
Nebojte se Erasmu. Ukážeme vám, z čeho máte strach zbytečně

Nebojte se Erasmu. Ukážeme vám, z čeho máte strach zbytečně

Mizejí vám kamarádi v cizině? Také byste se rádi vydali sbírat zkušenosti na zahraniční univerzitu v rámci programu Erasmus+, ale bojíte se? Pomůžeme vám překonat strach.



Nezorientuji se v novém prostředí

Naprostá většina lidí, kteří odjedou na delší dobu do zahraničí, zažije kulturní šok. Než pochopí, jak to v zemi a na univerzitě funguje, mohou prožít nepříjemné období. Základem je nebát se zeptat. Čím dříve začnete, tím dříve zjistíte co a jak. Jakmile překonáte počáteční stresující fázi, dostaví se skvělý pocit víry v sebe sama a toho, že jste to zvládli. Domů se vrátíte jako sebevědomý člověk, jenž se jen tak něčeho nezalekne. Navíc ztratíte ostych z lidí. To se do budoucna hodí.

Doktorandka Michaela Sochorová z Farmaceutické fakulty UK vyjela na přelomu let 2016 a 2017 na vídeňskou Medizinische Universität. „Začátek v zahraničí nebyl snadný, pomohl mi známý, který tam žije. V dopravě a obchodech jsem se zorientovala docela rychle. V laboratoři byl začátek těžší, musela jsem se naučit spoustu nových věcí, hodně se snažit a dát najevo zájem. Až zhruba po dvou měsících jsem se tam začala cítit dobře. Zkušenost to ale byla velká.“

Nedomluví se

Jednou z hlavních výhod programu Erasmus+ je to, že se vám rozváže jazyk. Ať už se jen potřebujete rozmluvit v angličtině, nebo se chcete zlepšit v jiném jazyce, na žádném tuzemském kurzu to nepůjde tak „snadno a rychle“ jako v zahraničí. I když se vám zdá, že si v cizím jazyce neobjednáte ani kávu, uvidíte, že za hranicemi, kde budete odkázáni sami na sebe, to dokážete.

Při výběru státu přemýšlejte o tom, který jazyk je užitečný právě pro váš obor a budoucí kariéru. Doktorand Právnické fakulty UK Jan Exner svůj erasmovský výjezd strávil ve Francii. „V rámci mého studia na PF UK mě velmi brzy začalo zajímat právo Evropské unie a právo ve sportu, což jsou obory, kde je velmi důležitá francouzština. Začal jsem se ji tedy učit. V Praze jsem chodil na jazykový kurz, ale brzy jsem si uvědomil, že nejlépe se francouzsky naučím, když odjedu do Francie. Také proto jsem si vybral univerzitu v Toulouse. Snažil jsem se trávit maximum času ve společnosti místních, zapojoval se do různých studijních aktivit a soutěží. Chtěl jsem být s francouzštinou co nejčastěji v kontaktu. To, že jsem se naučil velmi dobře francouzsky, patří k největším přínosům mé cesty.“

Budu osamělý/osamělá, nikoho tam nebudu znát

Seznamování je jedním z hlavních cílů programu Erasmus+. A to nejen s prostředím, kulturou, jazykem, ale také s lidmi. Introvertní typy může děsit, že na čas opustí staré známé a budou si muset hledat nové. Co když ale právě někde tam na vás čeká životní láska nebo budoucí nejlepší přítel?

Udržovat kontakt s partnery a přáteli, kteří zůstali doma, v době chytrých telefonů a všelijakých komunikačních aplikací už také není tak složité.

Tomáš Černý z Přírodovědecké fakulty UK strávil zimní semestr letošního akademického roku na Univerzitě v Mariboru. „Funguje tam úžasná studentská organizace ESN, která organizuje Welcome Weeks pro studenty na Erasmu. Na každý den prvních tří týdnů semestru připravili různé akce – někdy i dvě denně –, abychom se rychle seznámili. Mohli jsme si vybrat z tematických večerů, různých her, pubkvízů, sportovních akcí nebo zajít na party. Díky tomu jsem si hned na začátku našel kamarády, se kterými jsem se scházel celý semestr.“



Nevyjdu s penězi

Nedostatek peněz je asi největší překážka, na niž můžete při plánování cesty narazit. Studenti se shodují, že stipendium programu Erasmus+ pokrývá náklady spojené s výjezdem do zahraničí jen tak tak. Dobrá zpráva je, že od příštího akademického roku se alespoň o několik desítek eur zvýší. Kolik konkrétně vysokoškolák dostane, se odvíjí od toho, do které země vyjede. Částka se příští rok bude pohybovat od 330 do 510 eur za měsíc v případě studijních pobytů a 480 do 660 eur za měsíc v případě praktické stáže. Vysokoškoláci, kteří mají nárok na sociální stipendium, mohou získat o 200 eur měsíčně navíc.

Přesto je lepší mít v záloze úspory z brigád a peníze utrácet s rozmyslem. Základem je najít si levné bydlení, ideálně získat místo na koleji. Případně si najít ubytování blízko univerzitního areálu. Ušetříte peníze za dopravu (a také čas, když nebudete muset dojíždět). Dobré je poptat se, kde se v místě levně a dobře vaří.

Než do přihlášky vyplíte konkrétní místo, porozhlédněte se na internetu a poptejte se kolegů, jak to v daném městě chodí a jak je místo drahé.

Studentka 3. lékařské fakulty UK Marie Kvasnicová pobývala na několika stážích v různých německých městech. Téměř rok strávila v rámci programu Erasmus+ na mnichovské Ludwig-Maximilians-Universität. „S penězi to bylo obzvlášť v Mnichově těžší. Je to jedno z nejdražších měst v Německu. Stipendium ale člověk dostane stejné, jako kdyby jel do jiných spolkových zemí a do menších měst, které jsou výrazně levnější. Pokrylo sotva ubytování, a to jsem měla obrovské štěstí, že na mě vyšla kolej. Ty jsou v Mnichově neustále přeplněné – je po nich obrovská poptávka. Dopředu jsme s tím ale doma počítali, takže jsem s penězi nakonec vyšla, i když mi musela pomoci rodina. Roku v Mnichově ani v nejmenším nelituji.“

Budu si muset prodloužit studium

Nechce se vám kvůli pobytu v zahraničí prodloužovat studium? Nemusíte. Stačí, když si promyslíte, na jakou školu odjedete a co tam budete během jednoho či dvou strávených semestrů dělat. Někteří studenti si cíleně vybírají ty předměty, které jim po návratu UK uzná. Někdo jede do zahraničí už se splněnými studijními povinnostmi s cílem dopsat tam závěrečnou práci. Podobně jako v předchozích případech je základem si vše včas promyslet a připravit se na to.

Jakub Mazanec studuje na Filozofické fakultě UK. Loňský letní semestr strávil na univerzitě ve švédské Uppsale. „Za kurzy, které jsem absolvoval v Uppsale, jsem získal kredity jen jako za volitelné předměty. To mě ale netrápilo. Za klíčové jsem považoval možnost pracovat na diplomové práci. Svoje téma jsem mohl konzultovat s předními odborníky z Nordic Africa Institute, kde se mi nakonec podařilo získat i měsíční stáž. Navíc jsem se dostal k databázím, o kterých se nám v Praze bohužel zatím ani nesnilo.“

Nebude se mi chtít zpátky

Člověk má nejdřív obavy, jak to všechno zvládne, jak vyjde s penězi, jestli se mu nebude stýskat po domově, starých přátelích či partnerovi. Na začátku se to nezdá, ale jeden i dva semestry v zahraničí nabité novými zážitky a zkušenostmi utečou tak rychle, že se vám na konci pobytu může stát, že se ještě nebudete chtít vracet domů. Někteří studenti pak trpí ponávratovými depresemi a těžko se zapojují do svého starého světa. Pobyt na Erasmu člověka změní. Řadu věcí začne vidět úplně jinak. Vystrčit hlavu z vlastní bubliny je ale nakonec také jeden z důvodů, proč příležitosti studijního pobytu využít. Nikdo neříká, že se později nemůžete do ciziny zase vydat.

Do Německa se takto stále vrací Helena Pytelová, studentka 3. lékařské fakulty UK. „Výjezd do zahraničí mě přiměl přemýšlet o tom, zda alespoň na chvíli nezkusit vykonávat své budoucí povolání v jiné zemi.“

Všechny praktické informace o vzdělávacím programu Erasmus+ se dozvíte od jeho koordinátora, kterého má každá fakulta UK. Poradí vám, jak vyplnit přihlášku, co k ní budete potřebovat, jak si zařídit všechny potřebné dokumenty k dlouhodobému vycestování do zahraničí a podobně. Po příjezdu na vybranou univerzitu vám se vším pomůže zase místní pracovník programu Erasmus+. I v tomto případě platí: raději se dvakrát zeptat než jednou něco zásadního poplést.

Inspiraci k cestě můžete načerpat také [ZDE](#).