

Was kann helfen, den Kulturschock zu überwinden? (Eine lose Sammlung von Ideen, die beim Webinar von Teilnehmern genannt wurden)

Ganz allgemein:

- Sich **Ziele** für die Zeit im Ausland setzten (Reiseziele, Erlernen der Sprache, neue Fertigkeiten lernen, ...)
- **Routinen** aus dem Alltag weiterführen (Gemeinsame Essen, Feste Feiern, Kleinigkeiten,)
- Sich in der neuen **Umgebung** geographisch zurechtfinden (die Umgebung allein oder mit der Familie erlaufen, erkunden, sich die Straßen merken, wichtige Geschäfte finden, ...)
- **Erwartungen** abklären und nicht zu hoch setzen (es muss nicht alles von Anfang an klappen).
- So viel wie möglich über das **neue Land** lernen (jeder kommt mit seiner „codification“)
- Jeder in der Familie braucht etwas anderes, um in der neuen Umgebung anzukommen. Das muss zwischen den **Familienmitgliedern** abgestimmt und besprochen werden.
- Aktiv **Kommunizieren**, sich selbst bei anderen vorstellen und bei anderen nachfragen, wenn man Hilfe braucht. Ein Netzwerk aktiv aufbauen.
- Mögliche **Schwierigkeiten** als Herausforderung sehen, zu lernen. Sich auch selbst loben, wenn es kein anderer tut!
- Nicht zuletzt ganz wichtig: **Zeit** lassen und **Humor** hilft!!!
-

Insbesondere **Kindern**:

- Kinder reagieren sehr **unterschiedlich** auf den Ortswechsel. Nicht nur in Abhängigkeit vom Alter, sondern auch vom Charakter her.

- So schnell wie möglich **in die neuen Strukturen integrieren**: Anmeldung in Sportvereinen und/oder anderen Gruppen im Land.
- Unterstützung beim **Spracherwerb**.
- Die **Selbstwirksamkeit** der Kinder so schnell wie möglich wiederherstellen und damit die Abhängigkeit von den Eltern reduzieren: neue Wege einüben, kleine Einkäufe erledigen lassen, sich mit neuen Freunden treffen,
- Aktive **Kommunikation** mit der Schule: sich genau erkundigen, welche außerschulischen Aktivitäten/Feste an der Schule stattfinden. Sich aktiv erkundigen, wie sich das Kind in der Schule integriert.
- **Übersetzer** für die Kinder im neuen Land sein, nicht nur sprachlich, sondern auch kulturell.
- Das **Kinderzimmer** einrichten lassen. Mitsprache bei Entscheidungen, die die ganze Familie betreffen (wo werden Bilder in der neuen Wohnung aufgehängt, was wird zum Essen eingekauft,)
- Unterstützung beim Finden neuer **Freunde**: Kontakt zu anderen Eltern aufnehmen, Klassenkameraden einladen, ...
- **Identifikation** mit der neuen Umgebung fördern, aber auch Kontakt zu alten Freunden ermöglichen und ggf. helfen, diesen regelmäßig aufrecht zu erhalten.
- Gemeinsam Filme über das **neue Land** sehen, Bücher über das Land lesen, Reiseziele im neuen Land abstimmen.
- **Zeit** lassen und auch **Rückzugsmöglichkeiten** bieten.
- Alte, liebgewonnene **Routinen, Feste** beibehalten.
- Viel miteinander **Reden und Lachen**, sich in den **Arm nehmen**.
-

Literaturempfehlungen:

- Third Cultur Kids: Aufwachsen in fremden Kulturen (ISBN-13 : 978-3861226321)