

Niemand ontkomt aan een cultuurschok

Wie naar een ander land verhuist voelt zich na enkele maanden van euforie vaak compleet verloren. Terwijl veel mensen dit ervaren als een persoonlijk falen, is het een aanpassingsproces waar vrijwel iedereen die van cultuur verandert doorheen gaat: de ‘cultuurschok’. Er is steeds meer aandacht voor dit fenomeen en steeds meer kennis over hoe je je erop kunt voorbereiden.

“Iedereen die naar het buitenland vertrekt en daar een tijdje blijft wonen ervaart een *culture shock*. Sommigen hebben er eerder of intenser last van, anderen gaat het makkelijker af, maar niemand ontkomt eraan”, stelt Hilly van Swol-Ulbrich, intercultureel trainer en expert op het gebied van de veranderingsprocessen waarmee expats vroeg of laat te maken krijgen. Aanpassing aan een nieuwe cultuur doorloopt verschillende fasen. Net op de nieuwe locatie aangekomen overheerst een gevoel van euforie. Dit duurt vaak een maand of drie. Dan volgt een periode van zwaarmoedigheid en futloosheid. Al naar gelang men de nieuwe cultuur beter leert kennen en gaat begrijpen, vindt men tenslotte langzaam maar zeker een evenwicht tussen de euforie en de zwaarmoedigheid van de voorgaande fasen. De cultuurschok wordt volgens Van Swol-Ulbrich veroorzaakt door het verlies van de identiteit die de veranderingen teweegbrengen. Iemands zelfbeeld verandert namelijk drastisch bij verhuizing naar het buitenland. En voor meeverhuizende partners meestal nog meer dan voor de uitgezonden expat. “Wie naar het buitenland verhuist laat alles achter waaruit zijn of haar identiteit is opgebouwd. Een betaalde baan of vrijwilligerswerk, zijn familie, taal en samenleving. Vaak waren partners thuis onafhankelijke, werkende personen. In het buitenland zijn zij ineens financieel afhankelijk van hun partner. Maar ook in allerlei dagelijkse dingen zijn ze in eerste instantie vaak afhankelijk van anderen. Ze weten in het begin niet hoe in het nieuwe land de meest basale zaken zijn geregeld en vaak spreken ze de taal niet. Hun gevoel van eigenwaarde wordt daardoor ernstig aangetast.”

Om de negatieve effecten van de cultuurschok enigszins te beperken is een goede voorbereiding op het komende vertrek van groot belang. Weten wat je te wachten staat en herkennen van de cultuurschok is volgens Van Swol-Ulbrich het halve werk. Het zorgt ervoor dat je je aanpassingsproblemen niet als een persoonlijk falen zult zien en voorkomt dat je een negatief zelfbeeld ontwikkelt. Daarnaast is verdieping in de lokale cultuur van je nieuwe woonplaats belangrijk om deze zo gemakkelijker en sneller te kunnen doorgronden.

Eenmaal op de plaats van bestemming is het volgens Van Swol-Ulbrich belangrijk om met anderen over je gevoelens te praten. “Graaf je niet in, maar ga naar buiten, ook al voel je je naar en onzeker en heb je een gebrek aan energie. Als er een expatclub is, ga daar dan naartoe. Daar vind je mensen die allemaal dezelfde ervaring hebben gehad als jij. Waarom zou je daar geen gebruik van maken in plaats van twee keer het wiel uit te vinden?” Toch waarschuwt Van Swol-Ulbrich er tegelijkertijd voor niet in een expatclub te blijven hangen. Volgens haar is het zaak het zwaartepunt in de loop van de tijd te verschuiven van de expatwereld naar de ‘echte wereld’. Pas als je de lokale samenleving instapt kun je die ontdekken en gaan

begrijpen. “Dan keert het zelfvertrouwen terug. Mensen voelen zich vaak trots wanneer ze zich in een andere samenleving kunnen redden en zijn achteraf verbaasd over hun eigen vermogen om met alle veranderingen om te gaan.”

Wat expats meestal nog meer verbaast is het feit dat ze weer terug in eigen land opnieuw een cultuurschok ervaren. En daar komt dan nog eens bij dat familie en vrienden zich nauwelijks kunnen inleven in een terugkerende expat. “Ze gaan ervan uit dat je de draad direct weer oppakt, alsof je een paar weken op vakantie bent geweest. Maar een expatervaring verandert mensen. Je gaat anders naar de wereld kijken. Tegelijkertijd is ook de samenleving waarin je terugkeert veranderd en niet dezelfde als de samenleving die je achterliet. Het heeft tijd nodig om weer aansluiting te vinden. Helaas kan het thuisfront hier niet altijd begrip voor opbrengen en worden terugkerende expats nogal eens als arrogant of aanstellerig bestempeld.”

Wie denkt na een eerste internationale verhuizing te weten hoe het moet en zich te kunnen wapenen tegen een cultuurschok komt volgens Van Swol-Ulbrich vaak bedrogen uit. “Het is niet zo dat je er immuun voor wordt. Het kan een tweede of derde keer net zo goed gebeuren als bij de eerste keer.” De cultuurschok is trouwens ook onafhankelijk van het land waar je gaat wonen. “Daar vergissen mensen zich vaak in”, vertelt Van Swol-Ulbrich. “Ze denken dat een buurland cultureel nauwelijks verschilt van hun eigen land en dat ze daarom nauwelijks aanpassingsproblemen zullen hebben. Maar ook de culturen van twee buurlanden zijn vaak totaal verschillend. Een Nederlander kan het net zo moeilijk hebben in België als in China.” Je kunt een cultuurschok proberen te verzachten maar vermijden is volgens Van Swol-Ulbrich moeilijk. En dat is maar goed ook. “Een cultuurschok is een negatieve ervaring, maar heeft een positieve betekenis. Het laat namelijk zien dat je in contact staat met de wereld om je heen, dat je in de samenleving staat. Alleen mensen die dat vermijden, die jarenlang in een *expatriate bubble* blijven hangen, hebben weinig last van problemen.”

[kader]

GC-workshop ‘Cycles of Change’

Global Connection organiseert verschillende keren per jaar de workshop ‘Cycles of Change’. Deze wordt geleid door Hilly van Swol-Ulbrich. In de workshop wordt ingegaan op de effecten van uitzending naar het buitenland en worden deelnemers voorbereid op hun uitzending naar of terugkeer uit het buitenland. Daarnaast wordt er een forum gecreëerd waarin deelnemers ervaringen met elkaar kunnen uitwisselen.

[quotes in kader] “Ik heb genoten van de workshop en ik vergelijk het resultaat met autorijden in een vreemd land mét een wegenkaart in plaats van zonder!” (Lorraine Williams - Heineken)

“Hoewel ik al een paar keer in het buitenland heb gewoond en je me dus een ervaringsdeskundige zou kunnen noemen, ben ik heel blij dat ik de workshop Cycles of Changes heb kunnen meemaken. Hilly van Swol-Ulbrich heeft mij ‘handvaten’ gegeven om beter voorbereid naar onze volgende post (Jakarta) te gaan, te herkennen wat ik en anderen kunnen verwachten van het leven in een andere cultuur en vooral, wat we kunnen doen om het leven daar zo aangenaam mogelijk te maken. Ik kan deze workshop zeer zeker aanraden

aan iedereen die voor het eerst of weer naar het buitenland wordt overgeplaatst!” (Gera Klijnsma – Ministerie van Buitenlandse Zaken)

Fleur de Ron,

februari 2005

Gepubliceerd in Global Connection, n.2, 2005