

Erasmus+ szakmai gyakorlat *Maastricht University Department of Health Promotion*

2024 nyarán 30 napot töltöttem Maastrichtban egy rövid Erasmus+ szakmai gyakorlat keretében a PhD képzésem részeként. Eredetileg a tanszék által szervezett [Intervention Mapping Summer Course](#)-ra szerettem volna eljutni, egy ismerősöm ajánlotta. Ezen az ismerősön keresztül ismertem a tanszékvezetőt, és kíváncsi voltam, milyen az akadémia világa külföldön, így megkérdeztem e-mailen, hogy tudnának-e fogadni. A rövid Erasmus+ 5-30 napos lehet, és szívesen fogadtak 30 napra. Így 3 hetet töltöttem a tanszéken és az utolsó 1 hétben pedig a *summer course*-on vettem részt.

Különböző Facebook csoportokban kerestem szobát, mivel 1 hónapra a komolyabb bérbeadó weboldalakon nem találtam ajánlatokat, illetve több esetben fizetős lett volna ezekre beregisztrálni. Pár hétig aktívan követtem a megjelenő hirdetéseket, írtam azoknak, akik kiadásra kínáltak szobát/lakást. Végül egy kisebb lakást találtam, ahol a bérlő hosszabb nyaralása alatt meg tudtam szállni. A bérlővel többször beszéltem videóhívásban, megmutatta a lakást. Nagyon kényelmes lakás volt 1 főnek, kis hibája, hogy enyhén dohány szag volt, és érdekessége, hogy a házban közös mosógép volt, de ezzel minden rendben volt a kint létem alatt.

A gyakorlat megkezdése előtt 1,5 hónappal videóhívásban beszélgettünk a tanszékvezetővel, hogy miket csináljak a gyakorlat alatt. Ezután ő több emberrel is összekötött emailben. Mikor egyeztettem az érkezésem pontos dátumát, kiderült, hogy lesz egy tanszéki csapatépítő alkalom, amire kedvesen meghívtak, így direkt úgy időzítettem az érkezést, hogy részt tudjak venni ezen. Repülővel utaztam Eindhovenbe és onnan könnyen és gyorsan (vonattal 1 óra alatt) eljutottam Maastrichtba. Szuper kezdés volt ez a csapatépítő, sok mindenkit megismerhettem, megtudhattam, ki mivel foglalkozik és kellemes közös élményeket szerezhetünk, felvettek a tanszéki *WhatsApp* csoportba is.

Ezután egyrészt egy angol nyelvű kurzusra jártam be, ami a *Public Health in International Context* címet viselte. Egyrészt előadásokból állt, másrészt meglátogattunk egy menedékkérő központot és voltak készségfejlesztő és kiscsoportos alkalmak is. A *Maastricht University*-n ez utóbbiak során a *Problem Based Learning* módszertant alkalmazzák, ami nagyon új és izgalmas élmény volt. Sokkal inkább alapoz a hallgatók bevonására, és az oktató nem mint a tudás forrása, hanem mint a tanulási folyamatért felelős személy van jelen. Mivel én is oktatok az egyetemen, így ez nagyon értékes tapasztalat volt, igyekszem majd ennek részeit átültetni az itthoni gyakorlatokba.

Ezen felül nagy szerencsémre kiderült, hogy a tanszéken dolgozik két, az iskolai egészségfejlesztéssel foglalkozó kutató is. Együkkel már a kiutazás előtt is egyeztettem, és rögtön beszervezett a [SHE Network](#) online konferenciájára. Megérkezésem után személyesen is találkoztunk, megbeszéltük, hogy hogyan tudnám megismerni a munkájukat, és az országban zajló iskolai programokat és ők is érdeklődtek az én kutatásaim iránt. Sok cikket, szakirodalmat küldtek nekem, amiket a 3 hét alatt feldolgoztam és megbeszéltük, hogy a későbbiekben is kapcsolatban maradunk, megállapodtunk, hogy segíteni fogok az egyik *SHE Research Group*-os projektjükben.

Mivel a PhD kutatási témám és a további munkáim is mind egészségfejlesztés témájúak, így nagy öröm volt ezen a tanszéken a többi kollégával is beszélgetni, látni, hogy milyen módszereket használnak, milyen projekteket visznek és hogyan dolgoznak együtt. Részt vehettem a tanszékkal együttműködő egyetemi kutatóintézet a [CAPHRI Research Day](#)-én is, ami pedig kifejezetten készségfejlesztő jellegű volt, a kutatók jól-létét szolgálta. Nagyon befogadó közegbe kerültem, mindenkihez bátran fordulhattam kérdésekkel, segítségért, nagyon jól éreztem magam a tanszéken.

Ugyanígy nagyon hasznosnak találtam a *summer course*-t, ahol a viselkedésváltozás elősegítésének mikéntjéről tanulhattam nemzetközi közegben a programtervezéstől, a megvalósításon és a mérésen át különböző szakemberektől, átfogó és bizonyítékokon alapuló módszertan mentén. Sok-sok példát is bemutatnak és kis csoportban egy saját intervenciót is megterveztünk gyakorlásképpen, ami különösen tetszett. Intenzív egy hét volt, de élményekkel (városnéző séta, vacsora egy szép helyen) és jó találkozásokkal teli, ahol sokat tanulhattam.