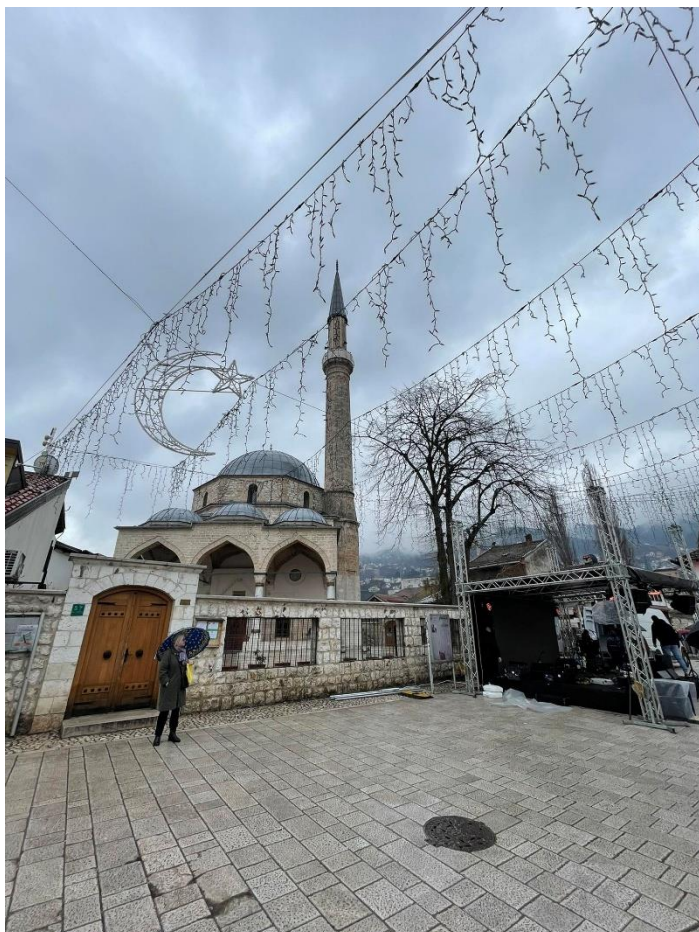


ZAHRANIČNÍ STÁŽ – SARAJEVO, BOSNA A HERCEGOVINA

17/02/2025 – 18/04/2025

JANA ISTERNITZOVÁ – 2.ROČNÍK SOCIÁLNÍ PRÁCE



PROČ JSEM VYRAZILA DO ZAHRANIČÍ?

Do zahraničí jsem se vydala především kvůli své touze po cestování, objevování nových míst a poznávání odlišných kultur. Vždycky mě lákala možnost zažít, jaké to je žít jinde, být součástí jiného prostředí a trochu vystoupit ze své komfortní zóny. Motivací pro mě byli také moji kamarádi, kteří mě v tomto rozhodnutí podporovali.

JAK PROBÍHAL VÝBĚR A PŘÍPRAVY?

Proces výběru zahrnoval podání přihlášky, vytvoření motivačního dopisu a životopisu v angličtině. Poté následoval konkurz formou pohovoru, kde se mě ptali například na to, proč chci vyrazit na Erasmus, co od pobytu očekávám, jak hodnotím své komunikační schopnosti v angličtině a zda bych byla ochotná vycestovat i do jiné země, pokud by moje první volba nevyšla. Po úspěšném výběrovém řízení mi přišel e-mail s gratulací k přijetí. Následně začalo vyřizování různých dokumentů a komunikace s koordinátory. Těsně před odjezdem bylo potřeba navázat kontakt s fakultou v Sarajevu a seznámit se s mentorkou, která mě provázela celou mou praxí. Do Bosny a Hercegoviny jsem odjela krátce po zimním zkouškovém období, ale vše se dalo zvládnout a bylo to dobře načasované.

KULTURNÍ ŠOK

Sarajevo je velmi rozmanité město, kde se setkává řada kultur, náboženství i historických vlivů – díky tomu má opravdu co nabídnout. Najdete tu mešity vedle kostelů, orientální trhy i moderní kavárny, klidná místa i rušné ulice plné života. První dva týdny pro mě byly celkem náročné. Chvíli mi trvalo si zvyknout na nové prostředí, jazyk, způsob života a odtrhnout se na dva měsíce od Česka. Překvapující pro mě byl styl řízení v Bosně. Je dost odlišný od toho, co známe z Česka – byl pro mě trochu chaotický a nepředvídatelný, ale takto to funguje v každé balkánské zemi. Zaskočila mě i volnost a neformálnost, s jakou lidé přistupují k životu.



Bosňáci jsou nesmírně otevření, přátelští a zábavní – často si nelámou hlavu s drobnostmi, což mě někdy pobavilo, ale i naučilo větší lehkosti.

CESTA DO SARAJEVA

Na stáž jsme cestovaly s mou spolužačkou autobusem společnosti FlixBus, což se ukázalo jako časově náročnější varianta, ale zároveň mnohem finančně výhodnější než letecká doprava. Cesta trvala přibližně 15 hodin, což bylo poměrně únavné, ale umožnilo nám to už od začátku vidět část Balkánu z jiného úhlu. Autobus nebyl zcela plný, přestože šlo o dálkovou linku, ale většina cestujících si zabrala dvě sedačky pro sebe a jen pár lidí bylo ochotných uvolnit místo vedle sebe. I přes délku cesty jsme ji zvládly bez větších komplikací.

UBYTOVÁNÍ

Ubytování jsem měla zařízené od organizace, pod kterou jsem vykonávala praxi. Bydlela jsem se spolužačkou, se kterou jsme do Sarajeva vyjely společně. Sdílely jsme malý, ale útulný pokoj s vlastním psacím stolem a koupelnou. Byla to menší budova, která funguje podobně jako kolej, ale je určena výhradně pro studenty Erasmus+ a dobrovolníky. V budově byly dvě společné kuchyně a celkově prostředí po celé budově bylo velmi klidné a přátelské, což nám pomohlo lépe si zvyknout a adaptovat se na nové prostředí.

SARAJEVSKÉ POČASÍ

Počasí v Sarajevu je velmi proměnlivé a nepředvídatelné. V únoru rozhodně doporučuji přibalit teplé boty a zimní bundu. Já osobně očekávala mírnější podnebí a teplejší počasí vzhledem k tomu, že se Sarajevo nachází na Balkáně. Realita byla jiná – počasí je zde velmi podobné, nebo kolikrát dokonce chladnější než v České republice. Během března a dubna může být jeden den teplo na tričko a skoro na koupání, zatímco druhý den přijde déšť nebo sněžení a znovu je potřeba vytáhnout zimní oblečení. Praktické je mít vždy po ruce deštník nebo nepromokavou bundu.



ODBORNÁ PRAXE

Během své stáže jsem pracovala na dvou různých pracovištích, což mi umožnilo získat širší pohled na oblast sociální práce.

První část odborné praxe probíhala v **Nadbiskupijském centru za pastoral mladíh "Ivan Pavao II."**, což je organizace zaměřená na podporu mladých lidí prostřednictvím duchovních, vzdělávacích a sportovních programů. Centrum realizuje různé projekty. V rámci této organizace jsem se podílela na tvorbě vzdělávacích prezentací a workshopů pro středoškolské studenty na různá témata, jako jsou demokracie, hodnoty, sociální práce či dobrovolnictví. Také jsem se zapojovala do dobrovolnických aktivit a měla příležitost dále se vzdělávat v oblasti sociální práce.

Druhé pracoviště se specializovalo na práci s mentálně postiženými klienty s názvem „**Oáza**“. Tato organizace spolupracuje s již zmiňovaným Nadbiskupijským centrem za pastoral mladíh "Ivan Pavao II.", díky tomu se mi naskytla možnost pracovat s touto skupinou. Každodenní činnosti zde byly zaměřeny na podporu jemné motoriky a tvořivosti klientů. Pomáhala jsem při výtvarných aktivitách, jako bylo stříhání, malování či lepení, a byla jsem k dispozici pro jakoukoli potřebnou asistenci.

Na obou pracovištích byli všichni moc přátelští. Kdykoliv jsem potřebovala, ihned mi nabídli pomocnou ruku.

<https://mladicentar.org>





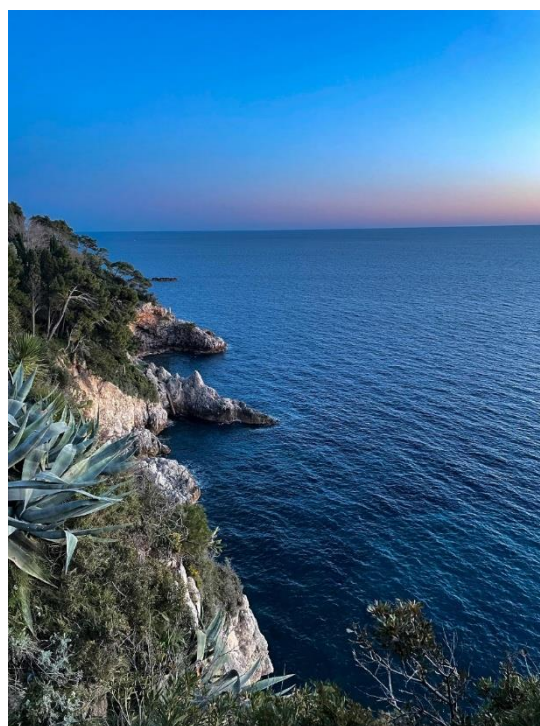
Ve volném čase jsem měla možnost zapojit se do aktivit pořádaných místním programem ESN (Erasmus Student Network). Skupina místních studentů dobrovolně organizuje pro zahraniční studenty různé akce, výlety, setkání v kavárnách nebo večery nad tradičním jídlem. Sarajevo nabízí i živý kulturní a společenský život – funguje zde řada klubů, barů, kin i galerií, takže si každý najde to svoje.

Snažila jsem se co nejvíce poznat Sarajevo a jeho jedinečnou atmosféru. Město nabízí

bohatou historii, pestrou kulturu i výbornou kuchyni. Rády jsme s mojí spolužačkou navštěvovaly místní kavárny, trhy nebo historické památky. Ochutnávání jejich jedinečné kuchyně byla také naše oblíbená aktivita.

Kromě samotného města jsme podnikly několik výletů – například do Mostaru, což je město pár hodin vlakem od Sarajeva, které nabízí bohatou architekturu a historii. Také jsme vyrazily k vodopádům a do přírody, která se nachází jen pár minut od centra.

O víkendech jsme volný čas využívaly k cestování po okolních zemích. Navštívily jsme Chorvatsko a Černou Horu. Nabízí se toho více, kam se dá podívat, ale my zvolily jen tyto dvě země. Autobusové spojení ze Sarajeva je trochu zmatečné, ale ceny jsou dostupné a linky jezdí denně. Cestování po Balkáně je nejen zážitkové, ale i finančně přijatelné.



BILANCE PO NÁVRATU DOMŮ

Zahraniční pobyt mi dal obrovské množství zkušeností – jak profesních, tak osobních. Naučila jsem se být samostatnější, pohotovější a lépe se orientovat v neznámém prostředí. Zároveň mě tento pobyt naučil více si vážit domova a přátel, které mám v Česku. Pobyt v Bosně a Hercegovině mi umožnil nahlédnout na věci z jiné perspektivy a myslím, že mě i osobnostně obohatil. I když mi stáž v Sarajevu dala mnoho, určitě jsem pocítila ztráty. Na čas jsem přišla o pocit jistoty a mého zaběhnutého denního režimu, občas mi chyběly mé běžné aktivity, které ráda dělám doma v Česku a také mi chyběli chvíle s blízkými doma. Ale právě tyto drobné ztráty mi otevřely prostor pro osobní růst a nové zkušenosti, které bych jinak nezískala.

Uznání stáže proběhlo bez problémů, praxe mi byla také úspěšně uznána. Návrat domů pro mě nebyl těžký. I když jsem v Sarajevu byla ráda a užívala si slunečné chvíle, těšila jsem se domů na rodinu a kamarády. Takže přechod zpět do českého prostředí byl plynulý a příjemný.