# Allgemeine Informationen

*Gib hier bitte in einer kurzen Übersicht den Zeitraum deines Aufenthaltes, dein Aufenthaltsland, die Art des Aufenthaltes (PJ, ERASMUS+, SEP etc.) und den Namen deines Praktikumgebers bzw. deiner Praktikumsgeberin an.*

Ich habe ein vierwöchiges SEP-Praktikum in Surabaya, Indonesien, bei BEM FF UNAIR absolviert.

# Vorbereitung

*Gib hier bitte einen kurzen Überblick über die im Voraus getroffenen Vorbereitungen.*

- *Wann hast du mit der Organisation angefangen?*
- *Wann hast du dich beworben?*
- *Wie lief das Bewerbungsverfahren ab?*
- *Was musste im Vorfeld alles organisiert werden (z.B. Visum, Unterkunft, Krankenversicherung, Sprachnachweise etc.)?*

Da ich mich auf Restplätze beworben hatte, begann die Organisation meines Aufenthalts erst wenige Wochen vor Praktikumsbeginn – zum Glück war das trotzdem völlig ausreichend. Das Bewerbungsverfahren selbst war unkompliziert, und obwohl mein Sprachzertifikat (IELTS) schon ein paar Jahre abgelaufen war, wurde es ohne Probleme akzeptiert.

Vor dem Start stand noch ein Impfgespräch beim Hausarzt an, um die gesundheitlichen Risiken abzuklären. Es ging besonders um Japanische Enzephalitis, Hepatitis und Malariaprophylaxe. Die Kosten hat meine Krankenversicherung (Techniker Krankenkasse) komplett übernommen.

Das Visum ließ sich problemlos bei der Einreise regeln, und ich hatte mir im Voraus eine eSIM besorgt, um direkt erreichbar zu sein – beides lief völlig reibungslos. Einige Mitreisende mussten ihr Visum später verlängern, was ebenfalls unkompliziert möglich war.

# Unterkunft und Kosten

- *Wo hast du gewohnt?*
- *Wie hoch war ungefähr die monatliche Miete?*
- *Wie hast du die Unterkunft gefunden?*
- *Wie waren die Lebenshaltungskosten im Vergleich zu Deutschland?*

Unsere Unterkunft wurde von den LEOs organisiert. Für indonesische Verhältnisse war sie echt top – es gab sogar einen Pool! Für deutsche Standards war sie allerdings etwas schmutzig, was aber mit der Zeit weniger störend war. Zwei Appartements teilten sich eine Küche, ein Bad und eine Klimaanlage, was zwar praktisch, aber akustisch nicht ideal war.

Die Miete war bereits in der Teilnahmegebühr von rund 300 € enthalten. Insgesamt waren die Lebenshaltungskosten extrem günstig – Essen, Transport und Freizeitaktivitäten waren deutlich billiger als in Deutschland, sodass man sich vor Ort ohne Sorgen etwas gönnen konnte.

## Praktikumsstelle

*Beschreibe hier bitte die Arbeit deiner Praktikumsstelle. Erzähle dabei gerne etwas über die Phase deiner Einarbeitung sowie deinen Arbeitsalltag und was du im Laufe deines Praktikums gelernt hast. Bitte orientiere dich an den folgenden Fragen:*

- *In welchem Arbeitsbereich warst du tätig?*
- *Was waren deine Aufgaben/dein Projekt?*
- *War das Praktikum bezahlt oder anderweitig vergütet?*
- *Hast du ein Stipendium für deinen Auslandsaufenthalt erhalten? Falls ja, welches?*

Mein Praktikum fand im Bereich Forschung statt, genauer gesagt in der Phytochemie mit Fokus auf Malariatherapien. Klingt spannend – und das war es im Prinzip auch –, allerdings war das Arbeiten vor Ort ganz anders als in Deutschland. Eigenständiges Arbeiten war nicht erlaubt, und die Ausstattung sowie der Arbeitsschutz entsprachen nicht unseren Standards. Fachlich habe ich daher leider nicht so viel mitnehmen können, wie ich mir erhofft hatte.

Das Team war dafür unglaublich freundlich, hat sich viel Zeit für Erklärungen genommen und war sehr stolz auf seine Arbeit. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir ein Gespräch über die Ausstattung: Am Institut stand eines von nur fünf NMR-Geräten in ganz Indonesien – ein enorm wertvolles Gerät, das hohe Unterhaltskosten verursacht. Ich war ehrlich gesagt überrascht, da NMR-Geräte in Deutschland zur Standardausstattung vieler Institute gehören und schon während des Studiums regelmäßig genutzt werden. Dieser Unterschied hat mir sehr deutlich gezeigt, unter welch unterschiedlichen Voraussetzungen Forschung weltweit stattfindet.

Etwas schade war die zeitliche Organisation: Wir waren meist nur etwa zwei Stunden am Tag im Labor. Für intensives Arbeiten war das zu wenig, aber für längere Reisen unter der Woche wiederum zu viel – ein etwas unglücklicher Kompromiss.

Das Praktikum war unbezahlt, und ich hatte kein Stipendium. Trotzdem war die Erfahrung auf anderer Ebene unglaublich wertvoll.

## Freizeit, Land und Leute

*Was hast du während deines Praktikums in deiner Freizeit gemacht? Hast du Leute vor Ort kennen gelernt, vielleicht sogar neue Freundschaften geschlossen?*
*Hier ist Platz für deine persönlichen Erfahrungen, die du während deines Auslandsaufenthalts gemacht hast.*

Das Freizeitangebot in Surabaya war eher begrenzt, weshalb wir meist nur an den Wochenenden Ausflüge unternehmen konnten. Die LEOs organisierten zwar einige Aktivitäten, diese waren aber weniger kulturell geprägt und entsprachen nicht ganz meinen persönlichen Interessen.

Trotzdem kam ich mit vielen Einheimischen ins Gespräch und konnte interessante Einblicke in Kultur und Alltagsleben gewinnen. Besonders die Wochenendausflüge mit anderen Teilnehmer*innen waren tolle Erlebnisse, die den Aufenthalt bereichert haben.

Insgesamt hatte ich durch die kurzen Laborzeiten viel freie Zeit, die ich nutzen konnte, um Land und Leute kennenzulernen.

## Fazit

*Hat dein Aufenthalt dir geholfen dich beruflich oder persönlich weiterzuentwickeln? Welche neuen beruflichen Fähigkeiten und Sprachkenntnisse bringst du mit zurück nach Hause? Hast du Lob und Kritik und würdest du den Praktikumsplatz weiterempfehlen?*
*Hier ist Platz für dein persönliches Fazit über deinen Auslandsaufenthalt.*

Ich kann jedem nur empfehlen, ein SEP zu machen! Auch wenn nicht alles perfekt lief, war es eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Man lernt, sich auf Neues einzulassen, andere Kulturen zu verstehen und den eigenen Alltag aus einer ganz neuen Perspektive zu sehen.

Fachlich war mein Praktikum sicher nicht das anspruchsvollste, aber dafür habe ich persönlich enorm viel mitgenommen – und genau darum geht es ja letztlich.

Ein SEP ist keine Urlaubsreise, sondern ein echtes kleines Abenteuer – manchmal chaotisch, oft überraschend, aber immer lohnenswert!