die Wohnung war sehr hellhörig und somit sehr laut, es gab den ersten Monat Probleme mit dem Internet und schließlich habe ich im Dezember sogar überlegt, noch zu wechseln. Schlussendlich habe ich's dabei belassen, weil meine Abreise bereits am 4. März war. Man muss wissen, dass einige Vermieter hier versuchen, soviel wie möglich aus einer Wohnung „rauszuholen“ und zum Teil sehr viele Vermieter in einer Wohnung unterbringen zu versuchen – teilweise sogar in Räumen die als Schlafräum überhaupt nicht geeignet sind.

Mein wichtigstes Auswahlkriterium war anfangs eine Wohnung mit portugiesischen Mitbewohnern. Leider würde ich dies rückblickend nicht nochmal so machen- am Ende ist es am Wichtigsten, dass man mit seinen Mitbewohnern zurechtkommt.

Lasst euch Zeit bei der Suche und geht mit den potentiellen Mitbewohnern ein Bier trinken oder ähnliches, egal ob andere ERASMUS-Studenten oder Einheimische. Der Rest findet sich von alleine. Einfach ein bisschen früher im Gastland anreisen, vielleicht sogar vorab noch eine Famulatur absolvieren. Ich habe auch von Leuten gehört, die durch „Klingelputzen“ ihre Wohnung gefunden haben, also einfach im bevorzugten Wohnviertel Leute angesprochen (bspw. im Supermarkt, oder beim Optiker, Anwalt etc.).

Einen Mietvertrag kann es geben, er kann aber auch fehlen und die Wohnung wird „unter der Hand“ vermietet. Die erste Miete + Kautions (=1 Miete) wird am Anfang bezahlt. Im letzten Monat fällt die Miete dann weg.

### Gastuniversität/ Gastinstitution

In Lissabon war das Studium ganz anders als in Hamburg. Prinzipiell wird ähnlich wie bei uns, etwa im 3. Studienjahr mit klinischen Fächern angefangen. Ich habe Kurse aus dem 5. Jahr belegt. Es ist allerdings auch möglich, Kurse aus unterschiedlichen Jahrgängen zu kombinieren, sollte dies erforderlich sein. Der Nachteil hiervon wäre, dass man nicht immer mit den selben Leuten im Unterricht ist. Ansonsten nimmt man als Teil einer „Turma“ à 12 Personen am Unterricht teil und trifft die Leute aus dieser Gruppe auch häufig wieder. Die „Turma“ an sich wird jedoch teilweise noch auf unterschiedliche Krankenhäuser aufgeteilt und dort wiederum in Gruppen von 2-4 Personen. Die Krankenhäuser wechseln des Weiteren je nach Disziplin und verteilen sich im Grunde über das gesamte Stadtgebiet Lissabons.

Ein Beispiel:

Ich habe „Medicina Interna I“, sowie „Pediatria“ belegt. Dies ist ein vollständiges Semester des 5. Jahres. Pediatria besteht aus sechs Wochen Pädiatrie, der Unterricht fand (bis auf Vorlesungen montags) immer im Krankenhaus statt. Medicina Interna I ist schon etwas schwieriger zu erklären: dieses Fach ist unterteilt in 2 Wochen Nephrologie, 2 Wochen Kardiologie, 1 Woche Pulmologie, 1 Gastroenterologie und 5 Wochen „Medicina Interna“ – die fünf Wochen „Medicina Interna“ entsprechen in etwa dem allgemeinen Begriff „Innere Medizin“ und beinhalten Unterricht auf Station, sowie beispielsweise in eine „allgemeinen“ Notaufnahme.

Zum Unterricht:

Dieser fand wie gesagt größtenteils im Krankenhaus statt. Vorlesungen waren generell montags, ohne Anwesenheitspflicht. Der Unterricht im Krankenhaus entspricht am ehesten einer Art Blockpraktikum mit uneinheitlichem Lernkonzept. Man sieht was gerade an Patienten „da ist“ und im Verlauf des Tages wird je nach Dozent mehr oder weniger über

diese Fälle geredet. Ich persönlich (und meine Kommilitonen) haben leider auch viel Zeit im Arztzimmer ohne Betreuung und ohne sinnvolle Aufgaben verbracht – mal so, mal so...

Eine etwas ungewohnte Angelegenheit für mich war das Erstellen einer „historia clínica“ – dabei wird im Grunde die Krankheitsgeschichte eines Patienten bis ins Detail aufgearbeitet, inklusive Therapie, weiterem Vorgehen und Prognose – Umfang: zwischen 3-10 Seiten. Dies war Teil fast jeder der einzelnen Fächer – in Nephrologie wurde am Ende der zwei Wochen ein Referat gehalten, in einem der Kardiologie gab es zusätzlich zur „Historia“ noch eine kleine MC-Klausur.

Die „praktische“ Note aus dem Unterricht basierte auf diesen Aufgaben. Am Ende der ganzen Disziplin (also „Pediatria“, oder „Medicina Interna I“) fand eine MC-Klausur statt. Die Bestehensgrenze wird grundsätzlich bei 50% (die Noten werden angegeben in Punkten von 1-20, wobei 20 die beste Note darstellt) angesetzt. Es sind ein Drittel Fehlzeiten erlaubt, wobei anzumerken ist, dass sich dies auf die einzelnen Unterteilungen der Fächer zu beziehen hat (2 Tage Fehlzeit in der einen Woche Gastroenterologie sind teilweise schon zu viel, wenn der Dozent nicht mit sich reden lässt) – dies kann man allerdings mit ein wenig Flexibilität und unter Zuhilfenahme der Fehltage in den anderen Disziplinen wieder aufholen (klingt kompliziert, ist's auch ein bisschen).

Famulaturen:

Am Ende meines Aufenthalts habe ich im Hospital Curry Cabral ein Praktikum in der Nephrologie im Sinne einer Famulatur absolviert. Im Hinblick auf mein Studium war dies für mich eine der besten Erfahrungen während des Semesters: ich war unter anderem für 2 Wochen für einen Patienten verantwortlich und habe über diesen „Fall“ auch täglich mit einem der Oberärzte diskutiert. Außerdem konnte man die Ärzte in der Poliklinik, bei der Dialyse, bei der Anlage eines Katheters oder bei der Stationsarbeit begleiten. Hierbei wurde von Seiten aller beteiligten Ärzte ungewöhnlich viel Zeit in die Ausbildung des Studenten investiert. Gegen frühen Nachmittag konnte ich in aller Regel nach Hause gehen, habe aber teilweise auch Notdienste bis spät in die Nacht begleitet. Ich will nicht behaupten, dass in jedem Krankenhaus hier in Portugal gute Lernbedingungen herrschen, doch die Nephrologie-Abteilung im Hospital Curry Cabral kann ich sehr empfehlen.

### Studentischer Alltag/ Freizeitmöglichkeiten

In Lissabon gibt es viele Möglichkeiten, um seine Freizeit abwechslungsreich zu gestalten. Im Sommer gibt es viele Freiluft-Konzerte zum Beispiel in der „Tapada das Necessidades“; es gibt unendlich viele Ausstellungen, Museen, Cafés, Bars, und einfach viele Ecken, die man auch nach einem halben Jahr noch begeistert entdecken kann. Die Universität bietet üblicherweise auch einige Sportkurse an. Wer möchte, kann für einen kleinen Betrag eine 3-Monatskarte im Hallenbad erwerben um zu flexiblen Zeiten für sich selbst Schwimmen zu gehen.

Lissabon hat in seiner unmittelbaren Umgebung etwa 6-8 bekanntere Strände, die sich alle sehr gut zum Surfen eignen. Die Fahrtzeit mit S-Bahn und ggf. Bus dauert zwischen 1-2 Stunden, von "der Haustür ins Wasser" sozusagen. Damit also durchaus im Rahmen und auch nach der Uni noch den Aufwand wert.

Am bekanntesten ist sicherlich "Carcavelos", der aufgrund seiner häufigen Offshore-Windverhältnisse (häufiger Nordwind hier in Portugal) bei entsprechender Wellengröße sehr gut funktioniert. Leider ist dieser Strand auch IMMER mehr als voll, wenn surfbare Wellen da sind. Als Alternative bietet sich die Costa da Caparica an, oder Guincho.

### Sonstiges:

Während meiner Zeit hier habe ich in etwa zwanzig verschiedene Streiks mitbekommen. Die Metro streikt recht häufig, das Busunternehmen ist auch gerne dabei, das Zugunternehmen CP, die Pfleger im Krankenhaus, irgendwann gab's einen Generalstreik der öffentlichen Dienste (weshalb ich auch frei hatte) usw. Es empfiehlt sich, vor wichtigen Terminen die Seite: <http://hagreve.com/> zu konsultieren.

Bezüglich der Metro in Lissabon: Es ist möglich, eine Art Monatsticket für die Metro zu kaufen, dies muss man jedoch vorab an der Metro-Station Marquês de Pombal beantragen. Es kostet 35,- pro Monat und berechtigt zur Nutzung aller Busse, Metros, Trams und sogar einiger Züge. Wer zentral wohnt kann allerdings auch einen großen Teil zu Fuß zurücklegen und spart sich das Geld.

### Zusammenfassung

Ich bin froh darüber, kurz vor Ende meines Studium noch ein halbes Jahr in Portugal verbracht haben zu können – es hat mir die Möglichkeit gegeben, noch einmal über den eigenen Tellerrand zu schauen.

Im Krankenhaus hat mir die Arbeitsmentalität in Portugal prinzipiell gefallen; es herrscht subjektiv viel Harmonie und es wird wenig genörgelt. Kritik wird eher verhalten geäußert, zumindest nicht so direkt, wie ich das aus Deutschland kenne. Unter Umständen kann das natürlich auch von Nachteil sein, zumal berechtigte Kritik natürlich auch Verbesserungen nach sich ziehen sollte.

P.S.: Während des Aufenthalts unbedingt mal hier vorbeischaun:

<http://auxpaysdesmerveilles.wordpress.com/2013/10/23/where-to-go-in-lisbon/#more-9854>