

Kalandom Flensburgban

2022 második félévében lehetőségem nyílt az Erasmus+ program keretében a németországi Flensburg kikötővárosban végezni szakmai gyakorlatot. Végzős pszichológus hallgatóként a frissdiplomásoknak szóló programra jelentkeztem, melyet az egyetem és a munka világa közti átmenet megélésének pompás lehetőségeként írok le.

A jelentkezés idején abban a dilemmában őrlődtem, hogy a diploma után a kutatói vonalon haladjak-e tovább, avagy a gyakorlati terepen segítsék-e szakemberként. Végül sikerült felvennem a kapcsolatot Flensburg egyetemének – nevezetesen az Europa-Universität Flensburg – egyik oktatójával, aki egy olyan lehetőséget ajánlott fel, melyben mindkét említett területen kipróbálhattam magam. Így történt, hogy „részállásban” oktattam és kutattam az Egyetem pszichológia tanszékén, időm többi részét pedig egy „Brücke Flensburg” nevezetű szociális intézményben töltöttem, ahol mentálisan beteg embereket támogattam a jelenlétemmel.



Az egyetemen töltött gyakorlati időmben szemináriumokon oktattam angolul változatos témákban, érintve a stresszt és rezilienciát, a szervezetszichológiát, illetve a tanári kiégés prevencióját is. Kutatóként olyan projektben vehettem részt, ahol különböző nemzetiségű – köztük magyar, német és marokkói –

gyerekek rajzait elemeztük és hasonlítottuk össze. Néhány egyetemi kurzuson pedig hallgatóként voltam jelen, amelyek során a német kultúrát és a nyelvet ismerhettem meg jobban.

A Brückében folytatott munkám során pedig több részlegen is a bejáró betegek állapotát mértem fel egyrészt verbálisan a velük folytatott beszélgetések mentén, másrészt nonverbálisan a

mindennapos viselkedésük és testbeszédük megfigyelése folytán. A gyakorlat ezen része német nyelven folyt, amely tovább ösztökélt a nyelvtudásom tökéletesítésére. Különösen tetszett a szervezet közösségi-alapú pszichológiai megközelítése, amelynek lényege, hogy a betegek egymás



társaságában folytattak rekreációs- illetve műhelyfoglalkozásokat, amelyek a társadalomba való visszailleszkedésüket szolgálták. Mindezen túl gyakornokként a szervezet más projektjeibe is bevontak, így egy pozitív pszichológiáról szóló kurzussorozatot, illetve egy, a mentális betegségeket ismertető középiskolai felvilágosítás keretében láthattam rá a prevenció és pszichoedukációs tevékenységek menetére.

A gyakorlatom mellett bőven akadt időm a kikapcsolódásra is. Hallgatóként kedvezményekben részesültem az egyetemi kampuszon, így gyakran jártam az ottani edzőterembe és ettem a menzán (főleg kedvenc fogásomat, a currywurstot), továbbá az utazási kedvezményt



kihasználva bejártam Németország északi régióját, Schleswig-Holsteint, illetve Hamburgot is. Ezen túl a közeli dán határt átlépve Koppenhágába is eljutottam. Ehhez mind társaságom is akadt, hiszen a világ minden tájáról – köztük Amerikából, Dél-Koreából és Indiából is – érkeztek nemzetközi hallgatók.

A félévi kintlétem mozgalmas kalanddal gazdagította az életemet, melynek során több alkalommal és több szintéren is kiléphettem a komfortzónámból, és rájöttem mire is vagyok képes. Egyetemi gyakornokként a tanítói készségeim fejlődtek és a kutatás színterei mögé is beláttam. Pszichológiai gyakornokként ráláthattam mentális betegségekkel élő emberek mindennapjaira és küzdelmeire. Nemzetközi hallgatóként pedig más kultúrák embereit, tájait és ételeit ismerhettem meg, rádöbbenvén arra milyen színes és hatalmas a világ az országom határain túl is. Szívből ajánlom ezen élményt minden vállalkozókedvű kalandornak!

Tóth Andor Zalán

t.andor.taz@gmail.com

A képek forrásai:

- https://www.bruecke-flensburg.de/fileadmin/_processed_/6/0/csm_bruecke-flensburg-gruppe-fuer-junge-erwachsene-1_9252f3fa1e.jpg
- <https://egyetemek.tanulmanyokeuropaban.eu/img/uczelnie/a1788/g/Flensburg-Sandberg-Auf-dem-Campus-p3354.jpg>
- https://www.bruecke-flensburg.de/fileadmin/_processed_/7/e/csm_Titel_Festschrift_61c8cef3ee.png