

Erasmus Lisszabonban

2021 szeptember 10.-én indultam el életem egyik legnagyobb kalandjára. Az előtte lévő hetek is már nagy izgalomban teltek a sok szervezés mellett. Repülőjegy vásárlás, szálláskeresés, biztosítás kötés, mit vigyek, mit ne vigyek kérdések tömkelege...Ezzel kapcsolatos tapasztalatom, javaslatom az, hogy kezdjük el a készülődést, szálláskeresést időben. Én sajnos, mivel elég későn döntöttem el, hogy hol fogom tölteni gyakorlatom, nem maradt túl sok időm a szervezésre és ez kicsit feszülté tette az utolsó napokat. Vinni tényleg csak annyi ruhát vigyünk, amennyi szükséges. Hideg, meleg ruhából vegyesen. Nagyon sokáig jó idő volt, egészen október végéig és csak novemberben kezdett lehűlni a levegő, de akkor se ment 12 fok alá a hőmérséklet. Ami rossz volt, hogy a házakban nincs fűtés, így mikor már kint is lehűlt a levegő, a szobák nagyon hidegek lettek, tehát érdemes egy-két vastag pulóvert vinni a hidegebb időkre, de igazából, ha bármire szüksége lenne az embernek később kint is megtudja venni.

A szállás keresést főleg az Uniplace és ELL (Erasmus Life Lisboa) oldalakon végeztem. Végül azonban a sok keresgélés után egyik barátommal megkaptuk az elérhetőségét Pedronak, aki előzőleg adott szállást ugyanígy Erasmus programon résztvevő magyar hallgatónak. Nagyon jókat hallottunk róla és így utólag én is ugyanazokat mondhatom el róla: megbízható, kedves, segítőkész és megértő. Pedro által így meg lett a szállásom, szállásunk Portugáliában az Alvalade metró állomástól 5 perc sétányira. Nagyon családias, barátságos környezet volt, jó elhelyezkedéssel. Közel volt busz, metro és vonatállomás is, illetve egy gyönyörű park, ahol nagyon sok boldog órát töltöttem sétálással, futással, kávézással. Sok szép emlék kötődik ahhoz a helyhez.

Az első pár nap nehéz volt. Minden új és ismeretlen volt számomra. De szép lassan megismertem a várost, az embereket és egy kis gyakorlással később már a nyelv sem okozott nehézséget. Egy idő után már nem kellett google térkép, hogy eljussak valahova, összebarátkoztunk a lakótársakkal, számos erasmus programon, utazáson vettünk részt és bejártuk Portugália legszebb vidékeit (Algarve, Nazaré, Porto, Coimbra, Costa de Caparica...stb.), egyszóval kezdtem otthon érezni magam. Az egyik legfelejthetlenebb élmény számomra az volt, hogy eljutottam az Azori-szigetekre. Varázslatos volt az a hely. Teljesen magával ragadott a természet szépsége. Csodálatos hegyek, vulkánok, kráterek, vízesések, tavak és a végeláthatatlan hatalmas Atlanti-Óceán.

Rengeteg új finom ételt és italt kóstoltam. Igazából egy gasztronómiai utazás is volt ez számomra. Az én kedvencem a Bacalhau com Natas és Pasta de Nata volt. Ezek a legtradicionálisabb ételeik és nekem ezek ízlettek a legjobban.

A gyakorlatot egy neurológiai rehabilitációs magán klinikán töltöttem. Nagyon jó hangulatú, barátságos légkör volt a rendelőben. Mint minden mást, így ezt is meg kellett szokni. Az elején nehéz volt nem csak az idegen nyelv miatt, hanem a tudás és gondolkodásmódbeli különbségek miatt is. A végére azonban nagyon megkedveltem az ott létet. Egy-két portugál kifejezés megtanulásával, még az angolul nem beszélő páciensekkel is jól elboldogultam. Rengeteg mindent tanultam trainerünktől arról, hogyan kell gondolkodni egy stroke-os beteg kezelése során, hogyan lássam meg a problémák közötti összefüggést és hogy tudjam funkció és fontosság szerint rangsorolni azokat a kezelés sikeressége szempontjából. Mind emellett számos manuális, facilitációs technikát tanított, amit úgy érzek a későbbiekben fogok is tudni hasznosítani. Önbizalmat, bátorságot kaptam ahhoz, hogy önállóan, valamint egy csapat tagjaként dolgozzam. Ez az út rengeteget adott nekem mind szakmailag, mind személyiségileg. Úgy érzem, hogy ez a 3 és fél hónap meghatározó része lesz az életemnek.