

SEP-Bericht – 2 Wochen in Coimbra, Portugal – Farmácia de Celás

Vorbereitungen & Betreuung

Nach meiner Bewerbung habe ich zuerst Reservierungen von meiner Länder-Erstwahl und meiner Zweitwahl bekommen, was aber dann beides aus diversen Gründen nicht geklappt hat. Portugal ist eigentlich nur meine dritte Wahl gewesen, da ich als erste und zweite Wahl Englisch-sprachige Länder angegeben habe. In der Länderbeschreibung Portugals stand aber, dass man mit guten Englischkenntnissen auch zurechtkommt. Das war wichtig für mich, da ich kein Portugiesisch spreche.

Portugal hat dann Mitte Mai beschlossen, mich als SEP'ler zu nehmen und hat mir etwa eine Woche später meine Stelle angeboten: Zwei Wochen in Community Pharmacy (Apotheke). Da ich mich eigentlich für vier Wochen SEP beworben hatte, fand ich den kurzen Zeitraum etwas schade, aber ich war glücklich, letztendlich eine Stelle bekommen zu haben.

Die Vorbereitungen bezogen sich hauptsächlich auf das Buchen eines passenden Flugs und der Anreise vom Flughafen nach Coimbra. Eine Reiseversicherung hatte ich praktischerweise noch und ein Visum musste nicht beantragt werden, da der SEP innerhalb Europas stattgefunden hat.

Zwischendurch gab es kleinere Kommunikationsprobleme, da die portugiesischen LEO's (Local Exchange Officer) die E-Mails von meinem Uni-Postfach nicht empfangen konnten. Ich habe ihnen dann einfach von meiner privaten Mail-Adresse geschrieben, was super geklappt hat. Die LEO's aus Coimbra (Isabel und Aná Lucia) haben mir all meine Fragen sehr hilfsbereit, ausführlich und recht schnell beantwortet.

Eine Unterkunft war auch schon für mich organisiert. Ich musste nur noch meine Aufenthaltsdaten in Coimbra durchgeben. Da ich im August mein erstes Staatsexamen geschrieben habe, plante ich die restliche Zeit der Semesterferien dann von Coimbra aus Portugal zu erkunden. Durch die kürzere Praktikumszeit von nur zwei Wochen blieb mir dazu auch genug Zeit.

Anreise

Ich buchte also meinen Flug nach Lissabon für Dienstag, den 29.08., obwohl mein Praktikum erst am Montag, 04.09., beginnen würde. Drei Tage lang erkundete ich die Straßen und Sehenswürdigkeiten von Lissabon, fuhr zum Strand (nach dem StEx endlich mal Sonne! :)) und nach Sintra, eine Gegend mit vielen, beeindruckenden Burgen und Palästen, ein Stück Geschichte Portugals.

Am Freitag, 01.09., fuhr ich dann mit dem Zug nach Coimbra. Leider war mein geplanter Zug schon ausgebucht und im eine Stunde später fahrenden Zug nur noch 1. Klasse-Tickets verfügbar. Da man in portugiesischen Zügen aber einen großen Rabatt bekommt, wenn man unter 25 Jahren alt ist (yeah!), wurde es dann nicht so teuer wie zuerst gedacht. Und die Fahrt in der ersten Klasse war wirklich bequem und ich bekam sogar ein Freigetränk. Außerdem, wer Deutsche Bahn-Preise gewöhnt ist, wird Portugal lieben! Züge sowie der öffentliche Nahverkehr sind dort wesentlich günstiger als hier in Deutschland. :) Für Aná Lucia und Isabel war es kein Problem, dass ich eine Stunde später ankam. Sie standen beide am Gleis, als mein Zug ankam und begrüßten mich sehr herzlich. Sie hatten sogar ein Schild mit meinem Namen gebastelt! Die beiden waren mit dem Auto da und fuhren mich und mein Gepäck dann zur Unterkunft, erklärten mir alles und ließen mir auch Zeit zum Nachfragen. Ich packte aus und bezog mein Bett und am Abend ging ich dann mit den beiden Essen, wobei wir schon viel Spaß hatten, mir viele Dinge erklärt und erzählt wurden und wir über typische Vorurteile - sowohl über Portugiesen als auch Deutsche - sprachen. Sehr spannend und lustig! :)

Unterkunft & Kosten

Die Unterkunft war quasi ein Studentenwohnheim namens *António José de Almeida Student Residence*. Die Kosten betragen sich auf etwa 5,50 € pro Nacht. Das Wohnheim war wirklich gut ausgestattet.

Der Aufbau lässt sich so vorstellen, dass in jedem Stockwerk zwei große Apartments sind, die jeweils 12 Zimmer mit jeweils zwei Betten, 6 Badezimmer (Dusche, WC, Waschbecken, Fußwaschbecken), einen großen Wohnraum mit Fernseher und Sofas und eine große Küche mit Kühlschränken, Aufbewahrungsschränken, Gasherd und -ofen, Spüle, Waschmaschine und Gefriertruhe haben. Die Zimmer selbst haben jeweils zwei Betten, Nachttische, Schreibtische und zwei Schrankabteile.

In meinem Apartment haben also außer mir noch 23 andere Mädels Platz gehabt. Ja, Mädels, denn pro Stockwerk war ein Apartment für Mädels und eins für Jungs. Das hat mich erstaunt, denn in den Studentenwohnheimen die ich in Frankfurt kenne, wird nicht so zwischen Geschlechtern getrennt.

Als ich ankam, waren erst drei portugiesische Studentinnen im Apartment, da noch Semesterferien waren und die Uni erst ein bzw. zwei Wochen später anfangen würde. Die Mädels waren zwar recht freundlich, blieben aber eher unter sich, da sie auch nicht so gut oder fast kein Englisch sprechen konnten. In den folgenden zwei Wochen kamen immer mehr Mädels an und bezogen ihre Zimmer. In der zweiten Woche kam dann auch meine Zimmermitbewohnerin an. Sie studiert business & economy in einem höheren Semester. Auch sie war leider nicht so gesprächig, aber wir kamen ganz gut miteinander klar.

Das Beste war aber die Aussicht von meinem Zimmer. Coimbra ist sehr hügelig und das Studentenwohnheim liegt auf einem der Hügel, von dem man sehr gut auf das Stadtzentrum und in den Süden der Stadt schauen kann. Mit der wunderschönen Architektur und dem vielen Grün ein wundervoller Anblick! :)

Praktikum

Das Praktikum absolvierte ich in einer Community Pharmacy, der Apotheke Farmácia de Celás, das etwa eine halbe Stunde zu Fuß von der Unterkunft entfernt lag. Es gibt zwar auch einen Bus, aber es hat lang gedauert, bis ich das Bussystem durchschaut hatte und das Laufen hat mir nichts ausgemacht. Außerdem war ich zusammen mit einer SEP'lerin aus Slowenien in derselben Apotheke. Auf dem Weg unterhielten wir uns meistens über unterschiedliche Systeme in verschiedenen Ländern, die Uni und persönliche Dinge.

Die Apotheke hat mich mit ihrem breiten Angebot an Parfüms, Beauty-, Baby-, Pflege-, Schuh- und Fußprodukten wirklich überrascht! Aber natürlich vertreibt die Apotheke auch rezeptpflichtige und rezeptfreie Arzneimittel. Außerdem gibt es dort noch ein paar kleinere Räume, in denen diverse Angebote und Services für die Kunden angeboten werden. Zum Beispiel Blutdruck messen, Fußpflege, Beauty-Behandlungen und Gesundheits-Beratungen.

Das Team der Apotheke besteht aus der Apothekerin, der die Filiale gehört, zwei weiteren Apothekerinnen, einer technischen Assistentin und einer kaufmännischen Assistentin. An unserem ersten Tag wurden wir von der jüngsten Apothekerin begrüßt, uns wurden Kittel für die zwei Wochen zur Verfügung gestellt und sie versuchte, uns den Ablauf und den Aufbau der Apotheke zu erklären. Dabei gab sie sich sehr süß die größte Mühe mit ihrem bisschen Englisch alles gut zu beschreiben. :)

Die nächsten Tage lernten wir auch die Besitzerin und die andere Apothekerin kennen, die beide besser Englisch sprachen. Wir hatten für die zwei Wochen eine Zeitvorgabe von 40 Stunden, die wir ableisten mussten, also etwa 4 Stunden pro Tag jeweils von Montag bis Freitag. Falls wir aber mal früher gehen wollten, um einen Ausflug zu unternehmen oder uns mit den LEO's in der Uni-Kantine zum Mittagessen zu

treffen, hatten die Apothekerinnen da viel Verständnis für. Einerseits weil sie wollten, dass wir die Stadt, die Umgebung und die Traditionen kennen lernen, andererseits weil unsere täglichen Aufgaben schnell erledigt waren und wir dann nicht mehr viel zu tun hatten. Unsere Aufgaben waren hauptsächlich das Einscannen/Eingeben der Medikament-Lieferungen in das Computersystem (das dem der deutschen Apotheken erstaunlich ähnlich ist) und das Einräumen der Medikamente und anderen Produkte in die Schränke und die Sichtwahl. Das hört sich nicht so spannend an und hat mich auch sehr an meine Famulatur erinnert. Trotzdem war es spannend, die Unterschiede und Ähnlichkeiten zu deutschen Apotheken zu sehen. Dort werden Rezepte nämlich von Ärzten immer mehr über die ID-Card gespeichert und in der Apotheke abgerufen, abgespeichert und abgerechnet. Das spart unter anderem Papierkram und Zeit. Sicherlich eine interessante Option für die Zukunft des deutschen Apothekenwesens.

Durch die Sprachbarriere konnten wir leider keine anderen Aufgaben übernehmen oder bei der Beratung dabei sein. Trotzdem wir beide vor dem SEP etwas Portugiesisch gelernt hatten, konnten wir den Gesprächen nicht folgen. Einerseits war unser Wortschatz noch viel zu klein, andererseits sprechen die Leute für einen Sprachanfänger gewöhnlich viel zu schnell und nuscheln meist dabei noch. Wir haben aber definitiv etwas an unseren Sprach-Skills arbeiten können. :)

Freizeit, Land & Leute

Weiterhin waren noch zwei SEP'lerinnen, aus der Türkei und Rumänien, zur selben Zeit in Coimbra und wir wohnten alle in derselben Unterkunft. Die drei anderen Mädels wohnten ein Stockwerk tiefer als ich, aber auch in jeweils verschiedenen Zimmern. Wahrscheinlich, um den Austausch zu stärken. Wir trafen uns jeden Tag zum Mittagessen, die Stadt erkunden, Kaffee trinken und/oder die Adventure-Checklist abarbeiten. Dies ist eine von den LEO's zusammengestellte Liste mit vielen lustigen, interessanten und auch leckeren Aufgaben für SEP'ler. Es gilt, die kulturellen und kulinarischen Traditionen, das Studentenleben und die Sehenswürdigkeiten Coimbras zu erkunden. Dabei hatten wir super viel Spaß und das hat uns SEP'ler sehr miteinander verbunden.

Die LEO's hatten außerdem einen Plan für die zwei Wochen erstellt: Neben einer Führung durch die Uni, die sehr beeindruckend ist, standen sowohl Partys und Bar-Abende, eine Führung durch den botanischen Garten und eine Gedenktafelstätte als auch ein International Dinner an. Für dieses kochte jeder von uns ein traditionelles Gericht aus seinem Land/seiner Region. Es war wirklich sehr schmackhaft, aber auch wunderlich, was da alles auf den Tisch kam! Lasst euch also überraschen! Es machte immer viel Spaß und ich habe diesen kulturellen Austausch sehr genossen! :)

An den Wochenenden fuhren wir zum Strand nach Figueira da Foz, nach Aveiro (das „Venedig Portugals“) und den Strand mit super niedlichen, gestreiften Häuschen, zum Flussstrand in Coimbra und haben das gute Wetter genossen. In der ganzen Zeit, die ich in Portugal war (und das waren insgesamt 5 Wochen) habe ich nicht einen Regentropfen abbekommen! Erstaunlich, aber angesichts der starken Waldbrände, die auch nahe an Coimbra herangekommen sind, auch irgendwie erschreckend.

Der Abschied nach den zwei Wochen war sehr traurig, aber auch schön. Ich habe neue Freunde gefunden und es war bestimmt nicht das letzte Mal, dass ich sie gesehen habe! :)

Ich bin danach über zwei Wochen lang durch das Land gereist: von Porto und Guimaraes (wo Portugal „geboren“ wurde) über Cuba (ein sehr kleines Städtchen in der Mitte vom Land, wo laut einer Hypothese Christoph Columbus geboren wurde) runter an die Algarve, nach Faro, Lagos und auch Huelva in Spanien.

Fazit

Im Nachhinein bin ich froh darum, dass mein SEP in der Apotheke nur zwei Wochen gedauert hat, da es in einer normalen Apotheke nicht viel zu tun gibt und man sehr schnell einen Überblick über die Prozesse und Tätigkeiten bekommt. Zudem waren meine mangelnden Portugiesisch-Skills sicherlich auch ein Grund, weshalb ich diesen Eindruck habe. Die Freizeit ließ sich aber super nutzen, um die Umgebung von Coimbra und Portugal zu erkunden!

Ich kann einen SEP in Portugal, vor allem in Coimbra wirklich nur empfehlen!

Die SEO und die LEO's kümmern sich superlieb und mit einer Hingabe darum, den SEP so wundervoll zu gestalten! Das ist wirklich beachtlich, während sie nebenbei alle auch noch Pharmazie studieren - wir wissen ja, wie das bei uns ist, und in Portugal ist es nicht einfacher.

Die Stadt Coimbra ist sehr hübsch mit den vielen alten Gebäuden, verwinkelten Gassen im Stadtzentrum, ihren Parks, Statuen, Kirchen und der ältesten Universität Portugals.

Falls du noch Fragen hast, kannst du mir gerne schreiben an: stephanie-marschler@web.de

Liebe Grüße!

P.S.: Hier noch ein Bild von einem Teil des Apotheken-Teams mit uns zwei SEP'lern



08.11.2017