



### ***Egész életen át tartó tanulás program***

**Leonardo da Vinci**

**Mobilitási projekt**

**Raoul Wallenberg Humán Szakképző Iskola és Gimnázium**

***Humán szakképzésben részt vevők hollandiai gyakorlata***

### **Szakmai beszámolók**

Bischóf Nikolett

Harsányi Csilla

Kirsch Beatrix

Laczkó Zsuzsanna

Molnár Hedvig

Szabó Nikolett

Tilly Réka

Tóth Kamilla

Vaszilkó Ilona Kitty

Zeller Liza

2008.

## Gyógypedagógiai asszisztens szak

Harsányi Csilla

Szabó Nikolett

Tilly Réka

Zeller Liza

2008. október 28-tól 2008. december 2-ig Sneek városában töltöttük az öthetes gyakorlatunkat. Négyen gyógypedagógiai asszisztensek, három különböző intézménybe voltunk beosztva. Mindhárom helyen enyhe értelmi fogyatékosok, autisták, ill. magatartási zavaros gyerekek szegregált képzése folyik.

Ketten közülünk a Conventschoon nevű intézményben végezték a gyakorlatukat. Az iskolai tanítás itt két épületben zajlik, a gyerekeket életkoruk szerint helyezik el bennük. Itt óvodás korú gyermekektől speciális szakmát tanuló fiatal felnőttekig, tehát 4-20 éves korig foglalkoztatják őket.

A kisebbek elkülönítve tanulnak, a tanterem kialakítása a differenciált nevelés megvalósítására alkalmas, két tanórát egy aktívan kihasználható, hosszú szünet követ. A nagyobbaknak kialakított épületben a termeken kívül két speciális műhely van: az egyik egy jól felszerelt „varroda” gyakorlóhely, a másik egy „bicikli szerelő- és faipari műhely”. A diákok kisegítő jellegű szakmákat sajátíthatnak el, mint például kertészsegéd, bicikliszerelő, varrónő.



A gyakorlat során a 4. osztályban voltunk, ahol egy holland gyakornok segített minket a gyerekekkel való kommunikációban, amikor mi tartottuk a foglalkozásokat, ő fordított a tanulók felé. Tevékenységeink közé tartozott a gyerekek gondozási feladatainak ellátása, kísérés, felügyelet, manuális foglalkozásokon a tanulók segítése. Egy-egy napot töltöttünk a műhelyekben, és egyet az úgynevezett „speciális osztály a speciális iskolában” megnevezésű csoportban, ahol súlyos értelmi fogyatékosokat képeztek. Ebben az osztályban töltött nap nagyon hasznos volt, mert megtapasztaltuk a hazai és ottani rendszer közti hasonlóságokat, különbségeket.



Az iskola felszereltsége magasan felülmúlja a hazai iskolákét, de a diákok fejlesztésére fordított figyelem nálunk hangsúlyosabb. Láttunk pár speciális eszközt, mint a figyelem összpontosítására hangoló zajvédő fülhallgató, és erre a célra készített „kék doboz”, ami külsőleg kissé ijesztőnek hathat, de a gyerekek



maguk kéri, hogy mögé ülhessenek. A speciális osztályban, az egyik mozgássérült fiúnak egyénileg kialakított asztala és széke van. Az intézményben nagyon sok számítógéppel találkoztunk, amelyekre különböző fejlesztő programokat telepítettek, mint olvasás, és tárgyfelismerés gyakoroltató program. Az osztályokban nem egy gyógypedagógus és egy asszisztens dolgozik, hanem két azonos végzettségű diplomával rendelkező pedagógus.

Csoportunk másik két tagja a Klockslag és a Compass nevű speciális iskolákban töltötte az 5 hetet. Lehetőség nyílt azonban arra, hogy egymás gyakorló helyébe is betekintést nyerjünk. A két iskola partnerkapcsolatban áll egymással, több olyan pedagógus is van, akik mindkét intézményben tanítanak. Az épületekben a természetes fény remekül megoldott, hisz az óriási ablakok is ezt a célt szolgálják.



A Klockslag előkészítő osztályában, 4-6 éves gyermekek között volt az egyikünk gyakorlata. A csoportban az iskolára való felkészítés folyt. Tényleges tanóra kevés volt, inkább a játékra, az azon keresztül megvalósuló fejlesztésre helyezték a hangsúlyt. Az egészen kicsi gyerekek is részt vesznek az olvasást, matematikát előkészítő foglalkozásokon. Amikor már nem tudnak lépést tartani a nagyobbakkal, akkor az életkoruknak megfelelő foglalkozásokat tartanak nekik. Így valósul meg náluk a differenciált oktatás, kiscsoportos munka. Az épületben a termek jól felszereltek, világosak, kellemes hangulatúak, megvalósítható bennük a csoportmunka.

Sok lehetőség nyílt a csoport életébe való bekapcsolódásra, az etetésnél, a felügyeletnél, a kísérésnél, manuális foglalkozásoknál, a különböző mozgásos és képességfejlesztő játékoknál. A pedagógusok segítőkészek voltak, mindig adtak kisebb-nagyobb feladatokat, fontos volt számukra, hogy az ott lévő összes gyakornokot bevonják a munkába.

Az osztályban két azonos végzettségű pedagógus dolgozik, napi váltásban. A pedagógusnak tanulók segítenek. Minden napra beosztanak melléjük egy gyakorlaton lévő diákot. A gondozási feladatokra – a hazai gyakorlathoz képest - nem fordítanak olyan nagy figyelmet, de a gyerekek már kis korukban önállóságot tanulnak.

A tanórák eltérőek a magyarországi rendszertől. Egy-egy foglalkozás hosszabb ideig tart, de sok szünet tarkítja. Nem annyira időhöz kötött a tanítás, a napirendet csak nagy vonalakban tartják be. A fő állomások a tízórai, ebéd, udvari szünet. Sok gyümölcsöt és folyadékot fogyasztanak, rengeteget mozognak. Az iskolában reggel 8-tól délután 3-ig vannak bent a gyerekek, reggel és délután iskolabuszok szállítják őket saját lakóhelyük szerint csoportosítva.

A Compassban egy osztályban körülbelül 15-17 gyermek volt. Az iskola igen jól felszerelt, a gyermekek speciális szükségleteit maradéktalanul kielégítik. Étkeztetésük nem intézményen belül biztosított, de pozitív, hogy tízórait az

összes gyermek zöldséget, gyümölcsöt visz magával az iskolába. Ezt épp úgy, mint az ebédet, közösen eszik meg tanáraikkal egy közös, nagy teremben, ahol mindenki elfér. Odafigyelnek a gyermekek megfelelő folyadékbevitelére, naponta többször készítenek maguknak teát, ivólevet, vagy más italt.

A hazai gyakorlathoz képest kisebb hangsúlyt fektetnek viszont a személyi higiéné igényének kialakítására, mint például orrfújás, kézmosás, és az évszaknak megfelelő öltözködés.

Fontos időintervallumként kezelik a gyermekek kivitelét a levegőre. Ezt külön-külön osztályonként teszik meg, elkerülve az esetleges konfliktusokat, és így több tér is jut a szaladgálásra. A felügyelet, a gondozási feladok ellátása és a manuális foglalkozásokon való segítségnyújtás mellett a matematika órákon is aktív részvételt vártak el olyan feladatoknál, melyeknél beszéd nélkül papíron is érthetően rá lehet vezetni a tanulót a helyes megoldásra, ill. szükség esetén levezetni azt. A testnevelés órák külön élménynek számítottak, változatos játékokkal, feladatokkal voltak teli, melyekbe korántsem volt kellemetlen beszállni, segédkezni.

Az iskola elvégzése után több helyen tanulhatnak tovább a gyermekek. Főleg fizikai szakmák közül választhatnak, mint asztalos, szakács... melyekbe a „nyitott kapu” rendezvény keretein belül bele is kóstolhatnak, így ekkor minden szakmát, melyet az intézményben oktatnak ki is próbálhatnak. A jobb képességűek viszont szakmai előkészítő iskolában is folytathatják tanulmányaikat. A leendő iskola választásában nagy szerepet tölt be a szülő és a gyermek mellett a pedagógus, aki a gyermek képességeit, önállóságát szem előtt tartva irányt ad a továbbiakhoz.

A gyakorlólhelyen töltött napok mellett a ROC Frieze Poort iskolában is tartottak felkészítő, ill. fejlesztő foglalkozásokat nekünk. A felkészítők során ismertették a leendő gyakorlólhelyeinket, részt vettünk angol, ill. német nyelvi előkészítőkön.

A manuális műhelyben gyakori látogatók voltunk szabadidőnkben, mert jó ötleteket vehettünk szakmai fejlődésünk előmeneteléhez. A műhely tágas, jól felszerelt, és a diákok számára ingyenes az eszközök használata.



Saját szakmai észrevétel: a műhelyben dolgozik kisegítőként egy enyhe értelmi fogyatékos fiú, ebből is láttuk, hogy a fogyatékos emberek integrált foglalkoztatása megoldott.

Szabadidős programjaink közül kiemelném az amszterdami látogatásunkat, mely során nemcsak kulturális élményekben volt részük, hanem betekintést nyertünk egy szenvedélybetegek számára kialakított hajléktalanszálló működésébe, és az „Exodus” –ház nevű intézménybe, ami egy börtönből szabadultak számára létrehozott reszocializáló létesítmény. Hihetetlen élmény volt!



A Hollandiában eltöltött szakmai gyakorlat mindannyiunk életének meghatározó tapasztalata volt. Fejlődésünket mind emberileg, mind szakmailag elősegítette, a nyelvi készségek fejlődéséről nem is beszélve.

Szociális asszisztens szak

Molnár Hedvig

**Raoul Wallenberg Humán  
Szakképző Iskola és Gimnázium**

**Szociális tagozat  
Szociális asszisztens szak**

**Budapest, 1083  
Ludovika tér 1.**

## **Szakmai munkanapló**

(2008.X.27-XII.3-ig)

Egész életen át tartó tanulás program

Leonardo da Vinci alprogram



Oktatás és kultúra

# **Leonardo da Vinci**

**A gyakorlat helye:**

Hanzomoll

Hollandia –Sneek

**Készítette:** Molnár Hedvig

Budapest, 2008. december 15.

## **Tartalomjegyzék:**

- I. Az intézmény bemutatása**
- II. Szakmai tapasztalatok, személyes élmények**
- III. Összegzés**

### **Mellékletek**





### **Egy adott intézmény megismerésének szempontjai:**

**Az adott intézmény helye, szerepe a szociális ellátó rendszerben**

**Az intézmény és a környezetben található más segítő létesítményekkel való kapcsolattartása.**

**Létrehozását, életre hívását elindító szükségletek.**

**A kívülről elvárt feladatok, (törvények, helyi rendeletek), jogszabályi feltételek.**

**Önmaga által megfogalmazott funkciója.**

**Finanszírozásának módja, egyéb források.**

**Az intézmény szervezeti felépítése, belső hierarchiája.**

**Az intézmény által kínált szolgáltatások, a programok sajátosságai s azokhoz való hozzájutás feltételei.**

**Az intézmény működési módja, eljárási rendje, ügyrendje, adminisztrációja.**

**A klienskör összetétele.**

**A szociális munka helye, szerepe az adott intézményben**

**A kliens és az intézmény kapcsolata.**

**A kliens helye az intézményben.**

**A kliensek érdekeinek érvényre jutása.**

**Milyen viselkedés tapasztalható a segítő szerepben dolgozók részéről.**

**Szociális asszisztens tevékenysége.**

**Intézményfejlesztési elképzelések.**

### **A tanuló önálló megfigyelési szempontjai:**

**Az intézmény elhelyezkedése, megközelíthetősége a klienskör szemszögéből.**

**Az intézmény környezetének minősítése.**

**Az intézmény, mint épület (külső-belső) minősítése.**

**Tárgyi felszereltsége, hangulata, otthonossága**

## **Intézmény bemutatása:**

Az intézmény szakellátást biztosít az autista személyek számára, ez egy bentlakásos létesítmény.



- Jól kiépített szociális hálózatban működik, véleményem szerint más segítő létesítményekkel való kapcsolattartása is elég színvonalas, ha valamelyik ügyfélnek problémája akad, azonnal fel tudják venni a kapcsolatot másik intézménnyel és igyekeznek minél hatékonyabban eljárni. A lakókat rokonaik látogathatják.
- Létrehozásának oka az volt, hogy azok az autista vagy sérült személyek is életteret kapjanak, akiknek életvezetése egy intézmény nélkül nem működne, mivel nincs meg a megfelelő közeg, amely önálló életvezetésüket támogatni tudná.
- A sérült emberek életének megkönnyítése.
- Önmaga által megfogalmazott funkciója: mindazon emberek életének segítése, akik önálló életvezetésre képtelenek.
- Finanszírozásának módja, egyéb források: állami finanszírozású, egyéb források pályázatokból lehetségesek.
- Tizenhárom dolgozó és hat tanuló végzi itt munkáját, teamben. Egy otthonvezető van köztük.
- Az intézmény igyekszik biztosítani lakói számára minden olyan szolgáltatást, melyre nekik szükségük, illetve igényük van, pl.. úszás, kézműves foglalkozások, a munkahelyre el- és hazajutás lehetőségét, kirándulásokat..... Egy ú.n. pontozásos rendszert vezettek be, ami arra ösztönzi a lakókat, hogy minden feladatot elvégezzenek, minél önállóbbak legyenek, hogy nyerjenek a pontversenyen, s kirándulni mehessenek.
- Az intézmény egész évben működik. Minden nap van egy ügyeletes, aki bent

alszik. Adminisztráció: mindent elektronikusan iktatnak, gondozási naplót vezetnek minden egyes lakóról, ezen kívül mindenkinek van egy saját mappája, amiben a vele történt eseményeket vezetik.

- Klienskör összetétele: öt nő és három férfi él itt.
- A kliens és az intézmény kapcsolata bizalmas, s az anonimitásnak nagyon fontos szerepe van ebben.
- A kliens helye az intézményben mindig biztos, fontos hogy érezzék azt, hogy ez az ő otthonuk, itt mindig nyugalom van, megbecsülik és szeretik őket.
- A kliensek érdekérvényesítésének elsődleges szerepe van, kivéve, ha az gátolja a többi intézményben lakó jogainak érvényesítését.
- A segítőszerepben dolgozók mindig a kliens érdekeit tartják szem előtt.
- Ebben az intézményben a dolgozók „szocial work” végzettséggel rendelkeznek.
- Az intézmény a külvárosban helyezkedik el, jól megközelíthető biciklivel vagy gyalog.
- Az intézmény környezete: autópálya mellett található, nincsenek közvetlen környezetében épületek.
- Az intézmény, mint épület: kívül-belül egyaránt rendezett, otthonos, tárgyi felszereltsége megfelelő, minden megtalálható, amire szükségük van a dolgozóknak és lakóknak.

## **Szakmai tapasztalatok, személyes élmények:**

2008. október 28-án délután megérkeztünk a szállásra Sneekbe. A hosszú és fárasztó út mindenkit nagyon kimerített. A lakhelyünk a külvárosban, egy folyami csatorna mellett, a Het Toppunt 3 –ban volt.

Érkezésünkkor már nagyon várt ránk Hennie Sixma, Egbert Krikken (a kinti életünket szervezők) és a ház egyik tulajdonosa, Liesbeth. Bemutakoztunk, lepakoltunk, s Liesbeth megmutatta, mit hol találunk, s hogyan használjuk az épület infrastruktúráját.



Szívélyes fogadtatásban volt részünk, meleg levessel, baguette-el és Orange Kukjes nevű sütivel kínáltak minket. Ezt követően elmondták a következő napokban várható programokat. Kis idő elteltével elmentünk sétálni a városba, ismerkedtünk az új hellyel.

9:30- kor Pitie kíséretében, biciklivel mentünk a Sneekben található ROC Friese Poort iskolába, ahol teával, kávéval és sütivel kínáltak meg minket, illetve beszéltek az iskoláról. Körbe vezettek, s a szociális részen egy teremben lepakoltunk. Ezután minden magyar diák kapott egy holland tanulópart, figyelembe véve azt, hogy ki németül, ki angolul tud beszélni. A ROC- os diákok szintén körbevezettek minket, megmutatták szaktantermeiket, s ha kérdésünk volt, válaszoltak rá. Számomra nagyon érdekes volt, hogy minden szaknak megvan a maga színe, például a szociális tagozat színe a piros, s ennek megfelelően festették a falakat. Azt is megtudhattuk, hogy a sneek- i iskolában nagyon sok szakmát tanulhatnak a diákok, pl. szociális, egészségügyi, informatikai szakon, vagy akár asztalosnak, ....

Ezután elbicikliztünk a Sowieso étterembe. Itt mindenki saját magának válogathatta össze ebédjét, majd visszamentünk a szállásra. Ugráltunk a trambulínon, szaltóztunk. A szabadidőt egy foglalkozás követte, melyen Egbert beszélt a szakterületekről, s közülünk is beszéltek páran leendő szakmájukról.

Délután bementünk a városba nézelődni, vásárolni. 18:00 –ig, amíg az üzletek is nyitva vannak, ismerkedtünk a várossal. Hazamentünk, s este még szórakoztunk, sokat nevettünk, beszélgettünk. Ezen a napon én voltam a kamerafelelős!

9:15- kor Egbert kisbusszal vitt minket a leeuwarden-i ROC Friese Poortba. Ez az iskola félelmetesen nagy. A legkorszerűbb tantermekkel és eszközökkel rendelkezik. Először az ebédlőbe mentünk, ahol beszélgettünk egymással, s Hennie-vel. Aki akart, kávézhatott, teázhatott, sütit ehetett. Ezt követően körbevezettek minket az iskolában, majd bementünk egy terembe, ahol beszéltek az iskoláról, a társiskolai kapcsolatról, s a holland oktatási rendszerről.



A leeuwarden- i ROC- ban a diákok egészségügyi szakon, fodrásznak, műkörmösnek, manikűrösnek, kozmetikusnak, biztonsági őrnek, stb. tanulnak. Az épület megismerése után elmentünk ebédelni, majd mindenki szabadon sétálhatott, ismerkedhetett az iskolával. Egyik társammal sétálgattam, amikor odajött hozzánk egy magyar fiú, aki az iskolában tanul ápoló szakon, harmadik fokozaton. Nagyon jó érzés volt rajtunk kívül magyar hangot hallani, s magyar emberrel beszélni. Mindezek után kommunikációs órát tartott nekünk és tanárainknak Joran, aki színész, s tanárként dolgozik itt. Óra végén, a táblán egy üzenetet hagyott nekünk:: „Leuk je te ontmoeten.”

Ezt az órát rendkívül hasznosnak és hatékornynak tartottam. (Ráadásul kaptunk ajándékokat is.) A kommunikációs órák után hazavitt minket Egbert. Este sokat beszélgettünk a csoporttal és kísérő tanárainkkal gyakorlati helyeinkről, a ránk háruló feladatokról és a következő napok programjairól.

A következő napon ellátogattunk Leeuwardenbe, a ROC Friese Poort azon iskolájába, ahol felnőttképzés folyik. Bemutakozásként mindenki beszélt magáról röviden. Itt megismerkedtünk néhány itt tanuló diákkal. Itt tanító tanárok és Hennie vezetésével megnézhattuk az egészségügyi, szociális termeket. Az egészségügyi teremben bemutatták, illetve beszéltek a holland ápolónők

munkájáról. Körbevezettek minket az épületben, majd megebédeltünk az iskola aulájában található ebédlőben. Később levetítettek nekünk egy demens emberekről szóló filmet. Ezután elmentünk a Fríz Múzeumba, ahol ezüsből készült evőeszközöket, díszeket, képeket, festményeket, művészeti tárgyakat és Mata Hari ruháit és életéről berendezett kistermet nézhettük meg.

Hétvégén egy nyugdíjas idegenvezető férfi segítségével némi információhoz juthattunk Sneek város történetét illetően. Ezt sajnos a hideg, és az esős idő kissé megzavarta, s ezért kevésbé volt élvezhető. Megnéztük a város nevezetességeit, a duplatornyos hidat, a templomokat, a városházát és a legjellegzetesebb épületeket. Ez hasznos volt azért is, mert a következő napokban már jobban tudtunk tájékozódni a számunkra még ismeretlen városban. Este még összegyűlt kis csoportunk a szálláson, s kísérőtanárainkkal Magyarország és Hollandia eltérő kulturális értékeit, hagyományait, stb. gyűjtöttük össze.

Másnap délután elbicikliztünk a sneek-i tóhoz. Ez nagyon nagy élmény volt számomra, még most is nagy hatással van rám.



Este újra összeült a csoport, s mivel már tudtuk, ki milyen helyre kerül gyakorlatra, felkészítő órát tartottak nekünk tanáraink. Elmondták nekem, mire számíthatok gyakorlati helyemen a Hanzomoll intézményben, ahol autista kliensekkel foglalkoznak.

Az autizmus tünetcsoportjairól az alábbi csoportosítás szerint hallgattam felkészítést:

- kommunikációs
- szociális
- kognitív (megismerő) tevékenységek.

A tüneteket már 3- 5 éves korban lévő gyermekeknél tapasztalni lehet. Nagyon fontos az autista személyeknek, hogy a napi tevékenységük meglegyen, ami



egyfajta keretet ad mindennapjaiknak. Az állandóság fontos az életükben, ez biztonságérzetet nyújt nekik.

9:15 –re Hennie és Pietie a szállásunkra, a Het Toppuntba jöttek. A foglalkozás fő témája az iskolai szociális munka, az iskola és a gyermekek közötti kapcsolat volt. Ezek a szakemberek három csoportban dolgoznak:

1. csoport: A problémák elsősorban abból adódnak, ha a gyermekek nem járnak iskolába. A gyermekek 18 éves korukig, vagy az első szakma megszerzéséig kötelesek iskolába járni. Ha nem járnak, elmennek a gyerekért és megvizsgálják mi az oka annak, hogy nem jelenik meg az oktatási intézményben. Ha ezután sem jár iskolába, pénzbírság következik, amit a szülő megbüntetése követhet. Érdekesség, hogy év közben nem lehet szakmát váltani, ha valaki elkezd egy évet, be is kell fejeznie.

2. csoport: További problémát jelenthet, ha a gyermek:

- diszlexiás,
- teljesítményszorongásos,
- lámpalázás-

Diszlexia gyanús gyermekeknél tesztet végeznek, hogy valóban az-e, s segítenek neki, ha ez bizonyosságot nyer.

A teljesítményszorongásos gyermekek esetében hetente tanácskoznak arról, hogy halad a fejlesztés és megbeszélik, a következőkben hogy fog zajlani az egész folyamat (mi a legjobb módszer a gyermek tanulását illetően).

A lámpalázás gyermekek minden nap 3-4 óráig egy teremben (tanulósobában) tanulhatnak egy tanár jelenlétében. Ez a tanár segít a kérdések megértésében (nem a feladatok megoldásában), és fegyelmezi a tanulókat.

3. csoport: Gyermekvédelmi részleg:

- pszichológiai,
- szociális munkával foglalkoznak.

Mindhárom csoportból a csoportvezetők és tanárok összegyűlnek havonta és team-keretben megbeszélik a problémákat. Ha jónak látják, akkor a problémás gyereket továbbirányítják pl.: pszichológushoz, vagy felveszik a kapcsolatot a rendőrséggel, stb.

Kiépített hálózatuk van, amelyben együttműködnek, hogy minél hatékonyabban megoldják a problémákat. Segítenek elindítani egy folyamatot a család bevonásával és ha kell, bevonják pl.: a rendőrséget is. Tíz éve működik ez a rendszer. Legsúlyosabb problémák: homoszexualitás, kábítószerfüggés, alkoholizmus, munkanélküliség a családban, családi problémák, peremhelyzet a közösségben, számítógépes szerencsejátékokkal élők, illetve a tinédzserkorúak terhessége az utóbbi négy-öt évben jelentősen megnőtt. Érdekes téma volt, mert beleláthattunk a holland élet ezen részébe is.

A következő napon, kedden megkezdődött gyakorlatom a Hanzomoll nevű



szociális intézményben. Fél háromkor megérkezett a két gyakorlatát ott töltő diáklány a szállásunkra. Behívtam őket, s megkínáltam őket teával, kávéval. Az egyiket Wypkjenek (ez egy tipikus fríz név), a másikat Nicole-nak hívják. Miközben teáztunk, ők is beszéltek magukról néhány

mondatot, s ekkor kiderült, hogy 21 évesek és úgynevezett „szocial workernek” tanulnak. Én is beszéltem magamról, s elmondtam nekik, hogy Magyarországról jöttem, szociális asszisztensnek tanulok, stb..... Miután elfogyasztottuk a kávé, elindultunk biciklivel a gyakorlatra. A lányok nagyon figyelmesek voltak, ügyeltek arra, hogy ne maradjunk el egymástól. Időben, már 3 óra előtt odaértünk, lezártuk a bicikliket, s bementünk az intézménybe. Aki éppen ott volt, mindenkinek bemutatkoztam. Elmondtam, hogy honnan s miért jöttem, minek tanulok, s hogy mi tartozik a szakterületemhez. S a legfontosabbat, hogy még nem dolgoztam autistákkal. Ugyanis gyakorlatra olyan autista felnőttekhez kerültem, akik többnyire dolgoznak, s csak 3 óra után jönnek be az intézménybe. Megtudtam, hogy ezek az emberek kb. 30-55 év körüliek. Közben az ott dolgozók megkínáltak kávéval/teával, nagyon kedvesek, barátságosak és érdeklődőek voltak. Időközben érkeztek a kliensek. Egyesével mutattak be mindegyiknek. Először nagyon ijesztő és nyomasztó volt a velük való találkozás, mert még nemigen

találkoztam autistákkal. Az első napon a kommunikáció nehézkesen ment, mert nem nagyon szeretnek és tudnak németül beszélni. Szerencsére van egy fordítóprogram, melynek segítségével beszélgettünk. Megtudtam, hogy tizenhárom dolgozó van és hat diák, valamint nyolc kliens jár ebbe az intézménybe, illetve lakik itt. Ebből öt nő és három férfi. Öt órakor elkezdtünk Nicole-al vacsorát készíteni, majd hat órakor a dolgozókkal és a lakókkal vacsoráztam. Utána hazakísértük az egyik klienst (C.-t), aki ugyanebben az épületben eggyel balra lakik. Az édesapja már várta a fiát. Nicole elmondta neki hollandul, hogy ki vagyok, s hogy németül beszélek. Nagyon kedves, barátságos volt. Kiderült, hogy C. (a kliens) édesanyja német származású, s ezért tud ez az autista fiú németül. A lakó édesapja elmondta, hogy járt a magyar tengernél, a Balatonnál. Nagyon jó volt ezt hallani. Ezután visszamentünk a gyakorlati hely épületébe. Kézzel-lábbal, kicsit németül, s a fordítóprogram segítségével kommunikáltunk. Mutattak vacsorakészítés közben is két mappát, ami azt tartalmazza (egyénenként van vezetve), hogy ki miből és mennyit ehet. Ez a diabeteses lakó mappája, akinek diétáznia kell. Megfigyeléseim szerint nagyon precízen, lelkiismeretesen, pontosan grammokra mérve készítik el az ételt. Ezt az alaposágot nagyon jó volt látni. Ugyanis, ha én mint kívülálló így tapasztalom a megbízhatóságot és odafigyelést, akkor az ott élők mindenképp érzik, hogy jó helyük van. Ez az autista emberek számára véleményem szerint különösen jó, mert még inkább oda kell figyelni rájuk.

Este kilenc órakor elindultunk, s reggelit vittünk egy pár kliensnek. Majd fél tíz körül mondtam, hogy nekem már mennem kell. Nicole hazakísért. Az első gyakorlati nap nagyon kimerítő volt.

A következő napon, iskolai foglalkozáson vettünk részt és egy sportcentrumba mentünk, ahol bicikliztünk, kondiztunk, és küzdősportot tanultunk.

A következő gyakorlatomon megismerkedtem még két dolgozóval és egy tanulóval. Nekik is bemutatkoztam, elmondtam, honnan s miért jöttem, minek tanulok. Nagyon kedvesek voltak, mindenről érdeklődtek. Sajnos három dolgozó közül csak az egyik beszél egy kicsit németül, de ő az érkezésem után kb. fél órával hazament, mert lejárt munkaideje. Kiderült, hogy a másik dolgozó, lakóvezető (woongedleister) fiútestvére Magyarországon él. Jó volt hallani, hogy itt is van egy magyar szál. Hasonlóképpen előző gyakorlati napomhoz, jöttek

sorba a kliensek beköszönni a dolgozóknak. Közben beszélgettünk néha a dolgozókkal, míg ők végezték dolgukat. Gépeltek, fénymásoltak, faxoltak. Amikor a számomra ijesztő, de kicsit németül beszélő kliens (C.) megérkezett, újra sikerült rám ijesztenie, a kezével végzett jellegzetes csapkodó mozgással. A délután folyamán ismerkedtem a tanulókkal, akik szintén nagyon érdeklődőek voltak. Vacsorát készítettünk, majd elpakoltunk. Beszélgettünk a magyar és holland szokásokról, majd meglátogattunk egy itt lakót, „ránéztünk” mit csinál, majd visszamentünk. Kicsit később elmentünk megnézni még egy lakót, ittunk nála egy teát. Ő éppen egy holland szappanoperát nézett. Amikor szünet volt, láttunk egy a „dominónapról” szóló reklámot. Elkezdtünk beszélgetni, s elmondták, hogy elég büszkéek arra, hogy náluk van a Domino ☀. Közben a lakó megmutatta saját kis dominóit. Tévéztünk vele egy kicsit, hogy addig se legyen egyedül, majd megint visszamentünk. Később folytattuk körutunkat, s elmentünk egy-két klienshez. A fiú gyakornok segített a férfiaknak a tisztálkodásban. Majd F.-al (a lakóvezetővel) és N.-al (a diáklánnyal) átmentünk egy olyan épületbe, ami kicsit távolabb van, mint a többi. Ott még nem jártam. Három fiatal lány volt, mindegyik másik emeleten, külön szobában. A földszinten jól lakható, otthonosan berendezett szobába mentünk, ahol a lány éppen tévét nézett. Bemutattak neki, beszélgettek vele, kérdezték, hogy van, mit csinál ... Kb. öt-tíz percet időztünk itt, mentünk a következő lányhoz. Neki is bemutatattak, s őt is ugyanígy kikérdezték. Ő már sokkal beszédesebb volt az előző lánynál. Nála is öt-tíz percig voltunk. Ezután megnéztük a harmadik lányt. Természetesen neki is bemutatattak. Neki is feltették ugyan ezeket a kérdéseket. Ő nagyon bőbeszédű volt. Nyilván örült annak, hogy mentek hozzá, mert nagyon sok mondanivalója volt. Ezután újra visszamentünk, s a nyomtatott papírról kihúztam a neveket. Majd F. belefűzte nekem a papírokat egy irattartóba, s mappákat rakott mellé.

A következő napon úgynevezett Creative Workshopon vettünk részt a snneki iskolában. Nyakláncot, üvegmontázst, valamint macit készítettem. Ez nagyon hasznos kis foglalkozás volt.





Hétvégén (szombaton) komppal elmentünk egy Ameland nevű, számomra varázslatos szigetre, az Északi- tenger partjára. Itt ellátogattunk Hollum és Ballum falvakba. Nagyon izgalmas volt.

A következő hét hétfőjén Hennie és Piet foglalkozást tartottak nekünk a Het Toppuntban és instrukciókat adtak a prezentáció elkészítéséhez.

A harmadik gyakorlati napomon, mikor megérkeztem az autisták házába, W. és N. dolgoztak éppen. Azzal kezdtük a napot, hogy megbeszéltük ki hogy van, mit csinált hétvégén, majd kávéval-teával kínáltak. W. éppen a gépen dolgozott, majd a munkájukról és a gyakorlati szempontrendszerem kérdéseiről beszélgettünk. Adminisztrációban fellelhető különbség, hogy kizárólag csak számítógépes nyilvántartást vezetnek. Minden nap vagy másnap beírják a történéseket.

Ez az intézmény állami finanszírozású. Funkciója: az autizmussal élő emberek (akik itt laknak) életvitelének „kísérése”, segítése.

Az itt dolgozók munkarendje: N. például két napot dolgozik egy héten, W. pedig hármat, de ez mindenkinél változó, ahogy beosztják egymás között. Érkezésem után kb. fél órával W. hazament, s H. váltotta. Ma megismertem még egy dolgozót. A nap folyamán sokat kérdeztem, megfigyeltem hogyan dolgoznak. Öt órakor felmentünk egy lakóhoz, aki dühkitörést kapott és rácsapta N.-ra az ajtót. A tanuló lány is megijedt és meglepődött a kliens viselkedésén. Ezután lementünk és a három lány sem tudott mit kezdeni a történetekkel. Kérdeztem miért csinálta ezt a kliens, de ők sem tudták, illetve azt felelték, hogy nem szokott így viselkedni. A diáklányok megbeszélték a központi épületben a történeteket, majd ketten visszamentek megbeszélni a klienssel is. Később lejött a lakó (kicsit még durcás volt), de segített a vacsora előtti munkálatokban. Odajött hozzám is és megkérdezte, innék-e teát vagy kávét. Természetesen elfogadtam. Vacsora után jöttek érte, s elvitték „trainingre.” Segítettem elpakolni, majd egy kislány jött az apukájával és a nagymamájával. Egy lámpást tartott a kezében, miközben egy

holland dalt énekelt. A diáklányok adtak neki cukorkát. Megtudtam, hogy ez amolyan Halloween-féle náluk. Ezt követően elmentem az egyik lakóval (A.-vel) futni. Futás közben láttuk, hogy gyermekek járják a házakat, énekelnek, s mindenhol kapnak egy kis édességet vagy gyümölcsöt. Miután visszaértünk a futásból, írhattam tovább a naplómat. Újra jött két kisgyermek. Ők szintén énekeltek, s csokit kaptak. Este még elmentünk három klienst megnézni.

A következő napon háromra megérkeztem, itt volt a két, számomra már ismert dolgozó és egy, akit nemsokára megismertem. Kis idő múlva megérkezett az egyik tanuló is. Ekkor az egyik dolgozó hazament. A tanulóval és a dolgozókkal sokat beszélgettem németül, mindenki beleadta tudását. Újra elmagyarázták hogyan működik náluk az iskolarendszer és beszélgettünk arról is, hogy a szociális ellátórendszer hogyan épül fel Hollandiában és Magyarországon. Úgy gondolom, ahhoz hogy megismerjem szociális rendszerüket, valamennyire tisztában kell lennem oktatási rendszerükkel is. Ezért tartom jó dolognak, hogy a beszélgetés során ismét szóba került az oktatási rendszer is. Megkérdeztem készíthetek-e fotókat, mert ez egy prezentációhoz szükséges, s mondták hogy kliensekről nem (az anonimitás miatt), csak a dolgozókról és az intézményről. Ezt tiszteletben tartva csak az épületről készítettem fényképeket.

F. (az otthonvezető) elhozta azt a fényképet, melyen a testvére látható és megmutatta nekem.

Ezen a napon érkezett meg a Mikulás Hollandiába. Mintha egy pillanatra a dolgozók is gyerekekké váltak volna, együtt énekeltek, tepszjátékot játszottak és táncoltak a lakókkal. Örömteli délután volt. Vacsora után Ch.-el és E.-vel közösen elpakoltunk. Majd sétálni mentünk az egyik klienssel és diákkal. Ezután kekszet vittünk annak a kliensnek, akivel sétálni voltunk. Teával kínált minket, s tévéztünk vele egy kicsit. Elhoztunk tőle evőeszközöket, tálcát, stb. Kiderült, hogy az egyik dolgozó, aki ma ügyeletes itt alszik, ő viszi a reggelit a lakóknak.

Megfigyeltem, hogy mindenre pontos tervet készítenek, pl.: napirend, aszerint hogy kinek mire van igazán szüksége. Nagyon precízen dolgoznak.

Az ötödik gyakorlati napom hasonlóan telt az előző naphoz, segítettem a vacsorakészítésben, az elpakolásban, lakókat látogattam.

A hatodik gyakorlati napon főleg egyéni programjaik voltak a lakóknak, színházba és különféle szabadidős elfoglaltságokra vitték őket az otthon dolgozói.

Ezt a hétvégét diákoknál töltöttük, egyik csoporttársam és én Saint Nicolscape-en. Ez egy falu, azon belül én Gorterek farmján laktam. A családnak sok állata van, kutya, macska, ló, tehén, kecske, birka, egyszerűen minden, ami egy farmon található. Nagyon érdekes volt, alkalmunk akadt lovaglásra is, s a hétvégén jött csónakkal a faluba a Mikulás, ami Hollandiában nagy esemény. Mazsorettesek is felvonultak. Erre az alkalomra Rihanne elhozott munkahelyéről öt sérült embert, akik többnyire élvezték az ünnepséget. Bejártuk a falut, megmutatta, mire büszkék. Jól telt ez a hétvége, érdekes volt a holland családnál, a szülők és testvér is rendkívül közvetlenek voltak.



A következő héten hétfőn főleg a prezentációra készültünk.

Kedden Amsterdamba utaztunk a holland csoporttal és néhány tanárukkal. Akadtak szervezési gondok, de ennek ellenére én nagyon jól éreztem magam. Részt vettünk múzeumlátogatáson, pl. a Madame Tussaudban. Illetve látogatást tettünk a börtönből szabadultak házában, (a másik két csoport a kábítószerfüggőknél, illetve a hajléktalanokat ellátó intézményben járt). Később sétáltunk az amsterdami piacon, illetve a Nemzeti Múzeumban. Szerdán este fáradtan tértünk vissza Sneekbe.

A gyakorlatomra (csütörtök), mikor megérkeztem, éppen vége lett a team-gyűlésnek. Az egyik dolgozó elmondta, hogy team-ben dolgoznak és ez nagyon előnyös, s hogy ezeken a gyűléseken mindig az aktuális problémákra próbálnak megoldást találni. Kérdésére válaszolva én is elmondtam, hogy Magyarországon is hasonlóképp team-formában dolgoznak a szociális intézményekben. Ezen a napon is igyekeztem kommunikálni a kliensekkel, s volt, akivel németül is sikerült. Ugyanis ezek az emberek nehezen engednek betekintést életükbe, de már annyira elfogadóak voltak, hogy amennyire tudtak, beszélgettek velem. Fél hatkor vacsoráztunk a dolgozókkal és négy klienssel. Négy lakó volt csak jelen, mert a többieknek programjuk volt. Pl.: G. kontrollra ment, A. pedig úszni... Vacsora után



elmentünk megnézni egy lakót (E.-t), aki ugyanebben az épületben lakik. Nagyon kedves volt és barátságos, tévét nézett. Megmutatta a madarát és az unokatestvére fényképét. A diák, akivel mentem beszélgetett vele, ahogy tudta fordította nekem németre a lakó kérdéseit, meg válaszaimat a lakónak. Majd átmentünk egy másik lakóhoz (G.), aki az előző klienssel szemben lévő szobakonyhas lakásban lakik. Ő is nagyon kedves és érdeklődő volt, megmutatta kisállatát, s egy csokifigurát Fekete Pétert (itt a Mikulás krampusza), amit az egyik rokonának vett. (Múltkor ő kapott dühkitörést.)

Pénteken három tanuló és három dolgozó volt a Hanzomollban. Váltáskor itt maradt két tanuló és egy dolgozó. A munkaidő elején az egyik szociális munkás elkezdett németül beszélni, s a diákok is figyelték, milyen jól tud beszélni. Nagyon meglepődtem, s végre elégedett lettem azzal a szituációval, amibe kerültem. Tudtam, hogy nem szeret ő sem németül beszélni, ennek ellenére szívesen beszélgetett velem. A nap elején elmentünk két diáklánnyal egy lakóhoz, összeírtuk mire van otthonában szüksége, majd kocsiba ültünk és elmentünk bevásárolni neki és a közös konyhára.

Miután visszaértünk, ismét találtam egy üzenetet a füzetemen, a következő fordítás állt benne: Sajnálom, hogy hazamész: E. Úgy éreztem, ez mindent elárul. ☺ Újra útnak indultunk két lakót (A.-t és L.-t) megnézni. L.-tel az állatokról beszélünk, s arról, hogy most fog egy



új nyulat venni. A.-nél a téma a sportolás és annak fontossága volt. A beszélgetés közepette elsírta magát. A dolgozó elmondta, hogy aggódik amiatt, hogy nem teljesít eleget, nem úszik jól. Megnyugtatta, s elmondta neki, hogy nem az a lényeg hogyan úszik, hanem hogy mozog. Ebből a történetéből is látszik az a bizalom és az a szoros kapcsolat, ami összeköti a lakót a dolgozóval. Ami nem mindig jó, ha nagyon szoros, de értelmet ad annak, hogy van miért csinálni ezt az egészet. Később visszamentünk a főépületbe, ahol kis idő múlva a vacsorakészítés következett. Miközben főtt az étel, sokat beszélgettünk a dolgozóval az intézmény lakóiról és munkahelyükről.

Munkahelyüket munkaközpontnak hívják. Különböző feladatokat látnak el, ahhoz mérten, hogy ki milyen munka elvégzésére a legalkalmasabb. Van közöttük, aki recepciós, van aki ruhákat hajtogat közintézményeknek pl.: kórházaknak, s vannak, akik mechanikai feladatokat végeznek. A vacsora elfogyasztása után elmentünk a dolgozóval és L.-el a belvárosba, ahol egy időszakos állatvásárt néztünk meg, mivel a kliens egy angolnyulat szeretett volna venni. A vétel sajnos sikertelen volt, de L. nem keseredett el, áprilisban mindenképp kap nyulat. Miután visszamentünk a Hanzomollba, újra megnéztünk három lakót. Majd megkértek, hogy utolsó alkalommal én készítsem el a vacsorát, mert meg szeretnének kóstolni egy jellegzetes magyar ételt.

Ez a nap nagyon érdekes volt számomra, sokat láttam a lakók viselkedéséből és sok információt megtudtam napközbeni elfoglaltságukról.

A hétvégén a prezentációra volt alkalmunk készülni, szabadidőmben sütit sütöttem.

A következő hétfőn elvittek minket Hollandia legkisebb kórházába, Menaldumba. Sok új dolgot, korszerű műszereket láthattunk. Egy magyar orvossal is találkozhattunk, aki szívesen mutatta meg nekünk a gyermekosztályt, ahol dolgozik. Az egész kórházat megmutatták, különösen érdekesek voltak a legkorszerűbb diagnosztikai eszközök, mint például az MRI és a CT.



A keddi gyakorlatomkor ketten dolgoztak. Nemsokára megérkezett az egyik lakó (E.), akiről megtudtam, hogy szintén a munkaközpontban dolgozik, s ő az, aki ruhákat hajtogat kórházaknak, idősek otthonának. Ezt ő maga próbálta nekem németül elmagyarázni, de segítettek neki a dolgozók is. Később megérkezett a három tanuló, akik közül az egyik nagyon jó hírrel szolgált, ugyanis felvették leendő munkahelyére. Négy órakor hazament az egyik dolgozó, mert lejárt a munkaideje. E. (a lakó) is hazament, miután megitta kávéját, beszélgetett és

behozta a heti újságot. Negyed ötkor hazaérkezett C., akit átkísértek saját lakásába, majd elmentünk a búcsúvacsorához bevásárolni. A lakók bevonásával igyekeztem a vacsorát elkészíteni. Vacsora után együtt pakoltunk el, s a foglalkozásokon készített képeslapokkal elbúcsúztak tőlem. Nagyon kedvesek voltak, s látszott, hogy szívből készítették a lapokat. Miután hazamentek, a dolgozók is megköszönték, hogy a Hanzomollban voltam. Ezt követően elmentünk a lakókat saját lakásukban meglátogatni, hogy ott is elköszönjünk egymástól. Így telt az utolsó gyakorlati napom.

A következő napon várt ránk a nagy feladat, kis műsorunk előadása a nagyközönség előtt. Mindenki saját szakterületéről, a szerzett tapasztalatairól, s Magyarországon végzett tevékenységi köréről beszélt. Szerencsére ez az előadás nagyon jól sikerült, így sikeresen zártuk le holland utunkat. Másnap pihentünk, városnézésre ment társaságunk egy része.

Másnap készülődtünk a búcsúvacsorára, ahol a menü gulyás és palacsinta volt. Nagy volt a sürgés-forgás, de meglett az „ára”, a vendégek nagyon jól érezték magukat, az étel is nagyon ízlett nekik. Szerencsésen végződött ez a nap is, mindenki elégedett volt az estével.



A következő napokban lázasan készülődtünk a várva-várt napra, hogy öt hét után haza induljunk. Mindenki vásárolt, csomagolt a nagy útra. Végül december 2-án eljött a nagy nap, s elindultunk haza. A hosszú út mindenkit nagyon kimerített, de ez már senkit sem érdekelt, mert tudtuk, hogy hazamegyünk.

## Összegzés

Erre a szakmai útra az előző tanév végén lehetett jelentkezni. A jelentkezési feltételek a következők voltak: egy pályázatot kellett írni eddigi szakmai tapasztalatainkról, jövőbeli terveinkről, s a gyakorlattal kapcsolatos elvárásainkról. Figyelembe vették tanulmányi eredményeinket, gyakorlati jegyeinket, majd egy szóbeli elbeszélgetésen vettünk részt, amely a választott nyelven történt. Ezután a pályázatban résztvevő tanárok kiválasztottak a jelentkezők közül tíz embert, akik nyár végén és szeptember elején felkészítő foglalkozásokon (pszichológia, kommunikáció, kulturális felkészítő, nyelvi előkészítő) vettek részt.

Így kerültem be és vettem részt ezen a külföldi szakmai tanulmányi úton, ami számomra örök élmény marad. Úgy gondolom, ez alatt az öt-hét alatt rengeteg ismeretet sajátítottam el, amelynek jelentős részét majd csak későbbi életem során fogom tudni hasznosítani.

Mindenesetre sokat tanultam ebből az útból, s életre szóló élményekkel tértem haza, amit majd egyszer gyerekeimnek és unokáimnak szeretnék elmesélni.



Csecsemő- és gyermekápoló szak

Laczkó Zsuzsanna

## Szakmai gyakorlatom Hollandiában

Laczkó Zsuzsanna

### Csecsemő- és gyermekápoló szak

A Hollandiában eltöltött 5 hét szakmai gyakorlat alatt, az egészségügyhöz kapcsolódóan több különböző intézmény látogatásán is részt vettem. Volt szerencsém kétszer is ellátogatni a leeuwardeni MCL-be, (Medisch Centrum Leeuwarden) amely a térség legnagyobb egészségügyi centruma. Itt található maga a kórház, idősek otthona, pszichiátriai intézet, a Ronald McDonald ház, valamint a különböző szakrendelések, ambulanciák. A szakomhoz kapcsolódóan, a gyermekosztályon és a gyermek ambulancián részletesen körbe vezettek, volt szerencsém látni a koraszülött osztályt, amely külön kuriózumnak számított, mert még itthoni tanulmányaim során nem vettem részt koraszülött osztály látogatásán, illetve gyakorlaton. Hihetetlenül korán született csecsemőket is képesek ellátni, és életben tartani, így egészséges gyermekek válhatnak belőlük. Tudomásom szerint Magyarországon is egyre jobban fejlődnek a koraszülötteket ellátó és kezelő intézmények, de erről bővebben csak az itthon is megtapasztalt élmények után tudnék beszélni. Hollandiában nagyon kevés időt töltenek az emberek, gyerekek, kórházban. Tulajdonképpen ambulánsan történik minden, műtétek, vizsgálatok, sőt még a szülések egy része is, bár a legelterjedtebb az otthonaszülés. A kórtermek nagyon modernek, és felszereltek. Általában 2 ágyas szobák vannak. De lehetőség van 1 ágyas szobák betöltésére is. A szülő gyermekével tartózkodhat az egész bent léte során. Ha erre nincs lehetősége, interneten keresztül, webkamerán kísérheti végig gyermeke kórházban töltött napját. Ez a koraszülött részlegre is vonatkozik. A gyermekosztályi részlegen megtalálható egy nagy alapterületű játszó szoba, melyben minden korosztály számára, a kis csecsemőktől a 18 éves fiatalokig, minden páciens igényének megfelelő szórakozás, játéktevékenység biztosított a



bent töltött idő alatt. Ezt bármelyik beteg igénybe veheti, ha az állapota ezt lehetővé teszi. Itt szakképzett pedagógusok foglalkoznak a gyerekekkel. Az egyik tanulólány, aki gyakorlatát töltötte ott, elmondta, és megmutatta nekünk, hogy amikor a gyermek bekerül a kórházba, egy direkt gyerekeknek készült képes tájékoztató könyvecske segítségével elmondják, és megmutatják a gyermeknek, hogy mi is fog vele történni a bent léte során. Ez egy nagyon jó módszer arra, hogy feloldjuk a kicsikben a félelem érzetet, és ezzel az egészségügyi dolgozók munkáját nagyban megkönnyítik. A Roc Frieese Poort iskola biztosított tanórákon való részvételt is. 2 alkalommal vettem részt szakmai angol órán, amely nagyon érdekes és hasznos volt.





Egy alkalommal pedig egy demonstrációs teremben ápolástan órán vettünk részt, ahol minket is bevontak a feladatok elvégzésébe. Már a taneszközök felszereltsége is teljesen eltérő az itthoniaktól. A legmodernebb eszközökkel dolgoznak, és gyakorolnak már az iskolai keretek között is. Talán ezt az órát élveztem a legjobban a tanórák közül. Gyakorlatomat a Krobbe Dobbe nevű magán kézen lévő iskola előkészítőben töltöttem, mely legjobban az itthoni bölcsőde és az óvoda összevonásához hasonlítható. Leginkább bölcsődés korú gyermekek vesznek részt a foglalkozásokon, mivel náluk más az oktatási rendszer. A gyermekek 4 évesen már iskola, vagyis tankötelesek. Ezért 4 év alatti gyermekkel foglalkoztunk. Elláttuk a gondozási feladatokat, tornagyakorlatokat végeztünk, énekeltünk és játszottunk a gyerekekkel. Az étkezés egyéni, vagyis a szülő hozza a gyermeknek a tízórait, illetve az uzsonnát. Amely legtöbbször gyümölcs, vagy zöldség volt, ez mellé egy kulacsban gyümölcslevet, teát, és vizet fogyasztottak. Speciális programnak számított, hogy a csoport szobája egy idős emberek otthona területén helyezkedett el. Minden csoporttal meglátogattunk pár idős ellátásra szoruló embert az intézet területén. Ilyenkor a gyerekek énekelték, és valamilyen kézzel mutatható játékot adtak elő. Megosztottuk a véleményeink az ottani gondozókkal a program hasznosságáról. Hogy ez valóban a gyerekeknek is jó élmény vagy pedig csak az idős, gondozásra szoruló betegeknek.

Ellátogattunk még Hollandia legkisebb kórházába is Dokkumba, ahol nagy meglepetésünkre, megismerkedtünk egy Hollandiában élő, de egyébként pécsi gyermekgyógyásszal, Dr Szijjártó Lászlóval. Az ő segítségével könnyebben átláttuk az egész rendszert, és pontos választ kaptunk a kérdéseinkre, hiszen ő az anyanyelvünkön tudott korrekt, pontos választ adni minden kérdésünkre.



A legszebb élményem a gyakorlat során talán az volt, hogy a gyerekek megértettek minket. Mivel sajnos hollandul nem tudunk, a picik pedig angolul nem beszélnek még, ezért magyarul szóltunk hozzájuk. Hihetetlen hogy a nyelvi korlátokat átlépve, a hanglegjtésből, és a gesztusokból megértettek minket, és így tudtunk egymással kommunikálni. Külön élmény volt a számomra, hogy a gyerekek másodszori alkalommal már megismertek, és némelyek játszani hívtak, a hazamenetelkor pedig külön odajöttek elbúcsúzni a nap végén, és ölelést, illetve puszit is kaptam. Ezekért a pillanatokért, percekért, választottam ezt a szakmát, és úgy gondolom, hogy ezek az élmények mindennél többet érnek.

Gyógyszertári asszisztens szak

Bischóf Nikolett

Tóth Kamilla

**Bischof Nikolett**

## **Szakmai napló**

Gyógyszertári asszisztens

- Iskolai óralátogatás
- Intézménylátogatás: kórház, klinikai gyógyszertár
- Gyógyszertári gyakorlat

### Iskolai óralátogatás



Leeuwardenben a ROC Friese Poort iskolában részt vettem az elsőévesek laborgyakorlat óráján. Az óra témája 2 kenőcs elkészítése volt (Salicylzuurzalf 2 % FNA, Resorcinolsalicylzuurcreme 5%/ 5% FNA). A tanulók önállóan végzik az összes munkafolyamatot, a tanár az összemérést és a minőséget ellenőrzi. Ez a munkafolyamat a

gyógyszertári gyakorlattal teljesen megegyezik. Néhány különbséget fedeztem fel az eszközök használatával kapcsolatban. Az eszközök modernebbek. A gyógyszerkészítés technológiájában szembetűnő különbség, hogy fém patendulát csak melegítésre használnak, és minden kenőcsöt sima falú mozsárban készítenek. A tisztaság érdekében sok eszközt használnak, és sok papírtörölő fogy. Sok hulladék keletkezik. A méréseket majdnem tíz ezred pontossággal végzik.

Részt vettem a végzősök laborgyakorlatán is. Az óra témája a steril szemcsepp készítése volt. Ezt most tanulták először, és a tanár „rávezetési” módszerrel tanított, és a tanulók aktívak voltak. Ezen az órán 8 tanuló van egy csoportban. A tanárnő mindig elmondta a következő lépést, és a tanulóknak kellett rájönni, hogy hogyan kell megcsinálni, és közösen megbeszélték, hogy mire kell figyelni. A feladat megbeszélése után mindenki önállóan dolgozott, és a steril körülményeket biztosító berendezést egy fakerettel modellezték. Egyaránt fontos volt: a megfelelő mozdulatok, a tisztaság, a pontosság, és a minőség. Hatástant és anyagismeretet elméleti órákon tanulják.

A másodévesek kommunikáció óráján a betegekkel való kommunikációt gyakoroltak. A feladat tartalmazta a számítógépes adatbázis használatát, a vény ellenőrzését, a kliens kiszolgálását, beleértve az expedíálást, és a tájékoztatást. A kliensek tájékoztatása nagyon fontos része a feladatnak, a tanár ellenőrizte, hogy minden szükséges kérdés, és információ elhangzott-e. A feladat nehézsége az volt, hogy minden tanulónak angolul kellett dolgoznia, hogy segítsen megértenem a szituációt. Ez a feladat nem okozott nekik nagy nehézséget, mert tanulnak szakmai angol nyelvet.

### Intézménylátogatás

Dokkumban, Friesland legkisebb kórházában körbevezettek a klinika gyógyszertárában. Itt nem készítenek magisztrális készítményeket, ezeket egy másik gyógyszertártól rendelik meg. A gyógyszertár fő feladata klinikai páciensek ellátása. Ezért személyre szabott dozírozás folyik- ez az asszisztensek egyik fő feladata-, a berendezés – szekrények, polcok, dobozok- is ezt a munkát segítik elő. Mivel itt nem dolgozik gyógyszerész, ezért az adminisztrációt is az asszisztensek végzik. Feladatuk a készlet ellenőrzése, az

árurendelés, és a páciensek adatainak vezetése a számítógépes rendszerben. Valamint kapcsolattartás a kezelő orvossal is.

Ebben a kórházban meglátogattuk a neurológiát, a gyermekosztályt a szülészettel, és a vizsgáló helyiségeket is. Megmutatták az MRI és a CT gépek működését is. Kísérőink röviden elmagyarázták, hogy milyen szempontok szerint építettek, és építenek kórházi épületeket. Mint, a betegek komfort érzete, a gyors és egyszerű megközelítés, és a személyzet elkülönítése a járó betegektől.

A leeuwardeni MCL kórházban is körbevezettek, és elmagyarázták, hogy hogyan működik az eutanázia a gyakorlatban.

### Gyógyszertári gyakorlat

A patikai gyakorlatot Sneekben és Lemmerben végeztem.

Sneekben egy nagy, 2 szintes épületben van a patika.

Az officina nagy, mert a vény nélkül kapható készítmények polcokon sorakoznak, és a kliensek szabadon hozzáférhetnek. Több tára asztal van, de pénztárgépből csak egy van, mivel a beteg biztosítás fedezi a gyógyszerek nagy részét, ezért a klienseknek nem helyben kell fizetniük.

Az asszisztensek egy nyitott, pultokkal berendezett előkészítő részen dolgoznak. Minden munkafolyamatban részt vesz a számítógépes rendszer is, ellenőriz és dokumentál.

Az emeleten található a labor, ami egy külön szoba (pult, számítógép, sterilizáló-, melegítő- és mosógépek, tároló szekrények). Szintén az emeleten található a raktározást végző robot, ami egész nap hibátlanul működik, összeköttetésben a számítógépes rendszerrel.





Feladataim voltak:

- Kenőcs és oldat készítés.
- Részt vettem kapszulakészítésben.
- A robotból lekérni a vényen szereplő készítményeket.
- Elkészített csomagok fiók szerinti rendezése.



Továbbá betekintést nyertem a számítógépes rendszer működésébe, és figyelemmel kísértem az egyes munkafolyamatokat.

Lemmerben egy kisebb gyógyszertárban volt a gyakorlat.

Itt már könnyebben tudtam beilleszkedni a munkába, mert ismertem a holland gyógyszertárak működését.

Feladataim voltak:

- Kenőcs tubusolása.
- Ecsetelő készítése.
- Vényolvasás, és a gyógyszerek előkészítése
- Árufeltöltés
- Csomagok előkészítése expedíáláshoz

Érdeklődésemet leginkább a számítógépes rendszer, és a gyógyszerellátó rendszer keltette fel.

Véleményem szerint jól működik Hollandiában a gyógyszertári munka, mert kiválóan látják el a klienseket.

Készítette: Bischof Nikolett

## Szakmai napló

Készítette: **Tóth Kamilla**

**Gyógyszertári-asszisztens jelölt, 2/14 Gya.**

Tárgy: hollandiai tanulmányút

Időtartam: 2008. 10. 27- 2008.12.03.



Hollandiai tanulmányutunk fő célja a szakmai gyakorlat volt, mely célját véleményem szerint tökéletesen elérte. Jól beleláttunk mind az oktatási rendszerükbe, mind a patikai életbe. Több iskolai órán vettünk aktívan részt, meglátogattunk több kórházat, kórházi gyógyszertárat, egy egészség centrumi gyógyszertárat. Az összefüggő gyakorlatunkat Sneekben, és Lemmerben töltöttük.

A csere-diák programot a ROC Friese Port Iskola tette nekünk lehetővé, gyógyszertári óráinkon a Leeuwardenbe kihelyezett épületében vehettünk részt. Nagyon kedvesen fogadtak, minden kérdésünkre örömmel válaszoltak, és nagyon érdeklődőek voltak a mi oktatási rendszerünket illetően is. Kenőcsöt az elsős tanulókkal készítettünk, amihez még kicsit félve kezdtünk hozzá, de a kész gyógyszerformánkat jóra értékelték. Nagyon komolyan ellenőrizték a készítmények

minőségét, homogenitását. Az óra menete hasonlóan zajlott, mint nálunk a laborgyakorlati órák, annyi különbséggel, hogy papíron kapták meg a készítés menetét. A tanárnő csak segített, ha bármi kérdés adódott, és az anyagismeretet is egy teljesen más órán tanulják. A laboratórium azonban jóval nagyobb volt az itthoninál, és a felszerelése is modernebb, teljesebb volt. A konkrét eszközök, amiket ehhez a gyógyszerforma elkészítéséhez használnak hasonlóak voltak ahhoz, mint amiket mi használunk, bár számomra nagyon meglepő volt, hogy mozsárban készítették el a kenőcsöt. Nagyon tetszett az óra, ami ott sem 45 percig tartott, mint ahogy a laboróra itthon sem normál tanórának minősül. Miután elmosogattunk, és rendet hagytunk magunk után, a tanárnő készséggel válaszolt a felmerülő kérdéseinkre.

A másodévesekkel steril körülményeket szimulálva szemcseppet készítettünk. Ez nagyon érdekes volt, és szívesen próbáltuk ki mi is, mert itthon ez a gyógyszerész feladata. Ez az óra másképp zajlott, mint az elsőévesek gyakorlati órája. Először bemutatta a tanárnő a készítés menetét, majd mindenki kipróbálhatta magát, mennyit jegyzett meg a bemutatóból. A tanárnő a bemutatás közben folyamatosan kérdezgette a diákokat, mit gondolnak, mi a következő lépés, hogyan kell csinálni, így az óra ezen része is pörgős, ösztönző volt. Nekünk elég nehéznek bizonyult, hisz mindez hollandul zajlott, de kérdéseinkre a diákok is szívesen válaszoltak, ők is nyitottak voltak irányunkba. Mindenki kapott gumikesztyűt (aminek szabályszerű felvételével igencsak meggyűlt a bajunk), sapkát, maszkot, és egy fakeretet, ami a laminál-boxot jelképezte. Nagyon komolyan vették a feladatot, és a két tanárnő is nagyon figyelt, minden apró hibára felhívta a figyelmet. Ezen az órán a legérdekesebb számomra az volt, hogy szinte ezred pontosan kell kimérni minden anyagot, amit a tanárnő ellenőrzött, mindenkinek rögzítette a kiinduló mennyiséget, és a kész gyógyszerforma tömegét is. Nagyon tetszett továbbá, hogy ilyen kis létszámú csoporttal (8 fő) is két tanár foglalkozik.



Részt vettünk továbbá a másodévesek kommunikációs blokkjában is. Ezek az órák voltak a legmegdöbbentőbbek számomra, persze a szó jó értelmében. A tanulóknak angolul kellett mindent csinálni, hogy mi megértsük, sőt miután kiderült, hogy én németül beszélek, velem németül kommunikáltak. Az angol senkinek nem okozott különösebb nehézséget, hiszen a szakmai angol oktatásuk magas szintű. Ezeken az órákon a tanulóknak onnét, hogy megkapják a receptet egészen a betegek tájékoztatásáig mindent modellezniük kellett. Jól felszerelt teremben voltak, ahol sok számítógép, nyomtató, a gyógyszeres dobozok, és egy hatalmas kiadópult is megtalálható volt. A diákok örömmel végezték a szituációs feladatokat, és nagyon komolyan vették azokat, igyekeztek a másik hibájából is tanulni.

Nagyon hasznosnak találtam az iskolában eltöltött napokat, mert egész jó képet kaphattunk arról, ahogy a holland szakképzés folyik.

Az intézménylátogatások is nagyon tetszettek, úgy érzem sokat okulhattunk belőlük. Jártunk Hollandia legkisebb kórházában Dokkumban, ami számomra örök emlék marad. Itt találkoztunk egy magyar orvossal, aki végigvezetett a gyerek osztályon, és sok érdekességet megtudhattunk tőle a holland-magyar különbségekről. Az itteni gyógyszerterát is részletesen bemutatták nekünk. Megfigyeltem, hogy mindenhol nagyon jól működik az orvos, gyógyszerár, és beteg kapcsolat, ebben a gyógyszerterában is az orvos interneten keresztül küldi el a recepteket. Ezt nagyon jónak találtam, nagyban megkönnyíti a gyógyszerár munkáját, és a beteg gyógyszerbeszerzését. Kapcsolatban áll továbbá a gyógyszerár több idősök otthonával, ahová ők készítették össze személyre szólóan, napra kiadagolva a gyógyszereket. Meglepő volt továbbá, hogy ebben az intézményben csak gyógyszerterári asszisztensek dolgoztak, gyógyszerész nélkül.

A leeuwardeni MCL kórházban is jártunk, ahol az újszülött osztályt is megmutatták nekünk, körbevezettek a kórházban, majd elbeszélgettünk az eutanázia kérdéséről, arról, hogy hogyan működik ez náluk. Tanulságos volt, mert kiderült, hogy azért nem olyan könnyű kérdés ott sem, annak ellenére, hogy engedélyezett a passzív eutanázia.

Az egészségcentrumi látogatásunk is nagyon jól sikerült, mindent meg tudtak mutatni nekünk, a gyógyszerár pontos működését is elmagyarázták. Itt csak egy nagyon kicsi labor volt, ahol csak ritkán dolgoznak, a fő feladatuk, hogy mindenkinek 2 hétre előre kiadagolják a gyógyszereit, akár órára pontosan. Nagyon kedvesek voltak, még ajándékként egy adagoló dobozt is kaptunk.

A snekki gyógyszerterában eltöltött napok nagyon gyorsan teltek, nagyon érdekes volt a robot működése. Az egész raktárt egy robot működteti, úgy, hogy az érkezett árut csak futószalagra borítják, és a robot beteszi a raktárba, majd számítógépes parancsra ki is adja. Maga a robot 3 szinten helyezkedik el, a padláson, a másodikon a raktár, és a földszintre küldi le az kért gyógyszert.

Itt nagyobb a labor, és ott is számítógép segíti a munkát. Összeköttetésben van a mérlegekkel, így utólag is visszaellenőrizhető a mérés. Segédkeztünk egy oldat elkészítésénél, orrcsepp készítésénél, kapszulázásnál. Mindent nagyon pontosan készítenek, majd a végeredmény is komoly ellenőrzésen megy keresztül.

Sokat tanulmányoztuk a gyógyszerkiadást, ami azért különleges, mert a betegek nem fizetnek a gyógyszerekért, így a több kiadópult közül csak egynél volt kassza. A betegek, amikor belépnek a gyógyszertárba a vény nélküli gyógyszereket saját maguk választhatják ki, sőt elolvashatják a leírást, melléhatásokat, hiszen nyitott polcokon sorakoznak a készítmények. Ezekért fizetniük kell, de ezeket a készítményeket drogériákban, kisebb egyéb boltokban is megvásárolhatják.

Segítettünk továbbá az egyes emberek gyógyszercsomagjainak összekészítésében is. A betegek ugyanis a legtöbbször másnap jönnek vissza a gyógyszereikért, amik addigra becsomagolva a szekrényben vannak. Sokan dolgoznak ebben a gyógyszertárban, itt a vezető gyógyszerész, de a többi dolgozó itt is asszisztens. Nincs igazi versengés a dolgozók közt, mindenki a saját feladatát akarja a legjobb tudása szerint elvégezni.

Nagyon tetszett az itt eltöltött idő, szívesen dolgoznék egy ilyen csapatban, ilyen körülmények között.

A másik gyógyszertár, amit közelebbről megismertünk a lemmeri gyógyszertár volt.

Ez lényegesen kisebb a sneekinél, de itt is, mint mindenhol állandó a vevőkör. Itt is számítógép vezérli a legtöbb dolgot, és az orvos sokszor faxon küldi el a vényeket. Minden doboz külön szignatúrát kap, amin minden adat mind az orvostól, betegről és gyógyszerről megtalálható. A gyógyszerészet jövőjét a betegtájékoztatásban látják, a betegnek jogában áll kiválasztani melyik árkategóriájú gyógyszert szeretné szedni. Amikor először kap egy készítményt sok információt mondanak el neki, és kap egy külön tájékoztató füzetet is, a dobozban lévő leíráson kívül. Ez számomra nagyon szimpatikus a holland rendszerben, minden gyógyszertár hasonló elvekkel működik. Itt is sok új dolgot tanultunk meg, egy eddig számunkra ismeretlen tubusoló technikát, a számítógépes rendszer működését, és mivel ott nem volt robot, a gyógyszerek pedig a hatóanyaguk szerint voltak sorba rakva, sok készítmény hatóanyagát is megjegyeztem árupakolás közben. További meglepetés volt számomra, hogy mindenhol felbontják a gyógyszeres dobozokat. Ha az orvos 10 szemet ír fel, akkor annyit kap a beteg, míg nálunk nem lehet felbontani a dobozt. Itt is működik a napra kiadagolás, és hetente kétszer a nehezen mozgó betegeknek házhoz viszik a gyógyszereit.

Nagyon tetszett a holland rendszer, és remélem, hogy nemsokára a magyar patikahálózatok is ennyi időt fognak a betegtájékoztatásra fordítani, és teret engednek a fejlett számítógépes rendszernek.



Csecsemő- és kisgyermekgondozó szak

Kirsch Beatrix

Vaszilkó Ilona Kitty

Kirsch Beatrix  
Raoul Wallenberg Humán  
Szakképző Iskola és Gimnázium

**Külföldi szakmai gyakorlatom  
Hollandiában  
Beszámoló**

2008. október 27. – 2008. december 3.

2008. január 16.

Az 5 hét alatt részt vettem szakmai oktatásban, mind elméletben és gyakorlatban, a szabadidőmben pedig megismerkedtem a holland kultúrával, étellel. Ezekről fogok egy rövid beszámolót tartani.

A szakmai gyakorlatomat egy Krobbe – Dobbe nevű iskolai előkészítőben töltöttem, ahol 2 – 4 éves gyermekek, napi néhány órás gondozása és fejlesztése történik. Egy nap két csoport jön, délelőtt az egyik, délután a másik csoport, közöttük egy órás szünetet tartanak, hogy legyen ideje minden gyermeknek megérkezni, és kezdhessék a napi foglalkozást. Ez az intézmény egy idősek és gondozásra szoruló egyének számára kialakított épületegyüttesben található. Minden héten 5 napot és 6 órát töltöttem ott. Segédkeztem a gyermekek részére szervezett tevékenységek előkészítésében, véghezvitelében; továbbá a gondozásukban, például pelenkázásban, öltöztetésben, etetésben, a gyermekek alapvető higiénés szokásainak kialakításában, a rendrakásban és a fertőtlenítésben. A baleset megelőzésben és állandó felügyeletben szintén részt vettem, például tornánál, illetve a szabad tevékenységeknél, játéknál. A gyermekeket időnként kivittük a szabadba, ahol például leveleket gyűjtöttek, amelyeket utána felhasználtak különböző szervezett kreatív tevékenységekre. Továbbá a gyermekeknek segítetttem hajót festeni (a Mikulás ott hajóval járja az országot), lampiont készíteni, ha valakinek születésnapja volt, akkor a „papírkoronáját” elkészíteni, ragasztani, és hasonló dolgokban. Speciális programjuk az idősek, és intézményi gondozásra szoruló látogatása, ezt minden csoportban heti egyszer – kétszer teszik. A gyermekek étkezésénél megemlíteném, hogy mivel ez egy privátan működő intézmény, a szülőknek kell finanszírozni a gyermekek ellátását, tehát az ételt is nekik kell hozni, személyre szabottan. Általában gyümölcsöt kapnak, és ivólét, teát vagy gyümölcslevet, de akadt olyan is, hogy vizet ivott a gyermek. Nagyon odafigyelnek a szülők, hogy mit adnak a gyerekeiknek enni, igyekeznek minél egészségesebben étkeztetni, és egészséges életmódra nevelni őket, amelyre természetesen az intézmény is odafigyel, és együttműködik a szülővel. A sok együttlét a gyermekekkel, és a gondozásukban, tevékenységeikben való segítségem lehetővé tette, hogy minden gyermeket megismerjek, és bizalmas kapcsolatot alakítsak ki velük, még ha a nyelvi különbségek egy kis nehezítettséget is jelentettek.

A szakmai elméleti oktatásnak is több része volt. Részt vettem egy úgy nevezett Workshop-on, melynek a célja, hogy fejlesszék kreativitásunkat, olyan tevékenységekkel, amelyek a kisgyermekekkel való foglalkozáshoz szükségesek. Intézménylátogatással is bővítették szakmai látókörünket, ellátogattunk Hollandia legnagyobb és legkisebb kórházába, ahol

betekintést nyerhettünk a holland egészségügyi rendszerbe. Elméleti oktatás volt néhány nap, amelyet a leeuwarden-i és sneek-i ROC Friese Port iskolában töltöttünk, és ott különböző órákon részt vettünk. Például ismertető órák a holland szociális-, oktatási- és egészségügyi rendszerről, a holland és a magyar kulturális-, politikai- rendszer, és az élet különbségeiről. Ezt az órát néhány diák tarotta a leeuwarden-i iskolában. A gyakorlatom fontos része volt az elméleti oktatás is, így részben már megismerkedtem Hollandiával, már tudtam, hogy mik a különbségek a két ország ellátórendszerei között.

Az amsterdami kiránduláson ellátogattunk egy olyan szociális intézménybe, ahol a börtönből szabadultak, kábítószer vagy alkohol problémával küzdők, és hajléktalanok vannak elszállásolva. Ez az ellátás azért tetszett nekem, mert látszik, mennyire odafigyelnek az ilyen problémákkal küzdő emberekre is, és igyekeznek segíteni nekik. Volt egy nap, amikor a leeuwardeni iskolában ápolói gyakorlati órát tartottak nekünk, ahol megtanultunk néhány hasznos dolgot, például ágytálazást, vizeletvizsgálatot, a beteg mobilizálását.

A következőkben írok néhány sort a hollandiai privát iskola előkészítőről. Magyarországon nincs ilyen jellegű oktatási forma, hogy iskola előkészítő, ill. csak későbbi életkorban végzik ezt a fajta felkészítést az iskolára, és ez sem olyan elterjedt. Ennek az az oka, hogy ott már 4 éves kortól általános iskolába járnak a gyerekek, és emiatt korábban készítik fel őket az iskolai életre, viszont nálunk csak 6-7 évesen kezdik az iskolát, és nincs nagy szükség a felkészítésre, mert a gyermeket akkor engedik csak az iskolába, ha már iskolaérett. Persze mindkét rendszernek megvan a pozitív és negatív oldala is. A munkarendszerben is igen nagyok az eltérések a két országban. Hollandiában szinte mindig 9 órakor kezdődnek meg a napi tevékenységek, itt lehet szó az iskoláról, vagy munkáról. Napközben több a szünet, az ebédszünet általában 1 órás, de ezenkívül délelőtt és délután is van egy-egy félórás „kávé-tea” szünet. Általában napi 6-8 órát dolgoznak, és körülbelül délután 5-6 óra körül fejezik be a munkát, de előfordul, hogy még előbb. Az üzletek és boltok is hétköznaponként 9 órakor nyitnak és már 5 órakor be is zárnak, szombaton 11 óra körül nyitnak és ugyanúgy zárnak, mint hétköznapi, vasárnap pedig semmi sincs nyitva.

Az emberek szemléletét hamar megismertem. Nagyon fontos számukra, ill. inkább úgy fogalmaznék, hogy az elsődleges álláspont számukra, hogy mindenkinek meglegyen az egyéni szabadsága. Mindegy, hogy férfi, nő, idős vagy fiatal. Jellemző a holland emberekre, hogy nagyon elfogadóak más kultúrákkal és szokásokkal szemben, felénk is nagy érdeklődéssel fordultak. Sokat kérdezgettek, hogy milyen a mi kultúránk, világnézetünk, értékrendünk, mi az, amit elfogadunk és mi az, amit nem, mi jellemző a magyarokra?! Eleinte

kicsit furcsa volt számomra, hogy ennyire nyitottak minden téren, de rájöttem, hogy ez nagyon szimpatikus.

Hollandiában a közlekedés hasonló, mint nálunk, főleg a nagyobb városokban, mint például Amsterdamban. Ottani kirándulásunk alkalmával gyakran utaztunk villamossal, amelyek hasonlítanak az itthoni „modern” villamosokra azzal a különbséggel, hogy ott a villamoson tudunk jegyet venni, ill. érvényesíteni. Ugyanúgy rengeteg buszjárat van, könnyű eljutni mindenhova. A végére hagytam a legnagyobb különbséget, ami az, hogy ott a legfőbb és legelterjedtebb közlekedési eszköz a bicikli. Általában minden családban van minimum egy vagy több bicikli, amelyet nagyon gyakran használnak, az országban rengetegen azzal mennek dolgozni, vásárolni, iskolába, stb. Persze a lakosság 80%-nak van autója is, de az észrevételeim szerint nem az dominál a közlekedésben, éppen ezért nincsenek is nagy dugók, a biciklivel közlekedőknek pedig külön kiépített utak vannak kialakítva, és jelzőlámpák. Ide tartozik még, hogy nagyon sok családnak van hajója is, mivel az országnak jól kiépített a csatornahálózata. A két kultúra között van némi különbség az étkezésben is. Reggelire ugyanazt eszik, mint mi, szendvicset, vagy ilyesmiket. Ebédre ők levest és utána szendvicset, majd gyümölcsöt. A főétkezés náluk este van, vacsorára főétel van, előfordul, hogy levest is esznek, de nem mindig, viszont a gyümölcs itt is fontos szerepet játszik. Észrevehető, hogy nagyon odafigyelnek arra mit esznek. Az ételek fűszerezésében az a különbség, hogy a magyar ételek sokkal ízletesebbek, legalábbis számomra, mivel sokkal többféle fűszert használunk.

Most a szabadidőmet szeretném bemutatni.

Szabadidőnk hétvégenként volt, de előfordult, hogy akkor is a prezentáción dolgoztunk, ami néha nagyon kimerítő volt, persze nyilván megérte a fáradságot. A legtöbb hétvégre szerveztek nekünk programokat, amelyeket élveztem is, mert ilyenkor még jobban megismerkedhettünk Hollandiával, az emberekkel, végül is nagyrészt ezeken a programokon, kirándulásokon, múzeumlátogatásokon ismertük meg a holland kultúrát. Leeuwardenben, a Friese Múzeumban betekintést nyerhettünk Frizia múltjába, emléktárgyak, emlékiratok, történelmi filmrészletek és sok más számunkra érdekfeszítő dolgon keresztül. Egy hétvégén elvittek minket az Északi-tengerhez, Ameland szigetére, amely szintén fantasztikus élmény és gyönyörű látvány volt, és azon a napon láttuk a hatalmas Világítótornyot is, amit belülről sajnos nem tudtuk megnézni, de így is nagyon tetszett. Egyénileg mindenki családnál volt egy egész hétvégét, de én az egyik csoporttársammal voltam egy családnál, Joure-ban. A lánnyal, akinél vendégeskedtünk, elmentünk Zwolleba, ahol láttuk a Mikulást az úgynevezett Swarte

Pete-jeivel együtt, amint éppen felvonult az utcákban. Nagyon tetszett, mivel nálunk nem ilyen jellegű ez az ünnep. Azért találták ki nekünk ezt a programot, mert fontosnak tartották, hogy egy holland család életébe bepillantsunk, és azért is, hogy ezáltal a nyelvet is gyakoroljuk, ki az angolt, ki a németet. Volt egy kétnapos kirándulásunk Amsterdamba, ahova elkísért minket több holland diák és néhány tanár. Ellátogattam a Madame Tussaud-ba, ahol a híres viaszból kiöntött színészek, énekesek-zenészek, modellek, világsztárok vannak ábrázolva nagyon élethűen, illetve látható volt Hollandia történelme is.

Megnéztük a híres Piroslámpás Negyedét is, amely elég meghökkentő látvány volt. Az ottani „kínai negyedbe” is elmentünk, ahol valóban hasonlóan van kialakítva még az utca is, mint Kínában. Voltunk a Dam téren, ahol a Királyi Palota van, szép látvány. Mindkét napon sokat vásárolgathattunk, elmentem a híres holland virágpiacra is, ahol szintén sok érdekes dolgot fedeztem fel, főleg az árakkal kapcsolatban.

Egy hétvégén elmentünk egy nagy sportcentrumba, ahol spinningeltünk, sokféle kondigépet próbálhattunk ki, és kipróbáltuk magunkat a kickboxban is, ahol megtanultunk néhány alaplépést. Egyik nap idegenvezetéssel bejártuk Sneek nevezetesebb, főbb utcáit. A szállásunk is abban a városban volt. A diákokkal, akiket már az első napokban megismertünk, elmentünk Bowlingozni, mivel az utána való hétvégén fogadtak minket a családoknál, így megismerkedhettünk velük jobban. Az utolsó ott töltött vasárnapunkon elmentem az egyik csoporttársammal Leeuwardenbe körülnézni, vásárolgatni. (Akkor azért voltak nyitva az üzletek, mert Advent volt.) Nagyon szépen kivilágították az egész várost, gyönyörű látvány volt.

A szervezett programjainkon kívül általában pihentem, néha vásárolgattam, részt vettem a „közös életünkben”.

Végezetül mellékeltem néhány képet a kint töltött életünkről.



Csoportunk az elméleti oktatáson a leeuwardeni ROC Friese Port iskolában



Friese Múzeum, Leeuwarden



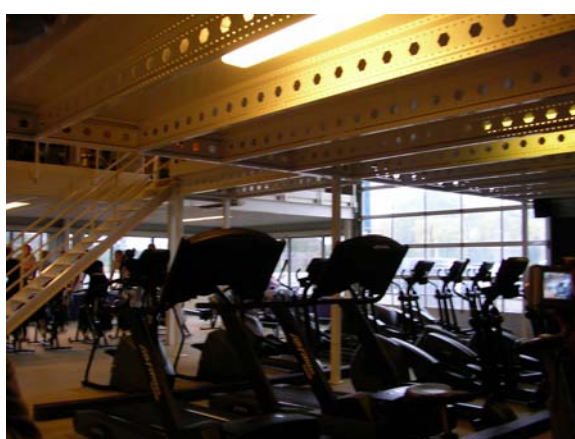
Waterpoort, Sneek



Egy utcakép Sneekben



Szállásunk, Sneek



A sportcentrumban





Világítótorny, Ameland



Az Északi-tenger, Ameland



Amiből csak tudnak energiát készítenek  
Szélmalom



Amsterdam



Látkép a Madame Tussaud-ból, Dam tér



A gyakorlati helyen, Krobbe –Dobbe



Gyakorlatom közben



A gyakorlati hely (Plantein)



Leeuwarden