

# Erfahrungsbericht SEP Polen 2023 (Sommer)

Für das SEP war ich vom 08. August bis zum 18. August 2023 in Warschau in Polen und habe in diesem Zeitraum in einer öffentlichen Apotheke (Apteka Ojców Bonifratrów Salus Infirmorum) gearbeitet.

Die Vorbereitung auf das SEP begann mit der Bewerbung im Dezember 2022. Anfang Januar 2023 bekam ich eine Zusage und habe noch die Bewerbung auf der IPSF-Seite ausgefüllt. Anfang März erhielt ich das Angebot für das Praktikum in der öffentlichen Apotheke in Warschau. Das habe ich natürlich angenommen, den Teilnahmebeitrag an den BPhD überwiesen und den Waiver of Liability unterschrieben. Mitte Mai hat sich zum ersten Mal die SEO aus Polen (Kasia) bei mir gemeldet und mich über den Namen der Apotheke und den genauen Zeitraum meines Praktikums informiert. Wenige Tage später hat mich die LEO aus Warschau (Ola) kontaktiert und mir erklärt, dass sie sich um die Unterkunft (zu einem guten Preis) kümmern wird (die Information kam dann etwas last-minute im Juli). Mitte Juni wurde eine WhatsApp Gruppe mit allen Teilnehmern des SEP in Warschau im August erstellt. Im Juli hat sich mein SEP-Buddy Gabrysia bei mir gemeldet. Sie war meine Ansprechpartnerin vor Ort, hat mich vom Bahnhof abgeholt, die Kommunikation mit dem Wohnheim übernommen, beim Kauf der ÖPNV-Tickets geholfen und allgemein alles Unverständliche übersetzt und erklärt.

Die Unterkunft war im Studentenwohnheim der Mediziner, wo wir uns je zu zweit ein Zimmer mit Bad geteilt haben. Die Küche war jeweils für das gesamte Stockwerk und die Töpfe und Pfannen wurde von der LEO vor Ort besorgt. Waschmaschinen gab es auch. Die Lage war gut und wir alle waren in ungefähr 30 Minuten am Praktikumsort, egal ob Apotheke oder Universität. Ich habe insgesamt 12 Nächte im Studentenwohnheim übernachtet und dafür ungefähr 95 € bezahlt. Die Lebenshaltungskosten in Polen sind deutlich günstiger als in Deutschland. An jeder Straßenecke gibt es einen Zabka, einen kleinen Supermarkt, in dem man für wenig Geld einkaufen gehen kann. Auch beim Essen gehen, habe ich selten mehr als 10 € mit Getränk gezahlt. Das ÖPNV-Monatsticket hat ungefähr 25 € gekostet. Mit ISIC-Card wäre das nur die Hälfte gewesen, die kann ich also nur empfehlen sich vorher eine zu besorgen. Eine extra SIM-Karte mit 6 GB gab es in jedem Zabka für etwas mehr als einen Euro. Das WLAN im Wohnheim hat leider nicht wirklich gut funktioniert.

Meine Apotheke war in der Altstadt, ca. 30 Minuten zu Fuß entfernt vom Wohnheim. Der Fokus der Apotheke liegt auf Tee-Kräutern, denn im gleichen Gebäude befindet sich ein Altenheim und ein Arzt, der seinen Patienten gerne diverse Tee-Mischungen gegen alles Mögliche verschreibt. Im Keller ist eine große Anlage, in der die verschiedenen Teemischungen in Chargen von mehreren Kilos angemischt werden. Der Patient kommt mit dem Rezept in die Apotheke (ja, den Tee gab es nur gegen Rezept von diesem Arzt) und die Angestellten haben die verschiedenen Tee-Mischungen abgepackt. Das war auch eine Aufgabe von mir. In den 3 Stunden, die ich pro Tag vor Ort war, habe ich teilweise 10 mal 1 kg Tee abgepackt. Eine weitere Aufgabe war die Herstellung von ca. 700 Kapseln mit Teedrogen pro Tag, die am nächsten Tag immer alle ausverkauft waren. Die Apotheke ist in Warschau sehr bekannt und in ganz Polen gibt es nur 4 Apotheken mit dieser Spezialisierung. Die Angestellten vor Ort waren alle super nett und herzlich, allerdings konnten nur zwei von ihnen Englisch (Ola und Ewa). Mit den beiden habe ich mich über Polen und Reiseziele unterhalten. Ich habe dort zwar nichts gelernt, anders als die anderen SEP-Teilnehmer mit Research an der Uni, aber es war super entspannt und ich hatte eine gute Zeit.



Wie nun ein paar Mal angedeutet war ich nicht die Einzige, die in diesem Zeitraum SEP in Warschau gemacht hat, denn außer mir waren noch zwei Portugiesen, zwei Serben, eine Türkin und eine Rumänin dabei. Besonders mit den Leuten aus Portugal und den Serben habe ich in meiner Freizeit viel Zeit verbracht und wir sind auch immer noch Kontakt. In Warschau ist jeden Tag ein anderes Museum kostenlos, also wurden wir von Ola (einer richtigen Polen-Geschichts-Fanatikerin) gerne in Museen begleitet und sie hat uns auch eine Sightseeing-Tour durch die Stadt und Empfehlungen für Parks, Aktivitäten, Bars und Restaurants gegeben. Insgesamt waren wir trotzdem relativ viel auf uns alleine gestellt. In anderen Städten (wie Lodz) waren die LEO und SEP-Buddys wohl deutlich involvierter. Wir haben trotzdem das Beste daraus gemacht und waren auf der Aussichtsplattform vom Palast für Kultur und Wissenschaften (Wahrzeichen Warschaus), auf dem Dach der Universitätsbibliothek (sehr empfehlenswert), Bowling-Spielen, in Restaurants und Bars, im Park zum Picknicken und am Fluss. Die Wochenenden wurden genutzt für Ausflüge. Besonders Krakau und Danzig sind sehr sehenswert. Für mich war der Besuch Danzig auch der Abschluss des SEP und es war schön mit einigen der Teilnehmer eine andere Stadt zu besuchen und richtig Urlaub zu machen.



Ich kann es jedem nur ans Herz legen sich auf das SEP zu bewerben. Ich habe zwar akademisch gesehen nichts neues gelernt und ich spreche auch nach wie vor kein Polnisch, aber für die Erfahrung und die neuen Freundschaften bin ich wahnsinnig dankbar. Das SEP in Polen ist eine ideale Gelegenheit Pharmazie-Studierende aus anderen Ländern näher kennen zu lernen. Durch die Unterschiede im Studium in den verschiedenen Ländern, oder in der Wohnsituation, sieht man sein eigenes Studium aus einem anderen Blickwinkel. Gleichzeitig habe ich nach zwei Wochen in Warschau das gefühlt gehabt, ich lebe nun dort. Es war schon echt eine sehr tolle Zeit.

Für Nachfragen bin ich gerne erreichbar unter: [vivien.guessregen@stud.uni-heidelberg.de](mailto:vivien.guessregen@stud.uni-heidelberg.de)