**Manual**

**Vorbereitungsseminar Kurzzeit-Outgoings**

**Programm**

**Programmpunkte – inkl. Detailbeschrieb**

Inhalt

[Programm 1. Vorbereitungsseminar Langzeit / VBS Kurzzeit 3](#_Toc5798487)

[Kennenlern-Spiel: Das 9-Punkte-Problem 5](#_Toc5798488)

[Erwartungen, Ziele und Inhalte der Vorbereitungsseminare 6](#_Toc5798489)

[Länderliste 7](#_Toc5798490)

[Länderordner 8](#_Toc5798491)

[Eröffnung, Vorstellungsrunde, Agenda, Erwartungen 9](#_Toc5798492)

[Vorstellung ICYE Schweiz/ Selbstverständnis von ICYE 10](#_Toc5798493)

[What is ICYE? 15](#_Toc5798494)

[Freiwilligenarbeit / Rolle als Freiwilliger 16](#_Toc5798495)

[Your role as a volunteer 19](#_Toc5798496)

[Stuhl-Spiel 20](#_Toc5798497)

[Gastfamilien-Workshop / Finanzierungsmöglichkeiten 21](#_Toc5798498)

[Finanzierungsmöglichkeiten 23](#_Toc5798499)

[Kulturschock, Umgang mit Schwierigkeiten & Kommunikation 24](#_Toc5798500)

[Kommunikation 31](#_Toc5798501)

[Wie geht es weiter? 33](#_Toc5798502)

[Gesundheitsblock 34](#_Toc5798503)

[Health information 35](#_Toc5798504)

[Interkulturelle Kompetenzen / Interkulturelles Lernen 37](#_Toc5798505)

[Erfahrungsbericht (Isciane) 42](#_Toc5798506)

[Evaluation 43](#_Toc5798507)

# 

# Programm VBS Kurzzeit

Vorbereitungsseminare - **Wann:** 24. August 2019; **Wo:** Pfadiheim Nydegg, Bolligenstrasse 76, Bern

1. VBS für Kurzzeit-Outgoings

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| 09.00 – 9.30 | Begrüssung, Namensschilder verteilen, Vorstellrunde inkl. Kennenlern-Spiel: 9-Punkte-Problem, Agenda, Erwartungen und Ziele, BSV-Liste | Nina und Isciane |
| 09.30 – 10.00 | Fotos der Returnees | Camille |
| 10.00 – 10.30 | Selbstverständnis von ICYE/**Quiz** & Praktische Infos/Film  individuelle Fragen | Nina und Isciane |
| **10.30 – 10.45** | **Pause** | |
| 10.45 – 11.15 | Rolle als Freiwillige/r | Nina und Isciane |
|  | Stuhlspiel evt. gemeinsam mit Incomings? Aus Zeitgründen weglassen? Wär zwar cool, gemeinsam mit Incomings, wenn die Zeit haben … | Nina und Isciane |
| 11.15 – 11.45 | Kulturschock, Umgang mit Schwierigkeiten | Nina und Isciane |
| 11.45 – 12.00 | Kommunikation | Nina und Isciane |
| **12.00 – 12.15** | **Pause** | |
| 12.15 – 12.45 | Gesundheitsblock | Nina und Isciane |
| 12.45 – 13.00 | Abschluss, Evaluation | Nina und Isciane |
| **Ab 13 Uhr** | **International Lunch-Buffet** | |
|  |  |  |
| 15.00 – 15.45 | Interkulturelle Kompetenzen (Value Piramide, Eisberg, Sloganspiel, Mindmap) aus Zeitgründen weglassen? | Nina und Isciane |
| **15.45 – 16.00** | **Pause** | |
| 16.00 – 16.30 | Erfahrungsbericht aus Zeitgründen weglassen? | Isciane? |

Weitere Erläuterungen:

**Vorbereitung im Raum:**

Tische, Stühle

Programmplakat aufhängen

Stifte, Namensetiketten bereitstellen

Getränke

Gläser

# Kennenlern-Spiel: Das 9-Punkte-Problem

**Ablauf**:

Allen TN wird ein Blatt Papier mit neun Punkte darauf verteilt, die ein Quadrat bilden. Jede/r soll alleine versuchen, die neun Punkte mit vier geraden Linien zu verbinden, ohne den Stift einmal abzusetzen. Die Teilnehmer/innen erhalten ca. 5 Minuten, um es zu versuchen. Danach werden die Zeichnungen analysiert

* Lösung: Es funktioniert nur, wenn man über den Rand hinauszeichnet

Nach der Auflösung soll eine Diskussion stattfinden. Was soll mit diesem Spiel symbolisiert werden? Können die KA die Hauptaussage durch eigene Erfahrungen bestätigen?

**Reflexion**:

Man neigt dazu, die Wirklichkeit aus einer eingeschränkten Perspektive zu betrachten. Man muss manchmal über die Grenzen (nationale sowie Genzen, die durch eigene Werte entstehen) hinausgehen. Die eigene Perspektive wird stark durch die eigene Kultur beeinflusst und kann unsere Fähigkeit zur Problemlösung in (interkulturellen) Situationen wesentlich einschränken.

**Hauptmessage**:

Einerseits ist es wichtig über nationale Grenzen hinauszugehen, um die eigene Welt als Stück eines grösseren Ganzen sehen zu können. Andererseits müssen die Grenzen der eigenen Kultur durchbrochen werden, um neue Kulturen kennenzulernen und Problemlösungen in interkulturellen Situationen zu finden.

**Dauer**: 15 min

# Erwartungen, Ziele und Inhalte der Vorbereitungsseminare

**ZIEL** dieses Programmpunktes ist es, den Kandidat/innen nicht nur ein Überblick über das 1. Vorbereitungsseminar resp. VBS Kurzzeit zu verschaffen, sondern – für die Langzeitoutgoings auch gleich einen ganzen Überblick zu ermöglichen, bis sie/er im August in den Sozialeinsatz fährt.

Programme der Vorbereitungsseminare

1. **Programm des 1. Vorbereitungsseminars /VBS Kurzzeit vorstellen**(A3 Ausdruck und ppt)
2. **Abholen der Erwartungen (Post-it auf Flipchart)**
3. **Ziele des 1. Vorbereitungsseminars / VBS Kurzzeit vorstellen**

* Die Organisation ICYE kennenlernen
* Das von ICYE angebotene Programm kennenlernen
* Die angebotenen Länder kennenlernen
* Persönliche Eindrücke von ehemaligen Volunteers erhalten
* Die Rolle als Freiwillige/r reflektieren
* Die Finanzierungsmöglichkeiten kennenlernen
* Tipps und Tricks zur Gastfamiliensuche erhalten
* Workshop zum Interkulturelle Kompetenzen (Teil 1 für Langzeit)
* Gesundheitsblock (nur Kurzzeit, für Langzeit im 2. VBS)
* Umgang mit Schwierigkeiten und Verhalten im Gastland (nur Kurzzeit, Langzeit im 2. VBS)
* Informationen zum weiteren Vorgehen erhalten
* Persönliche Fragen klären

1. **Programmpunkte des 2. Vorbereitungsseminars vom 8./9. Juni 2019 in Aarburg (nur für Langzeit)**

* Konkrete Informationen zu organisatorischen Abläufen (Visabriefe, Versicherungsinfo etc.)
* Interkulturelles Lernen
* Geschlechterspezifischer Input
* Verhalten im Gastland
* Gesundheitsblock
* Selbstverständnis von ICYE
* Abschied
* Umgang mit Schwierigkeiten
* Interkultureller Abend mit Incomings

Länderspezifische Vorbereitung

Für die länderspezifische Vorbereitung treffen sich diejenigen Kandidat/innen, die ins selbe Land gehen, mit einem freiwilligen Mitarbeitenden von ICYE, der im selben Land war.

Konkrete Infos werden gegeben zu:

* Informationen zur Arbeit der Partner vor Ort und zur Netzwerkstruktur (ICYE)
* Kultur des Gastlandes, inkl. Geschlechterrollen (auf das Gastland bezogen)
* Die Mitarbeitenden geben Tipps und Tricks zum Gastland bekannt und beantworten spezifische Fragen der Kandidat/innen.
* Ausserdem bereitet der/die Kandidat/innen einen Input zu einem politischen, sozialen, ökologischen etc. Phänomen/Problem des Gastlandes vor

Ziel der Vorbereitung als Ganzes

Mit den Vorbereitungsseminaren wollen wir sicherstellen, dass die Kandidat/innen gut auf ihren Aufenthalt im Ausland vorbereitet sind und sich schon vorgängig Gedanken zu vielen relevanten Themen gemacht haben. Insbesondere den Aspekten des interkulturellen Lernens wird ein hoher Stellenwert beigemessen, weil wir überzeugt sind, dass eine Sensibilität für dieses Thema das Ein- und Zusammenleben im Gastland vereinfachen kann. Die meisten Probleme, die auftreten, sind auf kulturelle Unterschiede zurückzuführen. Die Idee ist zudem, dass die Inhalte der Vorbereitung den Kandidat/innen auch persönlich etwas bringen und sie nach dem Einsatz sagen können, dass sie u.a. auch in interkulturellen Themen geschult wurden. Dies ist in der heutigen Welt sehr wichtig.

# Eröffnung, Vorstellungsrunde, Agenda, Erwartungen

Goal for this lesson.

Get to know each other. Planning of the camp. Collect the expectations.

Planning of the session.

* **Before the start of the seminar.** All the volunteers get a name badge. Write their name on a glass and get taken a picture (Polaroid cam).
* **Start.** Introduction of the team. Introduction game.
* **Programm.**
* Expectations/ Recap/ Preview.
* About the **preparation in general.**
* Material: folder & expenses report (long term volunteers).
* Participants list (VBS-list).

Introduction.

**Team introduction.**

**Introduction game.** 9-points-problem

Main Part.

**Program.** Poster A3. What is the plan?

**Expectations.** Everyone writes down on different post-its questions to be answered & expectations for the weekend. Bring them together and regroup them on a flip-chart in the front.

**Preview.** What will we do? Exchange with the Returnees and the Incomings. How to deal with difficulties? Culture shock & intercultural communication. Communication as a volunteer. Health information. Intercultural learning. Individual Questions...

Prep in general.

**Country-specific preparation.** Meeting with a Returnee: Information about the ICYE - partner committee, culture in the host-country, tips and tricks, input about the host-country from the participant.

**Aim of the preparation as a whole**. Make sure that the participants are well prepared for their volunteer-experience abroad. Thinking about relevant topics in advance: cultural differences, possibility of a culture shock, inequalities of opportunity… Intercultural learning as a very important point. Personal profit for the participant out of the volunteer-experience.

* Folders for all the handouts
* Expenses report for longterm outgoings
* BSV-List

# Vorstellung ICYE Schweiz/ Selbstverständnis von ICYE

**Warum ist uns das wichtig**

ICYE Schweiz begreift sich nicht als Dienstleister. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass der Verlauf des Austauschjahres sehr stark auch vom Engagement der Teilnehmenden abhängt. ICYE Schweiz ist ein Verein, der vom Engagement von in der Regel ehemaligen Teilnehmenden lebt. Bereits hier ist wichtig zu verdeutlichen, dass die Teilnehmenden sich nach ihrer Rückkehr im Vereinsleben aktiv engagieren können.

**Methode**

Mündliche Informationen (ppt-Präsentation)

**Ziel**

Sensibilisierung für Strukturen von ICYE, KA klar machen, dass hauptsächlich sie für das gute Gelingen des Austauschjahres verantwortlich sind. Mit ICYE-Netzwerk verknüpfen. Ausserdem soll den KA aufgezeigt werden, wie sie selbst (nach dem Sozialeinsatz) einen Teil des ICYE Netzwerkes werden können.

**Dauer**

30 Minuten

Erfahrungen haben gezeigt, dass es sinnvoll ist, den ICYE-Vorstellungsblock kurz zu halten und nur die wichtigsten Inhalte zu ICYE Schweiz zu nennen.

Für die Vorstellung von ICYE steht die ppt „Quiz“ zur Verfügung (auf English). Anhand dieser spielerischen Fragen können die meisten relevanten Themen abgedeckt und diskutiert werden.

Jeder Kandidat bekommt einen roten, blauen und grünen Stimmzettel, mit dem er seine Meinung kundtun kann.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **B**  ICYE is an international federation.  Our International Office is based in Berlin.  We cooperate with 35 Partner Committees that work along the same standards (minimal conditions – i.e. preparation camps).  All 35 Partners meet every two years for the General Assembly. |
|  | **A** |
|  | **C**  ICYE was founded in 1960 in order to exchange US-American and German students after the Second World War. Back then the organization was called International CHRISTIAN Youth Exchange- the initiative has been taken by priests from the two founding nations. |
|  | B -> 6 Personen, 240 Stellenprozente plus 2 Praktikanten.  **Der Vorstand** (Board) setzt sich jeweils aus ca. 8-10 freiwilligen Mitarbeiter/innen zusammen, welche sich mind. alle 2 Monate treffen. Die Vorstandsmitglieder arbeiten Ehrenamtlich. Innerhalb des Vorstands gibt es eine Aufteilung in Ressorts und Strategiegruppen. Die Ressortvertreter/innen nehmen nur 3x pro Jahr an den Sitzungen teil und beschäftigen sich hauptsächlich mit ihren Aufgabengebieten. Dies sind Programm Outgoings, Programm Incomings, Gastfamilienverantwortliche, Koordination der Mentoren/innen, Ressort Media, Freiwilligenkoordination. Die Strategiegruppe trifft sich alle zwei Monate und beschäftigt sich mit der strategischen Ausrichtung des Vereins (neue Programme, Positionierung, Qualität etc.). Zudem ist der Vorstand für die finanziellen Belange des Vereins sowie grosse Problemfälle zuständig.  **Die Geschäftsstelle** hat ihren Sitz in Bern (Adresse, Telefonnummer, Namen der vier Mitarbeitenden und Öffnungszeiten (Mo-Do) deutlich erwähnen). Vier Personen sind zu 240 Stellenprozent von ICYE angestellt. Zusätzlich arbeiten jeweils noch 1-2 in- oder ausländische Praktikant/innen auf der Geschäftsstelle (namentlich erwähnen). Eine davon ist eine EVS-Freiwillige.  Die Team auf der Geschäftsstelle ist die erste Anlaufstelle für Interessierte wie die Kandidat/innen, sie verrichten die administrative Arbeit und sind regelmässig in Kontakt mit Projekten hier in der Schweiz und den Partnerorganisationen in den Gastländern.  Bei ICYE Schweiz wirken viele **freiwillige Mitarbeiter/innen** mit, welche verschiedene Anlässe wie Vorbereitungsseminare, Auswertungslager für Incomings oder Informationsveranstaltungen organisieren und durchführen.  Einige MA sind Mentor/innen eines Volunteers aus dem Ausland, betreuen die Gastfamilien oder koordinieren beispielsweise das Programm |
|  | **C**  ICYE ist eine non-profit Organisation –das heisst, wir machen keinen Gewinn. Die meisten Personen, denen ihr begegnet in ICYE, arbeiten ohne Bezahlung.  5% des Teilnahmebeitrages geht an die Versicherung (internationale Haftpflicht, Unfall und Krankenversicherung für die Teilnehmenden)  REST:  **Kurzzeit:**  35% gehen ans Partnerkomitee  60% Admin, Vorbereitung, Finanzierung Incomingprogramm  Langzeit:  Das Geld bleibt in der Schweiz, damit finanzieren wir das Incoming Programm. Da die Kosten für Transport und Lebenshaltung in der Schweiz sehr hoch sind, könnt ihr euch vorstellen, dass am Schluss nicht viel oder kein Geld übrigbleibt.  = beim Teilnehmerbeitrag, der die Schweizer Teilnehmenden bezahlen, handelt es sich also auch um einen Solidaritätsbeitrag gegen über den Incomings, die ICYE willkommen heisst jedes Jahr. Ohne unsere finanzielle Unterstützung hätten junge Menschen aus Afrika, Südamerika und Asien nicht die Möglichkeit, ein Jahr in der Schweiz zu verbringen. Nur so kann ICYE Schweiz die Mission des gegenseitigen Austausches überhaupt erfüllen.  Anlässlich des Summer Camps habt ihr die Möglichkeit die Incomings kennenzulernen.  Most of our partner committes abroad do not receive any financial help from the government. Thus, volunteering organization costs are covered by the participation fees.  Every committee is free to decide if and to what extend the host families are remunerated. Only costs related to food and logging should be covered.  The partner committees do not pay any money to the host projects, except for food for volunteers. |
|  | **A**  Volunteers who decide to work with ICYE after their stay…  …commit out of self-interest.  …are often young,like you, and can therefore understand  and support the next outgoings better.  …have often had an experience abroad themeselves.  …help containing the costs of a volunteering stay.  We mainly need people for   * Helping at the preparation camps (workshops, kitchen etc) * Info-events: Talking about your experience abroad and introduce ICYE (once a month) * Mentors for Incoming Volunteers * Other tasks   As a ICYE volunteer, you will…  …learn how to organize events and take  responsibilities  …help ICYE Switzerland continuing its activities  …meet people sharing your ideas and make new  friends |
|  | **A, B, C**  ICYE ist auf der ganzen Welt stark vom Engagement von Freiwilligen abhängig. Es sind zwar nicht alle Komitees gleich organisiert, einige arbeiten mit mehr Angestellten, andere funktionieren fast ausschliesslich auf Freiwilligenbasis. Es ist sehr wichtig, dass die ATs sich dessen bewusst sind.  Wir bieten nicht eine Pauschalreise an, bei der alles inklusive und der Service perfekt sein sollten.  Was wir anbieten, ist die Möglichkeit, ein anderes Land kennen zu lernen, und dies in einem organisierten Rahmen. Das Gelingen des AT-Jahres hängt aber in erster Linie nicht von ICYE, sondern vom AT selbst ab.  Eine gute Vorbereitung ist die Basis, anschliessend braucht es eine gute Portion Flexibilität, Eigeninitiative und Geduld. ICYE hilft, wenn es im Projekt oder in der GF wirklich nicht mehr geht. Vorher sollte der AT aber selbst versuchen, das Problem zu lösen. ICYE will sich nicht aus der Verantwortung stehlen, aber die Erfahrung zeigt, dass die Lösung meist besser und dauerhafter ist, wenn sie von den involvierten Parteien direkt ausgearbeitet und umgesetzt wird. Wir sind bereit, Unterstützung zu bieten, verlangen aber auch von den AT, dass sie ihren Beitrag leisten. |
|  | **A**  Aufzeigen, was ein Engagement bei ICYE bringt:   1. Mitgliederbeitrag im ersten Jahr nach Rückkehr erlassen 2. In Kontakt bleiben mit „Gleichgesinnten“, gelernte Sprache weiterhin brauchen 3. Dazu beitragen, dass das ICYE-Programm in der Schweiz weiter bestehen kann 4. Persönliche Bereicherung, nützlich für Lebenslauf -> ICYE stellt Arbeitszeugnisse und Sozialzeitausweise aus, worin steht, in welchen Bereichen sich die MA engagiert und welche Kompetenzen sie sich dabei angeeignet haben   **Warum ist uns das wichtig**  ICYE Schweiz begreift sich nicht als Dienstleister. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass der Verlauf des Austauschjahres sehr stark auch vom Engagement der Teilnehmenden abhängt. ICYE Schweiz ist ein Verein, der vom Engagement von in der Regel ehemaligen Teilnehmenden lebt. Bereits hier ist wichtig zu verdeutlichen, dass die Teilnehmenden sich nach ihrer Rückkehr im Vereinsleben aktiv engagieren können. |
|  | Wir freuen uns über Bilder und Geschichten, die wir auch über unsere Kanäle teilen können und so potentiell Interessierte gluschtig machen können. ☺  Wir werden auch regelmässig bei dir nachfragen, wie es dir geht und freuen uns jeweils auch über ein ganz kurzes Lebenszeichen. |
|  | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=ksrrwHV4MpI> (d)  <https://www.youtube.com/watch?v=iN5jaw74PBQ> (f)  Video zeigen. |

Weitere Punkte zu ICYE, die erwähnt werden können, falls dies nicht schon durch die KA geschieht:

* Non-Profit-Organisation
* Als Verein organisiert
* Mitglied der internationalen ICYE-Föderation, die aus über 35 unabhängigen Partnerkomitees weltweit besteht
* Mitglied bei Intermundo, Schweizer Dachverband zur Förderung des Jugendaustauschs, SAJV und Benevol
* Seit März 2009 im Besitz des Qualitätslabels von Intermundo (Dachverband der Jugendaustauschorganisationen), das garantiert, dass unsere Programme und die Strukturen gewisse Qualitätskriterien erfüllen.

# What is ICYE?

Goal for this lesson.

Get an overview about ICYE as an international NGO. History of ICYE. Aims and Offers by ICYE.

Presentation of ICYE.

**Quiz.** 3 papers: green, pink & blue. Give some details.

* ppt

Practical information.

Grievance Procedure.

Conclusion.

Video.

Freiwilligenarbeit / Rolle als Freiwilliger

ZIEL: In diesem Block geht es darum, die KAs für das Thema Freiwilligenarbeit zu sensibilisieren. Sie sollen sich bewusst werden, was es heisst, als Freiwillige/r zu arbeiten. Die Teilnehmenden sollen über ihre Rolle und ihr Verhalten als Freiwillige/r reflektieren. In direktem Zusammenhang damit steht die Information über ihre Rechte und Pflichten als Freiwillige. Wichtig ist uns an dieser Stelle die Abgrenzung zum Selbstverständnis von Entwicklungshelfer/innen.

Die Teilnehmenden sollen sich ihre Erwartungen an sich selbst und an ihr Projekt bewusst machen. Sie sollen sich in die Perspektive des Projekts hineinversetzen und daraus mögliche Erwartungen an sie als Freiwillige/r ableiten. Dabei soll der Balanceakt zwischen Einmischung in die Projektabläufen und selbstständige Mitarbeit thematisiert werden. Darüber hinaus möchten wir das Engagement zur selbstständigen Gestaltung ihrer Lebenssituation fördern.

*- ICYE sieht sich nicht als Vermittler von Entwicklungsshelfer/innen sondern von Freiwilligen*

*- Ziel des Sozialeinsatzes ist in erster Linie die Persönlichkeitsentwicklung - dessen sollten sich die Freiwilligen bewusst sein*

*- wichtig ist, sich im Vornherein eingehend über das Land und seine Begebenheiten zu informieren, selbstkritisch zu sein, seine eigenen Wertevorstellungen zu hinterfragen, sowie seine Rolle zu reflektieren*

*- „objektive“ Berichterstattung über den Einsatz: Wer sachlich berichtet und weder sich selbst als Helfer noch die dortigen Verhältnisse als bemitleidenswert darstellt, kann seinen Mitmenschen eben gerade ein anderes Bild vermitteln und kann vielleicht bewirken, dass die eine oder der andere die eigene, von Klischees behaftete Sichtweise überdenkt.*

**Hände reichen**

Thematisch konzentriert sich diese Einheit auf die Arbeit im Projekt. Dabei wird folgendermassen vorgegangen:

* VT zeichnen auf einem Blatt Papier die Konturen ihrer Hände nach.
* 1. Aufgabe: Die VT sollen auf einer Hand notieren, was sie dem Projekt geben und auf der anderen, was sie vom Projekt nehmen.
* 2. Aufgabe: Auf einer weiteren Hand sollen die Erwartungen, die das Projekt an die VT hat notiert werden.
* Schliesslich sollen alle Hände zusammengebracht werden, indem die Extrahand zum Händepaar angeklebt wird.

**Diskussion**

Zuerst soll die oben gestellten Aufgaben kurz ausgewertet werden, indem jede/r einen Punkt auf seinen Händen nennt.

Anschliessend soll erläutert werden, dass die Hände „Geben und Nehmen“ symbolisieren, das auch während des ganzen Sozialeinsatzes sehr präsent sein wird. Beim Sozialeinsatz handelt es sich nämlich nicht um einen einseitigen Austausch mit einseitigem Profit, sondern um eine Bereicherung für beide Seiten. Alle können voneinander lernen. Dies gilt nicht nur fürs Projekt, sondern auch für die Gastfamilie und andere Bereiche des Sozialeinsatzes.

Mit den von den VT genannten Punkten soll folgende Themen eingebracht und diskutiert werden (gelten nicht nur für das Projekt, sondern allgemein):

* Mögliche Grenzen der VT im Projekt
* Balance zwischen Initiative für Veränderungen und Einmischung in Projektabläufe
* Balance zwischen Selbstständigkeit und Anspruchshaltung bei Schwierigkeiten
* Engagement zur selbständigen Gestaltung ihrer Lebenssituation fördern.
* Keine Bezahlung = keine Arbeit?
* Mögliche Probleme, die auftreten können?
* Prestige von Freiwilligenarbeit?
* Vergleich Freiwilligenarbeit – bezahlte Arbeit
* Vorteile der Freiwilligenarbeit?

MAs erzählen von ihren Erfahrungen mit Freiwilligenarbeit

Dieser Punkt wird auch für die Vorstellung der MAs benutzt. Sie sollen erzählen, wo und was sie gearbeitet haben und ihre Erfahrungen/Sichtweisen darlegen.

**Schluss: Blatt mit Rechten und Plichten**

Den VT wird das Blatt zu „Rechten und Pflichten“ ausgeteilt und ihnen kurz Zeit zum Durchlesen gelassen. Anschliessend können noch offene Fragen geklärt werden.

Dabei sollte erwähnt werden, dass die Punkte von ICYE Schweiz zusammengestellt wurden, aber eigentlich international gelten sollten. Trotzdem kann dieses Dokument nicht als „rechtlich-verbindlich“ verstanden werden.

**Handouts:**

- Rechte und Pflichten Freiwillige (d/f)

- IdeenKiste (falls weitere Exemplare verlangt werden, bitte Namen an die GS weiterleiten.)

**Rechte und Pflichten eines Freiwilligen im ICYE Programm**

**Rechte eines Freiwilligen**

* der Freiwillige hat ein Recht auf eine angemessene Einarbeitung
* der Freiwillige hat das Recht an drei von ICYE organisierten Seminaren teilzunehmen (Orientierungs- und Sprachseminar, Zwischenauswertung und Endauswertungsseminar). Diese Zeit wird nicht als Freizeit sondern als Arbeitszeit gerechnet.
* der Freiwillige sollte einen Mentor haben mit dem er sich regelmäßig trifft
* im Falle von Problemen hat der Freiwillige das Recht auf Unterstützung von Seiten des Mentors und des ICYE-Teams
* von dem Freiwilligen können keine Aufgaben abverlangt werden, die gegen seine Überzeugung stehen (und mit welchen er vor dem Beginn seiner Freiwilligenarbeit nicht einverstanden war)
* der Freiwillige hat ein Anrecht auf einen kleinen Taschengeldbetrag (Betrag wird vom internationalen Büro von ICYE festgelegt) und auf eine Reisekostenerstattung für die tägliche An- und Abfahrt zum Projekt
* der Freiwillige hat das Recht auf regelmässige Ruhetage. Im letzten Monat des Austauschjahres kann der Freiwillige sich einige Wochen Urlaub nehmen.

**Pflichten eines Freiwilligen**

* von dem Freiwilligen wird erwartet, dass er/sie die Prinzipien seiner arbeitgebenden Organisation respektiert
* der Freiwillige hat die arbeitsrechtlichen Bestimmungen seines Gastlandes zu befolgen
* von dem Freiwilligen wird eine Arbeitsleistung von minimal 20 Std. und maximal 40 Std. erwartet
* im Falle von Krankheit sollte der Freiwillige seine Arbeitstelle unverzüglich benachrichtigen. Sollte der Krankheitszustand länger als zwei Wochen anhalten, sollte auch das ICYE-Büro informiert werden
* der Freiwillige sollte mit anspruchsvoller und interessanter Arbeit betraut werden, aber er sollte auch bereit sein Routinearbeiten, die häufig wichtig für das Funktionieren einer Organisation sind, zu erledigen
* sollte der Freiwillige Probleme mit seiner Arbeit haben, wird von ihm erwartet, dass er mit seinem Mentor über diese spricht und/oder sich mit dem ICYE-Büro in Verbindung setzt
* vom Freiwilligen wird erwartet, dass er/sie die kulturell bedingten Regeln der Gastfamilie akzeptiert und befolgt
* vom Freiwilligen wird erwartet, dass er/sie bei Problemen mit der Gastfamilie das direkte Gespräch sucht und nicht eigenhändig Konsequenzen zieht.

# Your role as a volunteer

Goal for this lesson.

Rights and duties of a volunteer.

Introduction.

**Brining the hands together**.

Main Part.

Discussion about the exercise.

* possible limits in the project
* balance between self initiative and intervention into project processes
* balance between independence and expectations if there are problems
* it’s your stay, your time, be creative!
* no payment= no work?
* Problems
* volunteer work
* work with payment vs volunteer work
* benefits of volunteer work?

Conclusion.

Handout “rights and duties of a volunteer”.

My examples.

Standing in front of 30 children. -> if there is too much to deal with: say something!

Not having a defined task to do. -> you are responsible for your stay: take initiative and look for a interesting task to do!

# Stuhl-Spiel

*Stuhlspiel:*

Es werden drei verschiedene Aufgaben vorbereitet und auf kleine Zettel (= Anzahl TN) geschrieben:

* Stühle raustragen
* Mit Stühlen Kreis bilden
* Stühle ans Fenster stellen

Den TN wird gesagt, dass sie eine Aufgabe erhalten werden und diese ausführen müssen, ohne miteinander zu sprechen. Dann werden die drei Aufgaben den TN verteilt (Jeder TN bekommt einen Zettel mit seiner Aufgabe). Es beginnen dann alle fleissig, Stühle zu packen, zu tragen, zu beschützen....

Das ganze laufen lassen, bis sie auf die lösung kommen und das schweigend (!) miteinander kommunzieren: Alle Stühle nach draussen, dort ans Fenster und einen Kreis machen...

Anschliessende Diskussion wichtig (wie hast du dich gefühlt? Wie kommuniziert? Etc...)!

Wir haben dieses Spiel in einem anti-rassismus seminar gemacht. Es war spannend, wie man reagiert (man ärgert sich, ist frustriert, entwickelt innert kürzerster Zeit ein Gruppenfeeling mit Abgrenzung gegen aussen, Verteidigungshaltung etc...) (SE01)

# Kulturschock, Umgang mit Schwierigkeiten & Kommunikation

(Für Kurzzeitoutgoing)

**Warum ist uns das wichtig?**

**Methode**

ppt, Aufzeichnen der Kurve auf der Flipchart

**Ziel**

**ZIEL:** Das Bewusstsein der Teilnehmenden schärfen, dass ein Kulturschock unausweichlich und sogar gewünscht ist. Er gehört zum Anpassungsprozess an eine neue Kultur. Die einzelnen zu erwartenden Phasen werden aufgezeigt. Dabei sollen mögliche Handlungsweisen aufzeigen und vermittelt werden, dass die Schwierigkeiten auch als Chance angesehen werden können.

Dabei sollte die Teilnehmenden besonders darauf vorbereitet werden, dass vertraute Sozial- und Rückhaltsysteme durch den Sozialeinsatz verändert werden (z.B. Rückhalt durch Familie, Freunde..) und sie deshalb mehr auf sich alleine gestellt werden sein.

**Dauer**

45 Minuten

1. **Kulturschock**

|  |  |
| --- | --- |
| **Slide** | **Information** |
|  | **Introducing your to one of your travel companions.**  **Curiosity, uncertainty AND CULTURE SHOCK!** |
|  | **This could be you!** |
|  | **Maybe you will feel like this …**  **What is culture shock?**  **INPUT own experience: arrival in India.** |
|  | **A definition.**  **Do you agree?** |
|  | **Explore the unfamiliar -> it’s wise to do yo!**  **- keeps the mind agile and fit**  **- kills prejudices**  **- helps you keep your humour** |
|  | **What is it, that can cause culture shock?**  **- climate: hot, sticky at night, mosquitos, …**  **- food: spicy, digestion, miss your favourites (expensive!)**  **I always have Blevita and Farmer with me. You?**  **- language: exhausting, active listening**  **- dress: what’s appropriate? Dress code**  **happy in a Indian Kurta**  **- Values: help from a maid = supporting the community**  **This was not according to my values**  **- Etiquette and Behaviour: Indian Dinner**  **What could be symptoms of Culture Shock?**  **Let participants think for themselves for 5 minutes and then present their possible symptoms – on post-its.** |
|  | **Culture Shock is normal and unavoidable – nothing to be embarrassed about.**  **Culture Shock is a process not an illness – desired, makes you grow and truly experience the new culture.** |
| **Auf Flip-Chart malen – nicht in ppt!**  **The process of Culture Shock is very individual; stages depend on the length of your trip (3-6 months).**   1. **PREPARATION – excitement, uncertainty** 2. **ARRIVAL – eurphoria, honey moon – everything is new, interesting and exciting** 3. **IRRITATION – Differences become apparent, irritating, problems occure, frustration sets in** 4. **LOWEST POINT – homesick, depressed, helpless – add the Symptoms-post-its now on the flip chart.** 5. **ACTION – What can you do? – on post-its 1-2 tipps.** 6. **ADAPTATION – Develop strategies to cope with difficulties and feelings, make new friends and learn to adapt to host culture;** 7. **ACCEPTANCE - you accept and embrace cultural difficulties, the host country becomes your new home, you don’t wish to depart or leave new friends.** 8. **You are excited about returning home – nervous …** 9. **REVERSE CULTURE SHOCK – frustration, anger, loneliness, because friends and family do not understand what you experienced and how you changed; you miess host culture and friends; you might look for ways to return.** 10. **You adjust to life at home, routine; you incorporate what you learned and experienced in to your new life and carrier. RETURNEE DAY!**   **Adapt, but don’t loose yourself!** | |
|  | **But why do we do all of this to ourselves?**  **Survey with exchange students.**   1. **You get to know yourself** 2. **Boost your self confidence** 3. **Influence on interactions with other cultures** 4. **Personal growth** 5. **Being able to differenciate, look at thing from different points of view.** |
|  | **À la Hollywood!**  **I introduced you culture shock as one of your travel companions.**  **- look forward to meet him/her!**  **- be kind to each other!**  **- take your time to get to know each other!**  **AND: should you have serious problems with each other – let me know! ☺** |
| **HANDOUTS** | **- Culture Shock**  **- Wenn mal nicht alles rund läuft (d)** |
| **If time:** | **Write down three personal tipps to your self, that will help you to over come culture shock!** |
|  |  |

**Hintergrundinformationen für die Trainer/innen[[1]](#footnote-1)**

Während dem Sozialeinsatz wirst du nicht nur den Alltag und die Leute des Gastlandes kennen lernen, sondern auch viel über dich erfahren und viel mit dir selbst zu tun haben.

Viele Volunteers kennen das Phänomen des Kulturschocks, deshalb haben wir dir hier Informationen dazu, damit du eine „Selbstdiagnose“ stellen kannst. Wir hoffen, dass dir das ein wenig helfen kann während deinem Auslandaufenthalt!

**Was ist ein Kulturschock?**

Das Zusammentreffen mit einer fremden Kultur bei einem längeren Auslandaufenthalt ist meistens begleitet von einem Phänomen, das *Kulturschock* genannt wird. Die neuen Umstände zwingen einen, sich selber und seine neue Umgebung von einer ganz anderen Seite anzusehen. Nicht die Verarbeitung einer schockartigen Reaktion auf das fremde Umfeld, sondern eine langfristige Veränderung der Persönlichkeit ist Aufgabe dieses unumgänglichen Adaptionsprozesses. Der Kulturschock ist also ein Lernprozess und keine Krankheit. Er kann aber häufig ein körperliches Unwohlsein hervorrufen. Vertraute Werte und Verhaltensmuster gelten plötzlich nicht mehr. Das Individuum erlebt Irritationen und Konfusionen. Es ist wichtig, sich alltägliche Strategien zur Bewältigung der Lebenssituation anzueignen. In diesem Übergangsstadium der Anpassung ist es wichtig zu lernen, sich zu verändern ohne dabei die persönliche und kulturelle Identität zu verlieren. Der Kulturschock ist ein individuelles Erlebnis. Intensität und Verlauf können bei jedem Menschen unterschiedlich sein.   
  
Der US-amerikanische Anthropologe Kalervo Oberg hat den Begriff *Kulturschock* und dessen U-förmige Phaseneinteilung geprägt. Ein Kulturschock mit seinen ausgeprägten Gefühlsschwankungen verläuft in der Regel über eine Dauer von 3 – 6 Monaten, umfasst jedoch nicht immer alle Phasen. Auch die erlebte Intensität und der Tiefpunkt dieser U-Kurve können sehr unterschiedlich sein. Die Darstellung auf der übernächsten Seite veranschaulicht die U-Kurve mit ihren fünf Phasen.

**Symptome und Strategien**

Symptome für einen Kulturschock können sein (dies sind einige mögliche Symptome, die Liste ist aber nicht allumfassend und nicht alle Menschen erleben alle Symptome):

* exzessive Sorge um die eigene Gesundheit
* Gefühle von Hilflosigkeit und Zurückweisung durch andere Irritationen
* Angst, betrogen oder verletzt zu werden
* starkes Verlangen nach Hause und nach den Freunden zu Hause
* körperliche Stressreaktionen (Schweissausbrüche, Herzklopfen etc.)
* Ängstlichkeit und Frustrationen
* Einsamkeit
* defensive Kommunikation

…

**Folgende Strategien** können bei der Bewältigung eines Kulturschocks helfen:

* Geduld haben und nicht frustriert sein
* neue Bekanntschaften schliessen
* neue Dinge ausprobieren (Essen, Kleidung, Aktivitäten etc.)
* versuchen eigenen Hobbies am neuen Ort nachzugehen (Sportclub, Chor, Orchester, …)
* sich selbst Phasen der Ruhe und des Nachdenkens geben
* Arbeit am Selbstkonzept, d.h. positive Gedanken fördern und negative Gedanken verdrängen
* Druck und Frustration abbauen, z.B. durch das Führen eines Tagesbuches
* die Körpersprache der anderen Kultur beobachten: Enttäuschungen und Frustrationen ergeben sich oft, weil die von zu Hause gewohnten Gesten der Freundlichkeit und des Wohlwollens fehlen
* die fremde Sprache lernen

…

**Der umgekehrte Kulturschock**

Es gibt auch den umgekehrten Kulturschock. Dieser kann sich einstellen, wenn du nach deinem Sozialeinsatz in die Schweiz zurückkommst. Du wirst zwar auf eine eigentlich vertraute Umgebung treffen, wirst dich selbst aber verändert haben, wie sich auch die Umgebung (Familie, Freunde, Beziehungen) verändert haben können (oder eben auch nicht). Das führt zu unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen auf beiden Seiten. Viele Returnees fühlen sich in dieser Rückkehrsituation hilflos und unverstanden, nerven sich über ihre Eltern und Freunde, finden alles viel schöner und besser im Gastland und wünschen sich dorthin zurück. Dann ist es wichtig, Leute mit ähnlichen Erfahrungen zu treffen, sich auszutauschen, und sich Zeit zu lassen fürs Eingewöhnen.

Folgende Symptome können Teil des umgekehrten Kulturschocks sein:

* Veränderungen von Wertorientierungen und Lebenseinstellungen   
  (z.B. exzessive Konsumhaltung, materialistische Lebenseinstellung, Bürokratie, verschwenderische Umgang mit Ressourcen etc.)
* Entfremdung von Familie und Freunden

(v.a. bei Ausreisenden, die alleine im Ausland waren)

**Die verschiedenen Kulturschock-Phasen**

In der Theorie wird der Kulturschock in fünf Phasen aufgeteilt. Diese Phasen sind unterschiedlich lang und können sich überschneiden. Natürlich ist das hier sehr theoretisch, aber teste mal an dir selbst, wo sie mit dir übereinstimmen!



**Euphorie**

**Entfremdung**

**Eskalation**

**Missverständ-nisse**

**Verständigung**

1. Phase: **Euphorie**

Am Ausgangspunkt steht eine hohe kulturelle Kompetenz in der eigenen, heimatlichen Kultur. Die eigene Kultur wird nicht in Frage gestellt, man ist Zuschauer und begegnet der fremden Kultur zunächst mit Neugier bzw. Euphorie (Tourist, Exotik).

2. Phase: **Entfremdung**

Fremdheit der neuen Kultur wird bewusst. Erste Kontaktschwierigkeiten. Man tritt häufig in Fettnäpfchen und gibt sich selbst die Schuld (Selbstzweifel und Selbstbeschuldigung). Allmählicher emotionaler Absturz („Ich werde die hier nie verstehen“).

3. Phase: **Eskalation**

Schuldzuweisungen an die fremde Kultur und Verherrlichung der eigenen Kultur („zu Hause wird das besser gemacht“). Starkes Heimweh. Wird diese Phase nicht überwunden, führen häufig eskalierende Konflikte zu Abbrüchen.

4. Phase: **Missverständnisse**

Konflikte werden nicht mehr als einseitige Probleme verstanden, sondern als Missverständnisse, als fehlgeschlagene Verständigungsversuche beider Seiten und als Ergebnis der kulturellen Unterschiede wahrgenommen.

5. Phase: **Verständigung**

Die unterschiedlichen kulturellen Spielregeln werden verstanden, geduldet, erlernt und geschätzt. Die ursprüngliche kulturelle Kompetenz ist wieder erreicht, und zwar in den Regeln beider Kulturen. Der Kulturschock ist überwunden.

**Punkte, die angesprochen werden sollten:**

Gefühlskurve während Sozialeinsatz (Enthusiasmus, dann Einsamkeit etc.) => aufzeigen, dass dies zu einer Stärkung der Selbstkompetenz führt.

Was man machen kann, wenn man Heimweh hat oder unglücklich ist. -> jeder schreibt für sich 3 Dinge auf, die er/sie sich merken will, um in der entsprechenden Situation gewappnet zu sein.

**Handout:**

- Kulturschock

- Wenn mal nicht alles rund läuft

# Kommunikation

**ICYE und Socialmedia – Du kannst Teil davon sein!!!**

(Für Kurzzeitoutgoing)

Teilnehmer Auffordern Ihr Handy hervor zu nehmen und uns sowohl auf Facebook wie auch auf Instagram zu liken.

**🡪** **Facebook: @icye.switzerland  
🡪 Instagram: @icye\_switzerland und vergiss nicht #icye\_switzerland zu taggen**

Wir kennen es, man möchte seine schönsten Momente mit den Liebsten zuhause, Familie und Freunde teilen, aber auch wir von ICYE und unsere Cummunity interessiert sich dafür, was Ihr erlebt. Daher verlinke uns auf deinen Post.

Denk daran, oft sitzen wir im grauen Büro-Alltag und freuen uns noch so sehr über ein tolles Foto von dir und deinem Projekt, womit wir unser Büro schmücken oder auch die Webseite verschönern können. Daher freuen wir uns über alle Bilder, die wir zugeschickt bekommen und auch verwenden dürfen. Sende sie uns einfach über [info@icye.ch](mailto:info@icye.ch) oder erstelle einen Google Drive Ordner zu dem wir Zugang haben dürfen oder einen Dropbox Ordner. Ganz wie es dir am besten gefällt.

**Ausserdem:**

🡪 Hast du Lust als **Social-Ambassador für ICYE** tätig zu sein und so den Leuten hier in der Schweiz zu zeigen, was ein Sozialaustausch alles mit sich bringt und welche interkulturellen Erfahrungen und Mehrwerte gesammelt werden können? Gerne übergeben wir dir für einen festgelegten Zeitraum unseren Instagram-Account so dass du direkt als Social-Ambassador für ICYE Beiträge posten, Storys erstellen und Freunde kontaktieren kannst.

**Schluss**

Insta-Story mit allen Anwesenden

**Material**

ppt

**Handout:**

Kommunikation

**Material von ICYE Finland:**

Instructions for Ethical Communication

ICYE strives to promote intercultural understanding. It’s important to think about how well your message suits this goal. These instructions have been made to be used in all of ICYEs communications.

**In A Nutshell**

Remember that anyone could see the published material. Consider how you would feel if you were the subject of the published material. Be especially careful when publisheing material about people in a vulnerable position (i.e. children).

This about the context of your message, and what sort of impression the message gives about its subject. It’s always important to cover the subject from different angles, so try to offer all kinds of people and entities connected to the subject to voice their perspective.

**Facts and Opinions**

Familiarize yourself with the subject. Be sure to differentiate between fact and opinion, and remember to be critical of your sources. Don’t mislead your audience. Don’t generalize the behavior of the people of a certain country based on your own experience.

Think about the context of the message: some types of publications are more suitable for voicing opinions than others (i.e. a blog vs. an informational interview). Be prepares to correct your mistakes.

**Get Permission**

Always ask permission for interviewing, recording, or taking pictures. You need permission of the subject and the legal guardian of the subject (i.e. minor or disabled people). Clearly state where and how the material will be used. You also need a permission form other authors (i.e. photographers) from whom you want to use the material.

**Being Interviewed**

Think about what the interviewing media want to emphasize in the resulting article. Pay attention to your wording. A statement meant as “side note” could easily be used as the defining theme of the eventual publication. In such a situation the published material often gives an impression that is unintended by the interviewee.

**Avoid Stereotyping**

What do you mention (and what you don’t mention)? How do you talk about these mentioned things and why? Avoid generalizing and remember that the world is not black and white. Stereotyping creates an oversimplified , skewed and often negative understanding about the subject. Don’s belittle by praising (i.e. “I’m impressed that they are all so happy, despite being poor.”)

# Wie geht es weiter?

(für Langzeit Outgoings)

Bei diesem letzten Punkt geht es darum, den KA das weitere Vorgehen bezüglich Anmeldung und Vorbereitung aufzuzeigen.

Die meisten habenbereits Candidate Application und Länderwunschliste ausgefüllt. Viele bereits den Vertrag unterschrieben.

Barbara spricht mit jedem Langzeitoutgoing den persönlichen Stand durch. Daher ist das weitere Vorgehen individuell.

2. Vorbereitungsseminar: 7./8.. Juni 2019 in Aarburg! ☺

# Gesundheitsblock

(Für Kurzzeitoutgoings)

**ZIEL:** Das Bewusstsein über die Existenz verschiedener Krankheiten und deren Übertragungsgefahr soll gefördert oder aufgefrischt werden.

**Warum ist uns das wichtig**

In vielen Ländern gibt es Krankheiten, die wir in der Schweiz nicht kennen. Auch der Umgang mit Hygiene ist oft ganz anders. Es ist uns wichtig, dass die Freiwilligen die wichtigsten Informationen zu den am häufigsten auftretenden Krankheiten haben und wissen, wie sie sich davor schützen können. Auch bezüglich Hygiene sollen gewisse Regeln vermittelt und Tipps gegeben werden.

- *Einstieg*: KA fragen, was sie über Symptome, Bekämpfung, Prophylaxe, Prävention usw. wissen.

- *Hauptteil*: Hier sollen wichtige Tipps zur Prävention von Krankheiten gegeben werden. Ebenfalls sollte kurz darauf eingegangen werden, wie mit einzelnen Krankheiten umzugehen ist.

Inputs und Detailwissen siehe Präsentation.

**Material**

* ppt
* Handout Gesundheitsinfos (d/f)
* Handout „Wenn es nicht so rund läuft!“ (d)
* Individuelle Länder-Reise-Gesundheits-Tipps von safetravel.ch (ein Ausdruck pro Teilnehmer) – falls einer fehlt, können diese Tipps auf der Webseite runtergeladen werden

# Health information

Start.

* Content
* Short introduction
* Brainstorming (create a poster and present it)

> 3 groups: nutrition, hygiene & first-aid-kid, stress

* general information
* 10 golden rules

Introduction.

* Why do we talk about these issues? (take inputs from the class)
  + Illnesses we don’t know in Switzerland. Hygiene is not the same. Important to prepare you as volunteers: prevention and how to act.

Nutrition.

* Why is nutrition an important issue?
* Food pyramid
* **Cook it, boil it, peel it or forget it**

**-> water & beverages in general**

**-> food: fresh cooked vegetables, fresh peeled fruits, fresh cooked meat**

Hygiene.

* Importance? (According to the World Health Organisation up to 80% of all infectious diseases are transmitted by the hands. Up to 80% of all people travelling suffer from diarrhoea at least once. )
* Wash your hands & use disinfectant

Stress.

* Definition (not always bad. Can help you to perform under pressure and motivate you to do your best. But constantly running in emergency mode is not good. Observe your body and take action early enough!)
  + Body’s way to respond to any kind of demand or threat. When there is a danger the body immediately reacts (reaction known as “stress response”). Way to protect yourself. Positive normally. But when it gets beyond a certain point there are a lot of negative effects. **fight-or-flight response**: nervous system responds by releasing a flood of stress hormones like adrenaline and cortisol: heart pound faster, muscles tighten, blood pressure rises, breath quickens, senses become sharper -> to increase your strength and stamina, speed your reaction time, enhance your focus: fight or flee from danger).
* triggers (everyday life, work/project, intercultural, crisis-situation)
* symptoms -> **body** (chest pain/dizziness/frequent colds or flu), **mind** (memory problems/ inability to concentrate), **emotions** (depression or general unhappiness/ feeling overwhelmed) & **behaviour** (sleeping too much or too little/withdrawing from others)
  + The most dangerous thing about stress is how easily it can creep up on you. You get used to it. It starts to feel familiar — even normal. You don’t notice how much it’s affecting you, even as it takes a heavy toll. That’s why it’s important to be aware of the common warning signs and symptoms of stress overload.
* Prevention & how to handle it.
  + Get moving! Connect to others. Talk about your difficulties and your sorrows. Engage your senses. Learn how to relax. Get some rest – sleep enough!

Eat healthy food and drink 2 litres of water a day. Limit your intake of alcohol and coffee. Smile often!

First-aid-kit.

* What to take with you? (really quick)

-> personal medications (carry prescription copies!)

-> pain control/ fever reducer

-> cold

-> insect protection/ malaria prophylaxis/ insect bites and allergies

-> gastric disease/ nausea/ vomiting/ travel sickness

-> bandaging material

-> condoms/ napkins or tampons

-> sun protection

-> disinfectant/ antiseptic

-> eye drops

-> thermometer

* Fever
* Diarrhoea

General information.

* Personal medical preparation: visit your doctor or a vaccination centre 4-8 weeks prior to departure: advice, vaccinations, prescriptions and tips for the first-aid-kit

End - 10 Golden Rules.

1. Effective insect protection
2. Be aware of nutrition and water hygiene rules – don‘t mess with this!
3. No unprotected sexual contacts
4. Do not swim in tropical fresh water
5. Do not walk barefoot
6. Effective sun protection
7. Carry along an intelligent first-aid-kit
8. Malaria prophylaxis – take your pills!
9. Bring along the address of the Swiss embassy in your host country
10. Individual medical counselling (vaccinations, malaria, pre-existing conditions, … )

# Interkulturelle Kompetenzen / Interkulturelles Lernen

**Ziel**:

Einerseits soll Offenheit und Respekt gegenüber anderen Kulturen, Lebensweisen und Menschen entwickelt werden. Andererseits soll durch diesen Themenblock die Vorurteile, Schablonen und kulturell geprägten Verhaltensweisen sowie ihrer partikulären Perspektive auf die Welt bewusst gemacht werden.

**Warum ist uns das wichtig:**

Um sich überhaupt mit einer anderen Kultur beschäftigen zu können, ist es unabdingbar sich seiner eigenen Kultur, Werte und Normen bewusst zu werden. Vor einem Auslandaufenthalt ist es wichtig, sich zu verdeutlichen, was es für sich selbst bedeutet Schweizer/in zu sein. Mit dem Bewusstwerden der eigenen Kultur gelingt es besser, die andere Kultur zu verstehen.

Methode:

- *Einführung*: Das Problem der neun Punkte

- *Hauptteil I*: Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur (Wertepyramide)

- *Hauptteil II*: Eigenes Verhalten in einer fremden Kultur (Slogan-Spiel)

- *Schluss*: Mindmap

**1. Einführung: Das Problem der neun Punkte**

**-> Referenz zum Introspiel**

**2. Hauptteil I: Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur mit Wertepyramide**

**Ziel:**

Die Teilnehmenden sollen sich Gedanken über die eigenen Wert- und Normenvorstellungen machen. Zudem soll auch aufgezeigt werden, wie stark diese Wert- und Normvorstellungen von einer bestimmten Kultur abhängen. Mit Hilfe des Eisberg-Modells kann auch erläutert werden, dass ein Grossteil der Wert- und Normvorstellung einer Kultur nicht direkt an der Oberfläche erkennbar sind.

**Ablauf**:

* Die Teilnehmer/innen werden Kleingruppen (4-7 Personen) eingeteilt.
* *Fragestellung*: Welche Werte sind für dich persönlich wichtig?

Jede/r soll sich die Frage zuerst für sich alleine beantworten. Dazu soll jeder TN auf Zettelchen drei Werte festhalten, die ihm wichtig sind. Anschliessend soll sie in der Gruppe anhand der Begriffe auf den Zettelchen diskutiert werden.

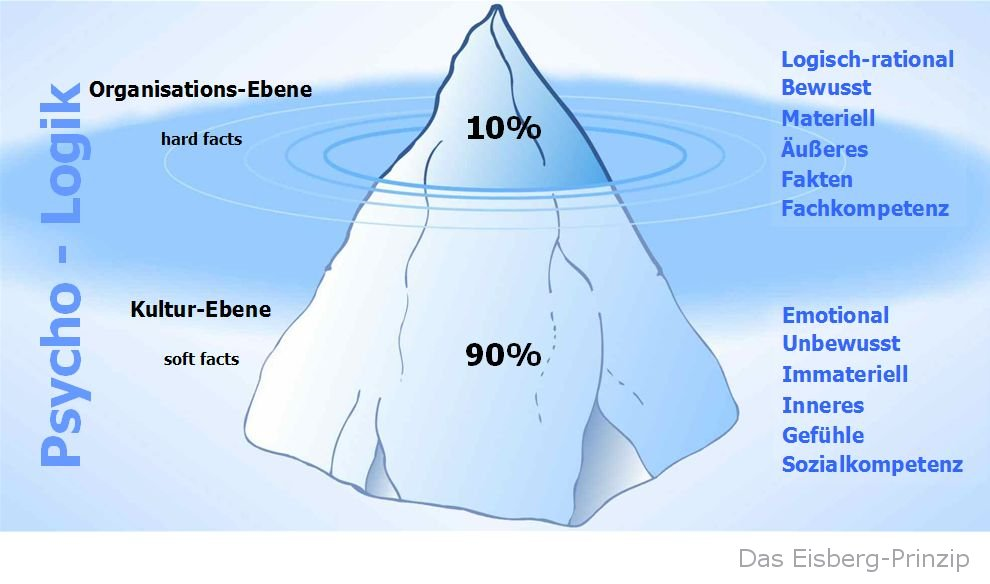
* Die Gruppe zeichnet auf Packpapier eine Wertepyramide auf, welche die fünf für sie am wichtigsten Werte enthält. Die Werte sollen innerhalb der Pyramide so hierarchisiert werden, dass der wichtigste Wert bei der Spitze steht.
* Jede Gruppe stellt ihre Werte im Plenum vor.

**Reflexion**:

Wie konnten sich die Gruppen auf die fünf Werte einigen? War es schwierig? Welche Kriterien wurden dafür gebraucht? Welche Bedeutung haben diese Werte in einer anderen Kultur bzw. in einer anderen Gruppe?

**Weiterführende Diskussion – Eisbergmodell**

Dieses Modell zeigt auf, dass von einer Kultur jeweils nur ganz wenig an der Oberfläche sichtbar ist (z.B. Sprache, Kleidung, Organisation, Dokumente). Dieser Teil beinhaltet also alles, was ein Individuum von seiner Kultur zu erkennen gibt. Der wesentliche Bestandteil befindet sich jedoch unter der Oberfläche und ist somit nicht direkt erkenntlich (z.B. Denk- und Handlungsmuster, Motivation, Interessen, Werte, Weltansichten, Vorurteile und Emotionen). All diese Faktoren sind in verschlüsselter Form in der Kultur vorhanden und sind dem Einzelnen oft unbewusst.



Mangelnde Wahrnehmung der unteren Ebene führt häufig zu Missverständnissen. Wir haben nämlich die Tendenz, Andere auf das zu reduzieren, was wir unmittelbar von ihm wahrnehmen. Die eigene Wahrnehmung erscheint als einzig gültige, da sie uns als natürlich und selbstverständlich vorkommt (vgl. Albatros-Spiel unten).

Missverständnisse entstehen daraus, dass wir den anderen verstehen wollen, ohne dass wir sein Bezugssystem kennen oder ahnen, dass er ein anderes Bezugssystem hat. Deshalb erscheint das Verhalten des Anderen oft als unverständlich und falsch.

Das Zurückweisen von Unterschieden ist eine natürliche und spontane Reaktion jedes Einzelnen. Dennoch ist es hilfreich, die eigene Subjektivität in Frage zu stellen und sich vom eigenen Wertesystem zu distanzieren. Dies kann dazu beitragen, dass wir andere als anders mit ihrer kulturellen Identität anerkennen. Ausserdem können wir so erkennen, dass andere ähnlich mit ihrer gesellschaftlichen Dimension sind.

**Dauer**:30 min

**Handout:**

- Eisberg

**3. Hauptteil II: Eigenes Verhalten in fremder Kultur**

**Slogan-Spiel**

Den VT werden Slogans oder Situationen vorgelesen. Anschliessend werden ihnen zwei Handlungsalternativen gegeben. Die VT sollen sich spontan für eine der Handlungsanweisungen entscheiden. In einem nächsten Schritt, soll über diese Entscheidung reflektiert werden. Dabei sollen die VT begründen, warum sie sich so entschieden haben. Es soll ebenfalls die Möglichkeit bestehen, dass nach der Diskussion die Entscheidung rückgängig gemacht wird und der VT die andere Handlungsalternative wählt.

Dabei geht es nicht um richtige oder falsche Entscheidungen. Vielmehr geht es darum, mögliche schwierige Situationen aufzuzeigen, die während des Sozialeinsatzes auftreten könnten. Dabei sollten vorgängig mögliche Lösungsansätze diskutiert werden.

Vorgehensweise:

1. Vorlesen des Slogans oder der Situation und anschliessen die VT sich für eine Handlungsalternative entscheiden lassen. Dabei sollen sich die VT, welche die erste Alternative wählen auf die rechte Seite stellen, während sich die VT, welche die zweite Alternative wählen auf die linke Seite stellen.
2. Die VT sollen argumentieren, warum sie sich so entschieden haben und dabei versuchen, ihre Kolleginne und Kollegen auf der anderen Seite von ihren Argumenten zu überzeugen.
3. Den VT die Gelegenheit geben, die Seite zu wechseln.

*Slogans:*

* Deine Gastfamilie verlangt von dir unter der Woche jeden Abend um 21 Uhr zu Hause zu sein. Akzeptierst du das?

=> Diskussion: andere Kultur, Verlust von Selbstständigkeit, Verhältnis zur Familie

* Ich werde gleichberechtigt sein, wie meine Gastgeschwister. Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Rolle als Freiwilliger, Integration in die Gastfamilie

* Du wolltest nach Island auf einen Bauernhof. Als du dort ankommst, stellst du mit Schrecken fest, dass es sich eher um eine Tierfabrik mit Tausend Batteriehühnern in unwürdiger Bedingung handelt. Was machst du?

A. Du nimmst dir vor, es einen Monat zu versuchen, bevor du etwas unternimmst.

B. Die Situation ist für dich so unerträglich, dass du sofort ICYE anrufst, damit sie dir eine andere Stelle suchen.

=> Diskussion: Aufgeben von Werten und Idealen vs. neue Erfahrungen, Ausdauer und Geduld im Austauschjahr

* Du hast ausdrücklich gesagt, dass du nicht mit Kindern arbeiten willst und das Gastkomitee hat dir dies im Voraus zugesichert. Als du ankommst, hat das Gastkomitee non doch eine Stelle für dich in einem Kindergarten für dich bereit. Was machst du?

A. Du akzeptierst es.

B. Du suchst dir eine andere Arbeit.

=> Diskussion: Ansprüche an ICYE, Akzeptieren von Komitee-Entscheiden, Erwünschtheit von Selbständigkeit und Initiative

* ICYE hat dir schon seit drei Monaten dein Taschengeld nicht gegeben. Was machst du?

A. Du gehst aufs ICYE Office und forderst das dir zustehende Geld.

B. Du schreibst ICYE Schweiz und International einen Brief, um dein Gastland zur Zahlung zu bewegen.

=> Diskussion: Erwartungen an ICYE, Vorgehen bei Problemen

* Kannst du dir vorstellen, dass du dich während deines Sozialeinsatzes je schämen wirst, Schweizer/in zu sein?

=> Diskussion: Reiche Schweiz, Veränderung des Bildes der Schweiz

* Als Schweizer/in habe ich viele Vorteile im Ausland. Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Bild der Schweiz, Verhalten als Schweizer/in

* Du kommst nach Kenia. Dort musst du dich entscheiden, ob du

A. Dein Traumprojekt erhältst und dafür in einer reichen Oberschichtsfamilie wohnen musst

B. In einer Familie der Unterschicht wohnst, wie du dir es gewünscht hast und dafür eine langweilige Arbeit verrichten musst.

=> Diskussion: Konflikt bei Wohnen in Reichen Familien, Identifikationsprobleme, Arm-Reich Problematik generell

* Du bist in Brasilien und dein Freund bzw. deine Freundin besucht dicht. Ihr wollt gemeinsam reisen, aber ICYE verbietet dir das Reisen ausserhalb des Reisemonats. Akzeptierst du das Verbot?

=> Diskussion: Regeln ICYE, Reisen

* Es ist nicht gut, wenn ich während des Sozialeinsatzes zu viel Kontakt zu oder sogar Besuch aus der Schweiz habe. Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Abschied, persönliche Erfahrungen, Verbundenheit zur „Schweiz“

* Wenn ich in ein weniger entwickeltes Land reise, dann darf ich von ICYE dort nicht so viel erwarten! Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Ansprüche an ICYE

* Du kommst in eine religiöse Familie, die jeden Sonntag in die Kirche geht. Gehst du mit?

=> Diskussion: Religion, Mitmachen in GF

* Ein Sozialeinsatz bedeutet viel Freiheit im Gastland. Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Rolle als Freiwilliger

* Slogan: Es ist alles völlig anders, wenn ich zurückkomme. Stimmst du dem zu?

=> Diskussion: Abschied, neue Erfahrungen, andere Sichtweisen

**Abschliessende Diskussion**

Nach den Rollenspielen oder dem Slogan-Spiel soll nochmals aufzeigt werden, dass je nach Land verschiedene Verhaltensweisen oder Problemlösungen angebracht sein können und dass es sich lohnt, gut zu beobachten, um diese mit der Zeit zu kennen und zu durchschauen und entsprechend handeln zu können. Dabei können die MA eigene Erfahrungen mit Schwierigkeiten im Gastland aufgreifen.

Zudem soll darauf hinweisen werden, wie wichtig es ist, zu kommunizieren. Dabei muss aber auch klargestellt werden, dass je nach Land verschiedene Arten von Kommunikation gewählt werden müssen, wenn man ans Ziel kommen will. In einigen Ländern ist z.B. direkte Kommunikation verpönt, man muss alles „durch die Blume sagen“, wenn man etwas erreichen will. Das muss man zuerst lernen. Beobachten ist wichtig!!

Wichtig ist auch der Hinweis auf das ICYE-Netzwerk, das bei Problemen sehr hilfreich sein kann. Nur schon das Gespräch mit einem anderen VT im gleichen Land kann helfen, Lösungsansätze zu finden oder zu realisieren, dass es sich eigentlich gar nicht um ein so grosses Problem handelt.

***4. Schluss: Mindmap***

***Ablauf****:*

*Die Teilnehmer/innen sollen die wichtigsten Punkte, die sie bei diesem Block des interkulturellen Lernens, gelernt haben in Form eines Mindmaps zusammentragen. Dies kann entweder im Plenum oder in mehreren kleinen Gruppen geschehen.*

***Reflexion****:*

*Was habe ich gelernt? Was war mir neu? Was wusste ich schon? Was beschäftigt mich jetzt?*

***Dauer****: 15 min*

**Mitarbeiter:**

Einführung: 1, Hauptteil I: für jede Gruppe 1 MA, Auflockerung: 1, Hauptteil II: mindestens 2 MA, Schluss: mindestens 1 MA

**Material:**

 Blatt Papier mit neun Punkten für jeden Teilnehmer

 Stifte

 Packpapier

 Vgl. Material für Albatros-Spiel

 Nationalhymne schriftlich und akustisch

 CD-Player

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# 

# Erfahrungsbericht (Isciane)

# 

# Evaluation

1. Offene Fragen klären
2. Auswertung

Abgleich mit den am Anfang aufgenommenen Erwartungen? Stimmts? Muss noch was nachgeliefert werden?

Zwei mögliche Methoden

1. **Baum**

Gut geeignet für Auswertung am Sonntagnachmittag/Endauswertung.

Vorbereitung: Zeichne einen Baum auf einen Flipchart: nur Stamm und Äste/Zweigen. Schneide aus grünem Papier die einzelnen Baumblätter (mindestens 5 pro Mitabeitende/r und Hauptverantwortliche/r). Schaue, dass du doppelseitigklebendes Klebeband dabei hast, oder einige Pritt-Leimstiften.

Durchführung: gebe jedem/r Teilnehmer 5 Baumblätter und einen Kugelschreiber. Auf die Blätter schreiben sie, welche fünf Sachen sie aus dem Lager mitnehmen werden: eine Sache pro Baumblatt. Zum Beispiel: „feines Essen“, „Samichlaussäckli basteln“, „gute Stimmung“, „neue Freundschaften“, „Inspiration“, „3 neue chinesische Worte“… Danach dürfen sie die Blätter an die Äste/Zweigen kleben. Vielleicht ist etwas auch nicht so gut gelaufen: „Schnittwunde mit scharfem Küchenmesser“, „zu wenig Schlaf“. Auch die Sachen können in den Baum geklebt werden.

1. **Die Hand**

Eine kurze Methode zum Auswerten in kleinen Gruppen

Mit Hilfe einer Hand wird durch die Eigenschaft eines jeden Fingers eine Aussage getroffen. Jede Person gibt zu jedem Finger eine Aussage ab. Die Reihenfolge der Finger ist nicht wichtig. Die Hand mit den Fragen sollte an einem Plakat visualisiert sein.

**Der Daumen**

Den Daumen möchte ich auf etwas drauf halten, was ich mitnehmen möchte." .

**Der Zeigefinger**

Worauf ich'hinwiesen möchte".

**Der Mittelfinger** (Stinkefinger)

"Was mir gestunken hat".

**Der Ringfinger**

„Was ich am schönsten fand".

**Der kleine Finger**

"Was mir zu kurz gekommen ist"

=> **Evlaluationsbogen ausfüllen lassen**!

1. Die hier aufgeführten Informationen stammen hauptsächlich von folgender Website: <http://www.voyage.gc.ca/abroad_a-letranger/culture-shock_choc-culturel-fra.asp>. [↑](#footnote-ref-1)