

Andróczy Júlia

julia.androczi@gmail.com

Egy félév pszichológus hallgatóként a University of Limerick egyetemen

A 2018-as őszi félévet Írországbán, Limerickben töltöttem, harmadéves pszichológia alapszakos hallgatóként. Úgy érzem ennél jobban nem alakulhatott volna ez a 4 hónap, ha lehetne, minden percét újra átélném.

Kirándulás

Írország tele van csodálatos kiránduló helyekkel, zöld mezőkkel, izgalmas várromokkal. A fű még télen is zöld, ami a legelésző tehenekkel és szürkés-kék éggel egészen különleges hangulatot kölcsönöz a tájnak, még télen is. Limerick belvárosa kellemes, különösen a folyópart és a vár környéke szép, a külváros kevésbé érdekes.

Az egyetem hétfévente egynapos kirándulási lehetőséget biztosított a diákoknak az ország különböző pontjaira, kb. 30 euróért. Ez árban és időben is jobban megéri, mint távolsági busszal megközelíteni ugyanazokat a helyszíneket. Az én személyes kedvencem Cliffs of Moher és Aran Islands volt, de Dingle, Burren National Park, Ring of Kerry és a többi úti cél is látogatásra érdemes. Ajánlom még a Northern Ireland 3-day-tour lehetőséget, amit a Paddywagon utazási iroda szervez. Mi diákkedvezményel mentünk November végén 110 euróért, rengeteg helyet láttunk, köztük Belfastot és a Giant's causeway-t.

Két hely van, ahova olcsóbb saját magadnak szervezni az utat: Galway, ide 9 euró a retúr vonatjegy; és Dublin, ahova 20 euró a busz oda-vissza. Galway-t érdemes karácsony tájékán meglátogatni, olyankor szépen feldíszítik a várost és látogatható a karácsonyi vásár is, Dublin pedig szinte bármelyik évszakban kellemes helyszín, mindenki talál benne valami számára érdekeset: egy-egy érdekes kiállítás, régi katedrális vagy esőben egy kényelmes ír pubot a Temple Bar városrészen. A pubok között is különlegességnek számít a Porter House három emelete kézműves sörház, ahol minden emeleten 5-8 különböző italt csapolnak. Emellett a Guinness múzeum is Dublinban található.

Evés-ivás

Egy ír mondás szerint a **Guinness** mindenre jó: rosszkedvre, megfázásra, és régebben még kismamáknak is javasolták. A Guinness-t, ahogy a legtöbb italt a pubokban, pintben mérik. Ez 0.56 litert jelent, ami kicsivel nagyobb adag, mint az otthoni korsó, de jóval többbe kerül: a csapolt sör ára nagyjából 5-6 euró, boltban vásárolva pedig 3-5 euró között mozog. Az éttermekkel ugyanez a helyzet, egy étkezés 10-18 euróba kerül. Ennek ellenére egy tányér frissen sült fish and chips-re

vagy Irish breakfast-re érdemes beülni valamelyik esősebb napon. Nem csak a sör és az éttermek kínálata, de minden más is **drágább** Írországból. Kivételt képeznek a zöldségek, a kenyér és a zab, de a hús például sokkal többbe kerül, mint itthon. Az üzletláncok közül a Lidl, az Aldi és a Tesco árai a legalacsonyabbak. Nem minden itthoni alapanyag kapható a nagyáruházakban, ezeket érdemes megnézni a Limerick belvárosában található lengyel boltokban (például mák, túró).

Közlekedés, időjárás

A közlekedés árai szintén magasabbak, egy helyi **buszjegy** 2-3 euróba kerül. Ha valakinek sokat kell buszoznia, érdemes Leap Carddal közlekedni, amivel 50% kedvezményt biztosít. A tömegközlekedés nem csak drágább, de pontatlanabb is, mint Budapesten: a Limericken belül közlekedő buszok „akkor érkeznek amikor akarnak”, különösen a forgalmasabb órákban kiszámíthatatlan a közlekedés, éjszaka pedig semmi nem jár a taxin kívül. Erre a problémára megoldást jelenthet a **bicikli**. Én szerencsés helyzetben voltam, mert a szállásadóim biztosítottak kerékpárt, akinek azonban nem jár a lakáshoz, annak érdemes befektetnie egyre még a legelején. A városból az egyetemre gyönyörű folyóparti bicikliút vezet, ha pedig a campuson laksz, maximum fél óra alatt beérsz a belvárosba. Emellett az egyetemen minden héten egyszer elérhető a bicikliszerelő, aki szinte alapanyag áron cseréli ki a lukas gumibelsőket, hibás féket, vagy bármit, ami elromolhat (és el is romlik).

Az egyetlen dolog ami megnehezíti a közlekedésnek ezt a módját, az az **időjárás** változékonysága. Fontos, hogy rétegesen öltözz – a legfelső réteg lehetőleg legyen vízálló. A hőmérséklet viszont kellemes, ősz elején-közepén 11-15, télen 5-8 fok körüli értékekre számíthatsz. A sok esőnek köszönhetően szép zöld minden, az állandó szélről pedig mindig friss a levegő, de biciklizés közben egyik sem kellemes. Sokat javít az élményen, ha van **védőfelszerelés**: ez egy vízálló cipőt, egy vízálló nadrág-fölé-nadrágot (*overtrousers* néven keresd), egy vízálló hátizsák-védőt és egy szintén vízálló, jobb minőségű esőkabátot jelent. A nadrágot, hátizsák-védőt és esőkabátot a Decathlonból rendelheted meg. Lehet, hogy ezeket a ruhadarabokat az elején nem érzed majd fontosnak, de két-három megázás és megfázás után nagyon fognak hiányozni.

Egyetem

Az egyetem maga korszerű és szép, rengeteg épület van a campuson kellemes, zöld környezetben. Ne hagyd ki a bevezető héten a szervezett körbevezetést, ott tudhatod meg, mit merre találsz, mit hogyan csinálj, és kihez fordulhatsz segítségért.

A **könyvtár** tavaly újították fel, hatalmas, de minden könnyen elérhető és kényelmesen tudsz tanulni. Ha laptopot viszel ne felejtse otthon az átalakító dugót a konnektorhoz. Emellett saját **Sport** Arénája van az egyetemnek, konditeremmel, uszodával és aerobik órákkal. Ha heti többször lejárnál

mozogni a 4 havi bérlet éri meg a legjobban. Rengeteg **klubja** van a sulinak, nem csak sport, hanem minden más hobbihoz kapcsolódóan: trambulín, rögbi, tea, film, zene, környezetvédelem, stb. Ezekről az egyetem honlapján olvashatsz. Az International Society klubja kifejezetten a nemzetközi diákoknak szól, plusz kirándulásokat és péntekenként tematikus **bulit** szerveznek a campuson, a Stables pubban.

A pszichológia **előadások** nagyon színvonalasak, az órai anyag korszerű kutatási eredményekre épült, az előző századi kutatások mellett szinte mindig szerepelt 2010 utáni hivatkozás is. Az előadók nagyon segítőkészek, a tananyaggal kapcsolatos személyes kérdésekre is válaszolnak, ellátnak plusz forrásokkal, és emellett ingyen SPSS jár az egyetem diákjainak, ami jó, ha ott van egy pszichológus hallgató laptopján. Ha problémád adódna az esszéírással angol nyelven, az egyetem tapasztaltabb hallgatóival konzultálhatsz a **writing center**ben. A **vizsgák** szigorúbbak mint itthon, kétszer annyi időbe telik a felkészülés, de cserébe rengeteg hasznos dolgot tanulsz. Egy tantárgy teljesítésének csak egyszer futhatsz neki az adott félévben, pótvizsgázni következő augusztusban lehet.

Egyéb hasznos információk

Anyagiak: ha Írországot választod, szinte garantált, hogy nem lesz elég az ösztöndíj. A felmerülő költségek listázva: kb. 300 euró kaució a szobára (3-4 hónappal a kiutazás előtt kell fizetned), ezt visszakapod, mikor hazajössz. Nagyjából 130 euró az oda, majd ugyanennyi a visszafelé tartó repülőútra (3 hónappal a kiutazás előtt érdemes megvenni, akkor olcsóbb). Az enivaló havonta átlagosan 120 euró, de a drágább alapanyagok kihagyásával 100-ból is ki tudsz jönni. A hétvégi 30 eurós utazásokra én 210 eurót szántam, ebből pont 7 utazás jött ki, ez kb. elegendő volt. Plusz költségként felmerülhet az eső ellen védő ruha, szuvenírek és egyéb apróságok, alkalmanként tömegközlekedés, bulik, biciklijavítás, stb. nagyjából 100 euró összesen. Lakbér 360-500 euró között mozog havonta, attól függ, hol laksz. Azt is számold bele, hogy a kiutazás előtt a támogatás 80%-át kapod csak meg.

Átalakító dugó: ha nem jár a szállásodhoz, mindenképpen vegyél egyet, enélkül nem tudsz laptopot/telefont tölteni.

Bicikli adás-vétel: a félév elején az egyetemen is árulnak használt bringákat, de ha ott nem találnál jót, keresgélj az interneten. Fontos, hogy vegyél hozzá egy biztonságos lakatot, mert gyakori a biciklilopás. Ha ügyes vagy, félév végén eladhatod a biciklid, így nem buksz rajta pénzt.

Buddy program: érdemes jelentkezned, ugyan úgy működik, mint itthon. Beosztanak melléd egy helyi diákot, aki körbevezet és segít a felmerülő problémák megoldásában.

Hogyan spórolj: élelmiszert vásárolj Aldiban, Lidl-ben vagy Tescoban, kerüld a Supervalue-t és a Spar-t. Ne vegyél ki pénzt automatából túl gyakran, mert magas a kezelési költség, inkább vigyél

magaddal otthonról annyi készpénzt, amennyire szükséged lehet. Járj biciklivel. Az élelmiszer vásárlás során is spórolhatsz. Csomagolj magadnak ennivalót a suliba, ha bent kell készen vened, sokkal drágább. Ne betegedj meg: 25 euró az orvosnál egy látogatás, a gyógyszerek is többbe kerülnek, mint Magyarországon – vigyél magaddal vitamint és egy-két levél algopyrin-t vagy ami általában segít.

Sampon, tusfürdő, és egyéb tisztálkodási termékek nem kerülnek többbe, azokat nem érdemes odafelé bepréselned a bőröndbe, a Lidl választéka tökéletes. Ruhavásárlás szempontjából a Penniesnek (a Primark ír változata) a legjobbak az árai, és a minősége sem rossz.

Ismerkedés: minden Erasmus és International diák nagyon nyitott, és az egyetem rengeteg programot szervez számotokra, ahol bőven lesz alkalmaid találkozni másokkal. Érdemes minél több közösségi foglalkozáson részt vened már az elején, illetve olyan szállást keresned, ahol más diákokkal lakhatsz együtt – nekem a lakótársaimmal lett a legszorosabb a kapcsolatom, de sok más Erasmusos diákot is megismertem a félév során. Ha ír diákokkal ismerkednél, csatlakozz a számodra legvonzóbb klubokhoz, mindig szívesen látják a nemzetközi diákokat is.

Munka: nem könnyű munkát találni, inkább akkor gondolkozz rajta, ha két félévet maradsz. Szükséges hozzá egy munkavállalói kártya kiváltása, amit a helyi okmányirodában intézhatsz; és egy ír bankszámla. A fizetések elég jók, úgy tudom 10 euró/óra körül van a minimálbér.

Szállás: a legfontosabb, hogy időben kezd el keresni. A szoba bérlés olcsóbb, mint a kollégiumok árai, és ha szerencséd van még jobb körülmények között lakhatsz. Én 360 eurót fizettem a szállásomért egy hónapban, amihez járt bicikli használat, ingyen mosási lehetőség, nagy közösségi tér, jól felszerelt konyha és közepes méretű szoba. A kollégium 500 euróba került volna fele akkora szobával. Emellett a házigazdáim korrektek voltak, kedvesek, nagyon megbízhatóak és vendégszeretőek. Három másik diákkal laktam egy helyen, felajánlották, hogy elvisznek minket kocsival akár este is, ha szükségünk van rá. Ha érdekel az elérhetőségük keress nyugodtan, ha más típusú szállást szeretnél, a Limerick flat share facebook csoportban nézz körbe, illetve az egyetem honlapján is találsz hasznos információkat.

Számítógép: szerintem szükséged lesz egy saját laptopra, én nem szerettem az egyetem számítógépeit használni, mert ha nem érkeztem elég korán beteltek a helyek. Már 40.000 Ft körül vehetsz jó minőségű használt laptopot utazás előtt, ami tökéletesen megfelel prezentáció készítésre, jegyzetelésre, tanulásra, és hibátlanul működik.

Sok szerencsét és érezd jól magad!