

Erfahrungsbericht zum Auslandspraktikum in Lissabon

1. Land und Landestypisches

Wer Lissabon nicht gesehen hat, hat noch nichts Schönes gesehen.

-António Nobre

Da kann ich dem Dichter António Nobre nur zustimmen. Diese Stadt hat einen Charme, den man nie vergessen wird: Die sieben Hügel auf denen die Stadt gebaut ist beschenken einem atemberaubende Ausblicke, das glitzernde Blau des Tejo und das Rot der Dächer verleihen der Stadt ein einmaliges Licht, das ich bis jetzt nur hier erlebt habe. Lissabon ist nicht nur eine Reise, sondern auf jeden Fall auch einen Lebensabschnitt wert.

Die Portugiesen sind ein sehr sympathisches und gelassenes Volk, stets freundlich und offen, jedoch sollte man sich darauf einstellen, dass einen vor allem im Arbeitsleben eine komplett andere Mentalität erwartet, die einen als „organisierten und disziplinierten Arbeitnehmer aus Deutschland“ in manchen Situationen vielleicht mal an seine Grenze stoßen lässt, sollte man sich nicht bald ihrem Rhythmus anpasst.

Um sich das PJ-Tertial später in Deutschland anrechnen lassen zu können, sollte man sich mit Frau Schmelter vom LaGeSo in Verbindung setzen. Die PJ-Auslandsliste auf der Website ist/war anscheinend veraltet. Nach Rücksprache mit ihr hat sie mir bestätigt, dass ein PJ auch an den Lehrkrankenhäusern der Nova und nicht nur der Universidade de Lisboa möglich ist (solange man die vorgegebenen Formulare des LaGeSos von der Uni und dem KH unterschrieben bekommt).

Allerdings ist zu erwähnen, dass (von Seiten Lissabons, also der Nova) ziemlich kämpfen musste um das Praktikum durchführen zu können. Ich habe die Krankenhäuser selber kontaktiert und erst nach einer Zusage der jeweiligen Chefärzte für ein extracurriculäres Praktikum (was nicht leicht war, da es kaum Kontaktdaten im Netz gibt und die Portugiesen nicht so schnell auf E-Mails antworten wie man es hier von Chefsekretariaten gewohnt ist, wenn man überhaupt eine Antwort bekommt) und nach vielen Diskussionen mit dem Erasmus-Koordinator der Nova und erneuter Immatrikulierung dort alle Unterschriften und Bestätigungen bekommen.

2. Unternehmen

Mein Praktikum führte ich durch im Hospital S. José, in der Cirurgia 1.

Die Abteilung der Cirurgia 1 besteht aus mehreren „Equipas“ für Allgemeinchirurgie, der Equipa da Mama und Equipa esófago-gástrica, mit je einem Chefe da Equipa (sowas wie Oberarzt), zwei bis drei Fachärzten und einigen Assistenzärzten/Ano Comun. Diese einzelnen Teams teilten sich 2 Stationen mit je um die 30 Betten.

Die Arbeitszeiten sind unterschiedlich und von der jeweiligen Tätigkeit abhängig. Arbeitsbeginn ist immer um 8 Uhr mit der morgendlichen Frühbesprechung. An Tagen auf der Station endet der Tag je nach Patientenbelastung gegen 14-17 Uhr, an OP-Tagen gegen 18-20 Uhr, Sprechstunde 15-18 Uhr. Einmal wöchentlich hat jede Equipa einen 24-Stunden-Dienst in der Rettungsstelle. Es ist natürlich als Praktikant nicht verpflichtend die kompletten 24h zu arbeiten. Ich war meist acht Stunden dabei.

3. Fachliche Betreuung

Generell kann man sagen, dass alle Kollegen stets freundlich waren, aber dass es etwas gedauert hat, bis man wirklich in den Alltag integriert war. Am Anfang fühlte ich mich oft nicht genug informiert und stehen gelassen und erst durch viel Eigeninitiative habe ich nach einiger Zeit gemerkt, wie die

Abläufe sind und welche Aufgaben ich übernehmen kann oder welche Rechte mir einfordern. Man muss dazu sagen, dass es in Portugal kein PJ gibt, wie wir es kennen. Deswegen ist es unüblich, dass Studenten so lange in einer Abteilung bleiben. Man kann unser PJ eher mit dem portugiesischen Ano Commun gleichsetzen (ehemals Arzt im Praktikum in Deutschland), welches man nach dem Studium absolviert. Man ist schon approbiert und arbeitet ein Jahr bezahlt in verschiedenen Fachrichtungen im Krankenhaus um die praktischen Basics und eine Routine zu erlernen.

Ich habe in den 16 Wochen zwischen den einzelnen Spezialisierungen routiert. In der Cirurgia Geral (erster Abschnitt) war ich am unzufriedensten, da ich hier wenig in die wirkliche Stationsarbeit und den OP integriert war, da es hier sehr viele Berufsanfänger im Ano Commun oder den ersten Assistenz-Jahren gab, also im Verhältnis viel zu wenig Patienten und OPs um wirklich eigenständig zu arbeiten.

Anschließend war ich in der Equipa da Mama, was mir besser gefallen hat, da das Team kleiner war und ich so als Teammitglied aufgefasst und behandelt wurde und ich so viel mehr gelernt habe. Gleiches gilt für die Equipa Esofago-gastrica, dort habe ich am Ende sogar zum Teil alleine Visiten durchgeführt.

4. Sprachkompetenz

Das Praktikum fand in Portugiesisch statt, da im Alltag in einem portugiesischen Krankenhaus natürlich kein Englisch gesprochen wird. Daher lohnt es sich, gute Sprachkenntnisse zu haben, wenn man etwas vom Praktikum mitnehmen und in das Team integriert werden will. Ich hatte folgende Spracherfahrung: 5 Kurse in Berlin an der SKB absolviert. Die Kurse dort sind wirklich sehr zu empfehlen: Das Preis-Leistungsverhältnis ist super, es gibt Kurse während des Semesters und 2-wöchige Intensivkurse während der Semesterferien, die Gruppen waren nie größer als 8 Personen. <http://www.skb.tuberlin.de/contao/index.php/de/>

Im Rahmen meines ERASMUS-Studien-Austauschs vor 1 ½ Jahren ein Jahr Uni- und Alltagsleben in Lissabon im Jahr und ein B2-Kurs an der Universidade de Lisboa (der war nicht so gut).

5. Weiterempfehlung

Am Ende habe ich mich dazu entschlossen, nur mein Chirurgie- und nicht auch noch mein Innere Tertiär in Lissabon zu machen, da es mir für mein späteres Arbeitsleben in Deutschland und meine praktische Examen sinnvoller erschien. Einige Tätigkeiten, wie z.B. Blutabnehmen und Zugänge legen, sind in Portugal keine ärztlichen Tätigkeiten, so dass ich sie dort nicht geübt habe. Außerdem ist die Arbeit in Deutschland im Krankenhaus schon spürbar durchstrukturierter und seit längerem ökonomisierter. Dies scheint erst seit Kurzem im Zuge der Wirtschaftskrise ein Thema in den portugiesischen oder zumindest in diesem Krankenhaus zu sein, weshalb einiges nicht so optimiert abläuft wie man es deutschen Krankenhäusern kennt.

Spaß hat aber besonders der wöchentliche Dienst in der Rettungsstelle gemacht, da es davon nur wenige zentrale in Lissabon gibt und es daher immer viel und auch spannendes zu sehen gibt und man gerne auch mal Hand anlegen und kleinere Wunden nähen kann etc. Außerdem bekommt man in Portugal einen guten Einblick in die Rundumversorgung, da es nur wenige ambulante Praxen gibt und daher der Großteil der Sprechstunden an die Krankenhäuser angebunden sind und so jeder Chirurg seine Patienten ambulant vor- und nachbehandelt. Man muss also für sich abwägen was einem am Ende wichtiger ist. Etwas neues kennenzulernen und zu erleben mit allen Vor- und Nachteilen oder eine gut aufs Arbeitsleben in Deutschland vorbereitende Ausbildung/ Berufserfahrung.

6. Verpflegung im Unternehmen

Ich habe mir z.T. Essen mitgebracht (v.a. an OP-Tagen). Es ist in Portugal jedoch meist üblich, am Vormittag in der „Snack-Bar“ des Krankenhauses Kaffee zu trinken und ein kleines Frühstück zu essen und am Mittag/Nachmittag in der Kantine oder ggf. in einem Restaurant außerhalb zu Mittag zu essen. Das ist natürlich abhängig von der Tätigkeit für die man für den Tag eingeteilt ist (Sprechstunde/OP/Notaufnahme/Station).

7. Öffentliche Verkehrsmittel

Anfahrt mit dem Bus oder zu Fuß. Ein Metro-Pass kostet für 30 Tage um die 35 Euro. Eine Einzelfahrt mit Bus oder Bahn 1,40-1,80 Euro.

8. Wohnen

Wie haben Sie eine Wohnung/ Appartement/ Wohngemeinschaft gefunden? Wie ist das Preis-Leistungsverhältnis auf dem Wohnungsmarkt vor Ort?

Da ich durch meinen Erasmus-Studienaufenthalt in Lissabon vor 1 ½ Jahren portugiesische Freunde in der Stadt habe, habe ich ein sehr preiswertes Zimmer bei Freunden in der WG bekommen (180 Euro + NK, Nahe Marques de Pombal). Damals zu meinem Studienaufenthalt war ich zwei Wochen vor dem offiziellen Semesterbeginn in Lissabon angekommen. Die erste Woche habe ich im Lisbon Calling Hostel gewohnt und habe die Zeit genutzt, um ein bisschen die Stadt zu erkunden und nach einem Zimmer zu suchen. Hauptsächlich habe ich bei www.easyquarto.pt geguckt, man wird aber auch bei anderen Seiten wie www.coisas.pt oder der Facebook-Gruppe „Casas/Quartos para arrendar em Lisboa“ fündig.

Vor meiner Anreise hatte ich schon einige Vermieter angeschrieben und dann vor Ort per Telefon oder E-Mail Besichtigungstermine vereinbart. Letztendlich habe ich meine WG jedoch über einen Kontakt meiner ERASMUS-Vorgängerin gefunden, deren Freundin noch eine Mitbewohnerin suchte. Ich habe am Rande von Campo de Ourique gewohnt, ein ruhiger Bezirk von dem man es nicht weit nach Príncipe Real und ins Bairro Alto hat und dank der Nähe zur Metrostation Rato sehr gut ans Metro- und Busnetzwerk angebunden ist.

Allgemein lässt sich sagen, dass man bei der Wohnungssuche darauf achten sollte, dass die Wohnung einigermaßen in Schuss ist und es nicht schimmelt oder reinregnet, was den Winter, in dem es in den Häusern sowieso schon recht ungemütlich kalt ist, noch beschwerlicher machen könnte.. Die meisten meiner Erasmus-Freunde haben während ihrer Zeit zwischen 250 und 350€ für ein WG-Zimmer gezahlt, wenn man in einer rein portugiesischen WG lebt, ist es meist preiswerter.

9. Kultur und Freizeit

Lissabon hat unglaublich viel zu bieten. Meiner Meinung nach hat die Stadt die perfekte Größe für einen ERASMUS-Aufenthalt, sie ist nicht zu klein, nicht zu groß, man trifft schon nach zwei Wochen bekannte Gesichter auf der Straße und es gibt immer Neues zu entdecken. Viele tolle Orte, Bars, Cafés, Kulturangebote sind etwas versteckt und haben dadurch besonderen Charme. Daher lohnt es sich auch auf jeden Fall möglichst lange Jahr in Lissabon zu bleiben um nicht, wenn man erst mal seine Lieblingsplätze gefunden hat, gleich wieder abreisen zu müssen.

Hier einige Orte/Veranstaltungen in Lissabon und Umgebung, die ich empfehlen kann: Für Flohmarktliebhaber: Feira da Ladra, LxMarket in der LxFactory, Feira das Almas Für Tänzer: Forum Dança in der LxFactory Für Surfbegeisterte: Lineup Surfschool Caparica an der Costa de

Caparica Für Clubgänger und Technoliebende: Lux, ZERO, MUSICBOX LISBOA Für Kinofans: IndieLisboa Festival, DocLisboa Festival, Cinema São Jorge, Cinemateca Portuguesa, Cinema Lá em Baixo im RDA (ehemals Cinema Lá em Cima) Für Sonnentänzer: OUT JAZZ Für Festivalgänger: Optimus Alive, Boom, Refresh, NEOPOP, Milhões de Festa Parks zum Entspannen und Picknicken: Jardim da Estrela, Jardim do Torel Cafés/Bars um eine Bica oder ein Copo zu trinken: Casa Independente, Primeiro Andar, Esplanada do Torel, 49 ZDB Kunst und Kulturevent organisiert von portugiesischen Studenten: Caldas Late Night in Caldas da Rainha Nähere Informationen könnt ihr im Internet und auf facebook finden.

In der Nebensaison kann man sehr günstig Autos mieten (bei Interrent gibt es mit der ESN-Lisboa-Card Rabatt) und so den Rest Portugals entdecken. In naher Umgebung Lissabons lohnt sich besonders der Parque Natural da Arrábida und der Praia da Ursa. Wenn im Sommer die Autopreise explodieren, kann man auch bequem mit dem Bus in Portugal unterwegs sein.