



Lions Clubs International

NUORISOLEIRI- & NUORISOVAIHTO-OHJELMA

Vaihtonnuoren käsikirja

Sisällysluettelo

Johdanto	2
Nuorisoleirit ja nuorisovaihto (YCE).....	2
Historia	2
Ohjelman määrittelmä.....	2
Henkilötietojen suojeleminen.....	3
Yleistä	3
Suostumus.....	3
Oikeudet koskien omia tietoja.....	3
Hyvä tietää.....	3
Taloudelliset velvollisuudet	3
Varainkeruu	3
Vakuutus	3
Ennen lähtöä.....	4
Erityiset YCE-ohjelmaa koskevat säännöt.....	4
Viestintä sponsoriklubin ja YCE-johtajien kanssa	4
Viestintä isäntäperheen kanssa	4
Vaihtonuorten orientaatio.....	5
Maaesitelmät.....	5
Kansainvälinen leiri	6
Kieli	6
Terveys.....	6
Matkustusasiakirjat.....	6
YCE-kokemuksen aikana	7
Lähtö	7
Kulttuurishokki	7
Matkaväsymys	7
Koti-ikävä	7
Isäntälionsklubi.....	8
Kansainvälinen leiri	8
Alkoholi, tupakka, huumeet ja moottoriajoneuvot.....	8
Matkan pidentäminen ja henkilökohtaiset pyynnöt	8
Onnettomuudet/sairastumiset ja hätätilanteet.....	8
Yhteensopimattomuus isäntäperheen kanssa tai tarve keskeyttää	9
Matkajärjestelyjen vahvistaminen	9
YCE-kokemuksen jälkeen	10
Lämmin ”Kiitos!”	10
Kulttuurishokki kotiin palattaessa.....	10
Yhteydenpito sponsoriklubin kanssa	10
Liite A: Vaihtonuorten muistilista	11

Johdanto

Onneksi olkoon valinnastasi Lions Clubs Internationalin Nuorisoleiri- ja nuorisovaihto-ohjelmaan (YCE)! Lionit ja leot, jotka vapaaehtoisesti työskentelevät vaihtosi mahdollistamiseksi ovat ylpeitä työstään kansainvälisen yhteisymmärryksen luomiseksi ja vahvistamiseksi kansojen välillä ympäri maailman. Lion- ja leosponsorisi ja isäntäsi tekevät kaikkensa tarjotakseen sinulle nautinnollisen ja palkitsevan kokemuksen. Loppu riippuu omasta halukkuudestasi ja asenteestasi onnistuneen nuorisovaihtokokemuksen aikaan saamiseksi. Tämä on mahdollisuus kokea erilaisia kulttuureita samalla oppien lisää siitä, mitä lionsklubit tekevät. Tämä YCE-vaihtonuoren käsikirja toimii oppaana oman roolisi ja sinulle asetettujen odotusten ymmärtämiseksi.



Nuorisoleirit ja nuorisovaihto

Historia

Lionien kansainvälinen hallitus hyväksyi Nuorisovaihto-ohjelman vuonna 1961 sen jälkeen, kun Japanin ja Yhdysvaltojen välinen, koko kesän mittainen vaihto-ohjelma oli todettu suureksi menestykseksi. Nuorisoleiriohjelma hyväksyttiin myöhemmin, vuonna 1974. Molempien ohjelmien taustalla oli Lionien kansainvälisen järjestön ensimmäinen päämäärä: "Luoda ja ylläpitää yhteisymmärrystä maailman kaikkien kansojen keskuudessa."

Ohjelman määritelmä

YCE-ohjelmaan ei sisälly turismia, akateemisia opintoja tai työtä. Sen sijaan nuorisoa kannustetaan käyttämään tätä kokemusta oman kulttuurinsa jakamiseksi muiden kanssa, samalla itse uuteen kulttuuriin tutustuen. YCE-ohjelma koostuu kahdesta pääasiallisesta osasta: kansainvälinen vaihto ja kansainväliset leirit.

Henkilötietojen suojeleminen

Yleistä

- Isäntänä toimivan YCE-johtajan tai isäntäklubin tulee hankkia huoltajien lupa voidakseen ottaa vastaan henkilötietoja alle 18-vuotiaasta vaihtonuoresta.
- Kun henkilötietojen käyttötarkoitus on täytynyt tulee oman alueesi YCE-johtaja poistamaan sinua koskevat henkilötiedot arkistoistaan.

Suostumus

- Nuoren osallistumishakemuslomakkeessa tulee selkeästi ja tyhjentävästi ilmaista, mihin tarkoituksiin henkilötietoja voidaan käyttää ja mihin suostumus annetaan.

Oikeudet koskien omia tietoja

- YCE-ohjelmaan osallistuvilla on tietyt oikeudet, joita tulee suojella, ml. oikeus omien tietojensa poistamiseen, oikaisuun, sekä oikeus tietää, mitä tietoja itsestä on tallennettu.

Hyvä tietää

Taloudelliset velvollisuudet

- Ohjelman maksut voidaan kattaa sinun, perheesi, sponsorina toimivan lionsklubin toimesta, tai ne voidaan jakaa näiden kesken.
- Jos matkan aikana aiheutuu odottamattomia suuria menoja, jotka tulee maksaa välittömästi, ilmoitetaan niistä heti nuoren vanhemmille tai huoltajille ja sovitaan, miten nämä kulut katetaan.
- Sinulla tulee olla omaa rahaa käytettäväksi satunnaisiin menoihin, kuten terveydenhoitoon, matkamuiistoihin tai mahdollisiin huvituksiin, jotka eivät kuulu isäntälionien varaamaan ohjelmaan.

Varainkeruu

- Jos joudut keräämään varoja matkakustannusten kattamiseksi, voit pyytää sponsoroivalta lionsklubilta hyväksymiskirjeen ja muita materiaaleja, joista voi olla apua kertoessasi ohjelmasta lahjoittajille.
- Laadi 5-10 minuutin pituinen esitelmä (esim. PowerPoint), johon sisällytät tietoja, paljon kuvia ja tarinoita, joilla kerrot ohjelmasta ja sen tavoitteista mahdollisille lahjoittajille.

Vakuutus

- Vaihtoon tulevana nuorena sinulla on oltava riittävä matka-, tapaturma- henki-, matkatavara- ja sairastapausvakuutus kattamaan kaikki mahdolliset tilanteet YCE-ohjelman aikana.
- Sinun, tai jos olet alaikäinen, vanhempiesi/huoltajiesi, tulee allekirjoittaa vastuuvapautuslomake.
 - Lomake tulee hakemuksen mukana.

Erityiset YCE-ohjelmaa koskevat säännöt

- Paikallisessa YCE-ohjelmassa voi olla erityisiä sääntöjä ja nuorta koskevia vaatimuksia tässä käsikirjassa mainittujen sääntöjen ja vaatimusten lisäksi.
- Kaikkien vaihtonuorten tulee myös noudattaa YCE-sääntöjä, joista saat kopion hyväksyessäsi osallistumisen ohjelmaan.

Viestintä sponsoriklubin ja YCE-johtajien kanssa

- Kun olet saanut itsellesi sponsoriklubin tulee sinun yhdessä klubin kanssa etsiä itsellesi parhaiten sopiva YCE-ohjelma.
- Käytä Kansainvälistä hakemistoa osoitteessa lionsclubs.org/yce-directory löytääksesi mieleisen ohjelman, johon haluat osallistua.
- Valittuasi haluamasi ohjelman toimit yhteistyössä sponsoriklubin, paikallisen YCE-johtajan, sekä vaihtokohteessa olevan YCE-johtajan kanssa, vaihtosi suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi.
 - Paikallinen YCE-johtaja antaa lopullisen hyväksynnän hakemuksellesi.
- Vaihtokohteessa toimiva YCE-johtaja osaa vastata kysymyksiisi koskien valitsemasi YCE-ohjelman paikallisia asioita, aktiviteetteja, odotuksia, jne.
- Viestinnän tulee olla avointa kaikkien osapuolten kesken, jotta YCE-kokemuksesi olisi mahdollisimman onnistunut.
- Sinä ja sponsoriklubisi olette vastuussa matkajärjestelyiden tekemisestä kotoa valitsemasi YCE-ohjelman kohteeseen ja takaisin.
 - On suositeltavaa, että matkajärjestelyt tehdään vasta, kun olet saanut vahvistuksen isäntäperheen löytymisestä.
 - Muutoksista suunnitelmiin tulisi aina keskustella, ja mahdollisuuksien mukaan päättää yhteisymmärryksessä, kaikkien osapuolten kesken.
 - Viime hetken muutoksista tulee aina tiedottaa välittömästi isäntänä toimivalle klubille, omalle sponsoriklubille, YCE-johtajille ja isäntäperheelle.

Viestintä isäntäperheen kanssa

- Saatuasi vahvistuksen isäntäperheestäsi ota heihin yhteyttä suoraan (sähköposti, WhatsApp, tekstiviesti tai sosiaalinen media).
- Kerro heille harrastuksistasi, kotikaupungistasi, perheestäsi, ystäivistäsi ja kiinnostuksen kohteista.
- Kysy heiltä heidän kulttuuristaan, harrastuksistaan, kotikaupungistaan, perheestään, ystäivistään ja kiinnostuksistaan. Voit myös esimerkiksi kysyä:
 - Miten perheenne kielellä sanotaan hei ja näkemiin?
 - Millaiset vaatteet ja asut ovat soveliaita maassanne?
 - Mitä kansallisia juhlapäiviä maassanne vietetään ja miten?
 - Mikä on yleisin uskonto maassanne, ja mitä minun tulee ottaa huomioon kunnioittaakseni sen tapoja?
 - Millainen poliittinen ilmapiiri maassanne vallitsee?
- Lähetä heille kuva itsestäsi ja pyydä heiltä myös valokuvia.
- Tarkasta ennakkoon kohdemaan säätilanne ensimmäisten 24 tunnin osalta, ja pakkaa käsimatkatavaroihin tarvittavat vaatteet sen varalta, että matkatavarasi viivästyvät tai hukkuvat.
- Oma uskontosi, pukeutumisesi tai ruokavaliosi saattaa olla erilainen paikalliseen väestöön verrattuna. Ilmoitathan näistä asioista sponsoriklubillesi, YCE-johtajille ja isäntäperheelle.
 - Ota selvää, mikäli isäntäperheessäsi harjoitettava uskonto aiheuttaa muutoksia tottumaasi ruokavalioon tai pukeutumiseen.

Vaihtonuorten orientaatio

- On erityisen suositeltavaa, että osallistut kaikkiin orientaatioihin, joita sponsoriklubisi järjestää ennen YCE-ohjelmassa aloittamista.
- Orientaation aiheita ovat muun muassa seuraavat:
 - YCE-ohjelman säännöt ja odotukset
 - Ennen vaihtoa, sen aikana ja jälkeen
 - Matkaväsymys
 - Koti-ikävä
 - Matkustusasiakirjat
 - Passit
 - Viisumit
 - Rokotukset
 - Tullimemetelmät
 - Isäntäperheen ja oman kodin yhteystiedot matkustamiseen liittyvien viiveiden varalta
 - Kutsukirjeet kohdemaan YCE-johtajilta
 - Tämä kirje saatetaan vaatia, mikäli joudut anomaan viisumia tai vastaavaa maahantulolupaa.
 - Uuteen kulttuuriin varautuminen
 - Isäntämaan ruoka, uskonnot ja kulttuuri
 - Lahjat isäntäperheelle ja isäntäklubille
 - YCE-ohjelmaan osallistuvien roolit (isäntäperhe, isäntäklubi, sponsoriklubi, yhteyslionit ja YCE-johtajat)
 - Viestintä isäntäperheen, isäntäklubin ja kodin välillä
 - Entisten vaihtonuorten tapaaminen

Maaesitelmät

- Ollessasi vaihdossa sinua saatetaan pyytää pitämään esitelmä omasta maastasi isäntäklubin järjestämässä tapahtumassa ja/tai kansainvälisellä leirillä.
 - On suositeltavaa, että valmistelet esitelmän ennen matkalle lähtöä.
 - Varaudu myös tuomalla mukasi jotain pientä kotimaastasi, kuten karamelleja, joita voit tarjota muille.
 - Esitelmä kannattaa laatia PowerPointillä ja siihen voi sisällyttää valokuvia.
 - Tarkista kohdemaan YCE-johtajalta tai isäntäklubilta tarkemmat tiedot, mitä maaesitelmääsi varten tulee valmistella.
- Esitelmä voi sisältää esim seuraavia tietoja:
 - Valtion johto, kansalliset sankarit, suurimmat urheilujoukkueet tai viihdetähdet
 - Pääkaupunki, suurimmat kaupungit
 - Oma koulusi, kotikaupunkisi tai -kyläsi
 - Päivittäinen elämä
 - Tyypillinen ruoka omassa kulttuurissasi
 - Hauskat aktiviteetit, joita kotiseudullasi voi harrastaa
 - Uskonnot, koulutusjärjestelmät ja kansalliset juhlapyhät
 - Maatasi koskevien stereotyyppien oikaiseminen

Kansainväliset leirit

- Jotkut vaihtonuoret valitsevat YCE-ohjelman, johon sisältyy oleskelu kansainvälisellä leirillä. Tämä tarkoittaa, että ensin asut isäntäperheesi luona ja sen jälkeen osallistut kansainväliselle leirille. Joskus on myös mahdollista jatkaa vaihtoa leirin jälkeen toisen isäntäperheen luona.
- Varmistathan, että jos osallistut leirille pakkaat mukaasi kaiken tarvittavan.
 - Keskustele kohdemaan YCE-johtajien kanssa siitä, miten sinun kannattaa varautua kansainvälistä leiriä varten.

Kieli

- YCE-ohjelma, johon osallistut ei välttämättä vaadi vieraan kielen puhumista, mutta on suositeltavaa, että sinulla on kohtuullinen kielitaso kohdemaan kielessä.
 - Kansainvälisillä leireillä käytössä on yksi virallinen kieli. Varmistathan, että taitosi tässä kielessä ovat riittävät osallistuaksesi leirille.
- Ole kärsivällinen, kun aloitat kommunikoinnin isäntäperheen kanssa yhteisen viestintätavan löytämiseksi.
- Pyydä arkailematta isäntäperhettäsi puhumaan hitaammin tai selkeämmin, jotta pystyt paremmin ymmärtämään heitä.

Terveys

- YCE-ohjelmaan osallistuminen saattaa vaatia rokotteiden ottamista.
 - Keskustele oman lääkärisi kanssa rokotteista, ja mitä kyseiselle alueelle matkustavilta vaaditaan.
- Mikäli olet lääkityksellä varmista, että otat mukaan riittävän määrän lääkkeitä ja mahdollisia muita tarvikkeita koko vaihdon ja leirilläolon ajaksi.
 - On suositeltavaa, että kannat mukana tietoa koskien lääkitystäsi, allergioita, tai muita erityistarpeita koskien terveydentilaasi.
 - On myös suositeltavaa, että kaikki lääkkeet pakataan mukaan niiden alkuperäisissä reseptilääkkeen pakkauksissa.
 - Ota selvää, onko kotimaallasi ja kohdemaalla olemassa olevia sopimuksia sairastapausten hoitamisessa.

Matkustusasiakirjat

- Tavallisesti maasta poistumiseen ja takaisin palaamiseen tarvitaan passi.
- Joskus toiseen maahan matkustaessa vaaditaan myös viisumi tai ”Alaikäisen lupa matkustaa”.
- Aloitathan näiden asioiden selvittelyn jo kuukausia ennen aiottua matkaa, jotta sinulla on aikaa hankkia tarvittavat asiakirjat.
- Matkavakuutus on pakollinen.
 - Joskus on tarpeellista ottaa lisäksi vastuuvakuutus varmuuden vuoksi.
- Varmistathan, että matkatustusasiakirjojen lisäksi sinulla on useampi kopio kaikista asiakirjoista mukana, jotta voit myös antaa kopiot isäntäperheelle.
 - Kohdemaan YCE-johtaja saattaa myös tarvita kopiot näistä matkajärjestelyiden tekemiseksi. Ota mukaan useampi kopio.
- Varmista, että kaikki kohdat Vaihtonuoren muistilistassa on ruksattu (LIITE A).

YCE-kokemuksen aikana

Lähtö

- Riippuen järjestelyistä, jotka sinä ja vanhempasi/huoltajasi olette sopineet, sponsoriklubi saattaa lähettää lionjäsenen viemään sinut lentokentälle.
 - Laadi suunnitelma paluumatkaa varten, sekä erityistilanteisiin, kuten matkatavaroiden katoaminen tai myöhästyneet lennot tai junat.
 - Voi olla hyvä ottaa matkalaukuista valokuva, jotta niiden alkuperäisen kunnon ja ulkonäön voi todistaa rikkoontumisen tai häviämisen varalta.
 - Sponsoriklubi vastaa kyydeistäsi kotoa ja kotiin.

Kulttuurishokin kohtaaminen

- Uuteen maahan saapuminen voi vaatia totuttelua uuteen kulttuuriin, kieleen ja tapoihin.
 - Yleisiä kulttuurishokin vaiheita ovat:
 - Innostus ja innokkuus (uutuuden viehätys uutta kulttuuria kohtaan)
 - Ärtynisyys (turhautuneisuus yrittäessä hyväksyä uuden maan kulttuuria)
 - Sopeutuminen (uuden kulttuurin hyväksyntä)
 - Monikulttuurisuus (täysi sopeutuminen uuteen kulttuuriin)
- Anna itsellesi ainakin muutama päivä aikaa sopeutua.
- Yritä kertoa isäntäperheellesi tuntemuksistasi kulttuurishokin ja matkaväsymyksen aikana.
 - Muista, että tämä voi olla myös uusi kokemus isäntäperheellesi, joten he varmasti arvostavat avointa kommunikointia.
- Tarkkaile elämää uudessa paikassa ensimmäisten päivien ajan. Kiinnitä huomiota tapoihin, kuten miten vanhempia ihmisiä puhutellaan, miten täsmällisyyteen suhtaudutaan ja mistä aiheista ei sovi keskustella.

Matkaväsymys

- Matkaväsymys on hyvin normaalia pitkäkestoisen matkan jälkeen.
- Matkaväsymys saattaa kestää jopa seitsemän päivää saapumisen jälkeen.
- Ole kärsivällinen ja kommunikoi tarpeesi aikaeroon totuttelun aikana.
- Pyri välttämään älypuhelimien käyttöä matkaväsymyksen aikana iltaisin / öisin. Se saattaa pitää sinut turhaan hereillä ja viivyttää matkaväsymyksen purkautumista.

Koti-ikävä

- Koti-ikävä saattaa yllättää myös. Se on normaalia ja ymmärrettävää.
- Koti-ikävän merkkejä ovat mm:
 - Yksinäisyyden tunne
 - Tunnekuohut
 - Halu jutella kotiväen kanssa
- Yritä kuitenkin rajoittaa keskusteluja oman perheen ja ystävien kanssa. Se voi lisätä koti-ikävän tunnetta.
- Yritä olla avomielinen ja joustava.
- Osallistu aktiviteetteihin, jotka isäntäperhe on sinulle suunnitellut. Saat niistä muuta ajateltavaa, mikä helpottaa koti-ikävän tunnetta.

Isäntä lionsklubi

- Kuten aiemmin mainittiin, vaihdon aikana sinulta saatetaan odottaa esitelmän pitämistä paikalliselle lionsklubille koskien omaa kotimaatasi.
 - Varmista ajankohta ennen saapumistasi tai pian sen jälkeen.
 - Esitelmät saatetaan myös pitää kansainvälisen leirin aikana.
 - Joissain tapauksissa useampi vaihtonuori samasta maasta voi pitää esitelmän yhdessä.
- Sinun saatetaan odottaa osallistuvan isäntäklubin järjestämiin tilaisuuksiin ja palveluaktiviteetteihin.

Kansainväliset leirit

- Pyri välttämään sosiaalisen median ja puhelimen käyttöä.
- Pyri mahdollisuuksien mukaan leirin aikana niiden nuorten seuraan, jotka puhuvat äidinkielenään eri kieltä kuin sinä.
- Leirin tarkoitus on tutustua muihin kulttuureihin ja kieliin, ja oppia uutta!

Alkoholi, tupakka, huumeet ja moottoriajoneuvot

- Alkoholin ja tupakan käyttö YCE-ohjelman aikana määrittyy paikallisen ohjelman sääntöjen ja maan lakien mukaisesti.
- Laittomien huumausaineiden käyttö on jyrkästi kielletty.
- Moottoriajoneuvojen käyttö on nuorilta kielletty kokonaan YCE-vaihdossa olon aikana.

Matkan pidentäminen ja henkilökohtaiset pyynnöt

- Yksityisiä matkoja tai poistumista leiriltä kesken leiriajan ei sallita, eikä myöskään sukulais- tai tuttavavierailuja YCE-matkan aikana, jollei siihen ole saatu ainakin kuukautta aikaisemmin kirjallinen suostumus kaikilta seuraavilta: nuoren vanhemmat/ huoltajat, sponsoriklubi ja kotipiiriin YCE-johtaja, isäntäpiiriin YCE-johtaja, leirin johtaja, isäntäklubi ja isäntäperhe (jos on).
- Henkilökohtaiset pyynnöt: Vaihtonuori ei voi hakeutua opiskelijaksi, työharjoitteluun tai työhön.
- Myöskään pyyntöjä pitkäaikaisesta majoituksesta ei voida hyväksyä.

Onnettomuudet/sairastumiset ja hätätilanteet

- Jos sairaus tai tapaturma on vakava, tullaan vanhemmillesi / huoltajallesi ilmoittamaan asiasta mahdollisimman nopeasti ja selostamaan heille lääkärin diagnoosi ja sekä suositeltu hoito-ohje.
 - Jokaisen alaikäisen leiriläisen hakemuksessa tulee olla liitteenä vanhempien tai huoltajien allekirjoittama suostumus hätätilanteessa tarpeelliseksi katsotun hoidon antamiseen tai leikkaukseen siltä varalta, ettei vanhempiin tai huoltajaan saada hätätilanteessa yhteyttä.
 - Jos vanhempiisi ei saada yhteyttä tulee YCE-johtajan yrittää yhteydenottoa mahdollisimman nopeasti.

Yhteensopimattomuus ja ongelmat isäntäperheen kanssa tai tarve keskeyttää vaihto

- Jos sinulla on ongelmia YCE-ohjelmaan liittyen, kuten isäntäperheeseen, leiriin, tai kärsit vakavasta kotikävystä, ota yhteyttä siihen YCE-ohjelman aikuiseen, jonka kanssa tunnet voivasi asiasta keskustella. Tämä henkilö voi olla isäntäperheen äiti tai isä, paikallinen YCE-johtaja, paikallisen lionsklubin jäsen tai leo.
- Epäsopu: Jos sinun ja isäntäperheen välinen suhde tulee vaikeaksi, tulee asiasta ilmoittaa isäntäklubin lionvirkailijoille.
 - Jos tilanne on niin vaikea, ettei sitä yrityksistä huolimatta saada ratkaistuksi, voi olla välttämätöntä ottaa yhteyttä YCE-johtajiin, tai joissain tapauksissa sponsoriklubiin tai -piiriin virkailijoihin.
 - Jos sinut päätetään lähettää kotiin kesken vaihdon, oli syyllinen asiaan kuka tahansa, on paikallisen YCE-johtajan ja isäntäklubin tehtävänä hoitaa sinulle matkajärjestelyt, joista koituvat kulut maksat itse.
- Uusi isäntäperhe: Jos sinulle osoitettu isäntäperhe vetäytyy roolistaan sopimuksen jälkeen, tulee isäntäklubin hankkia tilalle toinen isäntäperhe ja ilmoittaa siitä sponsoriklubille ja paikalliselle YCE-johtajalle.

Matkajärjestelyjen vahvistaminen

- Varmista, että sinulla on kaikki vaadittavat matka-asiakirjat paluumatkaa varten.
- Tee check-in paluulennolle niin pian kuin mahdollista.
- Tarkasta, onko matka-aikatauluun tehty viime hetken muutoksia.
- Muista pakata kaikki, mitä toit ja mitä hankit vaihdon / leirin aikana.
- Laita passsi ja lentoliput turvalliseen paikkaan valmiiksi kun tarvitset niitä matkan aikana.
- Laske, paljonko sinulla on rahaa paikallisessa valuutassa ja pääätä, vaihdatko rahat takaisin oman maasi valuuttaan.

YCE-kokemuksen jälkeen

Lämmin "Kiitos!"

- Muistathan kirjoittaa isäntäperheellesi sekä isäntäklubillesi lämmihenkinen kiitoskortin, kiittäen heitä kaikesta, mitä he tekivät matkasi aikana.
 - On myös hyvä idea lähettää kiitos leirijohtajalle (ja henkilökunnalle) sekä kohde maan YCE-johtajalle.

Käänteinen kulttuurishokki ja matkaväsymys

- Kotiin palattuasi saatat kokea käänteisen kulttuurishokin. Siinä on kysymys vaikeudesta asettua takaisin arkeen omassa kodissa YCE-kokemuksen jälkeen.
- Käänteisen kulttuurishokin joitakin merkkejä ovat:
 - Tunne, että perheesi ja ystäväsi eivät ymmärrä tuntemuksiasi
 - Tunnet itsesi läheisemmäksi isäntäperhettä, kuin omaa perhettäsi kohtaan
 - Vaikeus sopeutua takaisin arjen rutiineihin
 - Yksinäisyyden tunne ja etäisyyden tunne uusiin ystäviisi ulkomailla
 - Yksinäisyyden tunne ja etäisyyden tunne vanhoihin ystäviin kotimaassa
- Ole kärsivällinen sopeutumisprosessin aikana. Siihen menee oma aikansa.
- Pyri hyväksymään asiat ja kokemukset, jotka tapahtuivat poissa ollessasi.
- Kuuntele, kun muut kertoivat mitä heille tapahtui vaihtosi aikana.
- Ota yhteyttä entisiin YCE-vaihtonuoriin ja pyydä heiltä apua ja vinkkejä käänteisen kulttuurishokin voittamiseksi.

Yhteydenpito sponsoriklubin kanssa

- Valmistele lyhyt esitelmä sponsoriklubillesi koskien vaihtokokemustasi toisessa maassa.
- Ota selvää, miten voit olla yhteydessä paikallisiin lioneihin, tai ryhtyä itse lioniksi tai leoksi.
- Anna sponsoriklubille ja isäntäklubille palautetta kokemuksestasi -- mitä parantaa tai tehdä toisin, mitä huolia sinulla oli YCE-kokemuksen aikana.

Kiitos!

Raikuva "kiitos" -karjaisu YCE-lioneilta ympäri maailman osallistumisestasi tähän ohjelmaan! Kiitos sinun, lionit ovat askeleen lähempänä yhtä tavoitteistaan, joka on "Luoda ja ylläpitää yhteisymmärrystä maailman kaikkien kansojen keskuudessa."

Liite A: Isäntäperheen tarkistuslista

Ennen vaihtoon lähtöä olen tehnyt kaiken seuraavan:

- ☐ Valinnut YCE-ohjelman, johon haluan osallistua
- ☐ Saanut vahvistuksen hyväksynnästä haluamaani YCE-ohjelmaan
- ☐ Aloittanut yhteydenpidon isäntäperheeni kanssa
- ☐ Minulla on vaadittavat matkustusasiakirjat:
 - ☐ Passi
 - ☐ Matkavakuutus
 - ☐ Sairausvakuutus
 - ☐ Viisumi (jos tarpeen)
 - ☐ Kutsukirje YCE-johtajilta (jos tarpeen)
 - ☐ Tarpeeksi kopiota kaikista yllämainituista
 - ☐ Olen pakannut asiakirjat käsimatkatavaroihini
- ☐ Minulla on selvillä tarvittavat matkajärjestelyt:
 - ☐ Lähtöpäivä
 - ☐ Lähtöpäivän lennonnumero
 - ☐ Lähtöaika
 - ☐ Junan lähtöaika
 - ☐ Menolippu junaan
 - ☐ Paluupäivä
 - ☐ Paluupäivän lennonnumero
 - ☐ Paluujunan lähtöaika
 - ☐ Paluulippu junaan
 - ☐ Paluupäivän lähtöaika
 - ☐ Kotiin saapumisaika
 - ☐ Tarvittavat tiedot koskien oman piirin ja kohdemaan YCE-johtajia, isäntäperhettä, sponsoriklubia, isäntäklubia ja kansainvälistä leiriä
- ☐ Riittävästi käyttörahaa paikallisessa valuutassa koko matkan ajaksi (tai rahaa muissa valuutoissa joita tarvitaan välilaskujen aikana)
- ☐ Jos minua on pyydetty keräämään itse vaihtorahat, olen valmisteellut esitelmän ja olen valmis aloittamaan varainkeruun mahdollisilta lahjoittajilta.
- ☐ Olen ilmoittanut piirin tai moninkertaispiirin YCE-johtajalle vaihto- ja matkajärjestelyistäni

- ☐ Osallistunut jokaiseen vaihtonuorten orientaatioon
- ☐ Vastaanottanut YCE-vaihtonuoren käsikirjan
- ☐ Vanhempani/huoltajani ovat allekirjoittaneet vastuuvapautuslomakkeen ja kopio siitä on toimitettu isäntäklubille
- ☐ Laatinut listan tavaroista, joita minun tulee pakata mukaan eri aktiviteetteja varten
- ☐ Ilmoittanut mahdollisista erityistarpeista koskien uskontoani tai terveyttäni sponsoriklubille, YCE-johtajalle ja isäntäperheelle
 - ☐ Ottanut selvää kohdemaan tai isäntäperheeni erityisistä tavoista kuten uskontoon tai terveyteen liittyvät tarpeet
- ☐ Ostanut tervetuliais- ja kiitoslahjat ja kortit isäntäperheelle ja isäntäklubille
- ☐ Valmistellut maaesitelmäni esitettäväksi vaihtoaikana
- ☐ Ostanut tai hankkinut jotakin pientä annettavaa kotimaastani maaesitelmän aikana
- ☐ Tehnyt tarvittavat valmistelut kansainvälistä leiriä varten (jos tarpeen)
- ☐ Harjoitellut käytännön sanoja ja lausahduksia YCE-ohjelman paikallisella kielellä.
- ☐ Hankkinut tarvittavat rokotteet
- ☐ Ottanut selvää siitä, kuka noutaa minut kentältä tai juna-asemalta
- ☐ Laatinut suunnitelmat myöhästyneen lennon tai junan, tai kadonneiden matkatavaroiden varalta

YCE-matkan aikana olen tehnyt seuraavat järjestelyt:

- ☐ Tarkastanut lentoaikataulut varautuen viiveisiin tai aikaisempiin lähtö-/saapumisaikoihin
- ☐ Antanut isäntäperheelle ja isäntäklubille heidän lahjansa ja kiitoskorttinsa
- ☐ Antanut maaesitelmää varten tuomani pikkutavarat

YCE-matkalta palattuani olen tehnyt seuraavat järjestelyt:

- ☐ Valmistellut esitelmän ja sopinut sen esittämisaikankohdan sponsoriklubin kanssa
- ☐ Jos keräsin varoja matkaani varten, olen sopinut esitelmän pitämisestä lahjoittajille
- ☐ Ottanut selvää lions- ja leojäseneksi ryhtymisestä
- ☐ Antanut sponsoriklubille ja isäntäklubille palautelomakkeen kommentteineen ja kysymyksineen koskien YCE-kokemustani