

Pszichológiát tanulni Zürichben

A Tempus Közalapítvány Campus Mundi *free mover* ösztöndíja óriási lehetőséget nyújt az egyetemi hallgatók számára: míg az Erasmus+ ösztöndíjak esetén csak azok az egyetemek közül válogathatunk, ahova a saját egyetemünknek van kapcsolata, a Campus Mundi free mover ösztöndíjjal a világ bármelyik egyetemre eljuthatunk. Ennek köszönhetően tanulhattam én is egy félév erejéig a svájci Universitt Zrichen.



Az egyetem

Forrás: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Z%C3%BCrich_-_Universit%C3%A4t_Z%C3%BCrich_IMG_1204.JPG

Hogy miért szuper választás az Universitt Zürich?

Az Universitt Zürich Svájc legnagyobb egyeteme, mindenféle ranglistákon előkelő helyen szerepel. Nem vletlen. A pszichológia mesterszakon gyakorlatorientált, terápia központú kurzusok teszik ki a tanterv nagy részét. A tanárok a legjobb szakemberek közül kerülnek ki, és a tuds, amit a hallgatók felé közvetítenek, a tudománya aktuális állását tükrözi. Kt szemináriumot emelnék ki, mindkettőt elképesztően élveztem, és rengeteget tanultam bellk.

Az egyik, a *Viselkedésterápia pároknak*, amit a párterápia műfaj egyik legnevesebb képviselője, Guy Bodenmann tartott. A kurzus célja nem az volt, hogy ezerféle elméletet tanuljunk meg a témában, hanem a saját módszerét igyekezett átadni nekünk a félév során minél alaposabban, hogy aszerint hogyan kell felépíteni egy párterápiát. Minden alkalommal a párviselkedésterápia egy-egy szakaszát, azok célját, eszközeit, feladatait tekintettük át, majd sajátíthattuk el szerepjátékok keretében.

A másik kurzus, amit kiemelnék, a *kognitív viselkedésterápia* módszereit ismertette meg velünk három különböző mentális zavar esetén. A kurzus végén a vizsga abból állt, hogy kaptunk egy valós, komplex esetleírást, amihez tudnunk kellett a betegség kialakulását modellezni, terápiás célokat kitűzni, és egy részletes terápiás tervet bemutatni.

A szuper izgalmas kurzusokon kívül az egyetem gondoskodik arról is, hogy a tanuláshoz a legoptimálisabb környezetet biztosítsa. Egyetemistaként ingyen lehet sportolni a campusokon elképesztő igényes körülmények között (<https://asvz.ch/>). A menza támogatott, így a városi árakhoz képest jóval olcsóbban lehet ebédelni, és többféle, egészségességre törekvő menü közül lehet választani. A kedvenc könyvtáram, ami minden nap reggel héttől éjfélig nyitva tart, az erdő szélén helyezkedik el, és a tanulás közötti szünetekben a könyvtár mellett legelésző alpakkákat lehet simogatni.



Katzensee, egy gyönyörű tó Zürich külvárosában

Forrás: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Katzensee_IMG_2877.JPG

És mit tud a város?

Zürich szintén nem véletlenül az egyik legmagasabb életszínvonalú város a világon. Elképesztően szép és tiszta. Sokkal kisebb a népsűrűség, mint Budapesten, ami azt eredményezi, hogy nem zsúfoltak sem az utcák, sem a tömegközlekedési eszközök. Az emberek többsége udvarias és nyugodt. Mindig minden működik (minden). Minden pontosan érkezik. Rengeteg a zöld terület a városon belül és a város körül is. A város középpontjában lévő tóban és folyóban szabadon lehet fürdeni. Egy órányi vonatozás után már 2000 méternél magasabb hegyekben lehet kirándulni.



Látkép Zürichről

Forrás: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Z%C3%BCrich.jpg>

Hogyan intézd a pályázást?

A free mover ösztöndíjhoz szükséges egy fogadónyilatkozat a fogadóegyetemtől. Ehhez az Universitát Zürichen vendéghallgatói státuszt kell elnyerni, amit egy félévvel a kívánt mobilitás előtt kell megpályázni. Ha ez megvan, pályázhatsz a Campus Mundi ösztöndíjra. Itt a pályázatodat legkésőbb a mobilitás megkezdéséig kell leadni, egyébként a pályázás folyamatos, nincs határidő.

A tárgyfelvételnél egy előzetes tanulmányi tervet kell leadni az Universität Zürich pszichológia intézetének, akik az eddigi tanulmányaidról mellékelt Transcript of Records alapján eldöntik, hogy melyik kurzusokhoz van meg az szükséges előzetes tudásod. Csak ez után érdemes előállítani az ösztöndíjhoz szükséges Learning Agreement dokumentumot. Érdemes megpróbálni a kinti tárgyak közül minél többet elfogadtatni az otthoni egyetemen. Amiket nem sikerül, szabadon választható kreditekként fognak elkönyvelődni. Ha a kinti tanulmányaid mellett nem szeretnél csúszni az otthoni egyetemen, érdemes legalább néhány otthoni tárgyhoz kedvezményes tanrendet kérni.

Amit még érdemes tudni, mielőtt belevágnál egy svájci félévbe

Zürich nem csak az egyik legmagasabb életszínvonalú város a világon, de az egyik legdrágább is. Ennek ellenére a Campus Mundi ösztöndíj elegendő lehet, ha az ember odafigyel a kiadásokra. Ami kulcsfontosságú: lakhatást minél olcsóbban találni. A különböző Facebook csoportokban és ingatlanos oldalakon lévő albérletárak általában meghaladják egy ösztöndíjas havi keretét, de van három oldal, ahol egyetemisták jóval a piaci ár alatt tudnak szobát, lakást találni:

- <https://www.wohnen.ethz.ch/de.html>
- <https://www.juwo.ch/>
- <http://www.woko.ch/>

Érdemes legalább három hónappal a kiutazás előtt már nézelődni ezeken az oldalakon, mert az olcsó lakások, szobák gyorsan elkelnek. A megérkezést követően két héten belül pedig fel kell tudni mutatni egy bérleti szerződést ahhoz, hogy tartózkodási engedélyt kapj.

Az egyetemen a féléves tandíj vendéghallgatóknak is kötelező, ez kb. 800 frank.

Az Európai Egészségbiztosítási Kártyával viszont meg lehet spórolni kb. havi 500 frankot, amibe az egészségbiztosítás egyébként kerülne, ehhez azonban a megérkezést követő 3 hónapon belül kérvényezni kell a fizetés alóli felmentést. Ugyanez vonatkozik az adózásra. Azonban, ha a tanulmányaid mellett részmunkaidőben bármilyen munkát vállalnál, már rögtön kötelező számodra is a svájci adók fizetése.

Szintén sokat lehet vele spórolni 4-5 hónap alatt, ha a lakóhelyed környékén megkeresed a legközelebbi Aldit vagy Lidl-t, mert jóval olcsóbbak az árak, mint más supermarketekben.

Amit még fontos tudni, hogy habár Zürich hivatalos nyelve a német, azonban a svájciak által beszélt német nem csak egy dialektusa a Hochdeutschnek, hanem leginkább egy másik nyelv. Habár szórakoztató felfedezni egy-egy svájci szó Hochdeutsch megfelelőjét, érdemes őket megkérni, hogy váltsanak át Hochdeutschra, ha valóban meg akarjuk érteni őket. Szerencsére az egyetemen Hochdeutschot beszélnek. Itt érdemes megjegyezni, hogy pszichológia szakon a tárgyak túlnyomó többsége csak német nyelven van meghirdetve, emiatt érdemes magabiztos német nyelvtudással érkezni.



Museum Rietberg - az egyik legszebb park a városban

Forrás: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Museum_Rietberg_%26_Villa_Wiesendonck_-_Rieterpark_2011-08-15_16-39-26.jpg

Összességében én hihetetlenül élveztem ezt a félét. Nagyon sokat tanultam szakmailag, most már biztosabban látom, hogy milyen módszerrel szeretnék később dolgozni. Sokkal egészségesebben étkeztem, sportoltam, és persze fejlődött a német nyelvtudásom. Ha tehetem, egész biztosan vissza fogok még jönni egy időre Svájcba dolgozni.

Ha esetleg fontolgatod, hogy Zürichben tanulj egy félét, és lennének még kérdéseid, nyugodtan keress meg a petho.annamaria94(kukac)gmail.com e-mail címen!

Pethő Annamária