

Erfahrungsbericht zum Auslandspraktikum in Lissabon

ERASMUS+ Student Mobility Placement

Masterstudiengang Biomedizin MHH

Vorbereitung

Die Vorbereitung des Auslandspraktikums besteht im Wesentlichen aus dem Suchen und Finden eines Praktikumsplatzes, der Anmeldung des Praktikums beim Prüfungsausschuss des Studienganges Biomedizin der MHH, der Beantragung eines ERASMUS+ Student Mobility Placement Stipendiums und der Organisation des Aufenthaltes an sich, also Unterkunft, Flüge, Verfügbarkeit von Geld und Versicherungen.

Praktikumsplatz

Für die Suche nach einem Praktikumsplatz habe ich ein paar Bewerbungen an Arbeitsgruppen mit für mich interessanten Themengebieten gesendet, die mir teilweise auch durch Dozenten der MHH empfohlen wurden. Zum Teil habe ich keine Antwort erhalten, zum Teil eine freundliche Absage mit der Begründung fehlender Kapazitäten. Letztlich hatte ich eine Zusage einer AG in Kopenhagen, die mir durch Herrn Lindner vermittelt wurde, und eine Zusage aus Lissabon, die mir durch Herrn Prinz vermittelt wurde. Ich habe mich dann für Lissabon entschieden. Ich empfehle also: Kontakt mit Dozenten aus interessierenden Themengebieten aufnehmen und nach Empfehlungen fragen.

Anmeldung beim Prüfungsausschuss

Zur Anmeldung des Praktikums nach dem erfolgreichen Finden eines Praktikumsplatzes, muss ein Formular ausgefüllt werden, das im ILIAS Biomedizin verfügbar ist. Neben diesem Formular ist ein Abstract des Praktikumsprojektes, eine Publikationsliste des betreuenden Professors und eine von selbigem ausgefüllte Datennutzungserklärung, die ebenfalls im ILIAS Biomedizin verfügbar ist, beim Studiengangskoordinator einzureichen. Die Anmeldung ist in der Regel nur eine Formalität und dauerte bei mir nur wenige Tage.

Beantragung ERASMUS+ Student Mobility Placement (SMP) Stipendium

Zur Beantragung des SMP Stipendiums muss ein Antragsformular, das auf den Seiten des Akademischen Auslandsamtes der MHH zur Verfügung steht, ausgefüllt und im Akademischen Auslandsamt der MHH eingereicht werden. Neben Lebenslauf und Immatrikulationsbescheinigung sowie ggf. Nachweisen von Sprachkenntnissen, muss ein Learning agreement durch den Praktikanten, die empfangende Institution und die Verantwortlichen in der MHH (also die Studiengangskoordinatoren des Studiengangs Biomedizin) ausgefüllt werden. Auch dieses Formular ist auf den Seiten des Akademischen Auslandsamtes zu finden. Beim Ausfüllen des Learning Agreements und der übrigen Formulare hat mir Frau Steinhuisen vom Akademischen Auslandsamt bei der einen oder anderen Unklarheit gerne geholfen. Es muss zusätzlich zu den genannten Papieren auch ein Versicherungsnachweis für einen Krankenrücktransport, eine Unfall- und Berufshaftpflichtversicherung eingereicht werden. Mehr zur Versicherung unten.

Unterkunft

Die Suche nach einer Unterkunft habe ich bereits 4 bis 5 Monate vor Praktikumsstart begonnen, indem ich hier und da im Internet gesucht habe. Nützliche Seiten sind zum Beispiel Airbnb und Erasmusu. Ich persönlich bevorzuge Airbnb, da man hier viele Bewertungen anderer Gäste zu den Unterkünften einsehen kann. Preislich liegt ein normales Einzelzimmer bei Airbnb in Lissabon bei etwa 300 € bis 400 € pro Monat. Natürlich findet man auch luxuriösere Unterkünfte für mehr Geld oder einfachere Unterkünfte für weniger Geld. Für die Suche habe ich mich stark an Bewertungen anderer Gäste orientiert. Ich empfehle, frühzeitig zu buchen, d.h. etwa ein bis zwei Monate im Voraus, da die Preise dann zu steigen beginnen und die Zimmer ausgebucht sein können. In Lissabon gibt es gute Wohngegenden um Arroios, Sao Sebastiao, Entrecampos, Telheiras und viele mehr. Ich habe in Telheiras gewohnt. Das ist eine sehr ruhige Wohngegend etwas weiter am Stadtrand, an der Endstation der grünen Metro-Linie. Es gibt hier viele Geschäfte (Apotheke, Friseur, Cafés, Bäckerei, Bars, Restaurants, Obstladen, Wursthändler, ...) und Supermärkte wie ALDI, Pingo doce und Continente sowie Parkanlagen und Grünflächen. Das Stadtzentrum ist in etwa 15 bis 20 min mit der Metro zu erreichen, die Universidade de Lisboa ist zwei Metrostationen mit Umsteigen entfernt (10 – 15 min). Preislich lag ich

in meinem Zimmer mit Bad und gemeinsamer Küche und Wohnzimmer bei 450 € pro Monat.

Flüge

Ich denke, zu den Flügen gibt es nicht viel zu sagen. Frühzeitig suchen. Direktflüge nach Lissabon gibt es zum Beispiel von Hamburg, Amsterdam, Stuttgart und natürlich Frankfurt, aber nicht aus Hannover.

Versicherung

Zur Versicherung gibt es ein Versicherungspaket vom Deutschen akademischen Austauschdienst (DAAD). Hierzu muss man sich im DAAD-Portal im Internet registrieren. Dann kann man über diesen Account einen Versicherungsantrag stellen und sich versichern lassen. Die Versicherung pro Monat für eine Person kostet im SMP-Programm für Praktikanten 32 €. Sie kann nur monatsweise geschlossen werden (also für jeweils 30 bzw. 31 Tage). Anderenfalls muss man sich eine selbst organisierte Versicherung zusammenschustern.

Praktikum

Das Praktikum selbst war sehr angenehm. In Portugal ist alles einfach etwas entspannter, als in Deutschland. Beginn um 8 Uhr heißt Beginn zwischen 8 und 9 Uhr. Die Menschen sind alle sehr gastfreundlich, offen und hilfsbereit. Das Verhältnis zu dem Professor und den anderen Arbeitsgruppenmitgliedern, die ebenfalls aus aller Welt kamen, war mehr kumpelhaft, als Chef- oder Kollegenmäßig. Das Institut hat wöchentlich verschiedene Vorträge oder andere Aktivitäten veranstaltet, wie z.B. ein von Brasilianern ausgerichtetes Brasilian BBQ, eine durch deutsche ausgerichtete German Beer hour, ein wöchentliches Pizza-Seminar, bei dem zwei PhD Studenten ihre Arbeit präsentierten und es kostenlos Pizza, Früchte und Getränke gab und vieles mehr. Auch die Arbeitsgruppe, in der ich mich befand, unternahm hin und wieder gemeinsame Aktivitäten. So gab es wenige Tage nach meiner Ankunft ein Geburtstagsessen eines AG-Mitglieds und gegen Ende meines Aufenthaltes ein Abschiedsessen für mich. Während der Arbeitszeit arbeitete ich an dem Projekt eines PhD Studenten mit. Die ersten ein/zwei Wochen bestanden aus einer Einführung ins dortige Labor, ein paar Formalitäten, damit ich auch alleine gewisse Bereiche des Institutes betreten und nutzen können würde und aus dem Erlernen einiger

Arbeitsprotokolle. In den restlichen Wochen war ich freier und konnte dennoch bei Fragen oder Unklarheiten immer zu meinem Betreuer gehen. Im wöchentlichen Lab-Meeting präsentierten die AG-Mitglieder ihre Arbeit und so durfte auch ich am Ende meines Praktikums meine Ergebnisse präsentieren. Doch auch die Lab-Meetings laufen dort anders ab, als in Deutschland. Es gab grundsätzlich Kuchen und/oder Kekse, die jemand mitgebracht hatte und die Atmosphäre war deutlich weniger formal, als hier in Deutschland.

Alltag

Der Alltag während des Praktikums bestand natürlich aus dem Praktikum selbst, das täglich variierend zwischen 7 und 10 startete und zwischen etwa 16 bis 20 Uhr endete. Mittagessen gab es in der dortigen Cafeteria für durchschnittlich 2 bis 3 Euro. Das Wetter war bis Mitte Oktober so, wie es in Deutschland zu Sommerzeiten ist. Den ersten Regen gab es Ende Oktober. Dementsprechend gab es an den Wochenenden gute Gelegenheit, Lissabon selbst, aber auch die nähere und fernere Umgebung zu erkunden. Ein wichtiges Mittel zur Mobilität vor Ort ist natürlich eine Monatskarte der Metro. Hierzu muss man zunächst in den Stationen „Marques Pombal“ oder „Campo Grande“ ein Formular ausfüllen, um eine „Lisboa viva“ Karte zu erhalten, welche 7€ (10 Tage Lieferzeit) oder 12€ (1 Tag Lieferzeit) kostet. Hat man diese erhalten, kann man diese mit der gewünschten Fahrkarte aufladen. Ich persönlich empfehle die Monatskarte „Navegante urbana“ für 36€, mit der man die gesamte Metro und alle Busse in Lissabon nutzen kann. Informationen zu Wochenendaktivitäten zu finden ist aufgrund der touristischen Erschließung der Stadt kein Problem. Die Metro in Lissabon fährt zwischen 6:30 Uhr und 1 Uhr nachts. Es gibt zur Freizeitgestaltung in Lissabon selbst verschiedene Möglichkeiten. Es gibt viele Museen, wie z.B. das Museum des Orients, das Museum Calouste Gulbenkian mit einem umliegenden Garten, das Stadtmuseum, den Carmo und vieles mehr. Es gibt das Stadtzentrum „Baixa“ mit vielen Restaurants und Touristen. Es gibt die Altstadt mit einer Burg „Alfama“, wo es etwas ruhiger ist und vieles mehr. In direkter Nähe zu Lissabon kann ich Bélem empfehlen, wo es ebenfalls einige Museen und schmackhafte Kuchen gibt. Zudem empfehle ich Cascais, eine schöne Stadt am Meer und Sintra, wo es mehrere Schlösser und Parkanlagen sowie Naturschutzgebiete gibt. Außerdem gibt es einen Naturschutzpark „Terra de Arrabida“. Diese Ziele liegen in der Nähe von Lissabon und sind mit einem S-Bahn vergleichbaren Zug für 2,20€ innerhalb von maximal 1h zu

erreichen. Ferner von Lissabon kann ich im Süden Lagos in der Algarve empfehlen, wo es hübsche kleine Strände und Felsküste mit Höhlen gibt, sowie natürlich Porto im Norden, wo es neben dem Besichtigen der Stadt guten Portwein zu testen gibt. Mit einem gemieteten Auto lassen sich Ziele wie Fatima, eine katholische religiöse Stätte, oder Évora oder Obidos, mittelalterliche Städte in wenigen Stunden erreichen und besonders bei Evora gibt es landschaftlich etwas zu sehen. Der Alltag wird also niemals langweilig.

Fazit

Nach diesen zweieinhalb Monaten kann ich zum Einen ein ERASMUS+ Praktikum und zum Anderen Lissabon bzw. Portugal als Ziel nur weiterempfehlen. Es bietet neben dem Kennenlernen einer anderen Sichtweise auf die Wichtigen Dinge des Alltags und natürlich dem schönen Wetter eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre und viele Freizeitgestaltungsmöglichkeiten.