Erfahrungsbericht Sommer SEP 2025, Slowenien

Name: Erik Kühn
E-Mail: erik_kuehn@web.de
Dauer: 1 Monat (August 2025)
Praktikumsplatz: Nationales Institut für Chemie (Kemijski Inštitut), Ljubljana

Der Beginn
Nachdem ich im Dezember 2024 das SEP-Formular vom BPhD ausgefüllt habe, erhielt ich Anfang Januar 2025 die E-Mail, dass ich ausgewählt wurde, am SEP teilzunehmen. Gleichzeitig mit dem BPhD-Formular habe ich meine Bewerbung auch auf der Website des IPSF hochgeladen. Als mögliche Länder habe ich mir 1) Slowenien, 2) Serbien und 3) Kroatien gewünscht. Beworben habe ich mich für einen Praktikumsplatz in der öffentlichen Apotheke oder in der Forschung. Slowenien hat mich schon immer irgendwie fasziniert - durch die schöne Natur, die von den vielen Nachbarländern geprägte einzigartige Kultur und dadurch, dass das Land in einer manchmal etwas chaotischen Region durch vergleichsweise Ruhe und Sicherheit hervorsticht.

Vorbereitung
Ab März fingen dann die Antworten der verschiedenen Länder einzugehen. Von Kroatien erhielt ich eine Absage, von Serbien eine Zusage und für Slowenien dann schließlich auch eine Zusage. Mir wurde zuerst gesagt, dass ich in die engere Auswahl der Kandidaten für die SEP-Teilnahme angenommen wurde. Nach einiger Zeit wurde mir mitgeteilt, dass ich einen Praktikumsplatz am Nationalen Institut für Chemie (Kemijski Inštitut) in Ljubljana, der Hauptstadt, für 4 Wochen im August, genau wie ich es mir gewünscht habe, bekommen habe. Bis Mitte Juli habe ich dann mit der slowenischen SEO alle Details abgeklärt. Für die 4 Wochen wurde mir netterweise ein Platz in einem Studentenwohnheim (ca. 25 Minuten zu Fuß vom Zentrum entfernt) organisiert, wofür ich insgesamt nur ca. 230 Euro bezahlen musste. Für den öffentlichen Busverkehr wurde uns ein kostenloses Ticket zur Verfügung gestellt. Auch wurde eine WhatsApp-Gruppe für alle SEP-Teilnehmer erstellt. Allgemein möchte ich wirklich nochmal die hervorragende Organisation von der slowenischen Seite betonen, was absolut nicht selbstverständlich ist (habe auch von weniger organisierten SEPs gehört). Die Kommunikation von Seiten der slowenischen SEO, Hana, erfolgte immer konkret, geantwortet hat sie mir immer sehr schnell (spätestens am nächsten Tag) und auch Dinge wie Ticket, Wohnheim und WhatsApp-Gruppe wurden immer rechtzeitig mitgeteilt.

Ankunft und Wohnort
Nach Ljubljana bietet es sich an, mit Flixbus zu fahren, was ich auch getan habe. Meinen ersten Tag verbrachte ich zunächst in einem Hotel. Am Tag darauf zog ich ins Studentenwohnheim ein. Freundlicherweise wurde ich von einer slowenischen Studentin abgeholt, die mir beim Einchecken in das Studentenwohnheim half, was wirklich sehr hilfreich war. Das Gebäude an sich war simpel, aber es gab nichts, worüber man sich beschweren konnte. Zwei Doppelzimmer haben sich jeweils eine kleine Küche (inkl. Geschirr) geteilt. Waschmaschinen gab es vor Ort auch. Ein Lidl und mehrere Bushaltestellen, über die man schnell ins Zentrum gelangen konnte, waren direkt nebenan. Internet wurde auch kostenlos zur Verfügung gestellt.

Größtenteils war das Wohnheim von ausländischen Studierenden bewohnt, aber auch Slowenen gab es da viele. Mein Zimmer habe ich zum Beispiel mit einem Slowenen geteilt, der mir viel über Slowenien erzählt hat und sich mit mir auch gerne über Deutschland unterhalten hat.

Die ersten Tage
Meistens organisierten die örtlichen Studierenden an Wochenenden mindestens eine Tour. Da mein erster voller Tag in Slowenien ein Samstag war, habe ich natürlich auch direkt teilgenommen, um endlich die anderen SEP-Teilnehmer kennenzulernen. Die Slowenen fuhren uns über das slowenische Land zunächst zum schönen Savica-Wasserfall, entlang am malerischen Bohinjsee zum idyllischen Bleder See. Als jemand, der in Norddeutschland aufgewachsen ist, war die Natur mit ihren Hügeln, Bergen und Wäldern für mich natürlich absolut bewundernswert. Bei einem anschließenden Mittagessen hatten wir dann alle auch nochmal Zeit, uns alle miteinander etwas besser kennenzulernen. Am nächsten Tag wollte ein Mädchen aus Südkorea zu den weltberühmten Höhlen von Postojna fahren, wo ich natürlich nicht nein gesagt habe. Früh am Morgen sind wir aus Ljubljana zu viert zu den Höhlen gefahren, dann erschöpft nach Ljubljana zurück und waren anschließend auch noch in der städtischen Kunsthalle. Die Krönung dieses wirklich besonderen Tages war dann, als wir, mittlerweile schon alle müde aber glücklich, zusammen den Sonnenuntergang von einer Rooftop-Bar (Nebotičnik-Bar 🙂) beobachtet haben.

Das Praktikum
Am Montag ging es dann mit meinem Praktikum los. Am ersten Tag am Nationalen Institut für Chemie wurde ich zunächst von meiner Betreuerin, Fr. Dr. Katja Makovšek, begrüßt, wobei sie mir dann auch eine kleine Führung des Gebäudes gab. Insgesamt forschte sie an bioabbaubaren Pektin-Gelen am Fachbereich für Katalyse und Chemische Reaktionstechnik. Die erste Woche diente eigentlich nur zur Vorbereitung der weiteren Schritte – ich musste größtenteils nur Pufferlösungen mit verschiedenen pHs herstellen. Ab der zweiten Woche ging es richtig los. Mein Auftrag war es, unter Anleitung von Fr. Dr. Makovšek die Herstellung der Pektin-Gele zu optimieren. Ich sollte hierbei Pektin-Konzentrationen, verschiedene Zucker als Cosolventien und den pH-Wert der Gele variieren. Dafür schrieb sie mir für jeden Tag eine Checkliste, was ich zu tun hatte. Die meiste Zeit verbrachte ich damit, die ganzen Probenbestandteile abzuwägen, was die Arbeit manchmal etwas monoton machen konnte. Auch wenn ich nicht viele neue praktische Arbeitsmethoden erlernen konnte, hatte ich eigentlich jeden Tag reichlich zu tun. Meine Betreuerin war immer sehr hilfsbereit und rücksichtsvoll. Insgesamt war es auch einfach interessant zu sehen, wie Arbeit im Labor in anderen Ländern gemanagt wird. Lustigerweise waren das Gebäude und die Laborausstattung moderner als bei uns in Hamburg. Das Praktikum war insgesamt aber relativ locker gestaltet – im Schnitt verbrachte ich ca. 5-5,5 Stunden pro Tag im Institut, weshalb ich am Nachmittag auch genug Zeit hatte, mich mit den anderen SEP-Teilnehmern zu treffen und Dinge zu unternehmen.

Tipp bezüglich Krankenhausapotheken-Placement!
Ich möchte noch einen Hinweis an alle geben, die eventuell überlegen sich auf ein Praktikum in einer Krankenhausapotheke zu bewerben. Es besteht nämlich die Möglichkeit, dass ihr einen Platz in der pulmonologischen Klinik in Golnik erhaltet. Auch wenn mir zu Ohren gekommen ist, dass das Praktikum dort interessant war und dass dort viele Patientenfälle mit dem Praktikanten besprochen wurden, muss man auch verstehen, dass

Golnik ein Dorf mit ca. 1000 Einwohnern ist und dass man dort als SEP-Teilnehmer sein Praktikum alleine macht. Entsprechend schwach ist auch die Anbindung an den ÖPNV und Ljubljana und entsprechend eingeschränkt ist man dann was Treffen mit anderen Studierenden, besonders während der Woche angeht. Einige SEP-Teilnehmer schien dies nicht zu stören, andere hingegen schon. Erkundigt euch deshalb am besten, falls ihr in die Krankenhausapotheke wollt, ob ihr einen Platz in Golnik bekommt oder ob es sich hierbei um einen Platz in Ljubljana handelt (dieses Placement dürfte es auch geben).

Ljubljana
Ljubljana ist eine wirklich tolle Stadt. Es gibt natürlich eine schöne Altstadt, aber auch viele modernere Gebäude. Die Stadt ist sehr sauber und die Busse fahren alle sehr regelmäßig. Wenn man im Zentrum ist, kann man aber auch die wichtigsten Orte zu Fuß erreichen, da die Stadt nicht allzu groß ist. Ich habe schon vorher gehört, dass Menschen in Slowenien gut Englisch sprechen, und kann das auch nur bestätigen - selbst die 65-jährige Postmitarbeiterin oder der 60-jährige Portier am Institut konnte sich ohne Probleme mit mir auf Englisch verständigen. Allgemein habe ich mich da schnell wie zuhause gefühlt 🙂. Deutsche Marken wie Lidl, dm oder OBI sieht man wirklich überall. Die Geschäfte waren auch genau wie in Deutschland sonntags geschlossen (alle Supermärkte, ohne Ausnahme!). Auch die Preise waren eigentlich identisch.

Freizeit
Ich könnte wirklich unglaublich viel über jeden einzelnen Tag schreiben, einfach weil so viel Aufregendes passierte. Während meiner vier Wochen in Slowenien haben wir wirklich jeden (!) Tag ohne Pause etwas unternommen. Während der Woche trafen wir uns nachmittags im Stadtzentrum, gingen in verschiedene Bars oder probierten leckere slowenische Spezialitäten. Ehrlich gesagt bin ich so jetzt fast besser über die kulinarische Szene in Ljubljana als in Hamburg informiert 😀. Regelmäßig gingen wir mit slowenischen Studierenden auch am Stadtrand auf kleine Ausflüge an der schönen Natur wandern. An den Wochenenden waren dann aber immer Touren in weiter gelegene Orte angesagt: Wir fuhren ans Meer (nach Piran), in die Berge wandern (zur Velika Planina) oder in andere Städte (Maribor, Kranj, Ptuj, sogar Trieste in Italien). Meistens waren die Touren jeweils von den SEP-Teilnehmern organisiert, da viele slowenische Studierende zu diesem Zeitpunkt bereits für Klausuren lernen mussten. Falls dann aber die Slowenen uns auf eine Tour einluden, war die Organisation immer bestens und die Touren immer top. Wenn es mit dem Auto irgendwohin ging, wurden wir netterweise immer von ihnen gefahren. Durch ihre Mühe haben sie es erst möglich gemacht, dass das SEP in Slowenien so cool war. Übrigens mussten wir für die ganzen Touren oft früh aufstehen - das “S” in “SEP” steht deshalb definitiv nicht für “Schlafen”. 🙂 Es hat sich aber jedes Mal gelohnt!

Die Leute
Besonders toll fand ich aber die Atmosphäre unter den internationalen SEP-Teilnehmern (max. 10 pro Zeitraum). Ich persönlich durfte Leute aus Polen, Rumänien, Serbien, Tschechien, der Slowakei aber auch Taiwan und Südkorea kennenlernen. Da man so viel zusammen gemacht hat und so viel miteinander erlebt hat, hat man sich sehr schnell miteinander anfreunden können und es hat zusammen wirklich sehr viel Spaß gemacht! Bereits am ersten Tag habe ich mich wirklich sehr willkommen gefühlt und die Atmosphäre war immer locker und positiv. Es war allgemein lustig, sich mit Leuten aus komplett anderen

Ländern auszutauschen, die dann aber doch irgendwie ähnliche Erfahrungen und z.B. dieselben Lieblings- und Hassfächer in der Pharmazie hatten.
Leider blieben die meisten nur zwei Wochen, weshalb regelmäßig Leute gingen und neue hinzukamen. Um so viel wie möglich von eurer Reise mitzunehmen, würde ich wirklich allen Interessenten, egal wo ihr euch bewerbt, empfehlen, 4 Wochen oder mehr zu bleiben: 2 Wochen sind für dieses wirklich einzigartige Programm wirklich etwas kurz, um Land und Leute gut kennenzulernen, aber auch nicht genug, um einen guten Einblick in euren Praktikumsort zu bekommen.

Fazit
Wenn es nach mir gehen müsste, hätte ich in Slowenien auch noch ein paar Wochen länger bleiben können, musste jedoch auch Ende August nach Hamburg zurückkehren. Besonders vor dem bevorstehenden Techno-Semester war das SEP wirklich nochmal eine sehr erfrischende Erfahrung. Das habe ich primär sowohl den anderen SEP-Teilnehmern zu verdanken als auch der wirklich tollen Arbeit der Slowenen, die dafür gesorgt haben, dass ich diesen prägenden Monat nie vergessen werde. Wenn ihr Lust habt, neben einem Einblick in die Berufspraxis auch noch ein tolles Land mit zukünftigen Kollegen aus aller Welt kennenzulernen, solltet ihr wirklich diese Chance nutzen und am Programm teilnehmen. Slowenien kann ich aufgrund der guten Organisation, der freundlichen Menschen und der vielseitigen Praktikumsplätze von ganzem Herzen nur empfehlen. Als Land mit ausgebauter Pharmaindustrie (Sandoz, Novartis, Krka) kann man sich bestimmt auch für ein PJ-Halbjahr in Slowenien bewerben.

Bei Fragen könnt ihr mir gerne eine E-Mail schreiben.

Hier noch ein paar Bilder. Für mehr Eindrücke und Gruppenbilder schaut auf jeden Fall bei @sepslovenia auf Instagram vorbei. 🙂


Aussicht von der Velika Planina


Aussicht von der Stadtmauer von Piran



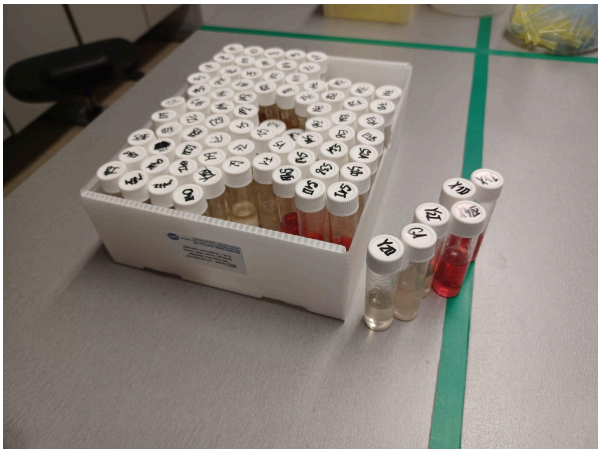
Aussicht auf den weltberühmten Bleder See



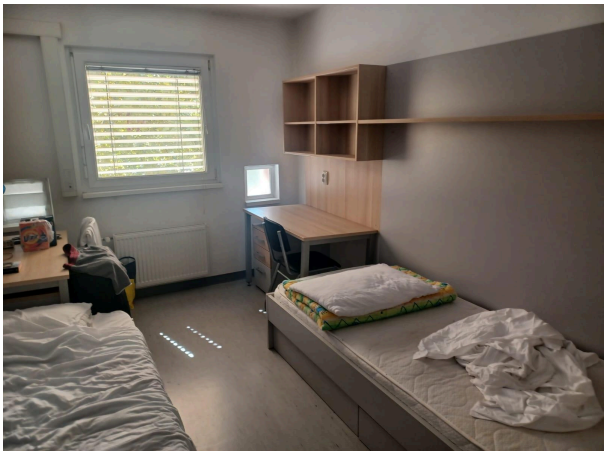
Höhlen von Postojna



Mein Hauptlabor am Institut



Die von mir hergestellten Pektin-Gele



Ein durchschnittliches Zimmer im Studentenwohnheim



Der Innenhof vom Studentenwohnheim

Mehr Infos: https://www.sdl.si/lokacije-in-ceniki/pregledi-lokacij/domovi-za-studente/dom-d/