

Erfahrungsbericht Lissabon 2022/2023

Ich war von September 2022 bis Juni 2023 im ERASMUS in Lissabon. Ich bin direkt nach der letzten Physiologie Prüfung losgedüst, hab also das dritte Studienjahr dort verbracht, dabei aber Kurse aus dem 3., 4. und 5. Jahr belegt. Auch wenn es sich erstmal nach sehr viel Aufwand anhört, es ist weniger als man denkt und es lohnt sich. Lissabon ist toll!

Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

Ich habe mich relativ spontan auf einen Platz an der Nova Medical School in Lissabon beworben und wurde, trotz fehlender Sprachnachweise, angenommen, da sich nur zwei Personen auf zwei verfügbare Plätze der MHH beworben hatten. Zur Bewerbung an der Gastuniversität braucht man ein B1-Zertifikat in Portugiesisch, was ich allerdings erst Mitte Juni vorweisen musste (oder Anfang September, wenn nachgewiesen wird, dass ein Portugiesisch Kurs besucht wird). Das zu bekommen war für mich zunächst die größte Hürde. Portugiesisch Kurse werden an der LUH (Gasthörer*in, gratis) und an der VHS (günstig für Studierende, kein Zertifikat) angeboten, aktuell noch nicht an der MHH. Da du pro Semester nur 1 Level machst, solltest du bereits mindestens 3 Semester vorher den Portugiesisch Unterricht beginnen, sofern du noch keine romanische Sprache beherrscht. Alternativ bietet die NMS einen Sommerkurs von Ende Juni bis Ende Juli an. Da ich bereits Spanisch konnte habe ich einen B2 Kurs an der VHS gemacht und über einen Prof der LUH einen B2-Test. Auch während des Semesters gibt es Portugiesisch Kurse von der NOVA (60-80€).

Die Gastuniversität sendet im April oder Mai eine recht gute To-Do-Liste darüber, was man, bis wann, wie und wo einreichen soll. Hierzu gehören Sprachnachweis, Foto des Personalausweises, ein „Transcript of Records“ von der MHH und das Learning Agreement.

Das schwierigste hierbei war die Kurswahl und das Online Learning Agreement, da die bereitgestellten Dokumente etwas unübersichtlich waren und es manchmal schwer zu sagen war, was das Gegenstück in Hannover wäre. Mir hat Herr Fischer da aber sehr geholfen, außerdem soll es sinnvoll sein sich die Learning Agreements von ehemaligen Erasmus-Studierenden aus Hannover anzuschauen.

Die Erasmus Koordinatorin in Lissabon ist sehr nett und zuvorkommend, sie hat alles innerhalb weniger Tage bearbeitet und auf Rückfragen zügig geantwortet.

Im persönlichen Gespräch mit ihr sollte man versuchen ein Gespräch auf Portugiesisch zu beginnen und dann irgendwann auf Englisch switchen. Vor allen Dingen die Italiener*innen kommen trotz Sprachnachweis ohne Sprachkenntnisse an und sie ist nicht sehr begeistert davon.

Unterkunft

Nach dem Sprachnachweis war die nächste Große Herausforderung die Wohnungssuche in Lissabon. Rechne mit Zimmerpreisen zwischen 400 und 600 €, wenn du nicht ganz außerhalb wohnen möchtest (Stand 2023). Die Zimmersuche läuft in der Regel anders als in Deutschland. Es sind nicht die mitbewohnenden selbst, die neue Leute suchen, sondern die vermietenden oder Unternehmen die die Zimmer vermitteln. Die Preise sind rasant am steigen und es wird von diesen Unternehmen schamlos ausgenutzt, dass die Wohnungsnot so groß ist.

Fang früh an zu suchen und sei vorsichtig was Scam angeht! Wenn möglich setze dich mit den aktuellen und ehemaligen Erasmusstudierenden der MHH in Lissabon in Kontakt, die können vielleicht etwas vermitteln. Ich würde ich empfehlen in der Nähe einer der Metrolinien Grün, Blau oder Gelb zu wohnen, denn die Lehrkrankenhäuser sind teilweise sehr weit weg! Und achte darauf ein Fenster zu haben, das ist leider keine Selbstverständlichkeit.

Transport

Busse kommen zu früh, zu spät oder gar nicht, vor allen Dingen nicht pünktlich. Trotzdem wirst du oft darauf angewiesen sein Bus zu fahren, einige Krankenhäuser sind nur so zu erreichen.

Fahrrad fahren ist gefährlich und nicht so möglich wie im flachen Hannover. Es gibt kaum Fahrradwege und überall sind Hügel. Wenn du doch Fahrrad fahren willst, hole dir am besten ein Jahresabo für die Stadträder (u.a. elektrische Fahrräder) das heißt „GIRA“ und du findest es im App- /Playstore. Das Problem ist, für das Monats- oder Jahresabo benötigst du eine NIF (auch número de contribuinte), was sowas wie eine Steueridentifikationsnummer in Portugal ist. Du bekommst sie aber nur, wenn du gemeldet bist und das dauert. Daher würde ich dir raten dir möglichst schnell ein*e Kommiliton*in zu suchen der*die dir seine*ihre NIF für sowas leiht.

Metro: Wenn du noch keine 25 Jahre alt bist hast du als Medizinstudent in Lissabon Anrecht auf den „passe sub23“, ein vergünstigtes Metroticket. Dafür brauchst du ein ausgedrucktes Formular der NSM, welches du von der Erasmus-Koordinatorin Andreia Bretes bekommst. Ich bin mir nicht sicher, ob du es benötigst um überhaupt eine Metrokarte zu bekommen, melde dich also rechtzeitig bei Frau Bretes. Für die Metrokarte brauchst du Passfoto, Zettel von der Erasmuskoordinatorin, gelbes Formular von der Metro, Ausweis und du müsst eine Gebühr zahlen.

Die Metro verbindet den Innenstadtbereich relativ gut, trotzdem ist es oft schneller zu laufen. Die Metro fährt immer bis 1 Uhr morgens.

Taxi: Hole dir die App „Bolt“ (und ggf. Uber) das ist eine Taxi App, deren Preise sich nach Anfrage orientieren. I.d.R. ist es günstiger, mit anderen Personen Bolt zu fahren als Einzelticketes für die Metro/Bus zu lösen. Nachts sind E-Roller und Taxis oft der einzige Weg nach Hause.

Studium an der Gasthochschule

Der Unterricht an der NMS findet auf Portugiesisch statt. Vorlesungsfolien sind oft auf Englisch und viele Ärzt*innen die du im Praktikum begleitest bieten dir an Englisch zu sprechen. Allerdings finden die Klausuren ausschließlich auf Portugiesisch statt und haben eine Bestehensgrenze von 9,5 von 20 Punkten.

Zu Beginn habe ich viel Englisch zu gesprochen um überhaupt etwas zu verstehen, aber relativ bald aus Portugiesisch geswitched um darin besser zu werden. In den Praktika habe ich das meiste Portugiesisch gelernt in dem ich mit Patient*innen Anamnesen gemacht habe.

Lernmaterialien und Krankenhauswahl:

Setze dich frühzeitig mit der „Comissão do curso“ der Jahrgänge in Kontakt, in denen du Kurse wählst. Die Vergabe der Praktikumsplätze wird nämlich über WhatsApp-Gruppen durch die Studierenden organisiert, damit du nicht die Restplätze in abgelegenen Krankenhäusern bekommst, solltest du rechtzeitig dafür sorgen, in die richtigen Gruppen zu kommen.

Es gibt sogenannte „Sabentas“ oder „Compilações“, hier handelt es sich um Zusammenfassungen der Unterrichtseinheiten, die mehrerer Hundert Seiten pro Kurs beinhalten. Ich empfehle diese zu Kursbeginn auszudrucken und kursbegleitend zu lesen. Für die Zusammenfassungen und weitere hilfreiche Lernmaterialien einfach Portugies*innen im Kurs fragen, die haben einen OneDrive.

Empfehlungen für Orte zum Lernen: Bibliothek der NMS (100m vom Hauptgebäude), Goethe Institut (50 m vom Hauptgebäude, deutsche Bibliothek, wunderschöner Garten), Bäckereikette „A padaria portuguesa“ (Gibt's in der ganzen Stadt, haben immer WLAN und meistens Steckdosen), Bäckereikette „Jeronymo Café“ (Nicht ganz so häufig, aber etwas netter, WLAN, Steckdosen), Bibliothek der FCSH (Sozialwissenschaftliche Fakultät der NOVA, günstige Cafeteria du Mensa, hier finden die Portugiesischkurse der NOVA statt), Biblioteca Palácio Galveias (Geheimtipp, wunderschöne Historische Bücherei, wenige Plätze), Salão Paroquial da Igreja de S. Jorge de Arroios (Geheimtipp, Lernräume in einer Kirche mit Küche und Dachterrasse, immer Platz zum Lernen)

Alltag und Freizeit

Mein Alltag war recht entspannt, morgens hatte ich Praktika im Krankenhaus und zwei Tage die Woche Vorlesungen am Nachmittag, sonst hatte ich recht viel frei, was ich sehr genossen habe. Mein Lebensmittelpunkt war meine WG, wo ich mit anderen ERASMUS-Studierenden zusammengelebt habe, mit denen ich sehr viel unternommen habe.

Lissabon hat viel zu bieten, es gibt etliche Gruppen für verschiedenste Sportarten. Von Team sportarten wie Fußball und Spikeball über Klettern, Tennis bis Wassersportarten wie Surfen oder Kiten ist in Lissabon fast alles zu finden. Es gibt viele Museen, botanische Gärten und vor allen Dingen kann man sich super treiben lassen und die Stadt zu Fuß erkunden. Besonders die Aussichtspunkte „Miradouros“ und Rooftop-Bars kann ich sehr empfehlen.

Nachtleben: Lissabon ist sehr touristisch und daher eine richtige Party Stadt. Es gibt ganze Stadtteile voll mit Clubs und Bars. Im Vergleich zu Deutschland ist das Nachtleben recht günstig. Gib' Acht auf Taschendiebe, ansonsten gilt Lissabon als sehr sicher.

Erasmus leben: Es gibt zwei Organisationen, die viele Events und Tagesausflüge anbieten, das ist super um am Anfang Leute kennen zu lernen.

In der Umgebung von Lissabon gibt es unzählige Strände und zwei kleinere Gebirge die wunderschön sind und die es sich lohnt zu erkunden. Mit den Öffis kann es sehr lange dauern, sofern die Orte so überhaupt zu erreichen sind. Teilweise lohnt es sich zu viert oder sechst ein Taxi zu entlegen gelegenen Orten zu teilen.

Und sonst? Portugal ist nicht sonderlich groß hat aber atemberaubende Natur und wunderschöne Landschaften. Man muss echt nicht lange fahren um aus der Stadt zu kommen und vieles ist mit Bus und Bahn gut zu erreichen. Mietautos sind echt preiswert und bieten sich super für Roadtrips an!

Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Wenn ich jetzt eine Erfahrung nennen muss dann ist es eine mehrtägige Wanderung durch den Nationalpark Peneda-Geres im Norden Portugals. Generell habe ich aber am meisten die Nähe zum Meer genossen, da ist jetzt nicht die eine Erfahrung, aber ich war so zwei, drei Mal die Woche am Strand und in den Wellen, das so regelmäßig zu machen war echt erfüllend für mich.

Super doof fand ich das lernen für die Klausuren, ich habe dabei vor allen Dingen den Zeitaufwand, den es mit sich bringt auf einer anderen Sprache zu lernen unterschätzt und bin daher auch direkt durch meine erste Klausur gefallen. Aber im Gegenzug zur MHH kann man die Klausuren glücklicherweise direkt wenige Wochen danach wiederholen.