

Seit ich vor mehreren Jahren einmal kurz für ein paar Tage in Lissabon im Urlaub war, wollte ich in dieser Stadt studieren. Und ich bin super glücklich und dankbar, dass es jetzt doch noch geklappt hat – durch Corona sah es zunächst schwierig aus.

Ich bin nach dem 5. Jahr hin, hatte aber noch einige Prüfungen offen. Somit hat alles gut geklappt und ich bin kurz nachdem ich wieder in Deutschland angekommen bin, scheinfrei geworden.

Vor der Abfahrt:

Es gibt zwei Unis in Lissabon, an denen man Medizin studieren kann, allerdings hat die MHH nur mit der NOVA Medical School eine Kooperation. Das habe ich zu Beginn auch häufiger vertauscht... Der gesamte Bewerbungsprozess und das OLA waren immer wieder eine Herausforderung. Erstmal alle notwendigen Dokumente zusammenzubekommen und zu verstehen, ist nicht immer ganz einfach, mit Unterstützung geht es dann irgendwie. Für den aktuellen Kursplan in Lissabon fragt man am besten nach, die scheinen häufiger mal ihre Strukturen umzustellen. Bei mir wurden schlussendlich auch nahezu alle Kurse etwas anders gegeben, als ich das ursprünglich gedacht hatte. Hat trotzdem alles geklappt.

Für das erste Semester hatte ich Public Health und Especialidades Cirúrgicas (Gefäßchirurgie, Uro, HNO, Anästhesie) und im zweiten hatte ich Bioestatística und Aparelho motor (Ortho, Rheuma, MFR = Medicina física e Reabilitação) sowie das Wahlfach Medicina Legal e Ciências Forenses. Wahlfächer werden generell nur im zweiten Semester angeboten, teils aber auch gar nicht.

Ein bisschen komplizierter war es mit dem **Sprachtest**, mit dem man das B1-Niveau nachweisen sollte. Nach viel hin und her konnten der Kommilitone, der gleichzeitig mit mir weggegangen ist, und ich bei Joaquim Peito den Sprachtest ablegen. Er ist eigentlich angestellt an der LUH und der Uni Göttingen nimmt den Sprachtest gegen eine nicht allzu hohe Gebühr auch auf Nachfrage ab. Dafür schreibt man einen Text auf Portugiesisch (so eine Art Motivationsschreiben für das Erasmus), bringt ihn mit und liest den dann vor. Man unterhält sich noch etwas und geht mit einer sehr wohlwollenden Bewertung raus. Am besten eine E-Mail mit einer kurzen Schilderung schreiben, dann sollte das gehen (joaquim.peito@llc.uni-hannover.de). Herr Peito hatte jedenfalls zugesagt, auch weiteren Studis, die auch Probleme haben, einen Sprachtest zu finden, diesen abzunehmen.

Für die **Haftpflichtversicherung** habe ich einfach weiter den Schutz des Marburger Bundes in Anspruch genommen und da ich nicht im ADAC bin, habe ich die **Auslandskrankenversicherung** über Dr. Walter laufen lassen. Allerdings war ich in keiner ärztlichen Behandlung, daher kann ich nicht sagen, wie gut sie im Ernstfall funktioniert.

Man muss sich ja entscheiden, entweder ein Urlaubs- oder ein **Freisemester** zu nehmen. Ich habe mich für das Freisemester entschieden. Da die Prüfungszeiten sehr unterschiedlich liegen, konnte ich also beide Male an beiden Unis Prüfungen schreiben. Es lohnt sich zudem, vor Abreise den Studi-Ausweis ohne Semesterticket zu aktualisieren (evtl. geht's aber auch ohne diesen Umweg), dadurch lässt sich danach das Semesterticket beim AStA erstatten.

Die **Wohnungssuche** aus Deutschland war eine absolute Katastrophe. Ich habe es in mehreren Facebook-Gruppen, auf Portalen wie idealista und olx probiert, letztlich habe ich durch Zufall auf Facebook etwas gefunden. Vielleicht lohnt es sich dafür, bei der AENMS nachzufragen, das ist sozusagen deren AStA/Fachschaft.

Vor Ort:

Die **Hinfahrt** (und Rückfahrt) habe ich mit dem Bus bestritten, das ging erstaunlich gut. Eine anständige Zugverbindung gibt's leider nicht. Mit dem Flixbus bin ich früh an einem Dienstag in Frankfurt gestartet und Mittwochabend in Lissabon angekommen. Ich fand es für eine Busfahrt ganz komfortabel und vor

allem angenehm, nicht nach kurzen dreieinhalb Stunden schon da zu sein. So bekommt man ein richtiges Gefühl für die Distanz und kann sich auf das neue Leben einstellen. Außerdem kann man deutlich mehr Gepäck mitnehmen.

Zu Beginn habe ich einige Tage im Hostel gewohnt und bin dann erst in die richtige Wohnung gezogen. Die lag zwar etwas außerhalb in Galinheiras, durch die recht gute Anbindung mit Metro, Bus und Nachtbus hatte ich aber keine Probleme. Ich habe halt nur für jeden Gang in die Stadt und zur Uni etc. ca. eine Dreiviertelstunde gebraucht.

Die Atmosphäre ist sehr nett und gemeinschaftlich an der **NOVA**, wir Erasmus-Studis wurden herzlich aufgenommen und alle sind sehr hilfsbereit, gerade uns gegenüber. Es gibt zudem ein schönes Buddy-System mit lokalen Studis, an die man sich für Hilfe immer wenden kann. Um so richtig in Gruppen reinzukommen, muss man sich natürlich trotzdem etwas bemühen. Übrigens: Die Uni generell läuft zu großen Teilen über WhatsApp für Absprachen und Instagram für Veranstaltungen. Im Allgemeinen sind die Studis sehr fleißig und viel mit Lernen beschäftigt, davon wirkte sehr viel aber auf mich auch sehr wie Beschäftigungstherapie. Ständig werden PowerPoint-Vorträge, Ausarbeitungen zu Patient:innen-Vorstellungen etc. gefordert, die zum Schluss aber niemanden so richtig interessieren, oft aber in die Note zählen.

Zu den einzelnen Fächern: Vormittags finden die Praktika statt und nachmittags die theoretischen (nicht anwesenheitspflichtigen) und theoretisch-praktischen (anwesenheitspflichtigen) Kurse.

Public Health gibt es zweimal wöchentlich mit Anwesenheit. Als Prüfungsleistung macht man eine kleine Forschungsarbeit in der Gruppe mit einem mündlichen Vortrag zum Schluss, das ist inhaltlich auch etwas an das Gelernte aus dem Bioestatística-Kurs gebunden, daher ist die Kombi-Belegung sinnvoll. Generell ein ziemlich entspanntes Fach.

Bioestatística habe ich (vielleicht zum Glück) erst versetzt belegt, da gibt es zwar auch nur zweimal wöchentlich anwesenheitspflichtigen Unterricht zu SPSS, allerdings muss man da auch mehr lernen. Das hat mir prinzipiell gut gefallen, nur die schriftliche Prüfung an SPSS/Word fand ich relativ anspruchsvoll, da wenig Zeit zur Verfügung stand. Glücklicherweise darf man Notizen mit in die Prüfung nehmen und eine Studentin hat da mal in tolles Dokument zusammengefasst.

Für die **Praktika** am besten frühzeitig in die Studmail der NOVA gucken, damit man sich evtl. die Abfolge der Stationen auswählen kann. Die NOVA hat viele kleinere Häuser, die zur universitären Lehre beitragen, man lernt so also unzählige Krankenhäuser in der gesamten Stadt kennen, muss dafür leider auch teils deutlich längere Wege in Kauf nehmen. Einen Kittel sollte man schon mitnehmen, ein Stethoskop und weiteres Material außer einem Notizbuch lohnt sich eher nicht. Generell schaut man meist eher zu und es werden Fragen beantwortet. Ich hatte leider ziemlich wenig richtigen Patient:innen-Kontakt und nicht einmal in einem ganzen Jahr die Möglichkeit, einen Zugang zu legen oder Blut abzunehmen. Der praktische Anteil kam für mein Empfinden generell sehr kurz. Um die Zeit zu dokumentieren, gibt es immer sogenannte Logbücher, in denen man sich einzelne Aktivitäten und die Präsenz abzeichnen lässt (muss man sich nur vorher ausdrucken -> am besten bei Copy Santana in der Nähe der Uni). Teils wird am Ende einer Praktikumswoche eine mündliche Prüfung durchgeführt, die mit in die Endnote einfließt.

Especialidades Cirúrgicas beinhaltet fünf Wochen am Stück ein Praktikum und einmal wöchentlich eine online-Vorlesung. Die ist teils gut, teils kann man sie sich schenken. Die Abschlussprüfung fand ich auch recht anspruchsvoll. Es waren einfach wieder viele Fragen in kurzer Zeit, ich habe aber trotzdem glücklicherweise beim ersten Versuch bestanden. Am besten in den Gruppenchats nach Altfragen etc. fragen.

Aparelho motor verlief ganz ähnlich wie Esp. Cirúrgicas.

Medicina Legal hat auch einmal die Woche online-Vorlesungen und dazu kommt man an insgesamt zwei Tagen ins Institut nach Vila Franca de Xira und wohnt Autopsien bei. Als Prüfungsleistung sollten wir eine Art Essay zu einem vorgegebenen Thema schreiben.

Ansonsten kann ich noch den **Sprachkurs** an der FCSH empfehlen, ich habe beide B-Kurse bei Mónica Catarino. Sie haben für meine Begriffe einen guten Aufbau. Ich war aber auch besonders an Grammatik interessiert, da ich schon ein Jahr in Brasilien während der Schulzeit gelebt habe und daher gut im Alltag auf Portugiesisch klargekommen bin, nur die Grammatik wollte ich noch verbessern. Die ersten zwei Monate in Portugal waren wirklich anstrengend, denn der Switch von brasilianischem zu europäischem Portugiesisch ist nicht ganz einfach.

Genug zur Uni, nun zu **Lissabon**. Diese wunderschöne Stadt bietet unglaublich viel zu entdecken; Historisches, kleine Parks, und sie wird auch nicht umsonst die Cidade das sete colinas genannt – es geht ständig auf und ab. Und überall finden sich Erasmus-Studis.

Auch wenn ich sehr gerne Fahrrad fahre, fand ich es in Lissabon einfach nur schrecklich durch die mangelhaften Fahrradwege (wenn es überhaupt welche gibt) und fehlende Rücksicht von Autos und Menschen zu Fuß. Fahrräder finden in den Köpfen der Lissabonner:innen so gut wie nicht statt. Innerhalb der Stadt ist evtl. e-Bike-Leihanbieterin Gira noch eine Option, habe ich aber nicht ausprobiert. Sonst kann man sich auch mit der Cicloficina der FCSH in Verbindung setzen, die helfen auch weiter. Der Verkehr lässt sich am besten mit den Öffentlichen bewältigen. Dafür ist auch die Monatskarte für 40€ sinnvoll. Ansonsten wird auch viel Uber und Bolt gefahren, ich habe aber auch gute Erfahrungen mit der Rede da madrugada gemacht, den Nachtlinien.

Da ich vegan lebe, habe ich mich besonders darüber gefreut, wie viele vegane Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten es gibt.

Für die Stadt ist der 25. April als Tag der Nelkenrevolution sehr wichtig und auch der gesamte Juni ist ein einziger Feier-Monat. Am 12. gibt es eine große Parade und generell viele Straßenfeste (Arraiais), dort habe ich auch ein Konzert von Ena Pá 2000 sehen können, das ist eine sehr bekannte portugiesische Band mit recht kuriosen Texten, das hat wahnsinnig viel Spaß gemacht.

Es lohnt sich immer, einfach drauflos zu laufen. Hier wären für etwas gezieltere Ausflüge noch ein paar Tipps meiner Lieblingsorte:

- Museu da Cidade in der Nähe von Campo Grande
- Lisbon Story Centre an der Praça do Comércio
- Estufa fria de Lisboa
- Miradouros!! (Alcântara, Graça, ...)
- Jardim Botânico d'Ajuda
- Fundação Gulbenkian
- Jardim do Torel
- Jardim do Príncipe Real
- Tapada das Necessidades

Mir hat dabei Google Maps sehr geholfen, um alle interessanten Orte einzutragen.

Durch einen Zufall bin ich über die **Tunas** gestolpert, das sind akademische Musikgruppen von Studis, sehr verbreitet in Spanien und Portugal. Man musiziert in der traditionellen akademischen Tracht und singt und spielt portugiesische Lieder. Am besten einfach mal zur Probe gehen (Termine über Instagram @tunamedica) und gucken, ob es einem gefällt. Ich fand es großartig, auch wenn das ganze Konzept

für mich als Deutsche erstmal etwas gewöhnungsbedürftig war, und bin nahezu das gesamte Jahr bei den Proben gewesen. Mitte/Ende April bin ich dann auch richtig in die Tuna eingetreten und war bei Auftritten und sonstigen Veranstaltungen dabei. Zum Schluss war die Tuna definitiv meine engste soziale Gruppe.

Ansonsten habe ich noch ein- bis zweimal wöchentlich in der **União zoófila**, einem Tierheim in der Nähe des Jardim zoológico, gearbeitet. Da habe ich mich vor allem um die Hunde gekümmert, sie auslaufen lassen und Boxen sauber gemacht.

Die **Pride** in Lissabon ist in zwei Abschnitte geteilt: Erst die Marcha de Orgulho und eine Woche später dann das Arraial Lisboa Pride, dort habe ich dann auch ehrenamtlich mitgemacht. Das war ziemlich toll. Im Nachhinein hätte ich mir gewünscht, schon viel früher einfach mal in deren Zentrum in der Rua dos Fanqueiros vorbeizugehen, weil ich die Leute gerne mochte und die Stimmung wunderbar war.

Über Weihnachten und Neujahr habe ich mit Workaway in Nordportugal auf einer kleinen Farm gearbeitet, das war fantastisch.

Außerdem lohnt es sich absolut, **Coimbra** (besonderes Highlight ist hier das Cortejo im Mai) und **Porto** anzuschauen.

In den Osterferien bin ich einen Teil der Rota Vicentina – Caminho Histórico im **Alentejo** gewandert und habe unter freiem Himmel geschlafen. Die Route kann ich definitiv empfehlen!

Fazit: Erasmus kann jede:n sehr anders aussehen, ich bin extrem glücklich, dass ich das Jahr in Lissabon so erleben durfte. Meine wärmste Empfehlung für die Stadt!