

Erfahrungsbericht – Erasmussemester Lissabon

16.09.19 – 01.02.20 Klinischer Master der Psychologie an Universidade de Lisboa

Vorbereitung

Zunächst habe ich mich erkundigt ob die Uni Lissabon einen Klinischen Master in der Psychologie anbietet und aus welchen Kursen dieser besteht. Das Kursangebot sah vielversprechend aus, wenn auch ausschließlich auf Portugiesisch. Der Bewerbungs- und Einschreibungsprozess für das Auslandssemester verlief insgesamt reibungslos. Nachdem ich die Zusage für den Erasmus Platz bekommen hatte, habe ich versucht Informationen über das Kursangebot des kommenden Semesters für beide Universitäten herauszufinden. Dies erwies sich als etwas problematisch, da die Uni Bremen zurzeit einen Wandel durchläuft und das Kursangebot für das kommende Semester noch weitestgehend unklar war. Dennoch gelang es mir mit den Kursen aus dem vergangenen Semester eine ungefähre Passung für die angebotenen Kurse in Lissabon zu finden.

Formalitäten im Gastland

Da Portugal zum EU Ausland gehört gab es nur wenig Formalitäten, um die ich mich kümmern musste. An meinem ersten Tag an der Universität in Lissabon habe ich mein Certificate of Arrival bekommen und konnte damit anschließend meine Metrocard in der Metro Station „Campo Grande“ beantragen. Ein Bankkonto habe ich nicht beantragt.

Allgemeine Informationen zur Partnerhochschule

Die Universidade de Lisboa liegt im Norden von Lissabon in unmittelbarer Nähe des Flughafens, was mit ständigem Fluglärm einhergeht. Daran gewöhnt man sicher allerdings nach einiger Zeit. Die Uni ist sehr gut mit Bus und Metro angebunden. In der Orientierungswoche gab es am Ende der Woche eine Info-Veranstaltung für Erasmus Studierende, bei der über unterschiedliche Angebote rund um die Universität als auch Freizeitangebote wie Pub-Crawling und diverse Partys aufgeklärt wurde. Die Universität verfügt über ein vielseitiges Angebot an Sport und Kulturaktivitäten. Es gibt einen sehr großen Campus um den die verschiedenen Fakultäten angesiedelt sind. Die Psychologie Fakultät hat einen eigenen kleinen Innenhof mit einem Teich und vielen Sitzgelegenheiten, um draußen zu essen. Meine Ansprechpartnerin Ana Pegado war in jeder Hinsicht sehr hilfsbereit und stand mir bei Fragen immer zuverlässig und zeitnah zur Verfügung.

Kurswahl/ -angebot

Die Kurse standen frühzeitig online zur Verfügung und ich konnte aus allen Modulen frei auswählen (auch aus den Bachelor-Kursen, wenn diese passend waren). Die Kurse waren den verschiedenen Disziplinen der Psychologie untergeordnet und die Studierenden wählen in der Regel einen Zweig, dem sie folgen. Mir war es freigestellt aus allen Disziplinen zu wählen. Die Kurse fanden ausschließlich auf Portugiesisch statt, allerdings wurde mir in jedem der Kurse zugesichert, dass es in Ordnung sei, wenn ich auf Englisch spreche. Auch die Hausarbeiten, sowie die Klausuren durfte ich auf Englisch schreiben. In den Kursen konnte ich vor allem dann gut folgen, wenn eine strukturierte Power-Point Präsentation die vermittelten Inhalte gestützt hat. Den Kurs Dynamic Psychopathology of the Child and Adolescent habe ich als eher ungeeignet für Erasmus-Studierende empfunden, da die Power-Point Präsentationen nur sehr wenig von den Inhalten enthielten und es für mich sehr schwierig war den gesprochenen Inhalt korrekt zu notieren. Ohne die Mitschriften anderer Student*innen wäre es mir vermutlich nicht möglich gewesen die Klausur zu bestehen. Auch das Seminar Cognitive Behavioral and Clinical Methodologies würde ich nicht weiterempfehlen für Erasmus-Studierende, da die Prüfungsliteratur ausschließlich auf Portugiesisch ist. Nach einiger Zeit konnte ich mich mit dem Dozenten zwar auf eine englische Alternativlektüre einigen, jedoch bin ich auf sehr viel Widerstand dabei gestoßen.

Unterkunft

Gemeinsam mit einem Freund aus Hamburg habe ich mir eine Wohnung in Costa da Caparica über Airbnb gemietet. Wir hatten Glück mit dem Angebot, da es auf die Hälfte reduziert war. Es gibt einige Websites wie EasyCuarto oder idealista auf denen man ein WG-Zimmer finden kann. Ich empfand es als sehr entspannend so nah am Strand zu leben auch wenn mein Uni Weg sich dadurch etwas verlängert hat. Wer bei seinem Aufenthalt gerne surfen geht sollte dies unbedingt in Erwägung ziehen.

Sonstiges

Lissabon bietet ein umfangreiches kulturelles Angebot und die Stadt bezaubert einen mit ihrem Charme und ihren verwinkelten Ecken mit wunderschönen Aussichtspunkten und jeder Menge Musik. Rund um Lissabon gibt es schöne Naturschutzgebiete zum Entdecken. Vor allem Guincho, Sintra und Sesimbra würde ich persönlich weiterempfehlen. Die Stadt ist insgesamt durch ein gutes Netzwerk von Zügen, Straßenbahnen und Bussen vernetzt, jedoch sind die Fahrpläne oft stark abweichend. Vor allem die Universität ist aber gut durch Zug und Metro

angebunden. Leider liegt der Mindestlohn in Portugal nach wie vor bei 3,50€, weswegen ich es nicht empfehlen würde dort nebenher zu jobben.

Nach der Rückkehr

Nachdem die Klausurenphase beendet war, habe ich nach etwa einem Monat mein Transcript of Records bekommen, in dem meine bestandenen und nicht bestandenen Fächer aufgelistet wurden. Die Anerkennung der Leistungen an meiner eignen Uni steht noch aus.

Fazit

Der Aufenthalt in Lissabon hat mich insgesamt sehr bereichert. Ich bin tollen Menschen und einer sehr interessanten Kultur begegnet. Das Leben in Portugal gestaltet sich sehr vielfältig und bunt. Darüber hinaus konnte ich einen Einblick auf alternative Lernmethoden als auch Lerninhalte an der Universität in Lissabon bekommen. Für mich war es insbesondere interessant Fächer aus dem Bereich der systemischen, der analytischen und der Tiefenpsychologie kennenzulernen, da an der Universität Bremen der Fokus auf den verhaltenstherapeutischen Maßnahmen liegt. Ich könnte mir gut vorstellen mich im Bereich der systemischen Therapie weiterzubilden. Es ist definitiv zu empfehlen so früh wie möglich die Sprache zu lernen, da die Kurse alle auf Portugiesisch stattfinden und man nur schlecht den Inhalten folgen kann, wenn man nicht gut die Sprache beherrscht.