

Szakmai gyakorlat mobilitás beszámoló

/66 nap Máltán/

2025 júniusában diplomáztam pszichológia mesterszakon a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Karán. Mivel egyetemi éveim jelentős részét digitális oktatás töltötte ki a koronavírus járvány következtében, így nem volt lehetőségem Erasmus ösztöndíjra pályázni és külföldre utazni. Viszont még idén, utolsó lehetőségként a szakmai gyakorlat mobilitás elérhető opciónak tűnt számomra, ugyanis pszichológia szakon nincs egybefüggő szakmai gyakorlat a hallgatóknak. Szerencsémre sikeresen elnyertem a pályázatot, amiért különösen hálás vagyok, hiszen az anyagi támogatás nélkül elképzelhetetlen lett volna számomra, hogy külföldön töltsék huzamosabb időt.

Összesen 2 hónapot tartózkodtam Máltán, 2025. június 16. és 2025. augusztus 16. között. Régóta álmom volt, hogy egy szigeten élhessek, és így betekinthessem az ottaniak mindennapjaiba, megismertem szokásaikat, kultúrájukat. Egészen más, mint a mienk, Magyarországon. Június 12-én este utaztam ki Máltára. Bár a gép késett, más gond nem adódott, és a transzfer is pontosan várt Máltán. Egy Mosta nevű településen volt a szállásom, a szervezet, akin keresztül intéztem a gyakorlatom, mindent leírt, hogy mi hogy fog zajlani. Egy diákszállóhoz hasonló helyen laktam, kb. 20 nemzetközi gyakornokkal. Eleinte egy, majd kettő szobatársam volt, ugyanis mindenki máskor jött-ment, rövidebb-hosszabb időt Máltán töltve gyakorlaton, így állandó mozgás volt a házban. Máltán nagyon szigorú szabályok vonatkoznak az élet minden területére, a hulladékszállítástól kezdve, az utcai szemetelésen keresztül a vezetési és parkolási rend betartásáig. Ha valamit nem megfelelően teljesít valaki, akkor egészen jelentős összegű bírságot szabnak ki rá. A házat, amiben laktunk, nekünk kellett rendben tartani, ezt is ellenőrizték. Nem várt költség volt a mosás, illetve a légkondi használata, továbbá, hogy a tisztítószeres vásárlásáért is mi feleltünk. Málta azért picivel drágább általánosságban, mint Magyarország. Ennek ellenére nagyon jó közösség alakult ki a házon belül, tényleg sok kultúrát meg tudtam így ismerni (francia, német, szlovák, cseh, lengyel), igen nehéz volt eljönni, és otthagyni az embereket, akikkel 2 hónapot töltöttem.

Mosta pont Málta közepén helyezkedik el, így mindenhova vezet út onnan. Nem nagy hely, ellenben nagyon jó lehetőséget biztosított arra, hogy ne Málta turisztás oldalát, hanem a helyi életet ismerjem meg. Könnyen el lehetett jutni gyalog városon belül bárhova. Mosta fő látványossága a dóm, illetve a Victoria Lines, ahonnan csodálatos naplementéket lehetett látni.

Nehézséget okozott a tömegközlekedés, hiszen hiába van remekül kiépítve és modernek, légkondicionáltak a buszok, illetve még korlátlanul használható tömegközlekedési kártyát is lehet vásárolni, amivel igen kedvező utazni, a buszok szinte mindenhol megállnak, kis utcákon közlekednek, így szinte elkerülhetetlen az állandó késés, illetve minden nagyon sok ideig tart. Ezzel azonban az autók is küzdenek. Így lehetséges, hogy ami autóval hozzávetőlegesen fél óra lenne, például a munkahelyem és Mosta között a távolság, az busszal másfél óra vagy még több volt. Úgyhogy minden nap közel 3-4 órát buszoztam a gyakorlatom helyszínére. Mivel Málta tényleg nagyon kicsi, így nem volt közelebbi helyszín, mert ilyen jellegű terápiás központból nincs másik a szigeten. Ennek ellenére Málta jelentős részét be tudtam járni, néhai taxizásokkal, de leginkább tömegközlekedve. Málta nagyon biztonságos, éjszaka is bátran közlekedhettem egyedül nem kellett attól tartanom, hogy bármi baj ér. Az emberek segítőkészek, kedvesek; rengeteg különböző nemzetiségű ember tartózkodik Máltán, így nem érzi magát az ember kívülállónak. Máltán a helyi nyelven kívül hivatalos nyelv az angol, így azzal is könnyen boldogultam.

Gyakorlatom az Inspire Malta egyesületnél teljesítettem, a kiválasztási folyamatot a Stage Malta nevű szervezet segítette. Ők biztosították számomra a szállást, a reptéri transzfert, illetve segítettek konkrét gyakorlati helyet találni.

Az Inspire Foundation mentális és fizikailag sérült gyermekek és felnőttek mindennapjait igyekszik segíteni és megkönnyíteni. Több program is megtalálható náluk, ezekbe mind betekintést nyerhettem, illetve kettőben aktívan részt is vettem. A STEP programba óvodás és kisiskolás neurodivergens, autista, ADHD-s gyerekek járnak és részesülnek különböző fejlesztésekben. A LINC program a már picit nagyobb, általános iskolás gyerekeknek van, ők hasonló mentális nehézségekkel küzdenek, egészen súlyos esetekre is adódik példa. A STAR program mozgássérült felnőtteket foglalkoztat, akik nem tudnak önmagukról gondoskodni, és az élet minden területén segítségre szorulnak. Minden programban dolgoznak gyógypedagógusok, mozgásterapeuták, tanárok,

A negyedik program pedig a THR (therapeutic horse riding), ami a terápiás lovaglást fedi le. Itt dolgoztam én. Hozzánk minden programból érkeztek, hogy a lovakkal foglalkozhassanak, részt vegyenek fejlesztő foglalkozásokon, lovagoljanak, gyakorlatokat hajtsanak végre a lovakon, tanuljanak az állatokról és a körülöttük lévő teendőkről. Minden nap 6 félórás foglalkozás zajlott, majd utána 2 benti, hiszen a STAR program résztvevőinek elviselhetetlen volt a kinti hőség, így számukra mi vittük be a lovas foglalkozást. Itt állatokkal kapcsolatos tudnivalókat tanultunk, lófarkat fésültek, lovas képeket raktak ki, különböző szenzoros feladatokat hajtottak végre.

A főnökömmel ketten vezettük a foglalkozásokat, én ezeken segédkeztem, lovat vezettem, segítettem a lovak körüli munkában. Amikor realizáltam, hogy nem annyira fogok számomra új feladatokkal vagy hatalmas kihívással találkozni, ugyanis én már korábban dolgoztam hasonló munkakörben önkéntesként, kérvényeztem, hogy esetleg át tudok-e kerülni másik helyre, akár egy pszichológus mellé, vagy kórházba, de sajnos ez nem tűnt megvalósíthatónak. Így magukról a valós pszichológiai munkafolyamatokról kevesebbet tanultam, viszont egy idegen környezetben, idegen nyelven kellett helytállnom, és mivel engem érdekel a lóasszisztált terápia is, és ezzel szeretnék foglalkozni a jövőben, így hasznos volt belelátni, hogy miként zajlanak ezek a foglalkozások egy teljesen más környezetben.

Mi az, ami kultúrsokként hatott rám? Mivel Málta különösen internacionális, így nagyon közvetlenek és befogadóak az emberek, ezt nagyon hihetetlen érzés volt megtapasztalni. Meglepő volt számomra, hogy le kell inteni a buszokat, ahhoz, hogy megálljanak. El kellett fogadni a késéseket, a nem várt fordulatokat, így sokat tanultam az elfogadásról és újratervezésről. Hogy ne idegeskedjek azon, ha valami nem a terv szerint zajlik. Számomra nehézséget okozott, hogy nem ajánlatos meginni a csapvizet, így minden alkalommal gondoskodni kellett arról, hogy legyen nálam palackozott ivóvíz. Ez a rekkenő hőségben igen nagy küzdelem, Málta hőmérséklete ugyanis jóval melegebbnek érződik, hiszen nincsenek fák, erdők, és nagyon magas a páratartalom. Mióta hazaértem, minden nap hálát adok az iható csapvízért.

Összességében őszintén örülök, hogy bele mertem ebbe vágni, és elutaztam kettő hónapra. Rengeteg új élménnyel és tapasztalattal gazdagodtam, változott az életszemléletem, új szituációkban, találtam magam, amiket meg kellett oldanom és megbizonyosodtam arról, hogy továbbra is nagyon szeretem a nyarat és a tengert, illetve lehet, hogy a szigeten való élet mássága is egészen nekem való. Végso soron azt hiszem, kijelenthetem, hogy Málta egészen megváltoztatott, de csak a dolgok jó oldalát nézve. Az biztos, hogy a tenger közelsége eszméletlen módon hiányozni fog még egy jó ideig.