

Det er tid at tage hjem til Danmark igen.

Indledning

Du sidder på "dit" værelse. Det er i hvert fald det værelse, du kalder dit. Efter adskillige måneder har du vænnet dig til din værtskultur. Du føler sikkert, at du endelig er blevet en del af denne nye kultur. Du har fået venner, går i skole, er blevet en del af en eller flere familier. Mange mennesker tror ikke en gang på, at du er dansker.

Kan du huske, hvordan du havde det, da du kom til dette nye sted første gang? Du var forberedt på, at du kunne få et "kulturchok," men du havde ingen anelse om, hvor stærke disse følelser ville være. I begyndelsen af året var der øjeblikke, hvor du ikke ønskede andet end at tage hjem. Men du holdt ud.

Du ved ikke, hvornår det skete, men en dag gik det op for dig, at det var lykkedes dig at blive en del af kulturen i dit værtsland. Du vågnede op af en drøm på et andet sprog! Du blev forvekslet med en "indfødt" på en restaurant. Du glemte visse ting ved Danmark. Du forandrede dig.

Nu er det næsten tid til at tage hjem. Endnu en gang giver dine følelser dig en rutschetur. Du er spændt på at se din danske familie og dine venner igen, men du er også fyldt med følelser og angst og frygt. Du er ved at opleve den første fase i "chokket ved at vende tilbage."

Det du kan forvente

Der er ikke to mennesker, der er ens! Det er derfor svært at forudsige, præcis hvad det er, du kommer til at opleve, når du vender hjem. Men det er vigtigt at forvente og forberede sig på de scenarier, der kan komme. Hvis du føler, at du har tilpasset dig værtskulturen; hvis du på mange måder føler, at du er blevet amerikaner, canadier, mexicaner, inder, japaner eller australier osv., så er det sandsynligt, at det er mere udfordrende for dig at komme hjem.

Det er lidt pudsigt, at jo mere vellykket din tid som udvekslingsstudent har været, jo sværere kan det blive for dig at blive dansker igen. På samme måde som du overlevede og endda brillerede som udvekslingsstudent, så vil du også skulle tilpasse dig dit hjemland igen.

Dette er ikke hjem!

Du har sikkert haft mange forestillinger oppe i dit hoved om, hvordan det ville være at komme hjem. Du ved, at du har forandret dig. Du skal forberede dig på, at tingene derhjemme også har forandret sig. Dine søskende er blevet store, dine venner er kommet videre, måske har dine forældre restaureret deres hus. Det hjem, som du kommer tilbage til, kan aldrig måle sig med det "hjem", som eksisterede i en drømmeagtig version i dit hoved i alle disse måneder.

Et værdifuldt aspekt ved at leve i en anden kultur er, at det giver dig et andet syn på Danmark.

Dét, du har lært om Danmark, mens du har været i udlandet, kan faktisk være noget negativt. Du kan - især i den første måned efter du er vendt tilbage - synes, at intet er, som du husker det, og intet er så vidunderligt, som det var i dit værtsland. Du synes måske, at de fleste danskere er for forbrugertilpassede, for hurtige/langsomme, for overfladisk venlige, useriøse/seriøse, eller hvad det måtte være. Du har måske lyst til at trække dig tilbage og bare dagdrømme om dit værtsland. Men lad være med det! Du skal vide, at med tiden vænner du dig til tingene igen. Forsøg at lade være med at beklage dig til dine venner og

familie hele tiden. Husk på, hvordan du havde det den første måned under dit udvekslingsophold. Læs din dagbog igen. Det kan hjælpe dit syn på det hele.

Du er et andet menneske

Vær forberedt. Dine forældre kan måske ikke genkende dig i lufthavnen. Du har måske taget på i vægt, ændret frisure. Du er fysisk modnet. Du har taget din værtskulturs skikke til dig. I månederne, der er gået i dit værtsland, havde du sikkert ikke lyst til at ligne en dansker. Og nu gør du det heller ikke mere. Det kunne være en go' idé at sende et opdateret foto af dig selv til din familie. På den måde bliver dit udseende ikke et stort chok for dem, når du kommer hjem!

Du har også forandret dig indvendigt. Du er ikke den samme person, som du var, før du tog af sted. Du har oplevet mange ting. Du har lært så meget om andre og om dig selv. Din opfattelse af hverdagen, livet og verden er blevet udfordret og udvidet. Du ser nu verden fra et andet perspektiv, og du indser måske ikke, hvor meget din nye indsigt og dine værdier har ændret sig, før du kommer hjem igen. Det er vigtigt, at du forstår, at dem derhjemme ikke har oplevet dét, som du har. Dine venner og familie værdsætter måske ikke, at du fortæller dem, at de har fjollede vaner, eller at det de spiser er ulækkert, eller at du ikke kan lide den måde de gør eller ser tingene på. Du skal huske at være diplomatisk og ikke negativ.

Det er rigtigt, at du nogle gange kan komme til at føle dig isoleret og misforstået. Dine venner og familie kan blive trætte af at høre om dit år i udlandet. De bliver måske også irriterede, hver gang du taler om dit værtsland.

De finder måske på at ignorere dig. Forsøg at lade være med at svømme over af selvmedlidenhed og lad være med at trække dig tilbage. Hold kommunikationen åben med din familie og dine venner. De forstår ikke, hvad du føler, hvis du ikke fortæller dem det. Hold kontakten med dine venner og familie i dit værtsland. Prøv at få kontakter med andre udvekslingsstudenter eller skab kontakt med udvekslingsstudenter, som har været hjemme i et par år. De vil være en værdifuld ressource og give dig støtte.

Tilpasning igen socialt

Da du først kom til din værtskultur, så skilte du dig sikkert ud. Alle kendte dig som dansker.

Du klædte dig underligt, din accent var mærkelig, måske kunne du overhovedet ikke tale sproget. Nogle gange må du have følt dig som en original. Det tog sin tid, men du blev langt om længe accepteret af dine jævnaldrende i din værtskultur.

Venner derhjemme har skrevet til dig. I nogen grad har de holdt dig underrettet om, hvad der skete derhjemme. Det er ikke muligt for dig at vide alt, og du synes måske, at du er lidt bagud socialt set derhjemme.

Moden har ændret sig, der bliver spillet noget andet musik i radioen, jargoner er anderledes, og det er nye mennesker, der er populære. Endnu en gang føler du dig måske udenfor. Nogle vil synes, at du er rigtig sej, mens andre måske gør grin med dig. Du synes måske i realiteten, at du ikke har så meget til fælles med de mennesker, som var dine bedste venner, før du tog af sted.

Du skal forberede dig selv på det; det at tilpasse sig det sociale liv igen kan være en svær proces for dig. Vær opmærksom på, at på nogle områder kan du blive en bedre udgave af dig selv. Du har udviklet en anden personlighed som følge af dit år i udlandet. Hold fast i det nye "dig." Du har fået værdifuld indsigt og modenhed - andre vil uden tvivl forstå det ved dig, især hvis du forstår det selv.

Er det dansk, det du taler?

Du har været opslugt af et andet sprog end dansk, derfor kan du have vanskeligheder med at udtrykke dig ordentligt, i hvert fald de første par uger hvor du er hjemme. Du har glemt ord, udtryk, jargoner. Du går måske "kold", når du prøver at kommunikere. Det kan være frustrerende nogle gange. Men andre gange vil det more dig og dine venner. Brug processen at lære dansk igen som en måde at genetablere forhold. På den måde føler andre, at de bidrager til en vellykket gentilpasning for dig. Lad være med at miste modet. Andre vil tilpasse sig dine nye sprogmanerer, og du falder hurtigt tilbage i din danske rolle igen. Husk på, at alle disse tilpasningsprocesser kræver tid og tålmodighed.

Det er vigtigt at bemærke, at du også har udviklet andre ikke-verbale vaner. Hvor tæt (eller langtfra) du står på én, de fagter du bruger mens du taler, hvordan du bevæger dine øjne, om du får øjenkontakt eller ej og med hvem, hvor ofte du rør andre, alle disse non-verbale kommunikationsmønstre kan ændre sig. Kvinder i Japan holder fx ikke øjenkontakt med mænd på samme måde som danske kvinder gør. Du vil nok opleve, at dine non-verbale mønstre kan give andre "beskeder" derhjemme. Vær opmærksom på det. Snart vil du få tilpasset dine bevægelser til dine omgivelser.

Det skal du gøre

Forvent det uventede

Så snart det går op for dig, at det at komme hjem bliver anderledes end det du havde forestillet dig, har du taget et stort skridt. Du er sandsynligvis på nuværende tidspunkt ekspert i forandring. Du har oplevet mange op- og nedture og har følt dig som siddende i en rutschebane. Du har tilpasset dig mange slags forandringer, og det er lykkedes dig. Vær klar over, at forandring er uundgåelig og kan i sidste ende være fordelagtig for dig og dit liv. Se forandring som læring, og som endnu et eventyr du skal opleve.

Dit helbred er vigtigt

I de første to uger hvor du er hjemme igen er du udmattet, både fysisk og følelsesmæssigt. Det kan være fristende at hoppe ud i et travlt program med fester, komsammen og genforeninger. Prøv at "gøre det langsomt" i en periode for at give dig selv noget tid til at tilpasse dig. Du kan måske føle dig deprimeret og nervøs en gang imellem.

Disse følelser er uvægerligt følger af det at være kommet tilbage. De vil også gå over. Med tiden vil du føle dig mere tilpas, og afslappet i dine omgivelser.

Vær åben i din kommunikation

Noget af den frustration, du føler som følge af at være kommet tilbage, kan afhjælpes ved betænksom og åben kommunikation. Lejlighedsvis kan du føle dig udenfor og misforstået af dine venner og familie. Hvis I på en kærlig måde diskuterer, hvordan du har det, så vil du med større sikkerhed få den støtte, du har brug for.

Hvis du hele tiden er kritisk og negativ, bliver du bare mere fremmedgjort fra dem, du holder af.

Skab balance

Du har nu en dobbelt identitet, en bi-nationalitet. Du er dansker, men i realiteten er du også brasiliansk, argentinsk, canadisk, mexicansk osv. Tænk på hvor vidunderligt, det er. Du er ikke "bare" dansker mere.

Du er blevet udsat for en hel verden, hvor man er og ser anderledes på tingene.

DIN NYE VERDEN

Lav en liste over de ting, der er vigtige for dig ved at være dansk, og sæt dem sammen med de ting som du værdsætter ved din "nye" kulturelle identitet. Vær stolt af den du er. De erfaringer, som har du fået, gør dig til et mere helt menneske og et mere følsomt medlem af vores globale samfund. Velkommen hjem.

Så du tror, at du er hjemme igen

Nogle tanker omkring udvekslingsstuderende, der vender "hjem" af Dennis White, Ph.D.

Det første kulturchok

Kan du huske, hvordan det var i de første par uger og måneder, da du var i udlandet? Det var nyt, spændende, ofte forvirrende og altid udfordrende. Og selv om hele året var spændende, så var det ikke altid behageligt. Du blev sikkert irriteret og måske også fjendtlig over for din værtskultur, når dybere forskelle mellem din egen kultur og værtskulturen kom til udtryk. Efter nogen tid begyndte du at udvikle virkelige sprogfærdigheder og fik en bedre forståelse for de grundlæggende kulturelle værdier. Du havde med andre ord påbegyndt den langsomme proces med at tilpasse dig. Til sidst, måske først ved slutningen af dit ophold, indså du, hvordan du virkelig kunne passe ind – du oplevede, at du kunne kombinere din værtskultur med din danske identitet. Du blev en del af to kulturer.

Og så, ligesom det blev godt, var året slut og du skulle "hjem"!

De fleste, der har boet i udlandet i længere tid, gennemgår følgende stadier af "kulturchok":

1. I begyndelsen spænding og eufori
2. Irritation og fjendtlighed
3. Langsom og gradvis tilpasning
4. Til slut tilpasning til to kulturer

Hvis din oplevelse lignede dette, så fandt du ud af, at kulturchok ikke kun handler om tilpasning til tidsforskel og anderledes mad. Det er en igangværende proces, hvor man øger kulturelle kompetencer ved at blive "chokeret" over forskellene, man tilpasser sig dem, lærer nye færdigheder og endelig indordner man sig.

Og da du forberedte dig på at skulle til udlandet, havde du en forventning om, at du ville opleve et kulturchok. Det er ikke muligt (eller endda ønskeligt) at undgå kulturchok, og det gjorde det nemmere at forvente det. Du tænkte ikke, at det hele var din skyld eller den nye kulturs skyld.

Omvendt kulturchok

Når du kommer hjem, vil du sandsynligvis opleve nogle lignende men muligvis overraskende reaktioner, som er en del af dét, man kalder omvendt kulturchok, eller chokket ved at komme hjem igen. I de første få uger hvor man er tilbage kan mange føle virkningerne af tidsforskellen, generel udmattelse fordi man har haft mange forandringer, træthed fra en overdosis af "velkommen hjem" fester og forsøg på at gøre og se alt og alle på én gang. Dette virvar af aktivitet kan forårsage en voldsom desorientering og gøre det svært at finde ud af, hvilke tanker og følelser du har.

Men blandet ind i alt dette er der to tydelige og ofte modsatrettede reaktioner. Den ene er spændingsstadiet som ved begyndende kulturchok. Det kan være spændende at være tilbage, at se familie og venner, at fortælle om ens eventyr og at gøre de ting, man har savnet at gøre i et år. Hvis denne reaktion opstår, så aftager den rimeligt hurtigt og erstattes af andet stadie af kulturchok – irritation og fjendtlighed. Dette stadie kommer tit hurtigere end det begyndende kulturchok, og kan være meget mere alvorligt og foruroligende. Det kan også være den første reaktion du har på at komme hjem, uden noget spændingsstadie overhovedet.

Der kan være flere grunde til, at du måske ikke føler nogen spænding overhovedet, eller at det ikke varer særlig længe. Kan du huske, da du tog til udlandet til at starte med:

1. Du ville gerne af sted.
2. Du forventede og så frem til at lære forskellige ting.
3. Du fik advarsler om, at du ville få et kulturchok.
4. Selvom du var ked af at forlade familie og venner, vidste du, at det ikke ville være for evigt, du vidste, at du ville komme tilbage.

Nu hvor du skal hjem efter slutningen på dit udvekslingsår:

1. Ønsker du måske ikke at komme hjem.
2. Du forventer måske, at tingene er lige som da du tog af sted (eller i hvert fald at tingene er meget kendte)
3. Du er måske ikke i tilstrækkelig grad blevet advaret mod omvendt kulturchok (eller du regnede ikke med, at det ville ske for dig).
4. Du kan være ked af at forlade venner og "familie" i din værtskultur, fordi du ved, at der er en mulighed for, at du måske aldrig ser dem igen.

Hvis omvendt kulturchok er så ubehageligt, hvorfor så ikke prøve at undgå det?

Fordi det kan være umuligt, hvis dit udvekslingsår var vellykket. Faktisk er den udstrækning, hvor du fordybde dig i din værtskultur og virkelig tilpassede dig, nok den bedste indikator for, hvor stort et omvendt kulturchok du vil få. Folk, som ikke har problemer med at tilpasse sig til deres oprindelige kultur igen, er sikkert ikke kommet langt ind under huden på deres værtskultur. De har ikke forandret sig så meget, så de behøver ikke at gentilpasse sig i stor grad.

Graden af forandring

Hvis dit udvekslingsår var vellykket, har du forandret dig på måder, som du sikkert ikke kan beskrive eller fuldstændig forstår endnu. Du er blevet en øvet verdensomrejsende. Du er en øvet bikulturel person. Du klarer dig faktisk ret godt i en anden kultur, ikke bare som turist. Du har lært at tænke på ting på en anderledes måde ved at se verden fra en anden synsvinkel så længe, at du faktisk forstår det. På en måde er du blevet en verdensborger, så det kan være lidt mere end forvirrende at tænke på, hvor "hjem" er.

Nogle af disse ting sker måske for dig: Du begynder at tænke eller drømme på dit nye sprog. Du prøver at forklare noget til nogen derhjemme og er ikke i stand til nøjagtigt at oversætte det, du snakker om. Du snakker med dine forældre om én af dine værtsforældre, og kalder værtsforælderen "mor" eller "far". Du synes lige pludselig, at din hjemby er lille, eller at dine venner tænker "snævert".

Så lad være med at blive for overrasket, hvis din familie og dine venner virker lidt ubehageligt til mode sammen med dig. Det er de sikkert, fordi du ikke er den samme, som forlod dem for et år siden. Undervurder ikke, hvor meget du har forandret dig, og hvor mærkelig du må virke på dem, som kendte dig før. Du kan være stolt af din uafhængighed, selvtillid og dine internationale erfaringer. Men på dem kan du virke selvhøjtidelig, kritisk overfor alt og ikke interesseret i at passe ind.

Husk på, at folk omkring dig også kan have forandret sig, men måske ikke på samme måde som du. Hvis du forventer, at tingene er status quo, så får du et større chok, end hvis du leder efter forandringer. Dine venner har haft et år, hvor de er vokset og modnet, og din familiesituation kan have forandret sig (dødsfald, skilsmisse, flytninger, jobskift). Du er gået glip af nogle vigtige begivenheder i deres liv, lige som de er gået glip af nogle vigtige begivenheder i dit liv. Selv de ting, som egentlig ikke har forandret sig kan virke anderledes, fordi du ser dem anderledes nu. Selv om du måske elsker dit hjemland mere end nogensinde, er det også sandsynligt, at du er mere kritisk over for det og stiller spørgsmål ved almindelig kulturel praksis, som du før du tog af sted tog for givet.

Sådan håndterer du omvendt kulturchok

Det allerbedste du kan gøre er at forvente og acceptere, at du får en vis grad af omvendt kulturchok. Det værste du kan gøre er at fornægte det eller prøve at undgå det. Folk prøver tit at fornægte det, fordi de mener, at der måske er noget galt med dem, hvis de indrømmer det. Det er faktisk meget normalt, og du får flere problemer, hvis du prøver at fornægte det.

Ud over at forvente og acceptere omvendt kulturchok så bør du faktisk betragte det som en positiv, men nogle gange også smertefuld udviklingsoplevelse. Det er, og kan være, at forandringscirklen sluttet i en interkulturel oplevelse. Jeg tænker på det som det tredje år på udveksling. Det første var det år, hvor du forberedte dig på at skulle til udlandet. Det andet år var det år, hvor du var på udveksling. Det tredje år er det år, hvor du har en mere fuldstændig forståelse for de forandringer, du har gennemgået, gentilpasningen til din oprindelige kultur, og det faktum at du vil have to kulturer resten af livet. I de efterfølgende år vil der måske være tidspunkter, hvor du igen vil opleve omvendt kulturchok, og hvor du vil føle, at du lige er kommet hjem igen; men det bliver aldrig så chokerende en oplevelse, som det første år efter du var vendt tilbage.

Du kan også hjælpe dig selv ved at snakke om dine følelser, så tit du kan. Du kan snakke en masse ører trætte på folk, som ellers er venligt stemt over for dig. Du vil bemærke, at du har et næsten umætteligt behov for at tale om dine oplevelser. Især dine venner kan miste tålmodigheden med dig, så du skal lære at vælge dem, du deler dine oplevelser med. Der er tit en modsatrettet trang til at holde det hele for sig selv, fordi man tror, at folk ikke forstår det eller er ligeglade, eller fordi man tror, at det at tale om det i fortiden bekræfter, at det er overstået – og det ønsker man måske ikke at acceptere. (Mange studerende venter i måneder med at pakke ud af samme grund – de ønsker ikke at anerkende, at det er slut.) Selvfølgelig er det dét, der er problematikken – det er slut og alligevel ikke. Oplevelsen er slut, men ikke minderne og påvirkningen på dit liv.

Nogle gange er det bedst at finde og snakke med andre udvekslingsstuderende, der er kommet hjem for nylig, eller som har været hjemme i flere år. Og du skal ikke undervurdere dine forældre når det gælder om at lytte. Nogle gange er de de eneste, som høfligt hører på dig, når du fortæller en historie for ethundredesyttende gang. Men ligegyldig hvad, så snak. På denne måde kan du hjælpe andre til at forstå dig, og vigtigere endnu, du lærer at tydeliggøre dine tanker og følelser og forstå dig selv.

Du kan også gøre tingene nemmere for dig selv ved at prøve ikke at tage for mange store beslutninger, medmindre du absolut bliver nødt til det. Du må ikke miste tålmodigheden med dig selv, hvis du har svært ved at tage beslutninger. Dine mål i livet har ændret sig, måske fordi du har et nyt perspektiv, nogle af de planer du lagde for et år eller mere siden synes måske ikke relevante mere.

Mind dig selv, din familie og dine venner om, at du gennemgår en tilpasningsperiode, og at det kan tage tid at komme på plads.

Til sidst skal du ikke være bekymret, hvis forløbet med omvendt kulturchok ikke følger det mønster, der er beskrevet her. Hver af dine oplevelser i udlandet var enestående, og det at komme tilbage vil også være enestående. Hvor dit år i udlandet sikkert var meget værdifuldt for dig, kan det være, at du ikke har haft samme følelsesmæssige tilknytning, som andre studerende beskriver. Så måske har du ikke så svært ved at slippe de nye tilknytninger og komme videre i livet med nye venner, og venner du møder igen og opfrisker forbindelsen med.

Føle sig "hjemme"

Omvendt kulturchok aftager, selvom det aldrig forsvinder. Til sidst vil du finde dig til rette med dig selv og din "nye" hjemmehørende kultur, hvor det at du er medlem af to kulturer indgår.

Du kan lære at leve godt med to kulturer. Det betyder, at du kan flytte fra én kultur til en anden, med øvelse, afhængig af situationen. Og mens du måske lidt trist til mode accepterer, at du aldrig rigtig kan komme "hjem" igen, kan du lære at føle dig "hjemme" i verden som helhed.

Rotary Youth Exchange
Multi District Denmark