

IUW – Helsinky HUMAK

PROČ JSME VYRAZILI DO ZAHRANIČÍ? - Co vás motivovalo? Studium, zkušenosti, cestování, kamarádi? (Bc. Marika Mikolášová)

Účast na Erasmus+ programu v Helsinkách pro mě představovala jedinečnou příležitost propojit studium, profesní rozvoj i osobní zkušenosti. Hlavní motivací bylo získání nového pohledu na sociální práci a komunitní práci v mezinárodním prostředí a možnost porovnat přístupy jednotlivých evropských zemí. Jelikož studuji navazující magisterský program Management sociální práce v organizacích, zaujalo mě zejména zaměření programu na komunitní práci, podporu participace a sociální inovace. Program International University Week organizovaný finskou univerzitou Humak nabízel workshopy, přednášky i návštěvy organizací zaměřených na práci s mládeží, podporu duševního zdraví, prevenci sociálního vyloučení či komunitní rozvoj, což pro mě bylo velmi inspirativní.

Další motivací bylo získání mezinárodních zkušeností a možnost poznat fungování sociálních služeb ve Finsku, které je často vnímáno jako jedna z nejlépe fungujících sociálních zemí v Evropě. Zároveň jsem chtěla vystoupit ze své komfortní zóny, zlepšit své komunikační schopnosti v angličtině a vyzkoušet si spolupráci s lidmi z různých kulturních prostředí. Během programu jsme pracovali v mezinárodních skupinách, diskutovali aktuální společenská témata a sdíleli zkušenosti z našich zemí, což mi přineslo mnoho nových podnětů nejen do studia, ale i do osobního života.

Velkou roli hrála také možnost cestování a poznávání nové země. Finsko mě dlouhodobě lákalo svou kulturou, přírodou i životním stylem. Pobyt v Helsinkách mi umožnil poznat město z jiné perspektivy než jako běžný turista a zažít každodenní život místních obyvatel. Erasmus pro mě ale nebyl pouze o studiu a cestování – důležitou součástí bylo také navazování nových přátelství a kontaktů s lidmi z celé Evropy. Díky společnému programu, workshopům i neformálním aktivitám vznikla velmi přátelská a otevřená atmosféra, která celý pobyt ještě více obohatila.





JAK PROBÍHAL VÝBĚR A PŘÍPRAVY? - Přihláška, konkurz, domlouvání s koordinátory, papírování, zkoušky (Bc. Marika Mikolášová)

Proces přihlášení na Erasmus+ BIP program probíhal prostřednictvím online přihlášky, do které bylo potřeba nahrát několik povinných dokumentů. Součástí přihlášky byl strukturovaný životopis ve formátu Europass, motivační dopis a případné jazykové certifikáty. Samotné vyplnění přihlášky bylo poměrně jednoduché a časově nenáročné, nicméně důležitou součástí bylo právě zpracování motivačního dopisu, ve kterém jsme měli popsat důvody našeho zájmu o program a očekávání od zahraniční mobility.

Po odeslání přihlášky následoval online pohovor, jehož cílem bylo blíže představit uchazeče a ověřit jejich motivaci k účasti. Den před pohovorem jsme obdrželi odkaz s instrukcemi a samotný pohovor probíhal v přátelské a neformální atmosféře. Otázky se zaměřovaly především na naše studium, zaměření diplomové práce, dosavadní zkušenosti, jazykové schopnosti a důvody, proč jsme si vybrali právě tento program a finskou univerzitu Humak. Diskutovalo se také o tom, co od pobytu očekáváme a jak bychom získané zkušenosti mohli využít v budoucí profesní praxi. Pohovor pro mě byl zároveň cennou zkušeností v komunikaci v angličtině a možností představit své studijní i profesní zájmy v mezinárodním prostředí.

Po úspěšném výběru následovala administrativní část spojená s organizací mobility. Bylo nutné vyřídit a podepsat několik dokumentů, především účastnickou smlouvu a Learning Agreement, který definoval obsah a uznání studijních aktivit v rámci programu. Součástí příprav bylo také zajištění cestovního pojištění. Jelikož se jednalo pouze o týdenní pobyt bez odborných praxí, rozhodli jsme se pojištění sjednat samostatně prostřednictvím společnosti AXA, což bylo pro tento typ mobility

dostačující. Dále bylo potřeba doložit itinerář cesty a seznámit se s podmínkami získání kreditů a následného uznání studijních výsledků.

Během pobytu bylo nutné zajistit potvrzení o účasti a dokument Transcript of Records potvrzující splnění podmínek pro získání 3 kreditů. Po návratu nás čekalo ještě vyplnění závěrečného Erasmus dotazníku (EU Survey), odevzdání potřebných dokumentů koordinátorce a následné uznání kreditů ve studijním systému STAG. Celý proces byl ze strany koordinátorů dobře organizovaný a v případě nejasností jsme měli možnost kdykoliv konzultovat další postup.

V rámci této krátkodobé mobility nebyly součástí výběrového řízení ani samotného pobytu žádné klasické zkoušky. Kredity byly uděleny na základě aktivní účasti na programu, workshopech a splnění stanovených podmínek mobility.

KULTURNÍ ŠOK - Co vás překvapilo, zaskočilo, pobavilo? (jídlo, zvyky, humor, počasí...)(Bc. Marika Mikolášová)

Jedním z největších překvapení po příjezdu do Finska byla doprava a ohleduplnost řidičů vůči chodcům. Prakticky okamžitě jsme si všimli, že auta zde opravdu zastavují na přechodech, a to bez výjimky. Nikdy se nám nestalo, že by některý z řidičů nezastavil nebo se snažil projet na poslední chvíli, jak bývá někdy zvykem v jiných zemích. Později jsme zjistili, že nedodržování pravidel vůči chodcům je zde poměrně přísně pokutováno, ale zároveň je respekt k pravidlům silně zakořeněný i v samotné mentalitě místních obyvatel.

Dalším kulturním rozdílem bylo chování Finů na veřejnosti. Na první pohled mohou působit velmi chladně, rezervovaně a uzavřeně. Lidé například často chodí vedle sebe tiše, bez výraznějších emocí, hlasitého smíchu nebo gestikulace. Zpočátku jsme měli pocit, že si lidé drží velký osobní odstup. Toto zdání však velmi rychle zmizelo ve chvíli, kdy jsme někoho oslovili. Kdykoliv jsme potřebovali poradit cestu nebo doporučení, setkali jsme se s velmi ochotným a milým přístupem. Místní byli vstřícní, trpěliví a snažili se pomoci, i když někdy sami působili trochu nejistě. Velkým překvapením pro nás byla také velmi dobrá znalost anglického jazyka napříč všemi generacemi. Anglicky bez problémů komunikovali nejen studenti, ale i starší lidé nebo zaměstnanci obchodů a služeb.

Co se týče gastronomie, největším zážitkem pro nás bylo ochutnání sobího masa, které je ve Finsku poměrně běžnou součástí tradiční kuchyně. Pro nás se jednalo o něco velmi netradičního, protože v České republice se s tímto typem jídla běžně nesetkáme. Překvapilo nás také, že finská kuchyně je obecně poměrně jednoduchá, založená na lokálních surovinách, rybách, bramborách a lesních plodech.

Velmi zajímavé byly také místní tradice a vztah Finů k přírodě. Dozvěděli jsme se například, že jedním z nejoblíbenějších období pro trávení času mimo město je období letního slunovratu. Mnoho lidí v této době odjíždí na chaty nebo k moři, kde tráví čas s rodinou a přáteli, zapalují ohně a slaví příchod léta. Zaujala nás i jedna z místních tradic, podle které by si člověk měl během slunovratu nasbírat sedm různých druhů květín a dát si je přes noc pod polštář – údajně se mu pak bude zdát o jeho budoucí lásce.

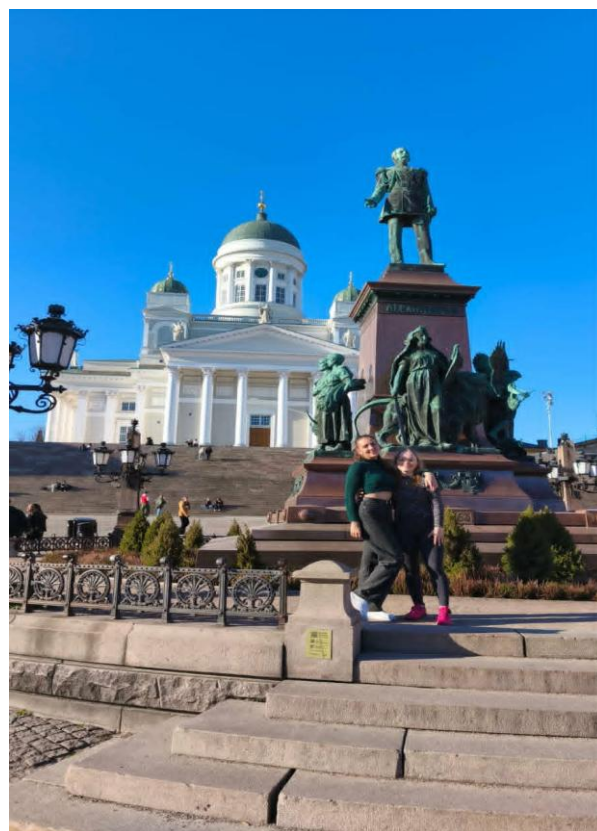
Silným kulturním zážitkem pro nás bylo také finské saunování, které je ve Finsku považováno téměř za životní styl. Navštívili jsme místní veřejnou saunu u moře, která byla spravována komunitou a dostupná zdarma pro veřejnost. Po saunování se lidé chodili ochladit přímo do moře, což pro nás byl velmi netradiční, ale zajímavý zážitek. Překvapila nás také vysoká míra důvěry mezi lidmi – v sauně například nebyly klasické uzamykatelné skříňky a místní si své věci běžně nechávali volně odložené. Přestože jsme k tomu byli zpočátku skeptičtí, nikdy jsme nezaznamenali žádný problém nebo situaci,

kdy by někdo zasahoval do cizích věcí. Tento přístup v nás vyvolal pocit velké bezpečnosti a důvěry ve společnosti.

Zajímavý byl také vztah Finů k osobnímu prostoru a tichu. Ve veřejné dopravě nebo na zastávkách bylo běžné, že lidé seděli dál od sebe a zbytečně nenarušovali osobní prostor ostatních. Ticho zde nepůsobilo nepříjemně, ale spíše jako přirozená součást každodenní komunikace a respektu k druhým.

Co se týče počasí, měli jsme během pobytu velké štěstí. Po celý týden svítilo slunce a teploty se pohybovaly okolo 13 °C, což místní sami označovali za nadprůměrně příjemné počasí. Pokud bychom však měli upozornit na něco, na co je dobré se ve Finsku připravit, byl by to rozhodně silný vítr, který jsme pociťovali téměř každý den. Sami Finové nám navíc říkali, že naše počasí bylo spíše výjimkou, protože hned den po našem odjezdu začalo v Helsinkách znovu sněžit. Tento kontrast nám dobře ukázal, jak rychle a nevyzpytatelně se zde může počasí měnit.

Celkově pro nás bylo Finsko zemí mnoha kontrastů – na první pohled klidnou a uzavřenou, ale ve skutečnosti velmi přátelskou, bezpečnou a založenou na důvěře, respektu a blízkém vztahu k přírodě.





DO JAKÉ ZEMĚ A ORGANIZACE JSME JELI? - Jaký byl první dojem? Jak se k vám chovali? (Bc. Marika Mikolášová)

Naši zahraniční mobilitu jsme absolvovali ve Finsku, konkrétně v Helsinkách, kde probíhal program organizovaný finskou univerzitou Humak University of Applied Sciences v rámci mezinárodní sítě SocNet98. Program byl zaměřen na komunitní práci, podporu participace a sdílení zkušeností mezi studenty sociálních oborů z různých evropských zemí. Již od prvních informací o programu na nás celé prostředí působilo velmi profesionálně, otevřeně a přátelsky.

První dojem po příjezdu do Helsinek byl velmi pozitivní. Město na nás působilo klidně, čistě a organizovaně, zároveň však velmi příjemně a bezpečně. Přestože Finové mohou na první pohled působit rezervovaněji, velmi rychle jsme zjistili, že jsou ve skutečnosti nesmírně ochotní, vstřícní a nápomocní. Ať už šlo o organizátory programu, studenty nebo běžné obyvatele města, vždy jsme se setkávali s milým přístupem a ochotou pomoci.

Organizátoři programu byli po celou dobu velmi dobře připraveni a snažili se vytvořit příjemnou a otevřenou atmosféru pro všechny účastníky. Bylo vidět, že jim záleží nejen na odborné části programu, ale také na tom, aby se zde studenti cítili dobře a měli možnost navázat nové kontakty a přátelství. Oceňovali jsme jejich vstřícnost, trpělivost a individuální přístup. Kdykoliv vznikl nějaký problém nebo otázka, snažili se vše rychle vyřešit a pomoci.

Velmi pozitivně hodnotíme také přístup ostatních studentů z různých zemí. Přestože jsme pocházeli z odlišných kultur a prostředí, velmi rychle vznikla přátelská atmosféra a během několika dní jsme si vytvořili mnoho nových kontaktů. Součástí programu byly nejen workshopy a přednášky, ale i

společné neformální aktivity, díky kterým jsme měli možnost se více poznat. Právě tato otevřenost a přátelskost celého kolektivu způsobila, že pro nás byly poslední dny pobytu emocionálně náročnější. Po týdnu společně stráveného času bylo loučení překvapivě těžké, protože jsme si uvědomili, jak silné vztahy a vzpomínky se během tak krátké doby vytvořily.

Celý pobyt v nás zanechal velmi pozitivní dojem nejen po studijní stránce, ale především po lidské stránce. Díky přístupu organizátorů i ostatních účastníků jsme se po celou dobu cítili vítáni a součástí mezinárodní komunity.



CO JSME DĚLALI V RÁMCI POBYTU (Bc. Marika Mikolášová)

Studijní program ve Finsku byl postaven především na aktivním zapojení účastníků, sdílení zkušeností a praktických aktivitách. Oproti klasické výuce, na kterou jsme zvyklí z univerzitního prostředí, zde byl mnohem větší důraz kladen na interakci, práci ve skupinách a vlastní prožitek. Jednotlivé workshopy byly zaměřené na různá témata související se sociální prací, komunitní podporou a wellbeingem, přičemž každé z nich nabízelo trochu jiný pohled na práci s lidmi.

Během programu jsme se zúčastnili několika tematicky odlišných workshopů. Jeden z nejzajímavějších byl workshop zaměřený na community building prostřednictvím hudby, kde jsme si mohli vyzkoušet, jak lze pomocí společné hudební aktivity podporovat spolupráci, komunikaci a pocit sounáležitosti mezi lidmi. Přestože se na první pohled může hudba zdát od sociální práce vzdálená, workshop nám ukázal, jak silným nástrojem může být při práci s komunitou a při odbourávání sociálních bariér.

Velmi silný dojem v nás zanechal také workshop zaměřený na problematiku neslyšících osob a bariér, se kterými se ve společnosti setkávají. Prostřednictvím praktických aktivit jsme si mohli alespoň částečně uvědomit, jak náročná může být komunikace a orientace ve světě pro lidi se sluchovým postižením. Workshop nás vedl k větší empatii, zamyšlení nad dostupností služeb a důležitostí inkluzivního přístupu.



Další zajímavou oblastí bylo téma duševního zdraví a podpory mladých lidí. Workshop zaměřený na zlepšování psychické pohody prostřednictvím práce s mládeží ukazoval různé možnosti prevence sociální izolace, podpory wellbeing a vytváření bezpečného prostředí pro mladé lidi. Velmi inspirativní bylo sledovat, jak velký důraz je ve Finsku kladen na prevenci, otevřenou komunikaci a včasnou podporu duševního zdraví.



Zúčastnili jsme se také workshopu zaměřeného na překonávání digitální propasti, který upozorňoval na problém digitálního vyloučení některých skupin obyvatel. Diskutovali jsme například o tom, jak mohou moderní technologie pomáhat, ale zároveň i vytvářet nové sociální nerovnosti. Téma bylo velmi aktuální a dobře propojené s dnešní společností.

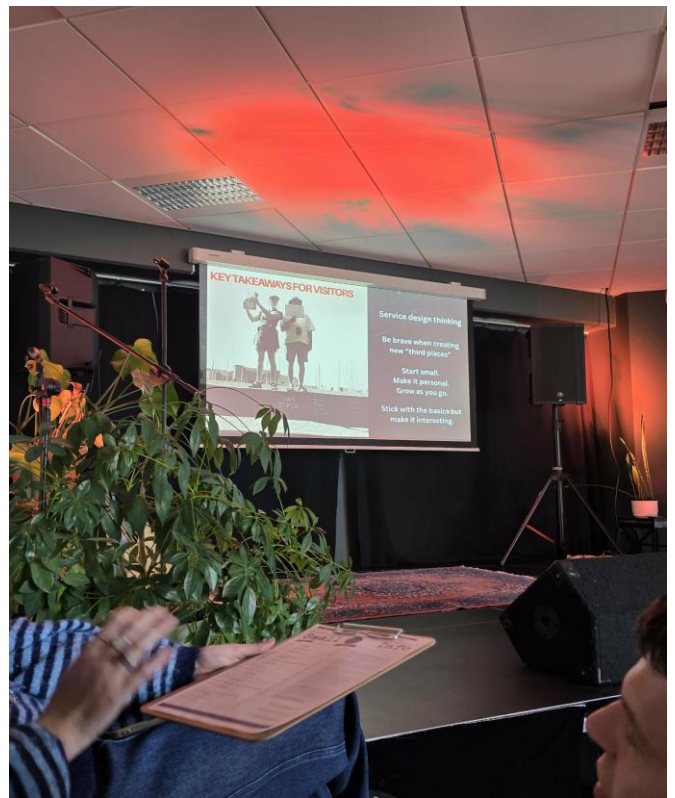
Součástí programu byly i tzv. field visits, tedy návštěvy organizací a institucí přímo v Helsinkách. Navštívili jsme například organizaci Deaconess Foundation, kde jsme měli možnost seznámit se s aktivitami zaměřenými na podporu lidí v obtížných životních situacích a s konceptem komunitního prostoru „Living Room Activities“. Velmi zajímavá byla také návštěva organizace Kohtaus ry., která se zaměřuje na komunitní práci a podporu mladých lidí. Další součástí programu byla návštěva Helsinkí Upper Secondary School of Media Arts, kde jsme získali vhled do fungování finského vzdělávacího systému a podpory studentů.

DEACONES FOUNDATION





Helsinki Upper Secondary School of Media Arts:



Celý program působil velmi otevřeně a neformálně. Vyučující a lektori se nesnažili vystupovat autoritativně, ale spíše podporovali diskuzi a zapojení všech účastníků. Oceňovali jsme, že zde nebyl kladen důraz na „správné odpovědi“, ale spíše na sdílení zkušeností a různých pohledů. Díky tomu jsme se nebáli aktivně komunikovat, diskutovat a zapojovat se i do témat, která pro nás byla nová.

Největším přínosem pro nás nakonec nebyly pouze nové odborné informace, ale hlavně možnost vidět sociální práci z jiného úhlu pohledu. Program nám ukázal, že i malé komunitní aktivity mohou mít velký dopad na kvalitu života lidí a že důležitou roli v sociální práci hraje především vztah, důvěra a schopnost vytvářet bezpečné prostředí pro ostatní.

VOLNÝ ČAS? - Cestování, noví přátelé, studentský život, výlety, zážitky (Bc. Jiří Hrnčíř)

I když byl program během týdne poměrně nabitý, snažili jsme se co nejvíce využít také volný čas a poznat Helsinky i mimo školní prostředí. Velkou výhodou bylo, že většina programu končila odpoledne, takže jsme měli čas objevovat město, trávit čas s ostatními studenty a poznávat finskou kulturu i běžný život místních lidí.

Nejvíce času jsme trávili společně s ostatními účastníky programu. Už během prvních dnů vznikla velmi přátelská a otevřená atmosféra, díky které jsme spolu byli nejen během workshopů, ale i po jejich skončení. Chodili jsme společně do kaváren, restaurací, procházeli centrum Helsinek nebo jen seděli a povídali si o studiu, životě a rozdílech mezi našimi zeměmi. Právě tyto neformální chvíle pro nás byly jednou z nejlepších částí celé mobility, protože jsme měli možnost poznat spoustu zajímavých lidí a vytvořit si nová přátelství.

Ve volném čase jsme se snažili poznat i samotné Helsinky. Navštívili jsme například známou knihovnu Oodi, která nás zaujala nejen svou moderní architekturou, ale i celkovou atmosférou. Nešlo jen o klasickou knihovnu, ale spíše o místo, kde lidé tráví volný čas, studují, pracují nebo se setkávají s ostatními. Hodně času jsme trávili také procházkami podél moře, které je v Helsinkách téměř všude a dodává městu velmi klidnou atmosféru.

Součástí volného času bylo samozřejmě i poznávání finského jídla a místního životního stylu. Ochutnali jsme například tradiční skořicové šneky, lososovou polévku nebo další místní speciality. Zajímavé pro nás bylo i sledovat běžný život místních obyvatel a celkovou atmosféru města, která působila velmi klidně a bezpečně.

Jedním z nejsilnějších zážitků byla určitě návštěva veřejné sauny u moře. Sauna je ve Finsku běžnou součástí života a bylo zajímavé zažít, jak ji místní lidé vnímají úplně přirozeně. Po saunování jsme si šli zaplavat do studené vody, což pro nás byla úplně nová zkušenost, ale zároveň jeden z momentů, na který budeme nejvíce vzpomínat.

Celkově byl právě společně strávený čas mimo výuku velmi důležitou součástí celého pobytu. Díky němu jsme si z Finska neodvezli jen nové zkušenosti do školy, ale hlavně spoustu zážitků, vzpomínek a nových přátelství.

ESN – ERASMUS STUDENT NETWORK? - Zúčastnili jste se jejich akcí? Doporučili byste je? (Bc. Jiří Hrnčíř)

Během našeho pobytu jsme se přímo nezúčastnili akcí organizovaných Erasmus Student Network (ESN), protože celý program byl velmi dobře připravený samotnou univerzitou Humak a většinu času jsme trávili v rámci společných aktivit s ostatními studenty z programu.

I přesto jsme o ESN slyšeli od ostatních studentů a víme, že hlavně při delších pobytech může být tato organizace pro zahraniční studenty velmi užitečná. Organizují různé seznamovací akce, výlety, společné večery nebo pomoc pro studenty, kteří přijedou do nové země a potřebují se lépe zorientovat.

Myslíme si, že hlavně pro studenty, kteří jedou na Erasmus na celý semestr nebo delší dobu, může být zapojení do ESN skvělou možností, jak poznat nové lidi a zažít studentský život i mimo školu. Zkušenosti ostatních studentů byly většinou velmi pozitivní, takže bychom určitě doporučili jejich aktivity alespoň sledovat a případně se některých akcí zúčastnit.

TIPY, TRIKY, APLIKACE, CO SE HODÍ (Bc. Jiří Hrnčíř)

Během pobytu jsme zjistili, že i několik jednoduchých věcí dokáže cestování a orientaci v nové zemi hodně usnadnit. Asi nejvíce jsme využívali Google Maps, které nám pomáhaly při orientaci po Helsinkách i při hledání spojů městské dopravy. Veřejná doprava zde funguje velmi dobře, je přehledná a díky aplikaci bylo cestování po městě opravdu jednoduché.

Velmi užitečná byla také aplikace HSL, přes kterou se dají jednoduše kupovat jízdenky na městskou dopravu. Nemuseli jsme tak řešit automaty nebo hledání kiosků a všechno šlo pohodlně přes mobil.

Při komunikaci s ostatními studenty jsme nejčastěji používali WhatsApp, kde jsme měli společnou skupinu pro celý program. Díky tomu jsme měli všechny důležité informace na jednom místě a snadno jsme se domlouvali i ve volném čase.

Určitě doporučujeme nepodcenit oblečení do počasí. I když jsme měli během pobytu štěstí na slunce, vítr byl v Helsinkách opravdu silný téměř každý den a počasí se může rychle změnit. Vyplatí se proto vzít si více vrstev oblečení a pohodlné boty.

Další věcí, která nás překvapila, bylo, že se ve Finsku téměř všude platí kartou. Hotovost jsme během pobytu prakticky vůbec nepotřebovali, protože i malé částky se běžně platily bezkontaktně.

Zároveň bychom doporučili nebát se komunikovat anglicky. Před odjezdem jsme měli trochu obavy, ale velmi rychle jsme zjistili, že místní lidé jsou trpěliví a ochotní. Pobyt nám díky tomu pomohl získat větší jistotu při komunikaci v angličtině nejen během programu, ale i v běžných situacích.

BILANCE PO NÁVRATU DOMŮ – Co vám to dalo a vzalo? Jak proběhlo uznání studia/stáže? Byl návrat do českého režimu těžký? (Bc. Jiří Hrnčíř)

Celý pobyt ve Finsku hodnotíme velmi pozitivně, a i přes to, že šlo jen o krátkodobou mobilitu, nám dal opravdu hodně. Odvezli jsme si nové zkušenosti, zážitky, kontakty i jiný pohled na fungování společnosti, vzdělávání a práci s lidmi. Velkým přínosem pro nás bylo hlavně poznání jiného prostředí a možnost vidět, jak některé věci fungují v jiné zemi.

Hodně nás inspiroval přístup Finů k lidem, důraz na wellbeing, komunitu a vzájemný respekt. Zároveň jsme si díky programu uvědomili, jak důležitá je otevřenost vůči novým zkušenostem a vystoupení z vlastní komfortní zóny.

Velkým přínosem byla také komunikace v angličtině a každodenní kontakt s lidmi z různých zemí. Ze začátku jsme měli přirozený stres z komunikace, ale během několika dnů jsme si zvykli a získali větší jistotu. Kromě studijních zkušeností jsme si odvezli i nová přátelství a kontakty, které s některými účastníky udržujeme i po návratu domů.

Po administrativní stránce proběhlo vše bez větších problémů. Po návratu bylo potřeba doložit potvrzení o účasti, Transcript of Records a vyplnit závěrečný Erasmus dotazník. Kredity nám byly následně bez komplikací uznány v systému STAG podle předem schváleného Learning Agreementu.

Návrat zpět do běžného režimu byl trochu zvláštní. Po týdnu plném nových lidí, společných aktivit a neustálého programu bylo najednou nezvyklé vrátit se zpět do každodenní rutiny. Chvíli nám trvalo si znovu zvyknout na běžné tempo života a na to, že už nejsme každý den v mezinárodním prostředí.

Celkově pro nás Erasmus+ pobyt znamenal zkušenost, která nám dala mnohem více, než jsme čekali. Nešlo jen o školu nebo získané kredity, ale hlavně o nové zážitky, větší samostatnost, nové pohledy na svět a odvahu zkoušet nové věci. I krátký pobyt v zahraničí nám ukázal, jak moc může člověka podobná zkušenost posunout nejen studijně, ale i osobně.

KONTAKTY NA NÁS PRO PŘÍPAD DOTAZŮ

- Jiří Hrnčíř:
 - o Instagram: jirka_hrncir
- Marika Mikolášová:
 - o Instagram: marikamikolasova