

Erfahrungsbericht zu meinem Auslandssemester in Lissabon, Portugal (Februar bis Juni 2018)

Dieser Bericht beschreibt meine Erfahrungen, die ich als Masterstudentin der Klinischen Psychologie bei der Vorbereitung und der Durchführung des Auslandssemesters von Februar bis Juni 2018 an der Universidade de Lisboa im Fachbereich Psychologie gemacht habe.

Vorbereitung

Die Vorbereitung auf das Auslandssemester hat einige Zeit in Anspruch genommen. Schon zu Beginn meines Masterstudiums in Klinischer Psychologie in Bremen war ich mir sicher, dass ich im Laufe dessen gerne ein Auslandssemester absolvieren möchte. Deshalb habe ich mich schon im ersten Semester mit den Möglichkeiten auseinandergesetzt. Dabei habe ich unter anderem die Infoveranstaltung zum Erasmus besucht. Diese bietet zwar einen guten Überblick darüber, was alles zu beachten und organisieren ist, für eine individuelle Beratung würde ich aber zur Sprechstunde bei der Erasmus-Koordinatorin gehen. Dort habe ich auch erfahren, dass es für die Psychologie-Masterstudierenden keine Erasmus-Plätze zur Verfügung stehen, man sich aber über den Bachelorstudiengang bewerben kann. Falls dort dann noch Restplätze zur Verfügung stehen, habe ich die Möglichkeit, einen Platz zu bekommen. Daraufhin habe ich die Bewerbung geschrieben und alle erforderlichen Unterlagen eingereicht. Die Erasmus-Koordinatorin war sehr nett und bemüht und hat sich für mich und zwei andere Master-Studentinnen eingesetzt, damit wir alle einen Platz bekommen. So konnte ich einen Platz in Lissabon, der Stadt, die ich auch als Erstwunsch angegeben hatte, bekommen. Auch anschließend waren noch viele Dokumente zu besorgen und auszufüllen. Das war aber alles machbar und dank der übersichtlichen Mobility-Online-Seite auch einfach zu strukturieren. Auch der Kontakt mit dem Erasmus-Koordinator in Portugal war sehr unkompliziert. Kurz vor dem Auslandssemester wurde es dann natürlich nochmal ein bisschen mehr, weil ich mich um eine Zwischenmiete für mein WG-Zimmer, ein Zimmer in Lissabon, Krankenversicherung und Packen kümmern musste. All das würde ich früh genug in Angriff nehmen, dann sollte es keine Probleme geben.

Formalitäten im Gastland

Viel war nicht zu erledigen, als ich in Lissabon ankam, da Portugal zur EU gehört. Ich musste zwei Dokumente fürs Auslandsbafög ausfüllen lassen, auch das ging unkompliziert über die Bühne. Meinen Handyvertrag habe ich einfach aus Deutschland mitgenommen, da mittlerweile die Roaming-Gebühren abgeschafft sind. Ich bin zwei Wochen vor Unibeginn nach Lissabon geflogen, um mich zuerst einmal ein bisschen in der Stadt einzugewöhnen, bevor die Uni losgeht. Das kann

ich nur jedem empfehlen. Der Erasmus-Koordinator an der Universität hat uns ganz nett empfangen und uns auch weitere Informationen mitgeteilt, was noch zu erledigen ist. Ich habe mir noch eine Monatskarte für die Metro (das ist unter anderem an den Metrostationen Cais do Sodré, Marques de Pombal und Campo Grande möglich) beantragt, dafür sind ein paar Grundkenntnisse in Portugiesisch sehr förderlich, die Portugiesen helfen einem aber auch sehr gerne weiter, wenn man etwas nicht versteht. Wenn man unter 23 Jahre alt ist, hat man die Möglichkeit, die Metrokarte vergünstigt zu bekommen. Das Glück hatte ich leider nicht, aber falls ihr es habt, solltet ihr euch vor der Beantragung ein Dokument in der Uni besorgen, das bescheinigt, dass ihr dort studiert. Nehmt auch auf jeden Fall ein paar Passbilder mit, falls ihr noch welche übrig habt. Die brauchte ich in Lissabon für alles mögliche.

Allgemeine Informationen zur Partnerhochschule

In Lissabon gibt es einige Universitäten. Ich habe mein Auslandssemester an der Universidade de Lisboa an der Faculdade de Psicologia absolviert. Diese befindet sich bei der Metrostation Cidade Universitaria, ist also ziemlich gut zu erreichen. Eine Orientierungswoche gab es nicht, allerdings eine Infoveranstaltung für Erasmus-Studierende. Bereits vor Beginn der Univeranstaltungen haben wir uns beim Erasmus-Koordinator angemeldet, der uns netterweise auch eine kleine Führung durchs Fakultätsgebäude gegeben hat. Das Gebäude an sich ist nicht besonders groß, es gibt ein paar Vorlesungsräume, eine Bibliothek, eine Cafeteria und ein kleines Außengelände mit einem kleinen Park, in dem ich immer gerne Zeit verbracht habe. Gegessen habe ich nicht so häufig an der Uni, es gibt zwar einige Mensen, die günstigste davon in der Faculdade de Direita nebenan, aber hier kommt es dann darauf an, ob einem das portugiesische Essen schmeckt, oder man doch lieber nach Hause fährt, um selber zu kochen. Außerhalb der Univeranstaltungen habe ich nicht viel Zeit an der Uni verbracht, auch zum Lernen und Schreiben von Papern habe ich mich lieber in ein Café in der Stadt oder an einen Quiosque in einem Park gesetzt. Diese haben meistens WiFi und ich habe dort bei gutem Wetter lieber gearbeitet.

Kurswahl

Für die Kurswahl ist es nützlich, schon ein bisschen Portugiesisch zu können, da nicht alle Kursbeschreibungen auf Englisch zur Verfügung stehen. Ich habe mich bei der Auswahl der Kurse an denen aus dem vergangenen Semester konzentriert, weil die Informationen für die Veranstaltungen meines Semesters noch nicht hochgeladen waren, als ich das Learning Agreement ausfüllen musste. Ich wollte die beiden Veranstaltungen Reha- und Gesundheitspsychologie durch Kurse in Portugal ersetzen. Anfangs hatte ich die Hoffnung, dass ich eventuell eine Veranstaltung zur Erwachsenenpsychologie in Portugal besuchen kann, da diese im Modulhandbuch des

Wahlpflichtmoduls 8 aufgezählt ist, aber in Bremen nicht angeboten wurde. Das war allerdings nicht möglich. Bei zwei Gesprächen mit dem Anerkennungsbeauftragten haben wir uns dann aber auf die beiden Kurse „Psicologia Clínica Pediátrica“ und „Adaptação e Prevenção do Risco“ geeinigt. Bisher habe ich die offizielle Anerkennung noch nicht hinter mir. Da ich mir aber im Vorhinein eine Unterschrift vom Anerkennungsbeauftragten habe geben lassen, dass er mir diese Kurse anerkennt, gehe ich davon aus, dass alles reibungslos abläuft. Zusätzlich habe ich noch einen weiteren Kurs und einen Sprachkurs belegt. Für den Sprachkurs kann man sich an der Faculdade de Letras anmelden, die sich schräg gegenüber von der Psychologie-Fakultät befindet. Vor Vorlesungsstart hatte ich die Dozenten per Mail angefragt, ob es möglich ist, die Kurse als Erasmus-Studentin zu belegen. Die meisten haben auch sehr nett geantwortet und mich willkommen geheißen. In der ersten Vorlesungswoche bin ich dann gemeinsam mit anderen Erasmus-Studierenden nochmals zu den Dozentinnen gegangen, um abzuklären, dass wir den Kurs belegen können. Bis auf einen Kurs, den wir leider nicht belegen konnten, weil wir zu viele Erasmus-Studierende waren, hat alles reibungslos funktioniert. Die Kurse wurden alle in der Landessprache Portugiesisch gehalten, die Dozentinnen waren aber immer sehr nett und es gab die Möglichkeit, die Prüfungsleistungen auf Englisch abzulegen. Zudem war die meiste Literatur auf Englisch. Die Powerpoint-Folien und die Literatur werden auf der Plattform Moodle (<https://elearning.ulisboa.pt/>) hochgeladen, für diese sollte man sich unbedingt früh genug anmelden.

Unterkunft

Zur Zimmersuche in Lissabon kann ich leider nicht besonders viel sagen, weil eine Freundin von mir bis Januar ihr Auslandssemester in Lissabon absolviert hat und ich somit einfach ihr Zimmer übernehmen konnte. Falls ihr also bereits Leute in Lissabon kennt, oder jemanden, der jemanden kennt, kann man gut durch Kontakte an Wohnungen kommen. Auch der Kontakt mit der Vermieterin war unkompliziert, sie sagte mir sofort das Zimmer zu, einen Vertrag oder ähnliches haben wir vorher nicht ausgefüllt, da musste ich einfach in ihre Zusage vertrauen. Die Miete musste ich monatlich in bar bezahlen, das war ich aber aus anderen Auslandsaufenthalten schon so gewöhnt. Ich hatte ziemliches Glück und habe im wunderschönen Graça, oberhalb von Alfama in einer 5er-WG für 280€ im Monat gewohnt. Der Preis war für diese Lage und Lissabon allgemein sehr günstig. Die Lage kann ich zum Wohnen auch empfehlen, allerdings muss man sich damit abfinden, auf dem Weg nach Hause immer den Berg hochlaufen zu müssen. Andere gute Nachbarschaften, in denen man meiner Meinung nach noch gut wohnen kann, sind Intendente, Anjos, Estefania, da sie ziemlich zentral sind. Ich persönlich bevorzuge eher Wohnungen, von denen man schnell im Zentrum ist, dafür aber eventuell etwas weiter zur Uni fahren muss.

Sonstiges

Lissabon und die Universität bieten viele Möglichkeiten, Organisationen und Programme, die einem das Eingewöhnen vereinfachen. Da gibt es zum Beispiel die Erasmus-Organisationen ELL und ESN, das Buddy-Programm, Facebook-Gruppen für Language-Tandems und das Mentoring-Programm der Fakultät. Ich habe mich nach einigem Überlegen dazu entschieden, mir eine Mitgliedschaft bei der Organisation ESN zu machen, würde dieses aber im Nachhinein nur empfehlen, wenn man daran interessiert ist, an vielen organisierten Trips in andere Ecken Portugals oder Partys teilzunehmen. Falls euch die Rabatte auf Ryanair-Flüge reizen, lest euch unbedingt vorher das Kleingedruckte durch (in der Hauptsaison kann man den Rabatt zum Beispiel nicht anwenden). Für mich persönlich hat sich die Mitgliedschaft eher nicht gelohnt, gerade für den Anfang und für die sozialen ESN-Events fand ich es aber doch eine gute Sache. Auch am Buddy-Programm und an Language-Tandems habe ich teilgenommen und kann es sehr empfehlen.

Lissabon an sich ist eine wunderschöne Stadt, in der ich mich persönlich sehr wohlfühlt habe. Im Zentrum der Stadt leben nur etwas mehr Einwohner als in Bremen, für mich war die Größe der Stadt perfekt. Wenn man mal vom anstrengenden Bergauf- und Bergablaufen absieht, ist fast alles zu Fuß zu erreichen, was ich persönlich sehr gut finde. Mit der Monatskarte für die öffentlichen Verkehrsmittel hat man es natürlich noch einfacher, da man mit dieser Bus, Metro, Tram, Minibusse und Aufzüge fahren kann. Es gibt ein sehr breit gefächertes kulturelles Angebot, wenn man möchte, findet man jeden Tag eine interessante Veranstaltung. Und auch in der umliegenden Umgebung ist man sehr schnell. Mit einem Mietauto kann man wunderschöne Ausflüge in die Umgebung unternehmen, aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind schöne Ecken wie Caparica, Sesimbra, Sintra zu erreichen. Da Portugal selbst noch sehr viel mehr zu bieten hat, würde ich unbedingt ein paar Wochenend- oder Ferientrips an die Küste, in den Norden oder Süden einplanen.

Nun zur Sprache: Leider werden in Bremen ausschließlich Kurse für brasilianisches Portugiesisch angeboten. Das europäische Portugiesisch unterscheidet sich in vielen Aspekten sehr davon, aber trotzdem war es für mich von Vorteil, schon in Bremen einen Sprachkurs zu besuchen. Wenn man es wirklich möchte, ist es auf jeden Fall möglich, in einem halben Jahr die Sprache zu lernen, allerdings kommt man auch ohne Probleme mit Englisch durch. Ich habe kaum Portugiesen getroffen, die kein Englisch sprachen. Für mich war es zum Lernen der Sprache oft ein bisschen frustrierend, dass so viele Englisch sprechen, da aus Nettigkeit oft direkt ins Englische gewechselt wurde, wenn gehört wurde, dass ich kein perfektes Portugiesisch spreche – das ist zum Lernen leider nicht so förderlich. Ein Language-Tandem zu suchen, kann ich daher sehr empfehlen!

Nach der Rückkehr

Gerade befinde ich mich noch in Portugal, weshalb ich noch nicht so viel zur Rückkehr erzählen kann. Ich kann allerdings beschreiben, was noch zu tun ist. Ihr solltet unbedingt bedenken, dass die Deadlines für das Einreichen der Dokumente 30 Tage nach dem Studienende und nicht nach eurer Rückkehr nach Deutschland liegen. Falls ihr also plant, noch ein wenig länger zum Reisen in Portugal zu bleiben, müsst ihr euch, wie ich, von Portugal um die einzureichenden Dokumente kümmern. Dazu gehört das Dokument „Confirmation of Study Period“. Da dieses im Original in Bremen eingereicht werden muss und die Post hier in Portugal manchmal so ihre Zeit braucht, solltet ihr euch da unbedingt früh genug drum kümmern. Alle anderen Dokumente sind relativ einfach und unkompliziert zu besorgen. Zu der Anerkennung von den Kursen kann ich momentan leider noch nichts sagen, da ich mich darum erst in Deutschland kümmern kann, den Erfahrungsbericht aber schon vorher einreichen muss.

Fazit

Allgemein würde ich meinen Aufenthalt als sehr positive Erfahrung bewerten, die ich nicht missen möchte. In Lissabon fühle ich mich mittlerweile so wohl, dass ich mit Sicherheit nochmal herkommen werde. Und, auch wenn viele Inhalte an der Universität die in Bremen wiederholt haben, würde ich doch sagen, dass ich noch einiges mitnehmen konnte, da die Lehrmethoden und die praktische Orientierung sich von denen in Bremen unterscheiden.