

Kultur og tilpasning

For deg som skal ut i verden



Et år som utvekslingselev

Du har sikkert allerede tenkt mye på hvordan utvekslingsåret ditt vil bli, hva du gleder og gruer deg til – og håper på. Det er viktig å være bevisst på at du har forventninger til vertsfamilie, skole, venner og fritid – på samme måte som de har forventninger til deg. Utveksling involverer andre mennesker rundt deg, og det er derfor viktig å ha tenkt gjennom hvordan disse forventningene vil påvirke deg og ditt møte med vertsfamilien og vertslandet.

Et utvekslingsår kan by på utfordringer. Det er krevende å skulle tilpasse seg en ny kultur, familie og skole langt hjemmefra. I tillegg til modenhet, motivasjon og fleksibilitet, er realistiske forventninger og en positiv innstilling avgjørende. Vi håper at du i dette heftet finner gode tips til hvordan du kan jobbe med forventninger, og utfordringer du vil møte.

Med vennlig hilsen, AFS Norge Internasjonal Utveksling

Innhold

Hva er en AFS-opplevelse?	3
Kultur og tilpasning	5
Interkulturell læring	6
Å observere vs. å konkludere	8
Kommunikasjon	9
Tilpasningskurven	11
Hofsteds kulturelle dimensjoner	13
Hva gjør jeg om ting blir vanskelig?	18
Et AFS-år er hva du gjør det til	18
Personlige grenser	20
Kontakt hjem	21
AFS sitt støtteapparat	22
Kommunikasjonshjulet	23
Vertsfamiliebytte	24
Sikkerhet	25
Råd og tips	26
Sosiale medier og blogging	26
Råd og tips fra tidligere AFSere	27
AFSer and Host Family Questionnaire	30

Hva er en AFS-opplevelse?

En spennende utfordring

Som AFSer må du tilpasse deg nye rutiner, omgivelser og mennesker. Da er det viktig at du er åpen for å komme i kontakt med folk med ulike alder og bakgrunn, og tar initiativ. Du bør vise interesse for å sette deg inn i kultur og hverdagsliv i vertslandet ditt. Tilpasningen i en ny familie vil kanskje innebære at du må akseptere en ny rollefordeling, nye regler, at du må lære deg helt nye vaner – det er det som er utfordringen. Og det er av utfordringene du lærer mest!

Et utvekslingsår med AFS

AFS legger stor vekt på interkulturell læring, og møtet mellom mennesker fra ulike kulturer står i fokus. Det viktigste for AFS er å finne en vertsfamilie hvor vi tror du kan finne deg til rette. Ønsker/krav i forhold til klima, geografi, spesielle skoletilbud, fritidsaktiviteter eller idrett kan derfor ikke bli avgjørende. Det er AFS i vertslandet som har ansvar for å finne vertsfamilie til deg.

Det er først og fremst deg, vertsfamilien, skolen og lokalsamfunnet utvekslingen dreier seg om, og det er opp til deg og vertsfamilien å gjøre det beste ut av det. Dere vil ha AFS i ryggen gjennom hele året, og vi vil forsøke å legge forholdene best mulig til rette for alle parter. Det er imidlertid viktig å merke seg at AFS er en frivillig organisasjon der mennesker stiller opp og gir av fritiden sin, og aktivitetsnivået vil variere fra sted til sted og år til år.

Familieliv

Et utvekslingsår handler mye om familieliv, og vertsfamilien er det viktigste stedet for møtet med en ny kultur og et nytt språk. Ved å dele hverdagen med familien og venner lærer du hvordan mennesker i en annen kultur lever, tenker og

føler. Det er ingen fasit for hvordan du skal forholde deg til vertsfamilien din. Det finnes heller ikke noe ideal for hvordan familieopplevelsen skal være. En familie er en blanding av personligheter, temperament, forventninger og interesser. Hver familie er unik, akkurat som du. De viser sine følelser, bekymringer, gleder og skuffelser på ulike måter, og hvert familiemedlem vil ha sitt eget forhold til deg.

Forholdet du får til vertsfamilien din blir uansett forskjellig fra forholdet du har til familien din hjemme. Det kommer sikkert også til å bli forskjellig fra andre elever sitt forhold til sine vertsfamilier. Kjemien vil ikke alltid klaffe hundre prosent, og ikke alle vil få et virkelig nært forhold til vertsfamilien. Noen AFSere smelter fort inn i vertsfamilien, mens for andre tar det lengre tid. Vær tålmodig - det tar alltid tid å utvikle et forhold. Vertsfamilien får ikke betalt for at de har åpnet hjemmet sitt for deg. Uansett hva slags forhold du kommer til å få til familien, vil du alltid være noe mer for dem enn en gjest.

Du må derfor også passe på at du ikke oppfører deg som om du bor på hotell. Vertsfamilien forventer at du skal forsøke å tilpasse deg deres levemåte, og vise vilje og initiativ til å lære. De forventer også at du respekterer reglene deres, og deltar i familieaktiviteter.

Dere møter kanskje på ulike utfordringer underveis, noen store, men de aller fleste vil være små og hverdagslige. Det finnes ikke noen trylleformel som forteller deg hvordan du skal løse ethvert problem - det viktigste er holdningen du har. God kommunikasjon og en positiv innstilling er avgjørende!

It's not good, it's not bad - it's just different!

Vertsfamilier kommer i alle former og fasonger. De kan være med eller uten barn, gifte, samboere eller enslige. Det viktigste er at de er åpne og inkluderende, og interesserte i andre kulturer. Økonomi og materiell standard kan også variere. Ikke alle vertsfamilier vil ha råd til å ta deg med på utflukter eller aktiviteter, og kanskje må du dele rom med et vertssøsken det kommende året.

Dersom du får vertssøsken - ikke bli skuffet om du ikke blir "bestevenn" med vertssøster eller vertsbror. Søsken er ikke alltid bestevenner, men de kan hjelpe og støtte hverandre i mye. Det kan ta litt tid å bli vant til hverandre, og det er viktig at du prøver å finne egne venner samtidig som du blir bedre kjent med vertsbror eller -søster. Det kan være lurt å prøve å sette seg inn i vertssøsken sin situasjon – det kan være vanskelig å plutselig få en jevnaldrende bror eller søster som er i sentrum for alles oppmerksomhet. Det er derfor helt normalt at det kan utvikle seg sjalusi mellom deg og vertssøsken.

Skole

Et utvekslingsår er et skoleår, og du må ta skolen på alvor. Skolen forventer at du møter opp hver dag og deltar aktivt i timene, og bruker like mye tid på skolearbeid som de andre elevene gjør. Ingen forventer imidlertid at du skal hente hjem toppkarakterer fra et år i et fremmed skolesystem der undervisningen er på et annet språk enn du er vant til. Det som er viktigst er at du er interessert i faglige så vel som sosiale aktiviteter i det nye skolemiljøet ditt.

Siden vertsfamilien må være på plass først, og du deretter blir søkt inn på den lokale skolen, kan vi ikke garantere spesielle fagtilbud på forhånd. Du får hjelp til å velge fag og sette sammen en timeplan ved skolestart. For mer informasjon om godkjenning av skoleåret, se heftet "Praktisk informasjon" som du fikk sammen med tilbud om plass.

Lokalsamfunn

I tillegg til familie og skole, er lokalsamfunnet en viktig del av utvekslingsåret. AFS forventer at du deltar aktivt i lokalsamfunnet og gjør en innsats for at utvekslingsåret skal bli så positivt som mulig for alle parter. Vis initiativ til å få kontakt med mennesker i lokalsamfunnet, og husk at du representerer både familien din, Norge og AFS i alt du gjør!

Du må være innstilt på å bo hvor som helst i vertslandet. De aller fleste utvekslingselever bor på mindre steder, fordi det er der det melder seg flest vertsfamilier. Vi vet at mange drømmer om å bo i de største og mest kjente byene, men husk at det vil være mye lettere å bli kjent med lokalsamfunnet og menneskene som bor der på et mindre sted.

Både fritidstilbud og AFS-aktiviteter varierer fra sted til sted, og kanskje finnes ikke aktiviteter du driver med her hjemme. Kanskje kan du få deg en ny hobby, og prøve aktiviteter som ikke finnes i Norge?

I mange kulturer er man heller ikke vant til å ha et så høyt aktivitetsnivå som her i Norge, og du må være forberedt på at hverdagen kan bli roligere, med mer tid hjemme hos vertsfamilien. Igjen handler det om å tilpasse seg virkeligheten der du bor, og møte det som kommer med en positiv innstilling.

Flest hverdager

Husk at det er flest hverdager overalt i verden, og det meste blir rutine etter hvert - også det som var nytt og spennende i starten. Det som forblir nytt og annerledes er at du blir kjent med nye sider av deg selv etter hvert som du opplever nye situasjoner i nye omgivelser. På samme måte som familien din i Norge, har vertsfamilien din også både begivenhetsrike og positive dager så vel som utfordringer og rutinepregede hverdager.

Kultur og tilpasning

I AFS snakker vi ofte om utfordringene og spenningen rundt det å tilpasse seg en annen kultur. Du vet sikkert at mye vil være nytt når du drar på utveksling, men har du tenkt over hvordan du vil reagere på kulturforskjellene? Noen føler at det er vanskelig med så mye nytt på en gang, noen møter synspunkter som strider med deres egne, mens andre har få problemer. Tilpasning krever innsats fra deg. Innsatsen er en investering, og sjansene er store for at du får mye ut av året ditt hvis du er åpen for å tilpasse deg.

Hva er kultur?

For at du skal kunne forberede deg på å tilpasse deg en ny kultur, vil vi forsøke å forklare hva kultur er. Kultur handler ikke bare om språk, musikk, kunst og folkløse, som vi umiddelbart tenker på. Kultur dreier seg om mye mer, og

språk og kunst er bare ytre tegn på kultur. Det er vanligvis ikke disse delene av kulturen det er vanskelig å tilpasse seg. Kultur er også en måte å tenke, leve og fungere på. Å tilpasse seg denne delen av en annen kultur er utfordrende, og kan kreve mye av deg.

Isfjellet er et bilde som enkelt kan forklare oss hva kultur er. På samme måte som 9/10 av et isfjell er ute av syne, er 9/10 av alt det som utgjør en kultur utenfor vår umiddelbare bevissthet. Denne ubevisste delen av kultur kan vi kalle «dypkultur». Her er en illustrasjon av isfjellet med eksempler på deler av dypkulturen. Hvilke deler har størst innflytelse på vårt daglige liv? Hvilke har vi størst mulighet til å påvirke? Hvordan er dette relevant i forhold til et utvekslingsår? Om du opplever utfordringer eller konflikter, hvilke stikkord tror du vil ligge bak?



Det er viktig å komme under havoverflata for å forstå kulturen!

Interkulturell læring og globalt samfunnsborgerskap

Interessen AFS viser for interkulturell læring og globale spørsmål er ikke av politisk, i hvert fall ikke partipolitisk betydning. Engasjementet vårt kommer fra tanken om at bevissthet i seg selv er verdifullt. Utveksling handler ikke bare om et spennende møte mellom deg, verts-familien, venner og andre du møter. Det er helt unikt, og gir mennesker fra ulike land en mulighet til å virkelig lære hverandre å kjenne.

Økt forståelse, respekt og toleranse

Engasjementet vårt kommer også fra et ønske om å vise hva utveksling faktisk bidrar til. Utveksling gir verdifull kunnskap som gjør alle involverte parter bedre i stand til å forstå verden rundt seg. Målet vårt er økt forståelse, respekt og toleranse for andre mennesker og kulturer. I tillegg lærer man å kommunisere med mennesker fra andre kulturer. All denne kunnskapen kaller vi interkulturell læring.

Interkulturell læring

Interkulturell læring handler altså om alt det du lærer i løpet av utvekslingsåret ditt. Vertslandet vil være helt forskjellig fra det du er vant til, og du lærer et nytt språk og blir kjent med en ny kultur. Den nye kulturen kan ha andre verdier enn det du er vant til. Ved å prøve å forstå forskjellene uten å dømme, vil du lære å sette pris på vertskulturen. "It's not good, it's not bad – it's just different" er et ordtak som det kan være lurt å ha i bakhodet gjennom utvekslingen.

Samtidig som du blir en del av vertslandets kultur og samfunn, vil du også lære mye om deg selv og din egen bakgrunn. Interkulturell læring er en personlig læringsprosess der du vil utvikle deg og vokse som person. Et utvekslingsår dreier seg likevel ikke bare om ditt utbytte av opplevelsen, men involverer mange ulike mennesker både i vertslandet og her hjemme. Du vil ikke bare påvirke og dele kunnskap med nye venner i vertslandet, men også familie, venner og nærmiljø hjemme i Norge.

Vi håper at et innblikk i ulike begreper vil gi deg større forståelse for flere sider av utvekslingsåret. Før du skal tenke gjennom møtet med vertskulturen, er det viktig at du tenker gjennom din egen kultur.

Kjennskap til egen kultur

Det er viktig å være oppmerksom på at deler av din egen kultur kan føre til utfordringer og konflikter. For å unngå dette, er det lurt å tenke gjennom hva som er spesielle trekk ved den norske kulturen. Norge er et veldig liberalt land, og norsk ungdom får generelt mye frihet og selvstendighet. Uansett hvilket vertsland du reiser til, må du være forberedt på at mye kommer til å være annerledes. Du vil møte mennesker med andre verdier enn i Norge, og ofte en mer konservativ holdning til veldig mye i vertslandet ditt.



Selvstendighet og frihet. Det er fint å være selvstendig når man skal klare seg langt hjemmefra, men det innebærer kanskje også en utfordring? Norske ungdommer er vant til å klare seg selv, og har mye selvstendighet sammenlignet med andre ungdommer. I de aller fleste land i verden har ungdom mindre medbestemmelsesrett, og det vil være mindre rom for diskusjon enn i en typisk norsk familie.

Mange vil også oppleve strengere regler, begrenset selvstendighet og føringer på hva man kan og ikke kan gjøre. I tillegg til kulturelle forskjeller, er det gjerne mer kriminalitet og utrygghet i samfunnet, og vertsfamilien din føler et stort ansvar for at det ikke skal skje deg noe.

Roller og respekt. I Norge har vi høy grad av likestilling på alle områder. Vi opptrer stort sett på lik måte overfor alle mennesker, uansett alder, kjønn og status, og rettferdighet betyr mye for oss. I vertslandet vil rollemønstre være annerledes, og du vil gjerne måtte lære deg å vise større respekt for voksne og autoriteter. I mange vertsland kan man oppleve å bli behandlet mer som et barn enn du er vant til i Norge.

Omgangsformer. Syn på vennskap mellom jenter og gutter kan variere veldig. I mange kulturer er det ikke vanlig å ha venner av det motsatte kjønn, og det er for eksempel ikke akseptert at du som jente er alene sammen en eller flere gutter. Ofte må man også be om tillatelse til å gå på date eller ha kjæreste, og å ha med noen av det motsatte kjønn på rommet blir i mange kulturer/vertsfamilier ikke akseptert.

Familien. Familien er viktig i Norge, men likevel ikke et veldig samlende element i hverdagen. Vi bruker mye tid på fritidsaktiviteter og venner. I andre land er gjerne familien det viktigste, og de fleste aktiviteter er familieaktiviteter.

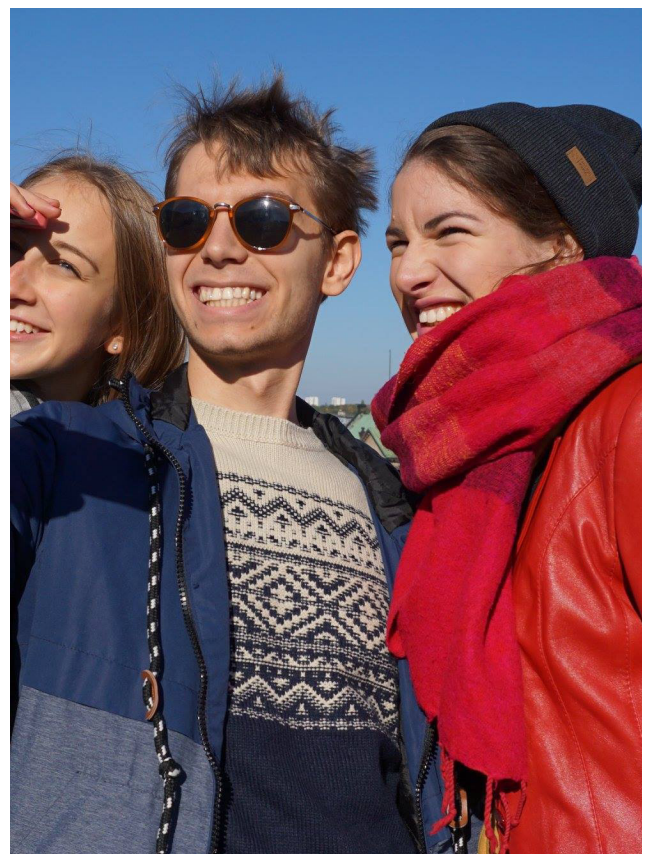
Religion. Religion spiller også en større rolle i de fleste land og familier enn i Norge. Det er selv sagt ikke meningen at du skal endre ditt religiøse ståsted, men det blir forventet at du respekterer

familiens tro og deltar på aktiviteter i forbindelse med dette. I mange land, for eksempel USA, vil mange aktiviteter foregå i regi av kirken.

Alkohol. Mange norske ungdommer drikker seg særdeles fulle. Dette er IKKE vanlig andre steder i verden, og i mange kulturer er det ikke akseptert i det hele tatt. Det kan også være stor forskjell på hva jenter og gutter har lov til. Vi minner også om AFS-reglene!

Seksualitet. Å snakke om seksualitet og prevensjon er akseptert både blant ungdom og i samfunnet generelt i Norge. Det er IKKE vanlig å snakke like åpent om seksualitet og prevensjon i andre kulturer. Jenter bør være forsiktige med å kle seg utfordrende, og vi anbefaler ikke å ha prevensjon liggende synlig.

Homofili er fortsatt et sensitivt tema i mange land og kulturer, det er derfor viktig å være bevisst på dette. Selv om man gjerne ønsker å få andre mennesker til å forstå ens egne tanker og følelser, så må man respektere at familien og kulturen man er i kanskje ikke er åpne for en "revolusjon".



Skillet mellom å observere og konkludere

Vi tar imot utrolig mange inntrykk og mye informasjon hver dag. Uten egentlig å være oppmerksomme på at vi gjør det, tolker og vurderer vi disse inntrykkene basert på våre tidligere erfaringer, den kunnskapen vi har tillært oss og den kulturen vi har vokst opp i. I vår vanlige hverdag i Norge fungerer dette oftest bra, og våre tolkninger og vurderinger er som regel nært "sannheten" ettersom de rundt oss ofte deler mange aspekter av vår kulturelle og sosiale bakgrunn med oss.

I en ny kultur kan denne automatiske tolkningen føre til misforståelser. Når vi treffer noen med et annerledes handlingsmønster enn vårt eget, blir vi overrasket og kan ofte tenke at de andre ikke vet hvordan man bør oppføre seg. Det å sette sin egen kultur som standard og bedømme andre kulturer ut fra sin egen, kan vi kalle «å være etnosentrisk». Etnosentrisme er en fordom som hindrer oss i å forstå og sette pris på en annen kultur med annerledes regler, skikker og normer. Våre fordommer er oftest basert på enkelt-hendelser eller enkeltpersoners oppførsel, og gjerne farget av media.

Alt er ikke bedre i Norge!

Av og til kan det være interessant og fruktbart å sammenligne to kulturer. Men ofte kan det også virke sårende og kan lett misforstås; du kan gi inntrykk av at du kritiserer vertslandet dersom du ofte kommer med sammenligninger. Man bør stille seg spørsmålet om sammenligning i det hele tatt er en fruktbar innfallsvinkel. Kan vi ikke godta at det finnes forskjeller uten å ta stilling til hva som er best? Du reiser ut for å lære om og forstå vertslandets kultur, og det blir lettere om du ikke vurderer alt ut ifra din egen kultur.

Generelt er det lurt at man i den første tiden når man møter en ny kultur prøver å bare observere, og unngår å tolke og vurdere det man ser og hører (rett/galt, bra/dårlig), før man har fått en forståelse for kulturen. Det er også viktig å huske at vi i Norge lever under veldig trygge forhold, både samfunnsmessig og økonomisk, og at vår kultur kan være veldig farget av det.



Kommunikasjon

All kommunikasjon, spesielt kroppsspråk, er bundet til kultur. Vi kommuniserer verbalt ved å snakke, men også ikke-verbalt med ansiktsmimikk, kroppsspråk og gjennom det vi lar være å si eller gjøre. Alle samfunn har skrevne og uskrevne regler for kommunikasjon som vi følger - bevisst eller ubevisst. For eksempel er måten vi snakker med lærere og venner forskjellig, og måten vi hilser på hverandre varierer med alder, hvilket forhold vi har til den vi møter og hvor i verden vi er.

Direkte versus indirekte kommunikasjon

Når vi snakker om kommunikasjon i ulike kulturer, bruker vi ofte begrepene direkte eller indirekte kommunikasjon. Direkte kommunikasjon, som vi ofte bruker i Norge, vil si at man sier/uttrykker det man ønsker å kommunisere tydelig.

Se for deg dette: I starten av utvekslingsåret blir du invitert med en gjeng i den nye klassen din på kino en onsdag. Du vet at vertsfamilien vil du skal være hjemme senest kl. 20 på ukedager, men spør likevel om lov, selv om du ikke vil være hjemme før klokka 22. Samme kveld har vertsfamilien planlagt å tilberede et tradisjonelt måltid for å overraske deg, og tenkt at dere skal ha et hyggelig måltid sammen.

I en kultur hvor direkte kommunikasjon er vanlig, vil vertsfamilien din nok si ifra om at de ikke synes det er greit, og at de vil at du er hjemme kl. 20. Vertsmoren din forteller deg gjerne også at de har en overraskelse til deg.



Direkte kommunikasjon handler altså – enkelt sagt – om å faktisk uttrykke hva man mener.

Mener man nei så sier man nei, og omvendt. I kulturer hvor man bruker direkte kommunikasjon, er det for eksempel lettere for en vertsfamilie å si rett ut at de ønsker at du rydder rommet ditt, eller deltar mer på familieaktiviteter.

Når det gjelder indirekte kommunikasjon, vil det motsatte være tilfelle. I mange kulturer, spesielt i Asia, vil det være nesten utenkelig å si nei til en forespørsel selv om man ønsker det, da ordet «nei» er kulturelt uakseptabelt. I tillegg står, i mange kulturer, frykten for å «tape ansikt» sterk. Å tape ansikt vil si at man føler man mister sin ære, eller kanskje føler seg latterliggjort. Det er ikke bare sitt eget «ansikt» man er redd for å miste, man kan også handle på en bestemt måte for å unngå at andre skal miste ære eller bli latterliggjort.

Et eksempel: Du er utvekslingselev i Kina, og stortrives. Du har fortalt mye om Kina til foreldrene dine hjemme, og dere tenker det er en god idé at de kommer på besøk i påsken. Vertsfamilien din har jo et ledig rom, og det er en fin mulighet for foreldrene dine å bli kjent med din kinesiske vertsfamilie.

Når du spør vertsfamilien direkte om det er greit at foreldrene dine kommer på besøk, vil det være kulturelt «umulig» for dem å si nei. Kanskje har de egentlig ikke tid, kanskje er de redde for å måtte bruke mye penger som de egentlig ikke har råd til. Ikke minst vil de trolig være bekymret for at de vil bli «gransket» av foreldrene dine. Selv om familien egentlig ikke ønsker besøk, vil de ikke si det rett ut til deg. De vil kanskje si «men vi kan jo ikke ta imot familien din på det rommet, det er jo så lite» eller «er det ikke da du har eksamen?»

Du blir trolig kjempeglad, og sier «det går fint, de har lite soverom hjemme», og «eksamen er ikke før uka etterpå!» Selv om vertsfamilien ikke ønsker besøk, vil de ikke kunne si nei, da det vil føles som tap av ansikt, gjerne både for seg selv (de vil kanskje føle seg uhøflige eller vanskelige) og deg, da de ikke vil gi deg dårlig samvittighet for at du spurte.



Indirekte kommunikasjon handler om å prøve å uttrykke det man mener via «omveier». En person fra en kultur der indirekte kommunikasjon er vanlig, vil gjerne også tenke at kroppsspråket, eller rett og slett det at de ikke svarer, er et svar. For noen som er vant til direkte kommunikasjon, er det vanskelig å oppfatte dette. For en familie i en kultur hvor indirekte kommunikasjon er vanlig, vil det være vanskelig å be deg rett ut om å rydde rommet ditt, hjelpe til med middagen, eller delta mer i familien. De vil ofte tenke at det er ting du bør forstå av deg selv!

Et annet viktig aspekt ved indirekte kommunikasjon er å «lese mellom linjene». Ettersom mye ikke blir sagt rett ut, er det viktig å være bevisst på at budskapet kan ligge «mellom linjene». Du vil lære deg dette etter hvert.

Det er altså viktig å være obs når du snakker med vertsfamilien og andre i vertslandet. I noen tilfeller (som besøk hjemmefra o.l.) er det ofte best ikke å spørre, i andre tilfeller (som å være ute lenger) er det viktig å tenke over hvordan du spør, og prøve å tolke svaret du får gjennom vertskulturen sine «briller». Merker du nøling kan det være lurt å si at «det går bra, jeg blir hjemme i dag».

Kroppsspråk

Vi bruker kroppsspråk, delvis bevisst men også ubevisst, for å uttrykke negative eller positive ytringer og følelser. Måten vi berører hverandre på (eller ikke gjør det), avstanden vi holder mellom oss selv og andre, måten vi snakker på (tonefall og toneleie) er former for ikke-verbal kommunikasjon. Vi kan uttrykke kjærlighet, hat, overraskelse, nysgjerrighet, sympati, skepsis og selvsikkerhet uten å si et eneste ord. Når vi tenker på hvilket kroppsspråk som er typisk for vår egen kultur, finner vi variasjon mellom ulike grupper; som unge og eldre, menn og kvinner, for å nevne noen. Disse forskjellene finnes naturligvis i mye større grad mellom to ulike kulturer.

I en ny kultur kan det i starten være vanskelig å forstå og akseptere nye uttrykksformer, og når egne referanserammer ikke passer kan du føle deg utenfor. For å unngå misforståelser er det viktig å være bevisst på at betydning av kroppsspråk og grad av berøring/intimitetsgrenser varierer fra kultur til kultur.

Hva bør jeg være forsiktig med?

Noen kulturer har flere uskrevede regler for hvor direkte og åpen man kan være enn andre, samt tabutemaer man ikke snakker åpent om. Generelt er religion, kjønnsroller og likestilling, sex, penger, homofili, abort, og politikk sensitive temaer. Husk også at humor er forskjellig fra land til land, **mange har ikke noe forhold til sarkasme /ironi**, som vi bruker mye i Norge.

Som utvekslingselev må man i utgangspunktet være den som tilpasser seg. For å lære hvilke regler som gjelder, bør du observere kroppsspråk og kommunikasjon hos mennesker i vertslandet, spesielt i vertsfamilien. Det vil bidra til at du tilpasser deg lettere i familien, på skolen og blant venner.

Vi vil oppfordre deg til å bli mer bevisst også på eget kroppsspråk og egen kommunikasjon, fordi det vil hjelpe deg til å forstå hvordan det nye miljøet ditt opplever deg og oppfatter din måte å kommunisere på.

Tilpasningskurven

Livet går opp og ned, også på utveksling. Av og til kan det være vanskelig å vise entusiasme og tilpasningsvilje, men det viktigste er å prøve så godt man kan. I AFS snakker vi ofte om tilpasningskurven. Denne kurven er generell, og beskriver ikke akkurat hvordan ditt AFS-år vil bli, men den kan være et hjelpemiddel til å forstå noen av de reaksjonene du kan komme til å oppleve.

Fase 1

Spenning og økende forventning. Forberedelser til AFS året, lesing og tanker om en ny kultur og et nytt språk. Hvordan vil det bli? Klarer jeg å tilpasse meg? For mange er ankomst til vertslandet og de første ukene et høydepunkt. Alt er nytt og spennende, og det vil kunne oppleves som en "ferie". For andre er ankomsten overveldende, bildene du har hatt på forhånd stemmer ikke med virkeligheten, og du kan oppleve mange små eller et stort **kultursjokk**.

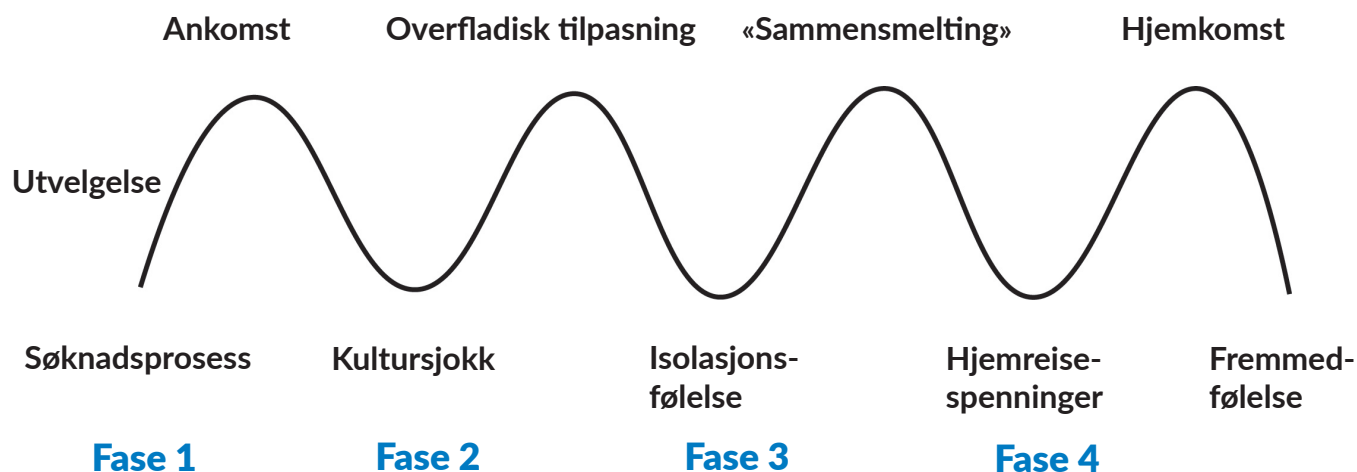
Når vi oppdager at mye rundt oss ikke er som det pleier å være, og at det kanskje til og med står i motsetning til det vi kjenner og tror på, kalles det kultursjokk. Kanskje du kjenner til begrepet fra før, men hva er det egentlig?

I møte med mennesker fra andre land kan man iblant føle at personer man møter oppfører seg "rart" eller "uforskammet", eller at de reagerer negativt på noe du selv har sagt eller gjort. Deres og din kultur, og derav fargede meninger om "korrekt oppførsel", har kanskje krasjet.

Kultursjokk er en lignende opplevelse, men på et dypere plan. Opplevelsen av kultursjokk oppstår når man trer inn i en fremmed kultur der dine egne oppfatninger av hva som er "vanlig" og "rett" ikke lenger gjelder. Dette kan gjøre deg usikker på hva som forventes av de rundt deg, som igjen kan sette i gang ulike reaksjoner.

Fase 2

Etter at den første spenningen er over og hverdagen melder seg, føler mange et visst ubehag på grunn av de mange store og små forskjellene i dagliglivet. Alt er annerledes; maten, sengen, skolen, familien, språket, vennene... I tillegg begynner savnet av venner og familie å melde seg, og du innser at du skal være borte i et helt år. Etter hvert som språket og livsrytmen læres, oppnås en viss følelse av tilhørighet.



Fase 3

Når skole og språk glir lettere, har du tid til å se nærmere på "dypere" forskjeller. Du får mer tid til å tenke over AFS-opplevelsen, og en del frustrasjoner melder seg ofte i denne perioden. Det kan være frustrasjoner over vanskelige skikker og normer, eller kanskje over deg selv. De dagligdagse tingene kan ofte virke ubetydelige, og du har kanskje et ønske om å gjøre noe stort og viktig. Etter hvert vil den nye kulturen gli sakte inn "under huden" på deg, og du begynner i stedet å stille spørsmål ved det som var selvfølgelig hjemme.

Fase 4

Spenning og forventinger til det å reise hjem. Kanskje føler du at du endelig har kommet inn i ting i vertslandet, og at det fremdeles er mye du gjerne vil ha tid til å gjøre og oppleve. Mange utvekslingselever gruer seg for å reise hjem og måtte forlate vertsfamilie, venner og sitt nye liv, samtidig som de selvfølgelig også gleder seg til å møte venner og familie i Norge igjen. Ved hjemkomsten kan forskjellene mellom de to kulturene komme som et sjokk selv om norsk kultur er kjent.

Mange opplever det å komme hjem som minst like vanskelig som det å reise ut, og manglende interesse og forståelse fra venner og familie for hva du har opplevd kan være vanskelig å takle.

Dette er bare et eksempel på en tilpasningskurve, og det er slett ikke alle som opplever det på denne måten. Poenget er å vise at livet går opp og ned også på utveksling.

Vår erfaring er at følelser oppleves sterkere i løpet av et utvekslingsår enn ellers, og svingningene blir derfor større. Kanskje går du fra topp til bunn og opp igjen på én og samme dag! Når man er trøtt og sliten - det er slitsomt å skulle forholde seg til nye ting hele tiden - og langt hjemmefra, så oppleves ofte de dårlige dagene som verre enn ellers. På samme måte vil positive opplevelser forsterkes. Husk derfor at når du har en dårlig dag så kan det bare gå oppover, og det svinger fort! Det er viktig å forsøke å beholde en positiv innstilling og ikke gi opp. Gjennom å mestre utfordringer og vanskeligheter vil du lære mye om deg selv, og komme sterkere ut på den andre siden!



Hofstedes kulturelle dimensjoner

Geert Hofstede er professor i organisasjonspsykologi og har i nærmere 40 år arbeidet med møtet mellom kulturer. På 70- og 80- tallet utviklet han en modell for å identifisere skillet mellom kulturer, og ser på i hvilke spørsmål eller forhold misforståelser og konflikter kan komme til å oppstå når mennesker fra to ulike kulturer møtes.

Hver dimensjon er en glidende skala mellom to ytterpunkter, hvor de ulike kulturene plasseres. Det er viktig å vite at skalaene på de ulike dimensjonene ikke er like. Man kan derfor ikke sammenligne verdier på tvers av dimensjoner.

Det man kan sammenligne er ulike kulturers plassering på den samme dimensjonen. Det er denne sammenligningen mellom to kulturer sin plassering på de ulike dimensjonene som kan hjelpe oss å se hvor store forskjellene er, og dermed også gi en pekepinn på hvor en eventuell konflikt eller kulturell misforståelse kan oppstå i møte mellom mennesker fra de to kulturene.

Husk! De kulturelle dimensjonene er ytterpunkter. Menneskene innenfor en kultur vil ikke oppføre seg likt. Under kan du lese om fire av Hofstedes kulturelle dimensjoner.



Forklaring av «landekoder» i diagrammene (Norge i rødt):

ARG = Argentina	AUT = Østerrike	BFR = Belgia	BRA = Brasil	CAN = Canada
CHI = Chile	CHN = Kina	COL = Colombia	CRC = Costa Rica	CZE = Tsjekkia
DOM = Dom. rep.	ESP = Spania	FIN = Finland	FRA = Frankrike	GER = Tyskland
GUA = Guatemala	HKG = Hongkong	HON = Honduras	HUN = Ungarn	INA = Indonesia
IND = India	ISL = Island	ITA = Italia	JPN = Japan	MEX = Mexico
NED = Nederland	NZL = New Zeal.	PAN = Panama	POL = Polen	POR = Portugal
SRB = Serbia	SUI = Sveits	SVK = Slovakia	THA = Thailand	TUR = Tyrkia
USA = USA	VEN = Venezuela			

Individualitetsindeks

Denne indeksen beskriver i hvilken grad individer er en del av en gruppe, og hvor sterkt individene er bundet til denne gruppen. De to motpolene langs denne skalaen er individualisme - kollektivism. Høy score indikerer stor grad av individualisme.

I samfunn som er mer individualistiske, er båndene mellom individer "løse", og det forventes at en selv tar hånd om seg og sitt. Bare den nærmeste familien regnes som det hvert individ er sterkt knyttet til og har ansvar for.

I mer kollektivistiske samfunn, er hvert individ fra fødselen av en del av en gruppe med sterkt samhold, og alle har en betydelig gruppetilhørighet. Den gruppen som individet tilhører og kjenner et direkte ansvar for, innebærer ofte familie, slekt (også fjernere slekt) og kanskje til og med nære venner av familien. Medlemmene i gruppen beskytter og tar hånd om hverandre i alle tilfeller, men gruppen krever også en fullstendig lojalitet fra alle medlemmene.

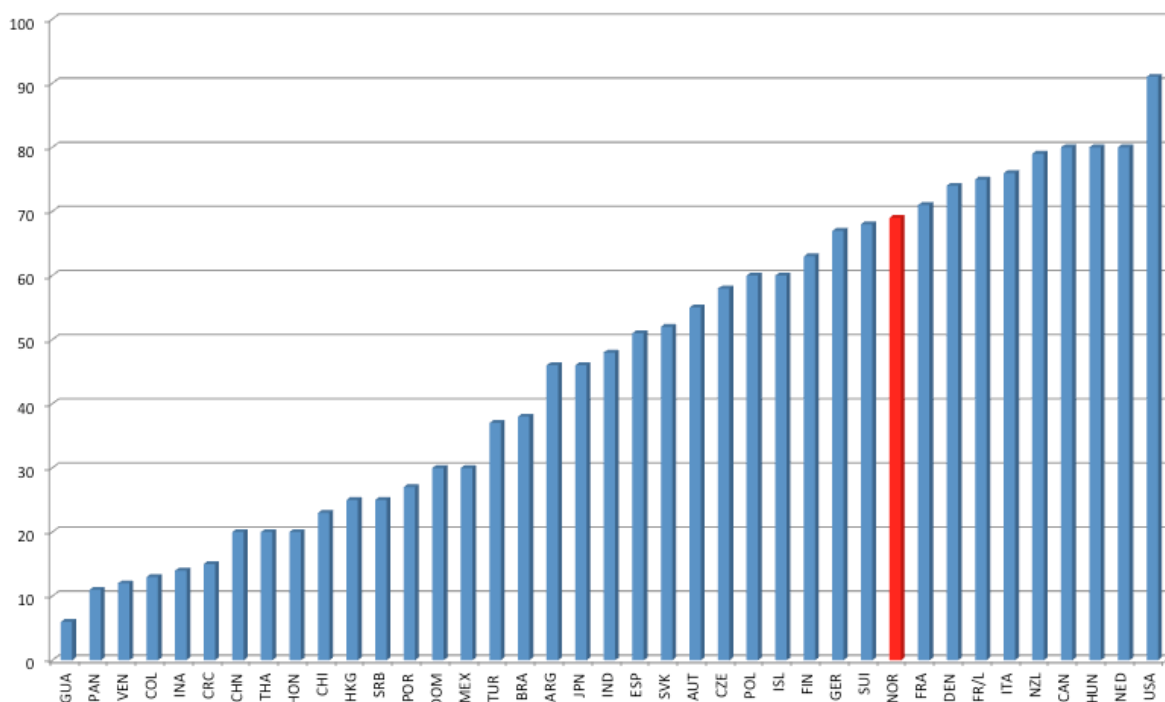
Det er viktig å huske på at vi her ikke prater om politiske systemer eller sosial konstruksjon, men familiegrupperinger, tilhørighet og lojalitet.

Kjennetegn på kollektivism/individualisme:

KOLLEKTIVISME	INDIVIDUALISME
Fokusert på "oss/vi"	Fokusert på "meg/jeg"
Relasjoner er mer viktig enn oppgaver	Vektlegger personlig valg
Du må oppfylle forpliktelsene du er pålagt av gruppen	Du må oppfylle dine egne forpliktelser
Det er viktig å opprettholde harmoni, og unngå direkte konfrontasjon	Du uttrykker tankene dine direkte

Latinamerikanske land er regnet som de mest kollektivistiske, mens land som USA scorer høyt på individualisme.

Individualisme



Maktdistanseindeks

Maktdistanseindeksen beskriver i hvilken grad ulikhet i fordeling av makt i samfunnet, grupper eller organisasjoner aksepteres og forventes. Dette måles nedenfra og opp, ikke ovenfra og ned - man ser på aksept av maktdistanse hos de uten makt. Motpolene langs denne skalaen er lav maktdistanse - høy maktdistanse. Høy score = høy maktdistanse.

I samfunn med lav maktdistanse aksepteres ikke ulik fordeling av makt. Alle skal være med og si sitt, man vil oppnå enighet, ledere skal diskutere med de de leder, statussymboler og privilegier er ikke velkomne, og organisasjoner er gjerne "flate". Mennesker er ofte uformelle og direkte.

I samfunn med høy maktdistanse finner man stor respekt for status. Maktfordelingen støttes like mye av de som ikke har makt, som de som sitter med makten. Ledere forventes å være sterke og beslutsomme, og fortelle hva som gjelder. De som ikke har makt forventer rettleiding, klare regler og at lederne skal ta hånd om dem. Menneskene pleier å være mer formelle og bruke

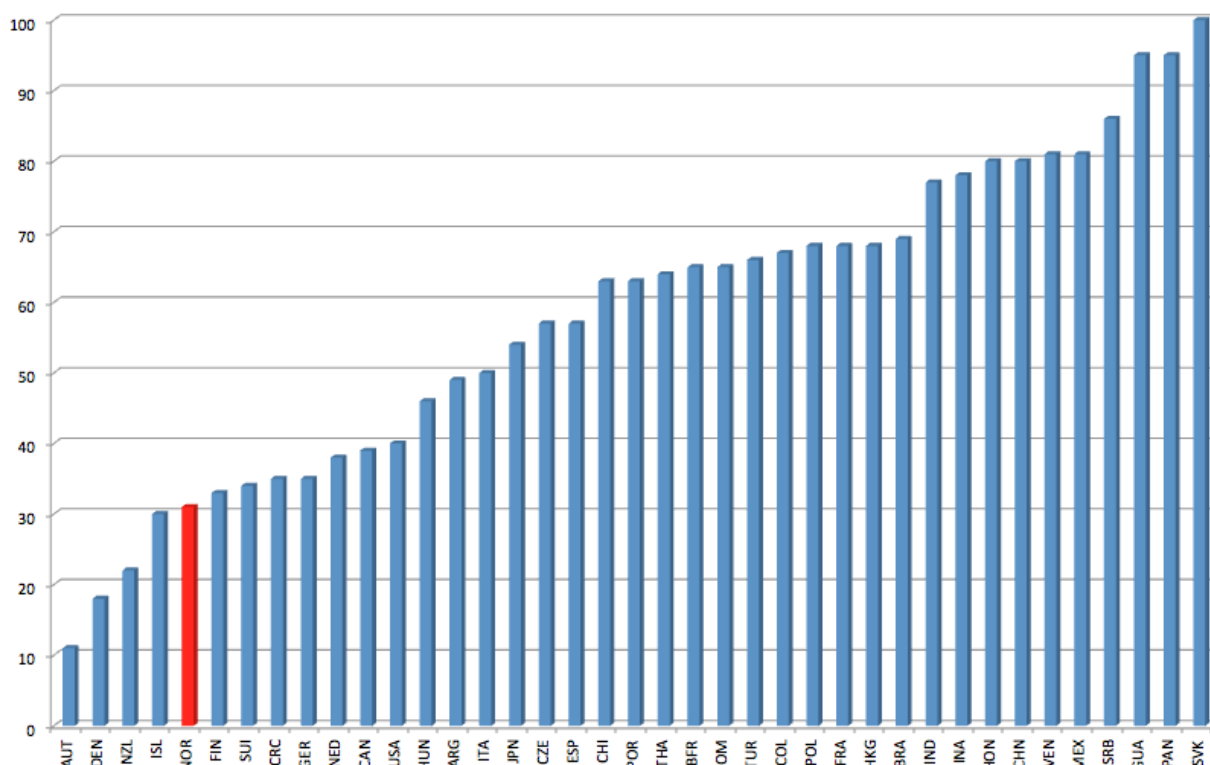
titler ved tiltale, og viser respekt for posisjonen til den en snakker med.

Kjennetegn på lav/høy maktdistanse:

LAV DISTANSE	HØY DISTANSE
Lavt behov for avhengighet	Høyt behov for avhengighet
Så lite ulikhet som mulig	Ulikheter er akseptert
Hierarki når det er beleilig	Hierarki når det er nødvendig
Overordnede er tilgjengelige	Overordnede er ikke tilgjengelige
Alle har de samme rettighetene	De med makt har privilegier
Forandringer skjer gjennom naturlig evolusjon/ending	Forandringer skjer gjennom revolusjon
Barn er likemenn/likestilte	Barn lærer lydighet

Høy maktdistanse finner man i land som Kina, mens de skandinaviske landene har lav maktdistanse.

Maktdistanse



Maskulinitetsindeks

Maskulinitetsindeksen beskriver fordeling av roller mellom kvinner og menn. Her har Hofstede identifisert maskuline og feminine "verdener", og nasjonale kulturer plasserer seg langs skalaen etter hvilken verden som anses som viktigst. Motpolene på denne skalaen er maskulinitet - femininitet. Høy score indikerer høy grad av maskulinitet.

I samfunn som ligger mot den maskuline siden av skalaen verdsettes styrke, å vinne, materiell fremgang, ambisjoner, og å se opp til den «beste». Menn skal være påståelige, tøffe og ambisiøse, mens kvinner skal være ømme, attraktive og underlegne mannen. Konflikter løses gjerne gjennom å kjempe til en side vinner.

I samfunn som ligger mot den feminine siden av skalaen, verdsettes kvaliteter som omsorg og sympati for de mindre heldige, likestilling, solidaritet og livskvalitet. Forventingene til menn og kvinner er likere. Konflikter løses gjennom forhandlinger og kompromisser.

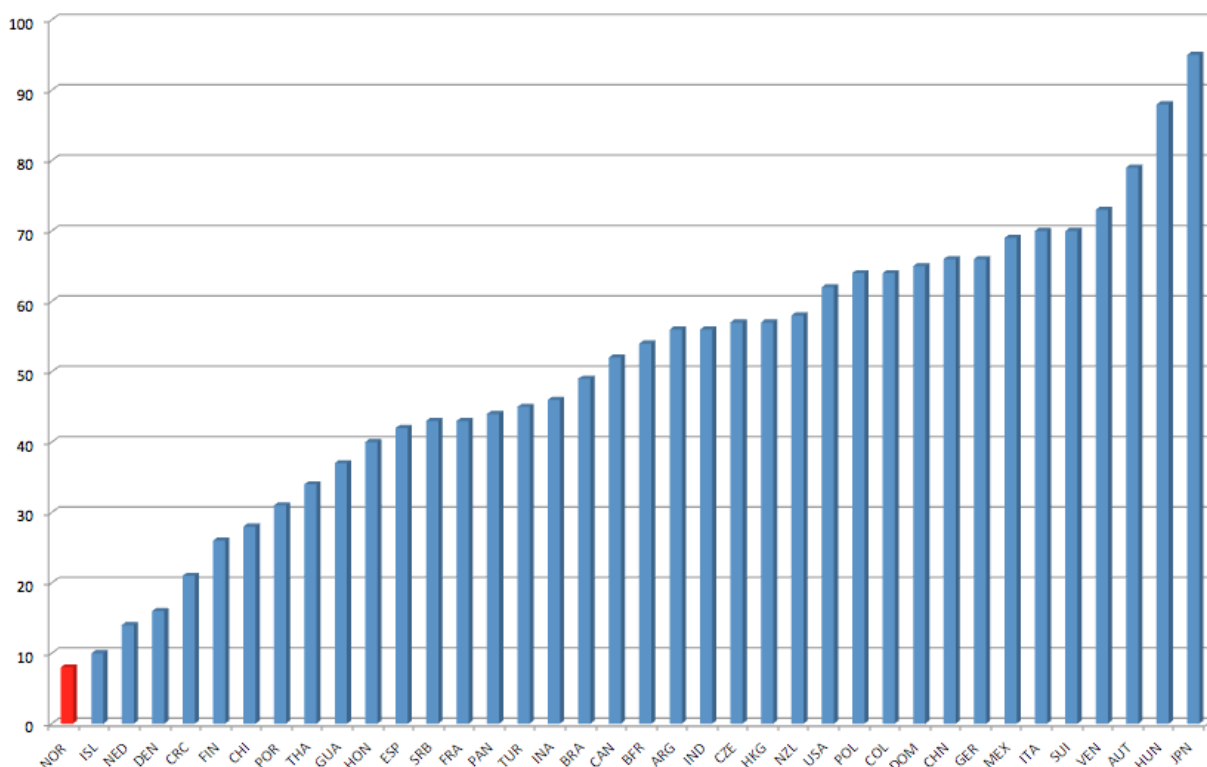
Til tross for at skillet mellom menn og kvinner og rollene deres er større i et maskulint samfunn enn i et feminint samfunn, betyr ikke det nødvendigvis at kvinner i maskuline samfunn undertrykkes eller ses på som mindreverdige.

Vanlige kjennetegn ved feminine og maskuline kulturer:

FEMININITET	MASKULINITET
Fokuset er på livskvalitet	Fokuset er på ambisjoner
Arbeider for å leve	Lever for å arbeide
Små og langsomme ting er vakre	Store og raske ting er vakre
Medfølelse for de mindre heldige	Beundring for de suksessfulle
Konflikter løses ved kompromisser og forhandling	Konflikter løses ved å la den sterkeste parten vinne

Hofstede rangerer Japan som den mest maskuline kulturen, og Sverige som den mest feminine.

Maskulinitet



Indeks for unnvikelse av usikkerhet

Denne indeksen beskriver hvor bekvemme eller ubekvemme medlemmer i en kultur er når de konfronteres med ukjente situasjoner. Dette kan være usikkerhet rundt hvilke forventninger som finnes, eller hvilke regler som gjelder. Motpolene på denne skalaen er høy grad av unngåelse av usikkerhet – lav grad av unngåelse av usikkerhet. Høy score indikerer høy grad av unnvikelse av usikkerhet.

Kulturer som scorer høyt på denne indeksen forsøker å minimere risikoen for at ukjente situasjoner skal oppstå gjennom å ha strenge lover og regler, sikkerhetsforskrifter og forebyggende tiltak. Forekomsten av «absolutte sannheter» er mye større i disse kulturene enn i andre.

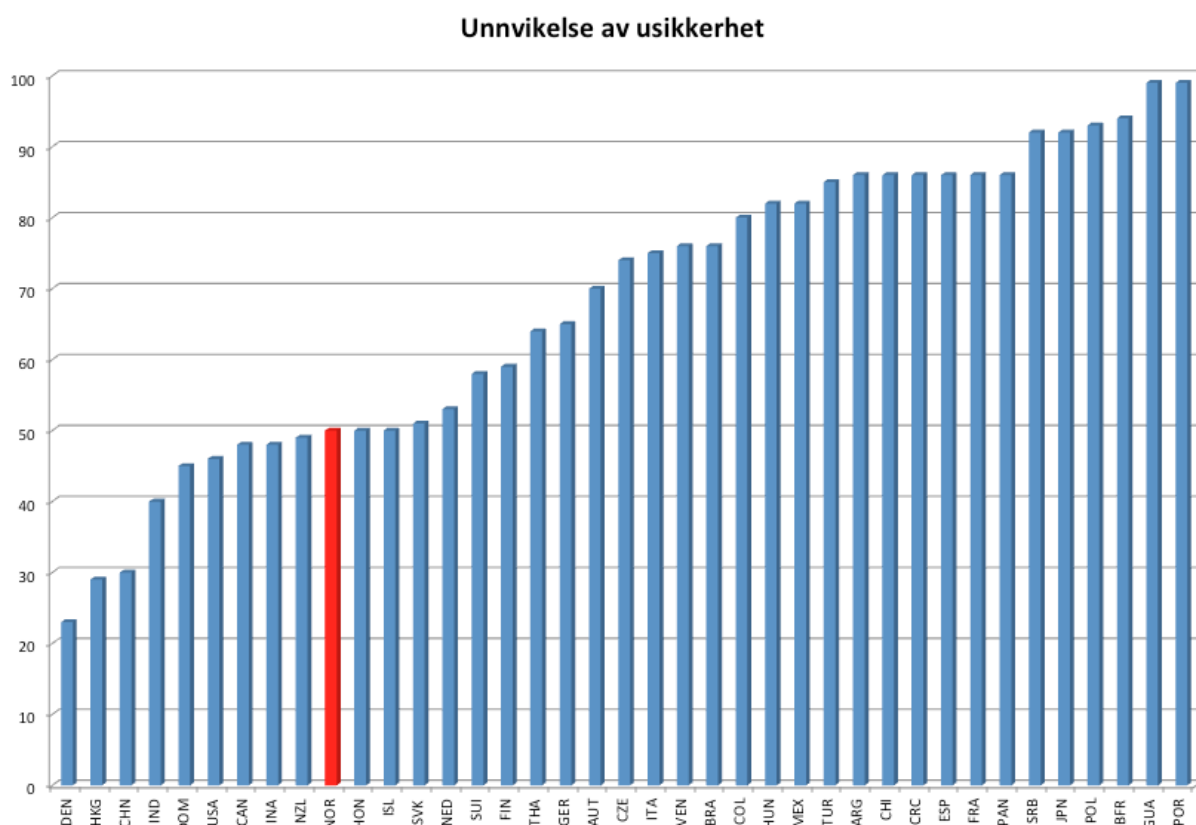
Kulturer som scorer lavt kjenner ingen ubehag i ustrukturerte og ukjente situasjoner og har derfor ikke samme behov for strenge regler. Menneskene i disse kulturene pleier å være mer aksepterende ovenfor ulike meninger, og nysgjerrige på det som er nytt og annerledes. De har

større sannsynlighet for å tro at det kan finnes flere sannheter, ikke én absolutt sannhet.

Vanlige karakteristikk av kulturer med høy og lav usikkerhetsunnvikelse:

LAV USIKKERHETSUNNVIKELSE	HØY USIKKERHETSUNNVIKELSE
Lavt nivå av stress omkring usikkerhet	Høyt nivå av stress omkring usikkerhet
Usikkerhet er en del av hverdagslivet, man aksepterer ting etter hvert som de skjer.	Usikkerhet i livet er en vedvarende trussel, og må motkjempes.
Ulike meninger er akseptert	Der er et behov for enighet/konsensus.
Det er greit å ta risikoer.	Man vil unngå feil/ at noe ikke går som det skal.
Det er lite behov for lover og regler.	Det er stort behov for lover og regler.

Middelhavslandene og Japan er rangert høyest på denne indeksen.



Hva gjør jeg om ting blir vanskelig?

Uansett hvor mye du leser, tenker og snakker om ting på forhånd vil du møte på utfordringer – små eller store - under året ditt ute. Kanskje lengter du hjem, synes det er vanskelig å forholde deg til strengere regler, kranter med vertssøster eller synes det er vanskelig å finne deg til rette på skolen. Først av alt – det vil du ikke være alene om. Å dra på utveksling er utfordrende. Vi håper at informasjonen som følger her, gjør at du får tips til hvordan du kan prøve å løse vanskelige situasjoner selv. Blir det så vanskelig at du trenger hjelp, står AFS sitt støtteapparat klart til å hjelpe deg.



Et AFS-år blir hva du gjør det til!

Selv om du som AFSer har støtte i vertsfamilien og AFS, vil du likevel på mange måter stå på egne ben. Når alt kommer til alt er det du som kan få ting til å fungere, eller forandre på noe hvis det ikke er bra. Når ting føles vanskelige, er det ofte egne forventninger som er "synderen". Vertsfamilien skal naturligvis vise omsorg og være åpne, men til syvende og sist er det opp til deg å legge forholdene til rette for læring og tilpasning.

Forventninger

Når man reiser på utveksling er det naturlig å ha forventninger til hva du møter. Du har sikkert mange tanker om vertsfamilien, hvordan de er, hvordan huset ser ut, hvor du ønsker å bo, hvor mange venner du får, aktiviteter du ønsker å drive med, og så videre. Mange forventninger vil være farget av inntrykk du har fra tidligere av – ofte stereotypier. Det er veldig viktig å huske på at vi gjennom tv, film og nyheter gjerne har et veldig ensidig inntrykk av andre land og kulturer. Vi i Norge er vel mer enn bunader, olje og ski? Slik andre kulturer har sine oppfatninger av Norge og nordmenn, blir våre forventninger til andre kulturer farget av stereotypier. Du vil nok

møte på mye av det du forventer i ditt vertsland, men kulturen vil være "mye mer" enn det du ser for deg på forhånd.

Alle familier er ulike, og ikke minst vil vertsfamilien din være forskjellig fra familien din hjemme. Det kan gjelde regler, verdier, kosthold, kanskje har de ikke wifi hjemme, eller kanskje du må dele rom med en vertssøster/vertsbror? Også når det gjelder skolen vil du nok måtte justere litt på de forventningene du har på forhånd, når det gjelder undervisningen, fag, og hvordan skoledagene er organiserte.

Hovedpoenget når det gjelder forventninger er: desto mer åpen du er på forhånd, desto enklere vil det være for deg å finne deg til rette. Husk – du har reist ut for å oppleve noe annerledes!

Kommunikasjon

God kommunikasjon er det viktigste for å unngå konflikter, og få et godt forhold til vertsfamilien og andre. Vær oppmerksom på hvordan familien din lever, og hvordan de gjør saker og ting. I den første tiden bør du prøve å legge merke til så

mye som mulig av det praktiske, og innrette deg etter hvordan familien din gjør det. Spør familien din om alle regler og rutiner, og om det er noe du er usikker på eller ikke forstår. Norsk ungdom er vant til å ta tak i ting og ordne opp selv, men husk at det lønner seg å være ydmyk og tålmodig i stedet for å kreve handling og endring fra familie, skole og AFS. Bruk de "sosiale antennene" dine godt, og ha de kulturelle forskjellene i bakhodet hele tiden.

Åpenhet

Det er viktig å være åpen når man er i nye omgivelser, enda mer åpen enn du pleier å være hjemme. Vertsfamilien kjenner deg ikke fra før, og du kan ikke forvente at de skal forstå dine signaler eller kroppsspråk. Et eksempel på en slik situasjon kan være at vertsfamilien ser på TV med høy lyd, mens du har lyst til å lese. Hvis du da bare går inn på rommet ditt og lukker døren slik du ville gjort hjemme, kan det hende at vertsfamilien tolker dette på en helt annen måte enn dine egne foreldre ville ha gjort. Kanskje tenker de at du har hjemlengsel, eller ikke trives sammen med dem. Hvis du i stedet sier at du vil lese litt, kan misforståelsen unngås. Ved å være åpen og kommunisere tydelig er man sikker på at man får sagt det man mener. Jo tydeligere du er, jo enklere er det for andre å forholde seg til deg. Og du vil trives bedre fordi det gir en følelse av å passe inn.

Ta initiativ

Som AFSer må du tilpasse deg nye rutiner, mennesker og omgivelser. Det er derfor viktig at du er åpen for å komme i kontakt med folk med ulike alder og bakgrunn, og at du viser engasjement. Du bør vise interesse for å sette deg inn i kultur og hverdagsliv i vertslandet ditt. Det er også viktig at du forsøker å bli en del av familien fra starten av ved å delta i familieliv, aktiviteter og oppgaver. Vær åpen og oppriktig, men ta også hensyn. Hvis det er noe du ikke forstår, så spør før misforståelsen eller vanskeligheten blir for stor. Be vertsfamilien din være ærlig med deg også. De er kanskje redde for å si fra. Prøv derfor å ta initiativ selv dersom du føler at noe bør diskuteres.

Etter de første dagene og ukene på skolen vil du kanskje ikke lenger være så spennende lenger, og det kan ta litt tid å få venner. Du må selv ta initiativ til å snakke med og bli kjent med klassekamerater og andre. Husk at det er lettere å komme i kontakt med en person som virker nysgjerrig og åpen, enn noen som står for seg selv og ser i bakken. Kanskje kan du bli med i idrett eller andre aktiviteter gjennom skolen og i nærområdet?

Vær tålmodig

Enkelte får problemer når de plutselig får strenge regler å forholde seg til, og særlig jenter kan oppleve reglene og forskjellsbehandlingen av gutter og jenter som vanskelig. Dette gjelder spesielt familier i Latin-Amerika, Sør-Europa og Asia. Dette er gjerne kulturelt betinget, og det er viktig å ha tenkt gjennom det på forhånd. Husk at regler handler om tillit, og at du ikke kan forvente å få lov til alt fra første stund. Dersom du følger vertsfamiliens regler nøye i starten viser du at de kan stole på deg, og sjansen er stor for at du får litt friere tøyler etter hvert.

Det er også viktig å huske på at det kan være mer kriminalitet og utrygghet i vertslandet ditt, og at vertsfamilien også av hensyn til dette setter regler. Det er derfor viktig at du forbereder deg på at du nok vil måtte være hjemme enn du er i Norge, og i starten kan føle deg litt "innestengt".

Det er viktig å være bevisst på de forventningene du har, og at mye i vertslandet vil være annerledes enn du ser for deg på forhånd. Jo mer åpen og fleksibel du er, jo enklere blir det for deg å finne deg til rette. Husk at du har reist til et annet land, for å oppleve noe nytt og annerledes!

Personlige grenser

Selv om vi skriver mye om at det er du som utvekslingselev som må tilpasse deg vertsfamilien og vertskulturen, så vil ikke det si at du skal godta ting som går over grensen for hva du synes er greit, eller hva som er lovlig.

Kropp og intimgrenser

Du vil kanskje oppleve at man i vertslandet hilser på hverandre med kyss på ett eller begge kinn, eller klemmer. Etter hvert vil du da lære deg hva som er skikken, hvem du hilser på hvordan, om du må hilse på alle nye mennesker når du kommer inn i et rom, og så videre. Noen familier er også mer fysiske enn andre, og kanskje er vertsfamilien vant til å ha mer kroppskontakt, klemme og holde rundt hverandre, enn det du er vant til.

Men – det er viktig at du ikke føler at du må gjøre noe du ikke selv er komfortabel med! I tillegg til at vi alle har våre personlige intimgrenser som andre skal respektere, finnes det selvsagt lover og regler i alle samfunn for hva som er tillatt. Blir du utsatt for noe som du vet/føler ikke er greit, er det viktig at du sier fra til vertsfamilien din eller AFS med én gang.

Religion

Mange vil nok komme til vertsfamilier som er mer religiøse enn det dere er vant til hjemmefra, og/eller samfunn der kirken er en viktig del av hverdagen. I land som USA har for eksempel mange familier sin sosiale omgangskrets gjennom kirka, og deltar på mange aktiviteter i regi av kirka, i tillegg til gudstjenester. Om du ikke er religiøs selv, bør du likevel være åpen for å bli med da det vil være viktig for vertsfamilien, og kirka utgjør en stor del av deres liv. Om du ikke er med på alt, så er det lurt å snakke med vertsfamilien og lage avtaler på hva du blir med på og ikke.

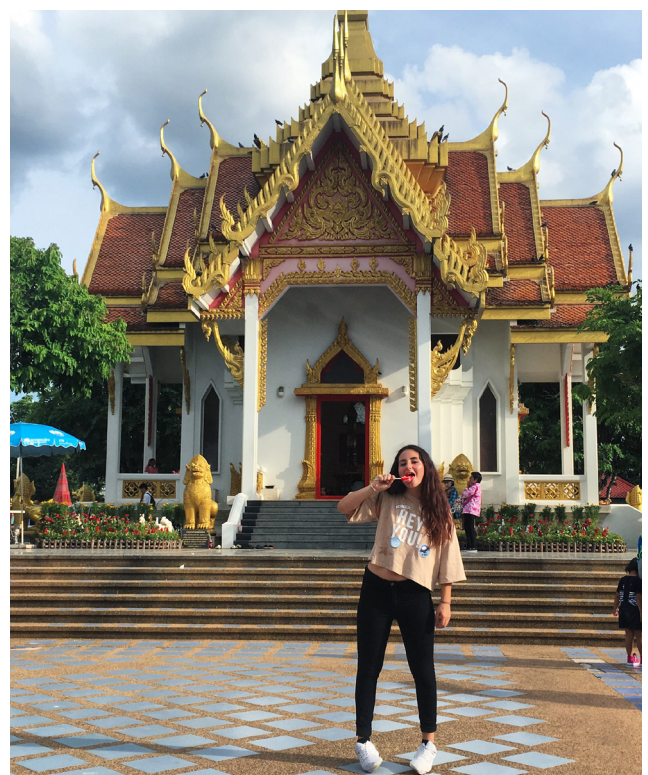
Det betyr likevel ikke at du skal måtte endre din egen religiøse overbevisning, eller delta i aktiviteter du ikke føler deg komfortabel med.

Det er forskjell på å respektere vertsfamiliens religion, og å føle at det forventes at du endrer din tro.

Alkohol og rusmidler.

I noen vertskulturer/-familier blir det sjelden eller aldri drukket alkohol, i andre er det kanskje vanlig å drikke et glass vin hver dag til maten, eller at det serveres alkohol ved ulike tilstelninger. Dette har med kultur og/eller vane å gjøre. Man bør respektere det om det er innenfor "rimelighetens grenser" vertskulturen tatt i betraktning.

Føler du at de rundt deg drikker mer enn det som er ansvarlig, eller inntar ulovlige rusmidler, er det viktig at du sier ifra! Om du føler du ikke kan snakke med vertsfamilien din om det, ta kontakt med kontaktpersonen din eller AFS i vertslandet ditt. Det samme gjelder selvsagt om du føler du blir presset til å drikke alkohol eller innta rusmidler.



Kontakt hjem

Med dagens kommunikasjonsmuligheter er det lett å opprettholde tett og nær kontakt med familie og venner hjemme. Vi vet av erfaring at de som har mye kontakt med venner og familie hjemme, ofte har mer hjemlengsel og har det vanskeligere med å finne seg til rette.

Husk at vertsfamilien har åpnet hjemmet sitt for deg fordi de ønsker å bli kjent med deg, og at de ønsker og forventer at du skal delta i familielivet og aktiviteter der. Å sitte mye foran pcen eller limt til telefonen, gjør at du kan oppfattes som usosial, og vertsfamilien kan også få inntrykk av at du ikke trives. Ta også hensyn til at telefon og internett være dyrere enn i Norge, og at man ved å sitte timevis på internett og i telefonen kan gi vertsfamilien en ekstra kostnad.

Det er selvfølgelig alltid hyggelig med nyheter hjemmefra, men det frarådes på det sterkeste å ha for mye kontakt med foreldre og venner i hjemlandet. Det er derfor fornuftig at du,

foreldre og venner lager dere noen "kjøreregler", for eksempel faste tidspunkt for kontakt.

Noe annet som er verdt å huske på er at ting snur veldig fort når man er på utveksling! Kanskje har du en dårlig dag, og istedenfor å snakke med vertsfamilien eller lokalkontakten "snapper" du hjem til Norge. Kanskje er alt du trenger å lufte litt, men så ender det med timelange skype-samtaler, tårer og mye hjemlengsel. Det er lett at det som er vanskelig blir forsterket når man snakker med dem hjemme. Prøv å bruke de rundt deg når du føler deg litt utafør!

Husk! Det er ikke meningen at du skal gå rundt og være sterk et helt år om det skjer noe spesielt, det er noe vanskelig som ikke går over, eller det er ting som er vanskelig å ta opp med vertsfamilien eller frivillige. Kontakt AFS-kontoret i vertslandet ditt, slik at de kan hjelpe deg!



AFS sitt støtteapparat

Dersom hjemlengsel, utfordringer eller konflikter blir for store, er det ingen skam å be om hjelp! AFS har lang erfaring med utveksling, og har et støtteapparat som vil hjelpe deg når du føler at du ikke kan løse problemene på egen hånd eller trenger hjelp til praktiske ting.

Husk – du har selv ansvaret for å ta kontakt med AFS ved behov. Det er altså viktig at du ikke sitter og venter på at AFS skal ta kontakt, men selv tar initiativ for å få den støtte og hjelp du trenger. Som AFSer har du altså et stort ansvar for hvordan året ditt ute blir. Vår erfaring viser at det går bra for de aller fleste. Etter utvekslingsåret oppdager du gjerne at du har mestret mer enn du trodde du ville klare!

AFS sitt støtteapparat i vertslandet

- 1. Lokalkontakt.** Hver enkelt elev skal ha en kontaktperson som skal hjelpe og støtte både deg og vertsfamilien, sammen og hver for dere. Kontaktpersonen kan være hjelpe med å løse opp i eventuelle konflikter som måtte oppstå. Lokalkontakten er frivillig i AFS, og det er derfor viktig å forstå at engasjementet kan variere. Du må selv ta initiativ til å gi beskjed dersom den lokale kontakten ikke er tilgjengelig, eller du føler dere har dårlig kjemi, ved å ringe AFS-kontoret i vertslandet.
- 2. Lokallag.** De fleste elever tilhører et lokallag med en gruppe frivillige, som arrangerer ulike aktiviteter, og kan hjelpe til skulle det oppstå små eller store utfordringer. På små steder er det ofte kun en kontaktperson, da har ofte AFS-kontoret i vertslandet tettere kontakt skulle noe skje
- 3. Nasjonalt kontor.** Alle AFS-land har et hovedkontor med en vertskoordinator eller lignende, som har ansvar for vertselevene. Det er denne personen som er AFS Norges kontaktperson, og som vil gi oss beskjed om

noe skulle oppstå. Det er altså dem du bør kontakte om du føler du ikke kan snakke med vertsfamilien, lokalkontakten eller andre frivillige. AFS-kontorene kan nås 24 timer i døgnet i tilfelle nødssituasjoner skulle oppstå.

AFS sitt støtteapparat i Norge

- 1. Nasjonalt kontor - AFS Norges hovedkontor** i Oslo har nær kontakt med hovedkontorene i vertslandene. Dersom vi får melding om problemer av større eller mindre format, vil AFS-kontoret kontakte dine foresatte i Norge. AFS-kontorene kan nås 24 timer i døgnet i tilfelle nødssituasjoner skulle oppstå.
- 2. Lokallag.** De fleste av dere tilhører et lokallag med frivillige. Lokallaget tar intervjuer og hjemmebesøk, arrangerer aktiviteter og møter for medlemmer, frivillige, AFSere i Norge og norske AFSere som skal eller har vært på utveksling. Aktivitetsnivået er basert på frivillig innsats, så hvor mye aktivitet det er vil variere. De er sjelden involvert i oppfølging av sendeelever under utvekslingsåret.



Kommunikasjonshjulet

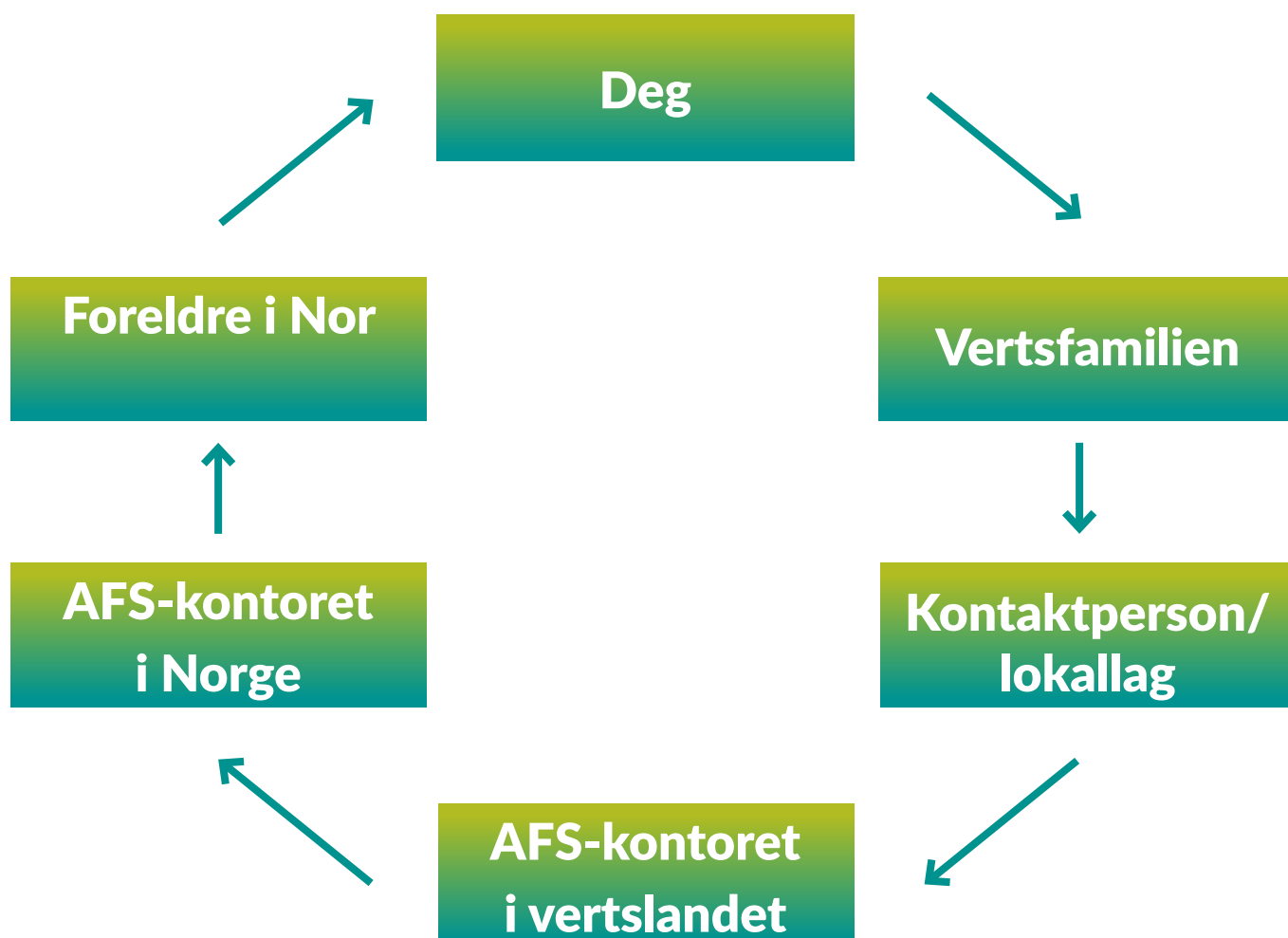
Om noe blir så vanskelig at du trenger hjelp, er det viktig å bruke det eksisterende støtteapparatet, og la kommunikasjonen gå den riktige veien. Selv om det enkleste ofte er å snakke med de som kjenner deg best i vanskelige situasjoner, er det viktig at informasjonen ikke stopper opp ved at du og dine foresatte snakker sammen uten å involvere AFS. Om AFS ikke kjenner til en sak, kan vi heller ikke hjelpe deg!

Figuren viser hvordan kommunikasjonen bør gå - pilene indikerer i hvilken rekkefølge en melding i utgangspunktet bør gis. Hvis du snakker med vertsfamilien eller lokalkontakten først vil problemene oftest kunne løses raskere enn hvis du først kontakter familien din hjemme i Norge. Det vil da ta tid før AFS i vertslandet får beskjed og kan hjelpe deg.

Det er AFS i vertslandet ditt som kjenner vertsfamilien, skolen og lokalsamfunnet best, og det er i vertslandet og sammen med vertsfamilien vanskelighetene må løses. Foreldrene dine hjemme kan på den andre siden normalt ikke gjøre så mye for å hjelpe deg.

Om du ikke føler at du kan snakke med vertsfamilien og ikke kommer i kontakt med AFS lokalt, kan du alltid ringe AFS sitt hovedkontor i vertslandet.

Om det du ønsker å ta opp har med vertsfamilien å gjøre, er det viktig å prøve å ta det opp med dem først. Kanskje viser det seg at det dreier seg om en liten misforståelse, eller er noe dere kan finne ut av sammen. Hvis dette viser seg å være vanskelig, prøv å snakke med lokalkontakten din.



Vertsfamiliebytte

Av og til hender det, til tross for de beste intensjoner hos begge parter, at man ikke lykkes å få til et godt forhold mellom en elev og vertsfamilien. AFS i vertslandet forsøker å finne en vertsfamilie hvor de tror du vil trives, men noen ganger stemmer ikke kjemien likevel, og det kan oppstå problemer eller konflikter.

Familiebytte er ikke noe som skjer umiddelbart etter en konflikt, dersom det gjelder kjemi, kommunikasjonsvansker, e.l.. I første omgang prøver lokalkontakten/lokallaget sammen med vertsfamilien og deg å løse problemet. Ofte går ting seg til etter hvert dersom man er fleksibel og villig til å inngå kompromisser. Du vil komme langt med en positiv innstilling og åpen kommunikasjon.

Det er altså ikke sånn at man bare kan be AFS i vertslandet om å få en ny vertsfamilie, og så blir det ordnet. Vertsfamilien din vil uansett være forskjellig fra familien din i Norge, og det er ikke nødvendigvis slik at det du synes er vanskelig forsvinner i en annen familie. Ofte er det selve kulturen og kulturforskjellene som er vanskelig å finne ut av, og det vil det være i alle vertsfamilier. Det vil være annerledes fra det du er vant til hjemmefra uansett!

Selv om du bør forsøke å løse en konflikt først, **skal du heller ikke presse deg mer enn du tåler i vanskelige situasjoner.** I noen tilfeller kan det bli vanskelig både for AFSer og vertsfamilie om man skal forsøke å "holde ut" i det lengste. I slike tilfeller kan den beste løsningen være å bytte familie. Denne avgjørelsen tas i så fall av AFS-kontoret i vertslandet - etter samtale med deg, vertsfamilien og lokalkontakt/lokallag.

Familiebytter skjer hvert år, uten at man nødvendigvis kan klandre noen av partene. Årsakene kan være mange - ulike personligheter, spesielle omstendigheter, manglende evne til å kommunisere eller rett og slett dårlig kjemi. På samme måte som noen føler det er et nederlag å måtte reise hjem tidligere enn planlagt, føler mange det som et nederlag å bytte familie. Du bør ikke være redd for å bli sett på som en "dårlig" utvekslingselev hvis du må bytte familie. Viser det seg at et familiebytte vil være den beste løsningen, så glem ikke at det er noe du lærer noe viktig av. Ingenting av det du erfarer er forgjeves, selv om det er vanskelig når det står på!



Sikkerhet

Stort sett alle land i verden opplever mer kriminalitet enn Norge, og det finnes områder man ikke bør oppholde seg i, i hvert fall ikke etter det har blitt mørkt. I enkelte land ser man også mer av naturfenomener som jordskjelv, flom, eller tornadoer. Som AFSer må du tilpasse deg en annen virkelighet og hverdag enn det du er vant til her hjemme. Dette gjelder for alle, og er en del av utvekslingen. Sikkerheten for våre deltakere og vertsfamilier er alltid det viktigste for AFS. Du må derfor være klar over at du nok vil oppleve at du har redusert frihet i forhold til hva du har her hjemme.

AFS-nettverket har lang erfaring med utveksling og vurdering av sikkerhet når det gjelder politisk uro, naturkatastrofer og kriminalitet. Alle AFS-land har faste retningslinjer og rutiner for oppfølging av deltakere avhengig av situasjon – både kriseplaner og kriseteam samt en vakttelefon slik at vi er tilgjengelige 24 timer i døgnet.

I tillegg overvåker AFS International (som er vår paraplyorganisasjon) politisk og generell sikkerhetssituasjon i alle land til enhver tid, også i samarbeid med uavhengige organisasjoner. Skulle det oppstå en situasjon som man føler det enkelte vertsland ikke er i stand til å håndtere, vil AFS International gripe inn.

Det er viktig å huske på at du vil bo i en lokal vertsfamilie som kjenner både landet og nærmiljøet godt, og som vil gi råd og veiledning i forhold til hvor du kan oppholde seg og hvilke forhåndsregler du bør ta. Å være AFSer er noe helt annet enn å være turist! Så lenge du bruker sunn fornuft, og forholder deg til de reglene som AFS i vertslandet og vertsfamilien setter, vil sikkerheten være bedre ivarettatt.

Noen viktige huskereglar

I orienteringsmateriellet fra vertslandet vil du få informasjon om ting du kanskje ikke trenger å tenke like mye over i Norge. Vi nevner også noen av dem her:

- Det er ikke alle steder man bør stikke ut på en gåtur, løpetur eller en skogstur alene!
- I mange områder er det ikke like trygt som i Norge å gå hjem, ta offentlig transport eller taxi. Spør vertsfamilien din hva som er greit, og aksepter at du ikke alltid får være like lenge ute som du ønsker.
- Husk at det ikke er lov å haike/sitte på med fremmede.
- Enkelte land opplever innimellom naturfenomener som vi ikke har noe særlig av i Norge, som jordskjelv. Sett deg nøye inn i informasjonen fra vertslandet, skolen og vertsfamilien.
- Vær tydelig på egne grenser når det gjelder inntak av rusmidler
- Vær tydelig på grenser når det gjelder din egen kropp, og respekter andres! Opplever du noe som du synes er ubehagelig, er det viktig at du gir vertsfamilien din eller AFS beskjed med én gang.
- Vær obs på eiendelene dine, og hvor du tar med deg hva. Husk at i mange land så vil smarttelefoner, bærbar pc og digitalkameraer være luksusvarer, og man bør ikke alltid ha tingene så synlig. Husk å observere hva som er vanlig!

Les orienteringsmateriellet og "Safety Tips" fra ditt vertsland nøye (blir lagt ut på "På reisefot" nærmere avreise)!

Råd og tips

Du har sikkert mange spørsmål til hva som venter deg under utvekslingsåret ditt, andre ting har du kanskje ikke tenkt på i det hele tatt. Uansett håper vi du leser gjennom informasjonen under – det vil hjelpe deg å få en fin start på AFS-året ditt.

OBS! Skal du til USA/noen land i EU må du være klar over at det er streng håndheving av lover og regler om man laster ned ulovlig delt materiale. Det registreres av internettilbyder, og du kan straffeforfølges. Det er derfor viktig at du IKKE laster ned serier e.l. på ulovlig vis.

Sosiale medier og blogging

Du skal kanskje lage en blogg om utvekslingsåret ditt? De fleste legger også ut mye på sosiale medier. Lovgivning om opphavsrett og personvern varierer fra land til land, og det er viktig å være bevisst på hva du legger ut. Sunn fornuft og forsiktighet det beste og sikreste tipset!

Som AFSer kan du selvsagt diskutere både gode og dårlige sider ved utvekslingsåret ditt, men du må være klar over at enkelte uttalelser kan skade ditt, vertsfamiliens, AFS' og/eller andres rykte. Dette gjelder ikke minst personangrep eller ytringer om sensitive politiske/kulturelle temaer. Vi ber derfor om at du respekterer retningslinjene, av hensyn til både egen sikkerhet og andre.

Mange land har strenge lover for personvern. **Publiser aldri sensitiv informasjon om andre, som fullt navn, adresse, telefonnummer e.l., uten tillatelse fra personen selv. Dette gjelder også bilder, og inkluderer selvsagt vertsfamilien.**

Alle nettsider som ikke er passordbeskyttet kan sees av alle som ønsker det. Selv om siden bare er ment for venner og kjente, er det ingenting som hindrer andre fra å se, lese og bruke innholdet på sidene. Spør gjerne vertsfamilien først om det er greit å legge ut det du har lyst å legge ut. Husk: selv om du skriver på norsk så er det enkelt å oversette gjennom Google translate.

Unngå all bruk av tekst, bilder, musikk, logoer og annet materiale uten skriftlig tillatelse fra den som har opphavsretten. Brudd på opphavsretten kan føre til rettslig forfølgelse. AFS-logoen er rettighetsbeskyttet og kan ikke brukes uten skriftlig tillatelse fra AFS Norge. Det er heller ikke tillatt å publisere informasjon fra "På reisefot", blogger, Facebookgruppen, e.l.



Råd og tips fra tidligere AFSere

Vi har fått mange nyttige tilbakemeldinger og råd fra tidligere AFSere. Under har vi samlet opp noen av rådene de har kommt med til sine "etterfølgere" - blant dem deg!

Praktiske råd

De fleste AFSere skulle ønske de hadde satt seg bedre inn i hvordan det norske samfunnet fungerer på forhånd. Du bør være forberedt på å svare på spørsmål om hvordan det politiske systemet fungerer, norgeshistorie, økonomi og geografi. Samtidig er det mange som nevner at de skulle ønske at de hadde satt seg bedre inn i hvordan vertslandet fungerer.

Mange som var i ikke-engelskspråklige land kunne ønske de hadde gjort en større innsats for å lære seg språket på forhånd. Noen fraser er greit å kunne, i det minste for å imponere verts-familien når du møter dem første gangen. De fleste nevner at en ordliste er svært nyttig å ha med seg.

Det kan være lurt å ha med seg små gaver, som suvenirer, flagg og typiske norske ting som kan vises frem eller gis bort. Bok om/kart over Norge kan også være lurt for å vise fram.

Hva ville tidligere AFSere gjort annerledes?

Mange av AFSere som var i ikke-engelsktalende land angrer ofte på at de snakket mye engelsk. Det beste er å kaste seg ut i språket med en gang, og ikke være redd for å si noe feil. Mange kunne også ønske de involverte seg mer i aktiviteter utenfor skolen med en gang.

Hva er tabu?

Hva som er tabu er forskjellig fra land til land. Det er allikevel en del temaer som går igjen. Det å kritisere kulturelle normer og skikker i verts-landet blir gjerne sett på som svært negativt. Å drive med aktiv sammenligning kan også bli oppfattet som indirekte kritikk i mange kulturer.

Diskusjoner om sensitive temaer i landet som spesielle politiske situasjoner, bør en være forsiktig med, og helst kjenne personen som det diskuteres med godt. I mange land er sex, religion og abort temaer som det bør unngås å snakke høylytt om, eller ha sterke meninger om. Mange land i Latin-Amerika er fattige og man bør også unngå å bruke mye penger, eller å snakke om ting som koster mye. Som jente i Latin-Amerika bør en også være forsiktig med å kle seg utfordrende, og være obs når man får venner av det motsatte kjønn.

Tenk over hva du deler:

- Vurder hvordan du fremstiller deg selv på ulike sosiale medier.
- Vær bevisst på hva slags personlig informasjon du publiserer.
- Forvent at alle kan se informasjonen du deler, både om jobb og privatliv.
- Ikke legg ut informasjon om venner eller kolleger uten tillatelse.

Hentet fra nettvett.no

Spesifikke tips fra vertsland:

Argentina:

- Argentinere kan være mer frampå enn det som er vanlig i Norge, dette er en del av kulturen, ikke nødvendigvis en fornærmelse.
- Husk å ta ansvar og initiativ selv i forhold til aktiviteter.
- Vær forsiktig med å snakke nedlatende om landet. Argentinere ser gjerne opp til europeere, er stolte av landet sitt og kan oppfatte kritikk som nedlatende.
- Som utlending kan du få mye oppmerksomhet, vær forsiktig med å drikke alkohol.

Belgia:

- Mer pugging på skolen enn i Norge.

Brasil:

- Vær forsiktig med å diskutere religion.
- Vær klar for mange spørsmål om Norge.

Canada:

- Engasjer deg i aktiviteter som foregår på skolen som elevråd, etc.

Chile:

- Vær forsiktig med å snakke om penger og at man har reist mye.
- Vær obs på at politikk ofte er et svært sensitivt tema.

Costa Rica:

- Vær obs på at samfunnet er mer konservativt enn det vi er vant til i Norge.
- Religion er en viktig del av samfunnet, og bør respekteres.
- Enkelte emner bør også unngås, som abort og skilsmisse.
- Å være overstadig beruset blir sett ned på.
- Å ta med venner av motsatt kjønn eller kjæreste med på rommet er ofte ikke tolerert

Som nevnt er det lurt å observere hva som er "innafor" i starten. Det er også greit å spørre noen du er trygg på om ting er greit å snakke om/gjøre .

Den Dominikanske Republik:

- Ikke røyk foran familien.
- Vær forsiktig - noen steder er kriminalitet et problem.
- Å snakke om sex og festing er ikke alltid sosialt akseptabelt.
- Religion og gudstro må respekteres.
- Ikke gå for avkledd, legg merke til hvordan de lokale kler seg.
- Ha et nøkternt pengebruk, husk at du er i et fattig land.

Frankrike:

- Det er viktig å vise stor respekt for verts-familien.
- Skolen, og spesielt realfag, kan være mer avansert enn det vi er vant med i Norge.
- Bruk høflighetsform når du snakker til de som er eldre enn deg, spesielt viktig med lærere.
- Vær ryddig.
- Det er vanlig å hilse selv om du ikke kjenner personen.
- Husk å unnskyld deg og å takke.

Hong Kong:

- Fysisk kontakt som klemming og kyssing på skolen er ikke akseptert.
- Å gi gaver som er dyre kan bli oppfattet som rart.

Island:

- Å snyte seg så andre hører det er svært uhøflig.

Italia:

- Det er viktig å være høflig mot autoriteter /eldre/besteforeldre.
- Det er sett på som viktig å dele!
- Ikke gå for utfordrende/dristig kledd.
- Ikke kritiser temaer som religion åpenlyst.

Japan:

- Å snyte seg så andre hører det er svært uhøflig
- Fysisk kontakt som klemming og kyssing offentlig er ikke sosialt akseptert.

Kina:

- Offentlig fysisk kontakt blir sett ned på.
- Ikke sett spisepinnene vertikalt ned i risbollen.
- Eldre mennesker skal behandles med stor respekt.

Mexico:

- Tabutemaer er homofili, abort og å bo sammen før ekteskap.
- Som jente bør en være forsiktig med å bare være sammen med gutter, eller å snakke åpenlyst om sex. Ikke ta med gutter på soverommet.
- Det er viktig å respektere eldre og autoritetsfigurer.
- Ikke gå først inn i et rom/ta mat på tallerkenen først. Se hva de andre gjør først.
- Vær forsiktig med å sammenligne for mye med Norge.
- Hils på alle når du blir presentert for nye mennesker eller går på besøk.

Panama:

- I Panama er det vanlig å si: "Ahora" som betyr "Nå". Men "ahora" kan like godt være 1-2 timer senere.. Og det er IKKE vanlig å møte opp til avtalt tid.

Portugal:

- Ikke sløs med penger.
- Ikke skryt av eget land.

Spania:

- Konflikten mellom Spania, Baskerland og Catalonia er sensitiv. Det kan temaer som Francotiden og ETA også være.
- Familiene er ofte mer konservative enn i Norge, vil du ta med kjæresten hjem bør dette avklares på forhånd!

Sveits:

- Ta skolen alvorlig. Noe annet er lite sosialt akseptert.
- Høflighet er svært viktig.

Thailand:

- Å bite negler er svært frekt.
- Hodet er hellig. Å ta på hodet til eldre er uhøflig.
- Føttene regnes som veldig urenlige.
- Dersom man blir tilbudt mat bør man takke ja, og aldri si at maten smaker vondt.
- Ikke snakk negativt om kongen eller Buddha.
- Ikke gjør noe upassende iført skoleuniform.

USA:

- Vær forsiktig med ironi og sarkasme, kan misforstås! Ikke bann.
- Vær svært varsom med å sammenligne mye, eller snakke negativt om vertslandet.
- Unngå diskusjoner om religion, abort og sensitive politiske saker.
- Ikke lukk døren til rommet ditt hvis du har noen av det motsatte kjønn på besøk.
- Bruk Mr. og Mrs. til lærere og andre voksne utenfor familien.
- Husk å si "please", ikke bare takke!
- Bli for all del med på etter-skole-aktiviteter!



AFSer and Host Family questionnaire

Når du kommer til vertsfamilien har både du og de mange forventninger som er viktige å snakke åpent om. Under finner du en liste med spørsmål som kan hjelpe deg til å få en enklere overgang i møtet med hverdagen i din nye familie.

Vi foreslår at du tar opp disse spørsmålene med vertsfamilien din løpet av de første to ukene av utvekslingsåret ditt. De kan brukes til å oppdage kulturelle forskjeller og hjelpe dere å lære av hverandre, samtidig som du slik kan unngå at små misforståelser eller irritasjonsmomenter kan vokse seg store.

- What should I call you?
- What am I expected to do daily other than: make the bed; keep my room tidy; leave the bathroom clean?
- Any other chores you expect me to do (or share with my siblings)? Take out the garbage, yard work, clear the table, do the dishes, etc.?
- Where can I keep my dirty clothes until wash

day? When are clothes washed? Do you expect me to help wash clothes? Sort? Fold? Put away?

- When can I shower or bathe? How often can I shower? Is there a scheduled time in the morning to use the bathroom?
- Where can I leave my bathroom toiletries? Will I share shampoo, soap, toothpaste, etc. or should I buy my own? Are some items considered personal property, like combs, hairbrushes, etc.?
- How am I supposed to leave the bathroom after I am finished? Do you expect me to pull the shower curtain? Leave the bathroom door open or closed after use? Is there a separate rack for my towel?
- Do you eat certain meals together? What times do meals begin? Can I help myself to food in the refrigerator during the day/evening? Anything I'm not allowed to eat? Can I take food to my bedroom?
- What things can I use around the house? (Microwave, sewing machine, computer,



- computer, piano, etc.) What times can I watch TV? Use the stereo?
- Are there any areas of the home that I'm not allowed in?
- Can I personalize my room by moving the furniture, putting up pictures, etc.? If I place something on the walls, what should I use; nails, tape, or other adhesives? Where should I do my homework?
- What time does the family get up? What time will I need to wake up on school days? On weekends? Will you wake me up or should I activate an alarm?
- What time do you expect me to go to bed on school days? Weekends?
- Can I go with my friends at night during the week or on weekends? When would you like me to return home?
- Can I invite friends over? If so, how often and what times during the day?
- Can I use the phone to talk with my friends? If so, how long? And at what times?
- What are the rules for making long distance telephone calls? Should I ask first? Am I expected to pay?
- What types of articles and activities will I be expected to pay for? What will you pay for? Personal toiletries (deodorant, shampoo, soap, etc.), School needs (paper, notebooks, pencils), movies, sport events, etc.
- How can I get to school? What type of transportation should I take home after school activities? How will I normally get home from social activities with friends?
- Do I pack my own school lunch?
- Does your family share certain activities, i.e. attend ball games, ski, go to concerts, take trips/vacations, etc.?
- Do you attend religious services? If so, do you expect me to attend sometimes, all the time, or doesn't it matter? Can I attend religious services of my faith?
- If your family has pets: How do you feel about the pet coming into my bedroom? Feeding the pet at the table?
- Do you have any likes or dislikes? (Chewing gum, playing loud music, punctuality, tidiness, etc.)

- [illegible]

10 tips

Mange skjulte faktorer kan gjøre tilpasning til en ny kultur utfordrende, men ikke umulig. Her er 10 tips for hvordan du lettere kan bli kjent med vertskulturen.

1. Vær var

Ikke tro at du alltid forstår hva som skjer, du er blant nye regler og tegn som er ukjente for deg.

2. Lær språket, og bruk det

Selv om du ikke kan snakke perfekt, viser du med dine forsøk på å kommunisere på vertslandets språk, at du prøver å tilpasse deg. Din standhaftighet vil bli satt pris på.

3. Vent med å dømme

Spesielt i konflikter eller problemsituasjoner er det viktig å vente med å dømme til alle fakta er på bordet.

4. Unngå verdivurderinger

Å øyeblikkelig å sette en merkelapp med "godt" og "dårlig" på alt du ser, er en hindring når du skal forstå en ny kultur. Observer og beskriv, men aksepter andres vilkår og kulturelle forutsetning før du vurderer.

5. Vis empati

Å vise empati betyr å forsøke å sette seg selv i andres sted og se på en situasjon fra deres ståsted. Husk at det finnes forskjellige måter å se samme situasjon på.

6. Lytt og observer med omhu

Kommunikasjon på tvers av kulturelle grenser er ikke lett; det finnes mange faktorer som kompliserer og som kan gjøre gjensidig forståelse vanskelig. Å observere verbale og ikke-verbale tegn og sette dem i riktig sammenheng er utfordrende, og krever tid og tålmodighet.

7. Lær å uttrykke deg korrekt

Kommunikasjon foregår på mange nivåer; det er nødvendig å være oppmerksom på at hver kultur har et mønster for å uttrykke tanker og følelser som mennesker i den kulturen kan forstå. Prøv å sette deg selv inn i dette mønsteret – både verbalt og ikke-verbalt.

8. Sjekk betydninger

Siden mønstre for samkvem varierer mellom kulturer, er det også mer nødvendig å gjenta og dobbeltsjekke. Er signalene forskjellige kan meningene bli misforstått.

9. Godta at det er naturlig å være usikker

Det er stressfaktorer involvert i kommunikasjon mellom mennesker fra ulike kulturer. Åpenhet, vilje til å ta sjanser og evne til å le av feilene du gjør, kan hjelpe deg å håndtere usikkerheten på en positiv måte.

10. Sist men ikke minst... DEL MED ANDRE SÅ MYE DU KAN. Vis din vilje til å delta, til å prøve og til å lære om folk i vertslandet ditt og kulturen deres.

Lykke til!