

Zpráva o zahraniční stáži

Pavla Třísková, 2. Ročník Sociální práce, Erasmus Finsko – Kemi, 2 měsíce

1) Jak jsem se rozhodl/a pro zahraniční pobyt

(Co mě motivovalo? Proč právě tato země/organizace?)

→ Už v prvním ročníku školy jsem měla příležitost vyjet na týden na konferenci sociální práce do Rakouska. Tato zkušenost mi potvrdila, že chci zažít zahraničí na delší dobu a že zahraniční výjezd zvládnou.

Chtěla jsem si splnit část své praxe, proto jsem zvolila možnost 2 měsíční stáže. Zajímavé mi přišli všechny země v nabídce, ale nejvíce mně lákalo právě Finsko. Finsko a severní země obecně mají pověst velmi kvalitních sociálních služeb a já si to chtěla ověřit na vlastní oči. Stejně tak jsem si přála vidět místní krásnou přírodu.

2) Příprava a výjezd

(Jak probíhal konkurz, administrativa, jak mi pomohla fakulta?)

→ Pro potřeby konkurzu na Erasmus jsem si připravila CV a motivační dopis. Zdůraznila jsem své mimoškolní aktivity, a jak tímto krokem chci obohatit obor Sociální práce. (Téma srovnání Finska a ČR v oblasti sociálních služeb jsem si zvolila jako téma mé Bc. práce) Důležité je být připravený a nebát se do toho jít.

Rozhodnutí přišlo velmi rychle a následovala administrativa. Byly tam trochu zmatky ohledně Finské studentského systému, ale Ing. Ředinová a koordinátorka z Finska Sanna byly obě velmi vstřícné a nápomocné. Se Sannou jsme byly v kontaktu přes email a později whatsapp před odjezdem i během celého semestru a byla naší oporou. Sanna nám zajistila ubytování v Kemi

Mám sluchové postižení (kochleární implantát) a fakulta mi pomohla zajistit zvýšení finančního příspěvku, abych vše zvládla. Pořádila jsem si vibrační cestovní budík, abych se vždy včas vzbudila a velmi se mi ve Finsku hodil.

Do Finska se mnou vyrazily ještě 2 spolužačky, jedna ze stejného oboru, druhá z oboru Zdravotně sociální péče. Měly jsme společný chat a pomáhaly si s detaily přihlášek, ubytování, letenek, apod.

Do Finska doporučuji letět letadlem – z Prahy do Helsinek a z Helsinek pak přímo do Kemi. Je možné jet z Helsinek vlakem, ale cesta trvá okolo 10h a s kufry jí příliš nedoporučuji. Náš let proběhl hladce a v Kemi jsme si objednali taxi, které nás dovezlo přímo k našemu ubytování.

3) Kulturní šok

(Co mě překvapilo, co jsem nečekal/a?)

→ Největším šokem – byť očekávaným – byla změna teploty. Ve Finsku bylo při příjezdu kolem -20 stupňů Celsia a všude hodně sněhu a ledu. Během týden se teplota ještě snížila, nejvíce jsme zažili okolo -26. I když o tom člověk dopředu ví, jedna věc je vědět a druhá zažít. Termoprádlo a oblékání všech částí těla bylo zcela zásadní. Chlad na odhalených tvářích někdy až bolel, když začalo hodně foukat.

Velmi mně překvapilo, jak ploché Finsko je. Je to velký kontrast oproti naší hornaté české zemičce. Stejně tak je velmi prázdné – ačkoliv město Kemi je velké zhruba jako Strakonice nebo Prachatice na počet obyvatel, často člověk nikoho nepotkal, ani na hlavní ulici. Všude bylo také mnohem méně aut.

Za příjemný kulturní šok mohu řadit, jak fungují finské restaurace (bistra, jídelny, kavárny.) Ve Finsku je standardem, že si jídlo člověk zaplatí u pultu/baru před usazením. Poté mu buď obsluha jídlo přinese, nebo dostane talíř, na který si každý sám nandá, co chce. Velmi jsem ocenila možnost vybrat si z různých salátů, těstovin, apod. a dát si takovou porci a kombinaci, jaká mi vyhovovala! Po dojedení se očekává, že hosté sami odnesou talíře zpět. Vzhledem k absenci klasických číšníků se také neplatí dýška.

Obědy jsou u Finů vůbec zajímavá odlišnost. Obědvá se již v 11h a je s tím dobré počítat. A nejklasičtější obědovým nápojem Finů je mléko – je téměř vždy k dispozici.

Nepříjemným kulturním šokem byla hromadná doprava. Autobusy jezdili málo často a za poměrně vysoké ceny. V Kemi jsme proto preferovaly chození pěšky. Do vzdálenějších měst jsme jezdily vlakem, ale je nutné počítat s vyššími cenami oproti ČR. Obecně téměř vše je ve Finsku dražší než v ČR, včetně jídla.

4) Přijímající země a organizace/univerzita

(Jak na mě působili? Jaká byla první reakce?)

→ Ve Finsku jsme byly pod Lapland University of Applied Science. Mají velký pěkný kampus v Kemi a dalších městech, který jsme mohli využívat. Rozhodně doporučuji místní jídelnu, vaří opravdu dobře a naobědváte se pouze za 3 eura – obědy jinak běžně stojí okolo 10-20 euro. V kampusu najdete i knihovnu, která má v nabídce knihy také v angličtině.

Ve Finsku nás přivítala Sanna, která byla naší koordinátorkou a oporou. Mohli jsme se na ní kdykoliv obrátit a vždy nám pomohla. Řešila jsem například, že mi nefungovalo topení v kuchyni a Sanna mi velmi rychle zajistila opraváře. Také nás pravidelně informovala o místních událostech a akcích, kterých jsme se mohli zúčastnit.

5) Obsah pobytu / stáže

(Co jsem studoval/a nebo kde jsem stážoval/a? Jak probíhala výuka/praxe? Komunikace s vyučujícími nebo mentory?)

→ Hlavní součástí mojí stáže byla praxe v Pohjantähti institutu v Kemi. Jedná se o neziskovou organizaci, která se zaměřuje na vzdělávání a podporu různých skupin osob. Hlavními 3 skupinami jsou osoby s postižením, imigranti a mladí lidé ve složitých situacích. Moje praxe probíhala ve třídě s klienty s postižením – především s Downovým syndromem. Mojí školitelkou byla Henna Bass, která mě prováděla celou praxí.

Institut byl nesmírně přívětivé místo. Má velmi otevřenou atmosféru, všichni jsou přátelé a moc se nehledí na oficiální časy. Zhruba polovina osob mluví anglicky, někteří zaměstnanci a většina klientů angličtinu neovládají. To ale většinou nebyl problém – s klienty jsem mluvila „rukama/nohama“ a velmi rychle jsem se naučila základní finská slovíčka. Pro složitější konverzace jsme používali překladač v mobilu.

Stáž probíhala každý pracovní den. Dopoledne byly plánované aktivity. Pokud jsme zůstávali v institutu, často přišla na řadu výtvarná výchova, keramika, sázení semínek, vyrábění z papíru, apod. Některé dny v týdnu byly také lekce vaření. Jednou či dvakrát týdně se chodilo ven – pravidelná byla návštěva knihovny, místního muzea a společné aktivity s komunitním centrem v Kemi.

V rámci mojí praxe jsem pomáhala klientům s jejich aktivitami a doprovázela je. Někteří klienti byli velmi samostatní a jen občas potřebovali poradit, někteří potřebovali např. držet ruku při malování nebo názorně ukázat postupy.

Kromě práce s klienty s postižením jsem měla možnost navštívit i třídu imigrantů, kde probíhala výuka finštiny. Velmi se mi líbilo, že institut obě skupiny propojoval – imigranti například vařili klientům s postižením jejich kulturní jídla.

6) Volný čas a zážitky

(Cestování, výlety, nové přátelství, kulturní akce...)

→ O víkendech, po práci a během jarních prázdnin (institut byl zavřený) jsme měly možnost věnovat se vlastním aktivitám. Spřátelily jsme se s dalšími studenty, kteří zde byli na výměnném pobytu. Vyrazili jsme s nimi na návštěvu místních větších měst – Oulu, Rovaniemi a Tornio. V Torniu jsme viděli místní soutěž v ice fishing – rybaření v ledu. Naplánovali jsme si také velký výlet do Helsinek vlakem a poté lodí do Tallinu, hlavního města Estonska.

Kromě výletu jsme se velmi často setkávali, vařili si vzájemně kulturní jídla z různých zemí a slavili mnohé narozeniny. Dostali jsme také pozvání do sauny, ale tento typický finský zážitek jsem odmítla, protože mě vůbec nelákal.

V Kemi byla příležitost vidět místní Ice Castle a také místní závody Rally. Krásným zážitkem byla procházka po zamrzlém moři při západu slunce.

Několikrát se nám podařilo chytit polární záři, ale člověk musí být připravený hned vyběhnout – často trvají jen chvíli.

7) ESN a další studentské aktivity

(Zúčastnil/a jsem se? Doporučuji?)

→ Místní studentský klub pořádá téměř každý týden rozličné akce, kterých se mohl zúčastnit každý student. Překvapilo mně ale, že jsme se většinou zúčastnili spíše my cizí studenti a místní Finové ne.

Studentský klub nás vzal na výlet do přírody a na rozhlednu, měli jsme sněhový den s lyžováním nebo „pub crawl“ – akce, při které získáváte razítka za návštěvu místních restaurací, barů a kaváren. Při účasti akci jste dostali nášivky, které si místní finští studenti našívají na sytě barevné kombinézy.

Závěrem našeho pobytu byla pak velká studentská akce na „pirátské“ lodi. Jednalo se o velký několika denní výlet z Helsinek do Stockholmu lodí. Na lodi se odehrávali tematicky pirátské akce, jako soutěž o nejlepší kostým nebo pirátská hudební párty.

Rozhodně doporučuji aspoň nějaké akce vyzkoušet a zažít finský studentský život.

8) Tipy a vychytávky

(Užitečné aplikace, rady do života, co si vzít s sebou...)

→Zásadně důležité je si s sebou vzít termoprádlo, na spodní i horní polovinu těla. Stejně tak nezapomeňte pořádné zimní rukavice, čepici a šálů. V únoru bylo opravdu hodně sněhu, takže boty, které vydrží sníh, se také velmi hodí. Během pobytu ve Finsku je pak možné koupit si návleky na boty určené do ledu, aby vám chození neklouzalo.

Ve Finsku si můžete koupit v aplikaci kidde.app studentskou „kartu“. Není povinná a mít jí pro přístup na univerzitu nemusíte. Slouží podobně jako ISIC, na různé slevy, především ve vlacích či v obchodech. Počítejte s tím, že ve vlaku vám jinou než tuto aplikaci neuznají na studentské jízdné a můžete mít problémy s průvodčími. Pokud si aplikaci pořídíte, v některých secondhandech vám pak dají studentskou slevu na nákup.

Pokud vám někdo nabídne místní finskou lahůdku připomínající úhoře, jezte jen na vlastní nebezpečí! Jedná se o nakládanou mihuli (vygooglete si ;)) a bylo to jedna z mála finských jídel, které jsem měla opravdu problém sníst.

Pokud chcete ušetřit, nejlevnější na jídlo je v Kemi nejspíše Lidl. Alkohol, sladké a věci do domácnosti se vyplatí kupovat nedaleko za hranicemi ve Švédsku. I samotní Finové jezdí do Švédska na nákupy a cesta tam z Kemi trvá jen okolo 30-40 min autobusem.

9) Návrat domů – bilancování

(Co mi to dalo, co vzalo? Jak proběhlo uznání pobytu a návrat ke studiu?)

→ Své stáže ve Finsku rozhodně nelituji. Byly to krásné 2 měsíce a ke konci jsem si přála, aby stáž byla delší! Finsko byl úžasný zážitek a pomohl mi získat novou perspektivu. Ze začátku jsem se bála, aby překážkou nebyla moje sluchová ztráta, ale vše jsem zvládla s přehledem. Ve Finsku s tím nikdo neměl problém a v případě nutnosti zopakovali, co bylo řečeno.

Návrat do ČR byl trochu šok – hlavně změna v počasí! Ve Finsku byl ještě sníh a do ČR jsme přijeli do 20 stupňů a všechno v květu.

Z hlediska studia chvíli trvalo, než jsem se domluvila se všemi učiteli a vše vyřídila. Na žádné problémy jsem ale nenarazila a nebyl problém splnit požadavky na zápočty/zkoušky. Moje praxe mi také byla (respektive bude 😊) uznána.

Doufám, že se do Finska ještě někdy podívám...

Pokud se chcete spojit, napište mi na triskp00@jcu.cz, ráda vám poradím!





Polární záře



Zasněžené zamrzlé moře



Sáňkování se studentským klubem



Práce s klienty na praxi

*“Turvallisuuden
puolesta.”*

*“Neuvo ja auta
pienempiä.”*

“En kiusaa ketään.”

*“Kunnioitan muita
kulttuureja.”*

*“Rasismi aiheuttaa
toksisuutta ja
syrjimistä.”*



Rasisminvastainen viikko

16.-22.3.2026

Punainen Risti
Röda Korset



Den proti Rasismu na praxi (oficiální obrázek z institutu)