

Kako po koncu Erasmus izmenjave?

Življenje Erasmus študenta

Erasmus študenti svojo izkušnjo največkrat opisujejo v superlativih. »Je izkušnja, ki te oblikuje. Večina ljudi ki gre na izmenjavo, nekega dne prispe v tuje mesto, kjer morajo (boljše ali slabše) govoriti tuj jezik in morajo sami upravljati svoje življenje. Morajo si najti prijatelje, kjer nikogar ne poznajo. Morajo se bojevati z domotožjem. Morajo se soočiti z običaji ene države ali z zapleteno birokracijo druge. Preživeti morajo z omejenimi sredstvi, še posebej če se zgodi nekaj nepričakovanega - brez družine ali prijateljev, na katere bi se lahko obrnili. Je avantura in to velika. Je tista, ki oblikuje značaj in te naredi boljšega človeka; bolj odprtega; bolj tolerantnega« (Vaxevanes, 2013).

Za mnoge študente je tako prav Erasmus izmenjava tista prva izkušnja življenja v tujini. Čeprav mnogi že prej potujejo, je prav Erasmus izmenjava tista, ki jim omogoči da večji del leta preživijo v tujini; tista ki jim omogoči da prvič prevzamejo vse vaje nad svojim življenjem. Z zapuščanjem družinskega gnezda in finančno svobodo prvič zares držijo popoln nadzor nad dogajanjem. Niso tako omejeni s pričakovanji drugih, od staršev do profesorjev, na voljo pa jim je cel spekter različnih aktivnosti, po katerih lahko sežejo. »Očitno je, da Erasmus izkušnja pusti svoj pečat na tvojem življenju. Če pogledamo z druge strani, ti je ta izkušnja ponudila veliko in te je prisilila v to da odrasteš« (Post Erasmus Depression, 2014). Prevzeti popoln nadzor nad svojim življenjem pomeni tudi skrbeti za obveznosti, cilje in tudi vsa domača opravila. Za mnoge je to prva izkušnja, ko morajo oprati svoje perilo in si skuhati obrok. Pa vendar je to po mojem mnenju vsaj del Erasmus izkušnje. Gre za občutek, da si sposoben poskrbeti zase in ti gre to celo dobro od rok. Lahko se sam preživiš in ob tem tudi uživaš. Vse to je temeljni del Erasmus izkušnje. »Leto v tujini je napolnjeno s toliko čustvi, novimi prijateljstvi, konstantnimi odkritji in občutkom da si nekaj posebnega« (Prune, 2007).

Erasmus izmenjave pa so znane predvsem po spoznavanju novih ljudi. Študij na tuji univerzi, kjer je mnogo drugih Erasmusovcev je tako neke vrste talilni lonec evropskih študentov. Ljudje se spoznavajo, navezujejo stike, prijateljujejo, se zaljubljujejo in živijo skupaj, neobremenjeni s tem od kod kdo prihaja. Vsi imajo nek skupni identifikator – vsi so Erasmusovci. Vsi živijo zelo poseben način življenja. Ne gre zanikati, da je povezan z zabavami in alkoholom, potrebno pa je poudariti, da gre za veliko več kot to. Erasmus izmenjava je terciarno izobraževanje; prav tako pa je izkustveno učenje. Je učenje življenja v drugi kulturi, je učenje jezika in navad, je učenje komunikacije in sodelovanja, je učenje o preživljanju prostega časa. Povrh vsega pa je to življenje, ki zahteva veliko mediacije. Različni ljudje z različnimi kulturnimi izhodišči, ta pa vodijo v vedno nove izzive. Medkulturni dialog je izjemnega pomena. In to je vedno skupinsko učenje, je učenje preko dialoga in komunikacije. Zato je prav razširjanje socialnega kapitala ena izmed najpomembnejših ciljev študentskih izmenjav. Kajti le te vodijo v prost pretok idej, kot tudi dobrin in kapitala – načel Evropske Unije. Življenje na Erasmus izmenjavi tako nikoli ni dolgočasno. »Zgleda kot da je

bilo tam več za početi ali pa je bilo samo več ljudi, ki bi si domislili kaj bi lahko počeli /.../ in tako večja raznolikost socialnih aktivnosti« (Lloyd, 2012).

Vračanje domov

Kljub vsem pozitivnim platem izmenjave, pa le ta ni brez napak. Medtem ko je življenje v tujini zanimivo in razgibano, se vse več študentov s težavo vrne domov. »Bivši Erasmus študenti vedo, da ko se vrneš, dom zgleda manj glamurozno, njihova mesta hladnejša, njihove univerze delujejo zanikrno, televizija je še vedno ušiva in prijatelji obupni« (Prune, 2007). Domače življenje, ki je poznano in predvidljivo postane dolgočasno v primerjavi s tistim v tujini. Kot pravi ena izmed blogerk: »Čutim, da je vse tako kot je bilo prej, kar kaže na velik kontrast z Erasmus življenjem, kjer vsak dan vidiš kak nov kraj, spoznaš novega človeka in se preizkusiš v novi aktivnosti« (Carreto, 2013).

Ko se študijski semester izteče ter zmanjka finančnih virov, se je vsak Erasmus študent prisiljen vrniti domov. »Najlažja stvar vračanja domov je, da nisi več odgovoren za vsa dolgočasna domača opravila. Pranje perila, nakupovanje živil, kuhanje, čiščenje stanovanja in tako naprej« (Carreto, 2013). Prihod nazaj v domovino od študenta zahteva prilagajanje na življenje, ki je drugačno od tistega, ki ga je pred tem živel. Tako se lahko osvobodi nekaterih obveznosti, medtem ko druge stvari pogreša. »Potem se vrneš domov in ugotoviš, da je vse popolnoma enako, kot je bilo ko si odšel. Vendar v svoji notranjosti si se pa popolnoma spremenil« (Prune, 2007).

Vračanje domov je tako lahko zahtevna naloga. Kot jo opisuje Francozinja Mina: »Moraš se ponovno navaditi na normalnost. /.../ Z drugimi besedami, odpovedati se moraš izgovoru prikupnega naglasa, občutku, da si drugačen in resignirati nazaj, da si 'Francoz' kot vsi ostali in nič več redko in eksotično bitje« (Prune, 2007). Na izmenjavi je vsak Erasmusovec poseben, ker je v določeni skupini ljudi poseben že zaradi nečesa, kar je zanj v domačem okolju samoumevno. Recimo zato ker je Slovenec. Po drugi strani je poseben tudi med predavanji – ker je Erasmus študent. Tako je občutek na izmenjavi zelo pozitiven – si nekaj drugačnega, nekaj nepoznanega, a vedno v pozitivni luči.

Glavne značilnosti situacije po vrnitvi domov bi opisal kot nekoherentnost predstav o sebi glede na okolje, v katerem posameznik živi. V okolju, na izmenjavi posameznik izgradi del sebe, ki je prilagojen na to vrsto življenja. Tudi zunanji vplivi ga silijo, da postane bolj odprt, toleranten, pa tudi odrasel. Ko pa se spremenjena oseba vrne v domače okolje, tam ni zunanjih vplivov, ki bi vzdrževali tako percepcijo samega sebe. Gre za izgubljanje predstav o sebi, ki so posamezniku všeč, a ni priložnosti za negovanje le teh. »Doma življenje postane preprosto in nekoliko prazno, kajti vse nove stvari so tako ali drugače komponenta Erasmus izkušnje« (Prune, 2007). To pa lahko vodi v nezaželene posledice izmenjave. »Mnogo bivših Erasmus študentov misli, da se po izkušnji izmenjave, ves svet ustavi in ne morejo upravljati situacije v kateri so, nekateri pa celo zapadejo v depresijo« (Ajakai, 2014).

Ali kakor to dobro opisuje naslednja izpoved Britanca: »Počutim se, kot da bi zadrževal svoj dih, s tem da ostajam v domači državi tako dolgo. In da potrebujem vdih svežega zraka, razbiti napetost in odleteti nekam drugam. Vsaj za kratek čas. Samo da bi izkusil mednarodno življenje še enkrat. Samo da bi bil s svojimi mednarodnimi prijatelji« (Lloyd, 2012).

Obdobje depresije

Pomemben del, mogoče celo najtežji, je depresija ki se lahko pojavi ob vrnitvi v domovino. »Post Erasmus depresija lahko zgleda kot šala, vendar je bila uradno priznana s strani francoskih, nemških in italijanskih psihologov. V Španiji so jo vključili na seznam repatriacijskega sindroma, ki ga lahko prizadene ljudi, ki se vračajo živeti v domovino, po dolgem obdobju ki so ga preživeli v tujini« (Carreto, 2013). Slednje kaže na to, da je depresija velikokrat problem študentov, ki se vračajo z izmenjave. »Enkrat ko se 'dobri časi' končajo, se večina študentov vrne v družinski dom in v njihov dolgočasen vsakdan, kjer so depresivni ali razočarani« (Prune, 2007). Vendar obstajajo različne interpretacije te depresije. Ne gre za dolgotrajno stanje, ki se akutno pojavlja skozi leta. Večina ga opisuje kot prehodno obdobje, ki traja nekaj tednov po vrnitvi. »Nismo vsi enaki in ne živimo vsi enako intenzivno. Nekateri bodo rekli, da je to samo obžalovanje, drugi si bodo poiskali profesionalno pomoč. Navadno depresija ne traja več kot dva meseca« (Post Erasmus Depression, 2014).

Poročanja različnih ljudi iz različnih držav kažejo zelo podobno izkušnjo. Monika iz Poljske pravi: »Vrnila sem se v družinski dom in kar nisem več prenesla mojega 'starega' vsakdanjega življenja« (Post-Erasmus depression syndrome, 2014). Njena izpoved je tipična, kajti težava se začne s prihodom v okolje, ki ga pozna, a ga zavrača. »Teh nekaj mesecev na tujem je bilo je bilo čudovitih, napolnjeni so bili s toliko čustvi, z novimi prijateljstvi in povedano po pravici, z občutkom da si nekaj posebnega. Doma je moje življenje delovalo zelo prazno in preprosto brez prijateljev iz tujine. Čutila sem, da me nihče ne razume. Počutila sem se kot tujec v lastnem domu. Verjemite mi, vse je postalo dolgočasno in brez smisla in veliko časa sem potrebovala, da sem se prilagodila nazaj« (Post-Erasmus depression syndrome, 2014).

Študenti tako poročajo, da so to depresijo doživljali na različne načine. »Čutila sem, da ne uživam v ničemer in sem si samo želela vrniti v moje Erasmus življenje« (Ajakai, 2014). Pa vendar težave ne izhajajo vedno samo iz vračanja domov, depresivni so tudi tisti, ki se vračajo na univerze, kjer so še vedno oddaljeni od družinskega doma. »Po letu konstantnega vzburjenja in odkrivanja samega sebe, življenje nazaj v istem kraju, kjer si preživel predhodni dve leti, nikakor ni več tako izpolnjujoče« (Lloyd, 2012). Seveda v primerjavi z življenjem na izmenjavi: »Moje Erasmus leto v Rennes-u me je naučilo kar nekaj stvari: biti pozitiven, izkoristiti vsako priložnost, loviti lastne strasti. Vendar ko sem se vrnil nazaj v poznano okolje tistih dveh let, si nisem mogel pomagati, da ne bi razmišljal, kakšen sem bil v tistem času in se bojim, da sem zapadel nazaj v tisto stanje« (Lloyd, 2012).

Posameznik se vedno znova spominja izmenjave, kajti le ta je močno vplivala na njegovo življenje. »Kajti ta nostalgija ostane kar nekaj časa in se tudi kasneje pojavlja, vsakič ko nekdo omeni Erasmus ali mesto, v katerem si preživel svoj Erasmus« (Delipetrou, 2014). Vendar pa ne gre samo za spremembo v osebnem doživljanju, depresija vpliva tudi na druga življenjska področja posameznika. »Izgubijo interes za študij, imajo težave v komunikaciji z družino, imajo občutek izgubljanja prijateljev iz tujine in zmanjšano željo po povezovanju s starimi prijatelji« (Carreto, 2013). Glede na poročanja posameznikov in njihovih izkušenj, bi lahko to obdobje povezal z naslednjimi težavami:

- Težave v komunikaciji z družino in prijatelji.
- Pomanjkanje motivacije za študij.
- Zmanjšana identifikacija s socialnim okoljem.
- Idealizacija življenja v tujini.
- Nesocialno vedenje.

»Klinični psiholog Cristophe Allanic pojasnjuje, da je 'Erasmus kot obred prehoda (Rite of passage), /.../, ko se znajdeš v neznanem z drugimi ljudmi in je to izziv. /.../ Lažje je oditi, kot pa se vrniti« (Prune, 2007). Študent se spremenjen vrne v okolje, ki od njega pričakuje, da bo tak kot prej. Da bi to lahko postal, mora skozi proces žalovanja, kajti posameznik se mora ob prihodu nazaj odpovedati načinu življenja, ki ga je živel. »Ta proces žalovanja (med depresijo in idealizacijo) je popolnoma normalen, pravi Allanic; vsaj dokler ne traja več kot nekaj tednov. Melanholičnost, ki te navda po prihodu, kaže le na prehod v odraslost in izgubo idealnega sveta« (Prune, 2007).

Z različnih strani pa prihajajo pozivi, da bi bilo s strani evropskih institucij potrebno več akcije. Allanic (v Prune, 2007) opozarja, da »če je bilo vse pozorno načrtovano in se vzpodbuja mobilnost mladih Evropejcev, bi se bilo potrebno malce bolj osredotočiti na tisti del, ko se mladi vračajo domov,« del odgovornosti pa leži tudi v lokalnih rokah, kajti »Univerze bi morale prevzeti večjo odgovornost za vračanje študentov in jih bolj podpirati v tej tranziciji – brez katere bi se lahko ta izkušnja spremenila v katastrofo« (Prune, 2007). Sam mislim, da bi marsikaj lahko naredili obe, kljub temu pa tega ne vidim kot institucionalni problem. Zato mislim, da največ moči v rokah držijo prav študenti, ki s svojim ravnanjem najbolj vplivajo na lastne izkušnje.

Kaj pomaga

Velika večina študentov zmore premagati obdobje prehoda v domače okolje. Zato se mi zdi nujno poudariti, kako in kakšne načine so si pomagali. Zagotovo je zelo pomembno, kakšen odnos vzpostavimo do izmenjave. »Tvoja Erasmus izkušnja ti lahko in ti mora služiti tudi, ko si enkrat doma. Poskusi potegniti največ iz nje, ko si na izmenjavi in ko si doma. Preoblikuj karkoli se naučiš na izmenjavi v nove priložnosti za doživljanje in povezovanje ter dovoli svoji

Erasmus izkušnji, da je ice-breaker, navdih in temelj tvojega evropskega življenjskega stila« (Ajkai, 2014).

Vzdrževanje stikov

Moderne tehnologije omogočajo mnogo komunikacijskih orodij, s katerimi lahko posameznik zastonj komunicira s prijatelji v tujini. Vedno znova bivši Erasmusovci poudarjajo, kako je potrebno ohranjati stik, da si olajšaš prehod nazaj domov in da vzdržuješ odnos z njimi. Seveda je skoraj nemogoče enako intenzivno komunicirati z vsemi, ki si jih spoznal. Pomembno pa je da ohranjaš stik vsaj s tistimi, ki so ti bili najbliže.

Obiskovanje Erasmus prijateljev

Eden izmed načinov ohranjanja stikov je tudi obiskovanje Erasmusovcev. Zelo enostavno je, ko so bili na izmenjavi tudi ljudje iz iste države. S temi je najlažje vzdrževati stik in se medsebojno obiskovati. Po drugi strani pa je obiskovanje prijateljev v tujini odličen način vzdrževanja stika, prav tako pa odličen (in poceni) način potovanja. Organizacija ponovnih snidenj pa omogoča še bolj intenzivno izkušnjo le tega. S tem ko se sreča več prijateljev, je lažje obuditi duh izmenjave, prav tako pa je odlična priložnost za potovanje.

Druženje s starimi prijatelji

Vzdrževanje stikov in njihovo ponovno navezovanje pa je zelo pomembno tudi v domovini. »Resnica je, da Erasmus spremeni tvoja prijateljstva: v času izmenjave spoznaš, koga pogrešaš najbolj in kateri so tisti ljudje, ki niso bili vredni tvojega časa že v začetku« (Delipetrou, 2014). Izmenjava je odlična priložnost za refleksijo odnosov, preko katere posameznik ugotovi, kateri odnosi so mu najpomembnejši in si želi vanje še naprej vlagati. Čeprav je komunikacija s prijatelji ena od temeljnih težav obdobja prehoda v domače okolje, je le to eden od najboljših načinov razreševanja le tega. »Za tvoje lokalne prijatelje je tam zunaj en neverjetno krasen realni svet in čas je za nekaj novih spominov v njem. Ja tudi takrat, ko je ta svet le manj-kot-kadarkoli-fascinantno domače mesto« (Delipetro, 2014).

Učenje jezika

Veliko študentov poroča, da so se vključili v tečaje jezika, ki so ga uporabljali na izmenjavi. Tako so vzdrževali kulturni stik in sebe postavljali pred nove izzive, ki so bili potrebni za normalizacijo življenja v domovini.

Ostajati zaposlen

Ena izmed strategij je tudi ohranjanje zaposlenosti. S tem ko so si našli različne aktivnosti ali pa celo službo, so posamezniki ohranjali aktivni življenjski stil. Zaradi tega so imeli manj časa, ki so ga porabili za prebolevanje izgubljene izkušnje in se hitreje integrirali v vsakodnevno življenje.

Ohranjanje Erasmus duha

Eden izmed aktivnih načinov ohranjanja Erasmus duha je tudi sodelovanje z Erasmusovci na domači univerzi. Mnogi so se po svoji izkušnji priključili domačim društvom in organizacijam, ki so nudile različne oblike sodelovanja z Erasmus študenti. Naj je šlo za mentorstvo,

organizacijo dogodkov ali druge oblike sodelovanja, posamezniki so svojo Erasmus izkušnjo podaljševali tudi v domačih univerzah.

Vrnitev v mesto izmenjave

Ponoven obisk mesta je odličen način za obujanje spominov ter obisk ljudi, krajev in mest, ki so imeli velik vpliv na posameznika.

Spominki

Ohranjanje spomina na izmenjavo pa lahko poteka tudi s spominki. Mnogi poročajo, da so si z obežanjem slik, razstavljanjem različnih spominkov in trofej lažje ohranjali spomin na izmenjavo, s tem pa so tudi lažje preboleli obdobje po vrnitvi.

Literatura:

Ajkai, R. (2014). Life after Erasmus: How to overcome your Post Erasmus Depression. Pridobljeno s <http://www.stexx.eu/articles/510/life-after-erasmus-how-to-overcome-your-post-erasmus-depression.html>

Carreto, J. I. (2013). Third stage: How to survive after your Erasmus. Pridobljeno s <http://ubbworld.com/blog/2013/03/08/third-stage-how-to-survive-after-your-erasmus/>

Delipetrou, D. (2014). Post Erasmus Depression and how to deal with it. Pridobljeno s <http://erasmusu.com/en/erasmus-athens/erasmus-blog/post-erasmus-depression-and-how-to-deal-with-it-202850>

Lloyd, O. (2012). Does Post-Erasmus Depression Syndrome exist?. Pridobljeno s <http://welcometooliewood.blogspot.com/2012/12/does-post-erasmus-depression-syndrome.html>

Podprogram Erasmus – terciarno izobraževanje. (2014). Pridobljeno s <http://www.cmepius.si/vzu/erasmus.aspx>

Post Erasmus Depression. (2014). Pridobljeno s <http://erasmus-spain.net/post-erasmus-depression/>

Post-Erasmus Depression syndrome. (2014). Pridobljeno s <http://generalnie-jest-okej.blogspot.com/2014/01/post-erasmus-depression-syndrome.html>

Prune, A. (2007). Post Erasmus Syndrome – SOS Distress. Pridobljeno s <http://www.cafebabel.co.uk/society/article/post-erasmus-syndrome-sos-distress.html>

Vaxevanes, P. (2013). The Girl Who Went on Erasmus Twice. Pridobljeno s <http://eurocultur.eu/2013/01/03/the-girl-who-went-on-erasmus-twice/>