

Erasmus+ szakmai gyakorlat élménybeszámoló

Kedves olvasó!

Amennyiben olvasgatod az élménybeszámolókat az Erasmusról, biztosra veszem hogy minimum a gondolat elkezdett érlelődni a fejedben. Arra biztatlak, hogy mindenképpen vágj bele és próbáld meg, nagyon megéri.

Azért választottam a diploma utáni lehetőséget, mert alapvetően olyan egyéniség vagyok, aki szereti befejezni a dolgokat mielőtt belevág valami másba illetve valamennyivel több ösztöndíj nyerhető el ezzel a pályázattal, plusz a diplomád után nem a mély vízbe ugrasz bele és kezdesz el kiigazodni az eü. munkakínálatban. Illetve a másik legfontosabb szempont volt, hogy nem szerettem volna egy évet csúszni az egyetemen.

Az Erasmus+ lehetőséget 2020-ban pályáztam meg a Covid járvány előtt és találtam is fogadóhelyet Calabriában, Olaszországban. Augusztusig minden rendben is ment, a papírozásban a koordinátorok rendkívül segítőkészek voltak, nem mondom hogy egyszerű folyamat, de meg lehet csinálni. Augusztusban azonban a fogadóhelyem elutasított a járványra hivatkozva, tehát ott álltam megint, ahol a part szakad, hogy fogok újabb fogadóhelyet találni? Szerencsére az egyetem részéről mérhetetlen türelmet kaptam, az intézményt azonban magának kell megtalálnia mindenkinek. Én körbekérdeztem, érdeklődtem és telefonálgattam rengeteget (konzulátusok, ismerősök, magánklinikák, kórházak). Végül egy ismerősöm kitette egy portugál gyógytornász csoportba az ajánlatomat és a főnököm rögtön megragadta a lehetőséget. Nagyon hamar lerendeztük az újabb papírozást és onnantól kezdve 2 hét múlva már Lisszabonban voltam.

A szálláskeresésén senki ne izguljon, az a legkisebb teendő, viszont előleget soha ne utaljatok előre, ismeretlennek, illetve ne engedjétek magatokat becsapni ilyen-olyan plusz pénz igényléssel a főbérlet részéről. 1 max. 2 hónap előleget kérnek el és az első havi lakbért. Ha kell, menjetek pár napra hostelbe, 3 napon belül simán lehet lakást találni. Lisszabonban egy szoba ára átl. 300-400 euró között mozog rezsivel együtt. Na ez lett volna a jó tanácsok/okoskodás része, most jöjjön az igazi élménybeszámoló.

Első körben Lisszabonról:

Lisszabon igazi kis ékszerdoboz, 500 ezer lakójával nem mondom egy hatalmas fővárosnak, azonban valami hihetetlenül színpompás és vibráló. Az épületek színesek és gyönyörűen díszítettek, izgalmas számomra az utcára kitergetett ágyneműk és fehérneműk látványa, a folyó ami beletorkollik az óceánba és a klíma ami az óceán vadsága miatt folyamatosan változik. De tényleg állandóan, sosem lehet hinni az előrejelzésnek, hisz egyik nap hatalmas vihart mond az előrejelzés, felkészülsz esőkabáttal és közben aznap tűz a nap és hólyagosra égysz, mivel naptejet nem vittél. Folyamatosan fúj a szél, emiatt picit csalódás volt, mert nem azt az igazi mediterrán nyarat tapasztaltam meg mint mondjuk Olasz-vagy Spanyolországban. Én októberben érkeztem meg, voltak szép napsütéses napok, tengerpart, surfözés, kirándulás mindenhova és következő év szeptemberéig maradtam kint.

Tehát körülbelül egy évet voltam, rengeteg helyre eljutottam és elutaztam: Algarve, Porto, Coimbra, Azori-szigetek, Madeira és Setubal. Csodálatos egytől egyig és mind más és más. Setubal nem a legfelkapottabb, viszont hihetetlen partjai vannak és a halak, amiket ott ettem elmondhatom, hogy életemben nem kóstolhattam még olyan finom és tökéletesre grillezett halakat.

Azori-szigetek és Madeira megérne egy másik beszámolót, de inkább menj el és tapasztald meg te is milyen megérinteni a természetet. Szerencsénk volt, mert a legsúlyosabb Covid hullám idején voltunk a szigeteken, mivel portugál fennhatóság alatt áll, így repjegy ellenében kaptunk egy "ingyen PCR tesztet". Mindkét sziget óceáni klímával rendelkezik, sose számíts hihetetlen hőségre, de emiatt annyira vad, burjánzó és változatos a növényvilága mindkét szigetnek. Az egyik legmeghatározóbb élményem volt az Azori-szigeteken a vulkanikus kövek között fürödni, melyek felmelegítik a beáramló óceán vizét. Csodálatos és egyedülálló érzés illetve Madeirán a kiépített medencében lubickolni, aminek az óceánból becsapódó hatalmas hullámok adja a vizét. Mialatt te kellemesen fürdesz (annyira nem kellemesen mert kb 7 fokos) a bőrödön érezheted milyen ereje is van valójában az óceánnak, összehasonlíthatatlan a tengerrel.

Lisszabonról jól elkanyarodtam. Tehát, itt is rengeteg látnivaló van, nem véletlenül turisták tömegeit vonza minden évben. A populáció rendkívül színes, számtalan külföldivel lehet találkozni.

A portugálok roppantul barátságosak, nagyon türelmesek és segítőkészek. Nem volt soha rossz tapasztalatom, elkezdve a bolti eladóktól, a főbélrőn át a rendőrökig, mindenki neked próbál segíteni. Mindenki tud angolul, MINDENKI, még az utcán kéregető hajléktalan is angolul kér majd tőled pénzt.

A szívemnek legkedvesebb negyede Alfama, pici, karakteres utcáival, egyszerűségével, régi hangulatával és lenyűgöző színeivel, frescóival. Jellemző a környékre, hogy dombos, de egész Lisszabonra. Szokták is emlegetni a hét domb városának, ennek köszönhetően csodálhatja az ember a lemenő napot egy üveg bor mellett az ún. miradurokon.

Klinikai gyakorlatról:

Hát gyerekek, ez volt számomra az egyik legmegdöbbentőbb. Sosem gondoltam volna, de az egész életemet megváltoztatta. Olyat tapasztaltam, amit alig tudok szavakba önteni. A klinika ahol dolgoztam nagyon modern, rendkívül jól felszerelt, csak gyógytornászok foglalkoznak a betegekkel. A mentorom, egy velem egy idős lány és a nővére volt, akik 2020 januárjában nyithatták meg első saját klinikájukat. Az elejétől kezdve olyan szeretettel fogadtak, ami miatt sosem éreztem magam egyedül, magányosnak vagy hiányzott volna az otthonom. Sosem sajnálták a tudásukat, rengeteg mindenre megtanítottak, tömördek ismeretanyagot biztosítottak (könyvek, weboldalak, saját tapasztalat). Számomra ez a kontraszt az itteni és a magyarországi tapasztalataimmal kapcsolatban volt döbbenetes. Nekem odahaza is viszonylag jó kórházi élményeim voltak, de itt úgy éreztem, hogy értem is dolgoznak. Teljesen más professzionális és beteg orientációs szemléletmódot tanultam tőlük illetve a portugál kultúra ismeretem meghatározó részét is nekik köszönhetem. Általuk, és az ő családjuk által kóstolhattam meg nagyon sok házi készítésű, tipikus portugál ételeket és italokat. (Bachalau com nata, Bacalhau leves, rissóis, Beirau, ginginha, Galao, bolo de mel)

Nem mondom, hogy a portugál konyha közel áll a szívemhez, de a házi készítésű ételeik lenyűgözőek. Teljesen más mint az éttermi fűszerek.

A két nővérrel nagyon jó barátságot kötöttünk, rengeteg helyre elvittek és még többet javasoltak. A betegekkel is már az elejétől kezdve foglalkozhattam, segítettem mindenben, amiben csak tudtam. Egyedül a nyelv volt az akadály az elején, de a mentorom próbálta nekem adni azon betegeit, akik jól tudtak angolul. Én is próbálkoztam a portugál nyelvvel és a hónapok során annyira megtanultam a nyelvet, hogy a pilates órákat önállóan tartottam a pácienseknek. Az első 2 hónapban olyan fáradt voltam mindennap, amit akkor nem is értettem, hogy elaludtam a páciensek szeme láttára. Később jöttem rá, hogy a környezetváltozás, a folyamatos angol nyelv használata és a napi 2-3 órás utaztatás okozhatja a fáradtságot. Minden reggel 1,5 órát utaztam, hogy beérjek a klinikára mivel a folyó túloldalán volt a rendelő. Tudom, hogy nagyon soknak tűnik, de minden egyes reggel megérte. Megérte korán kelni és sokszor látni a felmenő napot, átszelni a folyót a hajóval és együtt dolgozni a pácienseinkkel, értük és az ő egészségükért, akik ezért mindennap hálát adtak.

Ez a kettősség tombol bennem most is, hogy hiába szeretem az országom, arcul csapásként ért a felismerés, hogy egy idegen országban, idegen emberek jobban megbecsülnek, mind engem, mind a munkámat. Sokkal segítőkészebbek egy csepp rosszindulat vagy féltékenység nélkül. Nem mondom, hogy Magyarországon ez mindig így van, de én személy szerint így tapasztaltam.

Az itt eltöltött 8 hónapom után gyökeresen változott mind a szakmai, mind az életfelfogásom. Többet fejlődtem minden téren az elmúlt pár hónapban mint az elmúlt 5 évben összesen. A világjárvány nem volt hatalmas segítségemre, viszont így is szerencsésnek mondom magam, hogy megtapasztalhattam az élményt, elmehettem dolgozni, tapasztalatot szerezni, különböző emberekkel találkozni a világ minden tájáról és közben utazni. Erősen kell gondolkodnom, hogy negatívumot is tudjak felsorolni, de nem tudok. Nem hiányzott Magyarország, csak a családom, de az is más érzés volt mert szinte 8 hónapig azon küzdöttem, hogy legyen végre egy-egy szabad délutánom/estém.

Az anyagi oldaláról is szólva, ha okosan csinálod simán elég lesz a keretösszeg. Személy szerint szerettem volna a gyakorlat után is maradni, legalább a nyarat kint tölteni, így elhelyezkedtem egy call centerben. Gyógytornászként szinte lehetetlen lett volna a portugál nyelvtudásom hiánya miatt.

Mindenkinek szívből ajánlom, mind az Erasmus+t mind Portugáliát, ha bármilyen kérdése van bárkinek szívesen segítek, keressetek bátran.

Tiba Fanni

2021.07.21