



The four phases of living in a new country

In a group, read aloud the paragraphs and discuss in which order they should go. Put them in the correct order from first arriving in a new country to finally feeling at home.

Alles is nieuw en spannend. Je zou haast kunnen denken dat de nieuwe cultuur ideaal is, en dat zij veel beter is dan die van you. Al ben je soms gefrustreerd of heb je problemen, je kan jezelf er snel over zetten. Alles is vrij positief, de mensen uit de nieuwe cultuur zijn heel aardig. Deze fase kan een paar maanden duren, of misschien maar ene paar dagen. Het word ook wel de "toeristen-fase" genoemd, omdat toeristen niet lang genoeg in een andere plek blijven om een echte cultuurschok mee te maken.l.

Tijdens deze fase lijken alle kleine probleembjes en frustraties allemaal iets erger. Het kan zijn dat je je veel klaagt over netheid (alles lijkt vuil en ongezond); je kan bezorgd zijn dat andere mensen je willen bestelen of bedriegen. Je voelt je verward en eenzaam-- dit is het diepste punt van een cultuurschok. Als je tijdens deze fase iemand tegenkomt die van je eigen cultuur komt, maar al lang in de nieuwe cultuur leeft, kan je heel afhankelijk van hen worden. Het kan zijn dat je andere expats opzoekt en samen klaagt over de nieuwe cultuur, bijvoorbeeld door stereotypes van die cultuur te gebruiken. Je mist je eigen cultuur en je thuis heel erg. Als het kan, zou je misschien wel proberen terug te keren.

Als de cultuurschok heel bevreemdend was, geraak je misschien nooit aan deze fase. Als je toch besluit te blijven, leer je uiteindelijk met de verschillen om te gaan. Je probeert misschien zelfs de nieuwe cultuur met je eigen gewoontes te integreren. Je leert iets meer over de andere taal en maakt wat vrienden. Al heb je soms een terugval, over het algemeen krijg je een positieve mening over je verblijf hier en de nieuwe cultuur. Misschien lach je zelfs wel eens over je problemen ermee! Deze "aanpassing"-fase kan heel lang duren, en een negatief incident kan je altijd doen terugvallen naar de "cultuurschok"-fase

Je kan nu leven met de nieuwe cultuur naast je. Al is het moeilijk om helemaal opgenomen te zijn, ken je toch belangrijke persoonlijk veranderingen en groeimomenten bij het integreren met de nieuwe cultuur. Je maakt voor jezelf een identiteit uit de twee culturen.

Nu ken je een cultuurschok als je weer naar huis gaat. Je komt weer naar huis na een lang verblijf in een ander land en iedereen is blij om je te zien. Alleen ben je wel op allerlei manieren veranderd die verschillen van thuis. En zij snappen niet waarom je zo veranderd bent. Niemand wil luisteren naar of meeleven met de opmerkelijke momenten die jouw biculturele identiteit hebben geïnspireerd. Je voelt je haast een vreemdeling in je eigen cultuur.

Everything is exciting and new. You might think that the new culture is ideal, and you might think that it is much better than your own. If you are sometimes frustrated or have problems, you quickly recover. Everything is quite positive, the people in the new culture are very nice. This stage can last for months, or maybe only a couple of days. It is called the tourist stage because tourists generally do not stay in a different place long enough to have culture shock.

In this stage, all the little problems and frustrations appear much bigger! You may be very preoccupied with cleanliness (you think everything is dirty and unhealthy); you may be worried that other people want to rob you or cheat you; you feel confused and lonely. During this stage, if you find someone from your own country who has lived in the new culture for a long time, you may become dependent on them. You may find other expatriates and complain together about the new culture, making stereotypes of the people from that culture. You miss your own country and culture a lot. If it is possible, you might try to go home.

If the shock was very hard, you will not get to this stage. If you do decide to stay, you eventually learn to deal with the differences. You may try to integrate the new culture with your own beliefs. You begin to learn the language and make more friends. You have the occasional crisis, but you develop a positive attitude towards it. Maybe you can even laugh about your difficulties! This period of adjustment can be slow, and it is always possible to go back a stage into shock again.

You can now live with the new culture. Although it is difficult to be completely assimilated, you go through important personal changes and growth as you become integrated into the new culture. You develop a bicultural identity.

This is the shock of coming back home. You return from your time in another country and everybody is happy to see you again. The only problem is that you have changed a lot in ways that they haven't. And they don't understand that you have changed. Nobody wants to relive those fascinating, cultural memories. You almost feel like a stranger in your own culture.