



Omgaan met een cultuurshock



Fase 1 - honeymoon fase

To do:

→ *Niks, behalve genieten van alle nieuwe ervaringen!*

Verhuizen naar een ander land met een andere cultuur vraagt veel van uw aanpassingsvermogen. Hoe goed u uzelf ook voorbereid heeft op de verhuizing, een zogenoemde cultuurshock blijft vaak niet uit. Voor u of voor uw partner en of gezin.

Het is de ervaring van experts dat het belangrijk is om deze shock te herkennen en u te realiseren dat het slechts een fase is waar u doorheen moet komen. Om u hierbij te helpen, hebben wij de vijf fases van zo'n cultuurshock beschreven. U krijgt per fase enkele tips om deze periode goed door te komen, zodat u zich snel weer thuis voelt op uw nieuwe bestemming.

Tijdens een honeymoon bent u tot over uw oren verliefd en kunt u geen enkel minpunt aan uw nieuwe partner ontdekken. Zo gaat het vaak ook bij een internationale verhuizing. U bent net gearriveerd in het nieuwe thuisland, u zit vol enthousiasme en plannen. Alles is op dat moment leuk: uw nieuwe huis, de mensen, de omgeving, het werk, het eten etc. Deze fase duurt meestal wel enkele weken.



Fase 2 - afwijzingsfase

To do:

→ *Hoe moeilijk het ook is, accepteer dat de dingen nu eenmaal anders gaan in uw nieuwe thuisland. Als u blijft vergelijken met thuis, dan wordt de heimwee alleen maar groter. Praat met lokale collega's en vrienden over de verschillen en uw gevoelens, zodat zij u beter kunnen begrijpen. Probeer echter niet uw denkwijze bij hen op te dringen, want dan zult u al snel tegen een muur aan lopen. Stel uw (te hoge) verwachtingen van dit nieuwe thuisland waar nodig bij, om teleurstelling te voorkomen.*

De eerste barsten in uw liefde voor uw nieuwe thuisland verschijnen tijdens deze fase. Langzaam, maar zeker komen er steeds meer verschillen met thuis aan het licht. Hoewel u het niet wilt toegeven, begint u zich aan deze verschillen te ergeren. Vaak is er een miscommunicatie geweest op uw werk of in uw nieuwe vriendenkring waardoor u naar uw thuisland gaat verlangen. Woede, frustratie, eenzaamheid en een gevoel van onbegrip zijn hierbij heel gewoon.

Deze afwijzingsfase kan voelen als een eeuwigheid maar in werkelijkheid duurt het vaak maar een paar weken tot enkele maanden.

“

Deze fase kan voelen als een eeuwigheid maar in werkelijkheid duurt het vaak maar een paar weken tot enkele maanden.



Fase 3 - globale aanpassingsfase

To do:

→ *Leg de lat niet te hoog voor uzelf. Accepteer dat het tijd kost om volledig te integreren en gun uzelf dit ook. Realiseer dat het opbouwen van vriendschappen eveneens tijd kost en dat het belangrijk is om te blijven praten over wat u doormaakt.*

Hoewel er nog steeds kleine dingen zullen zijn die u ergeren, begint u zich steeds meer thuis te voelen. Aanpassen aan het alledaagse leven kost u steeds minder moeite. Maar ondanks alles voelt u zich toch nog een buitenstaander. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn, zoals bijvoorbeeld het missen van een klik met de lokale bevolking.

“

Leg de lat niet te hoog voor uzelf. Accepteer dat het tijd kost om volledig te integreren en gun uzelf dit ook.



Fase 4 - Diepgaande aanpassingsfase

To do:

→ *Hoewel het gemakkelijker is om boos te worden in bepaalde situaties, is het tijdens deze fase goed om eens te onderzoeken waarom de locals zich op deze manier gedragen. Verdiep u in uw nieuwe cultuur. Bekijk dit niet vanuit uw oude cultuur, maar met een open houding en een frisse blik. Laat vooroordelen achterwege en realiseer u dat uw oude cultuur niet universeel is en dat deze ook minder goede kanten heeft. Verwacht vooral ook niet dat de locals zich aan u zullen aanpassen.*

Na alle eerdere frustraties voelt u zich eindelijk goed gesetteld in uw nieuwe omgeving. Uw werk en familie staan weer bovenaan en het leven gaat weer zijn normale gang, zo lijkt het. Maar op bepaalde momenten knaagt er toch iets. Vooral door frustraties merkt u weer die culturele verschillen op en dat maakt u van slag. U doet zo hard uw best om deze verschillen te accepteren, maar soms verlangt u weer naar hoe het er thuis aan toe gaat.



Fase 5 - aanpassingsfase

To do:

→ *Niets, gewoon genieten van het leven van iedere dag en u blijven verwonderen. Verwonderen over de mooie verschillen die er op deze wereldbol zijn.*

Eindelijk, de storm is gaan liggen en u bent aangekomen in de laatste fase van de cultuurshock. Tijdens deze fase voelt u zich daadwerkelijk onderdeel van uw nieuwe cultuur en u heeft zelfs bepaalde gewoontes en gedragingen overgenomen. U ziet in dat uw oude cultuur goede en minder goede kanten heeft en de afstand tussen uw oude en nieuwe thuis wordt steeds groter. U bent niet meer dezelfde persoon en u kunt met een objectieve blik naar uw beide culturen kijken.

“

U ben niet meer dezelfde persoon en u kunt met een objectieve blik naar uw beide culturen kijken.



Hoe moeilijk de situatie soms ook lijkt, realiseer u altijd dat het slechts een fase is waarin u verkeert en dat deze voorbij gaat. Een cultuurshock is heel gebruikelijk en overkomt zelfs de beste onder ons. Hoewel de fases chronologisch zijn opgesomd, kan het ook zijn dat u heen en weer blijft gaan tussen bepaalde fases. Dit wordt door veel expats ervaren en is heel normaal.

Lukt het u niet om de fases te doorlopen en krijgt u fysiek of mentaal toch teveel last? Raadpleeg dan altijd een arts of therapeut om het proces van een cultuurshock te vergemakkelijken. Zij helpen u hier graag en goed mee.

“

Hoe moeilijk de situatie soms ook lijkt, realiseer u altijd dat het slechts een fase is waarin u verkeert en dat deze voorbij gaat.



Over De Haan

De Haan is opgericht in 1777. De organisatie verzorgt wereldwijd verhuisdiensten. In de loop der jaren al voor meer dan 500.000 klanten. De Haan is onderdeel van FIDI en beschikt over een wereldwijd netwerk van ruim 1.300 partners. De organisatie is gecertificeerd volgens de hoogste kwaliteitscertificaten, zoals ISO 9001, ISO 27001, ISO 14001, AEO en FAIM. De Haan beschikt medio 2017 over ca. 80 medewerkers.



De Haan

Trusted since 1777

+31 78 6920333

info@dehaan.nl

www.dehaan.nl

© 2017 De Haan verhuizingen. Alle rechten voorbehouden. De Haan verhuizingen is een geregistreerd handelsmerk van De Haan in Nederland en andere landen. Alle andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren.

verhuizen • opslag • relocation services