



Lions Clubs International

Utbytesbesökare Väglädning

Inledning	2
Ungdomsläger och ungdomsutbyte.....	2
Historik	2
Definition av program	2
Skydd av personlig information	3
Allmänt.....	3
Godkännande	3
Den registrerades rättigheter	3
Saker att känna till	3
Finansiellt ansvar	3
Insamling.....	3
Försäkring	3
Innan du reser.....	4
Specifika programregler	4
Kommunikation med sponsorklubb och programmets ordförande	4
Kommunikation med värdfamilj.....	4
Information för utbytesbesökare	5
Presentation av land.....	5
Internationellt läger	6
Språk.....	6
Hälsa	6
Resehandlingar	6
Under ditt utbyte	7
Din avresa.....	7
Kulturchock.....	7
Tidsomställning	7
Hemlängtan	7
Värdklubb.....	8
Internationellt läger	8
Alkohol, tobak, droger och fordon	8
Förlängd vistelse eller personliga önskemål	8
Olyckor/sjukdom eller nödfall.....	8
Konflikt med värdfamilj eller avlägsnande från program.....	9
Bekräfta dina resor	9
Efter ditt utbyte	10
Ett stort tack!	10
Omvänd kulturchock.....	10
Uppföljning med sponsorklubb.....	10
Bilaga A: Checklista för utbytesbesökare	11

Inledning

Gratulerar till att du har utsetts till att delta i Lions Clubs Internationals program för ungdomsläger och ungdomsutbyte! Lions och Leos gör ditt utbyte möjligt och är stolta över sitt åtagande att skapa och upprätthålla en anda av samförstånd mellan jordens folk. Lions och Leos sponsorer och värdar kommer att göra allt de kan för att din vistelse ska bli bra och berikande. Din vilja att göra din resa så bra som möjligt kommer att avgöra dina framgångar som utbytesbesökare. Detta är en möjlighet att uppleva olika kulturer och samtidigt lära sig vad Lions handlar om. Denna handbok kommer hjälpa dig att förstå din roll samt förväntningar på utbytesbesökare inom programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte.



Ungdomsläger och ungdomsutbyte

Historik

Ungdomsutbytesprogrammet godkändes av Lions Clubs Internationals styrelse år 1961, efter ett framgångsrikt utbyte mellan Lions i USA och Japan. Programmet för ungdomsläger godkändes några år senare, 1974. Båda programmen etablerades med målet att främja Lions första syfte "att skapa och upprätthålla en anda av samförstånd mellan jordens folk."

Definition av program

Ungdomsläger och ungdomsutbyte omfattar inte turism, akademiska studier eller anställning. Istället uppmuntras ungdomarna att använda denna möjlighet till att dela med sig av sin egen kultur samtidigt som de upplever en annan. Programmet består av två stora delar: Internationella utbyten och internationella läger.

Skydd av personlig information

Allmänt

- Ordförande för ungdomsläger och ungdomsutbyte i värdlandet, eller värdklubben, måste erhålla ett godkännande avseende personlig information för ungdomar under 18 år.
- När din personliga information har används och syftet med informationen har uppfyllts bör din ordförande för ungdomsläger och ungdomsutbyte radera informationen.

Godkännande

- Ansökningsformuläret för deltagare måste på ett tydligt sätt förklara hur den personliga informationen kan komma att användas och vad det är du godkänner gällande din personliga information.

Den registrerades rättigheter

- Deltagare i program för ungdomsläger och ungdomsutbyte har vissa rättigheter som måste skyddas, till exempel rätt att begära att information raderas, korrigeras eller begära att få ut information som sparats om dem.

Saker att känna till

Finansiellt ansvar

- Programkostnader kan komma att betalas av dig, din familj, sponsorklubben eller en kombination av dessa.
- Om betydande utgifter måste betalas omedelbart för dig, i samband med oförutsedda händelser, kommer dina föräldrar/målsman och sponsorklubben omedelbart att meddelas så att de kan komma överens om hur utgifterna bör betalas.
- Du bör ha med dig pengar till personliga utgifter, såsom mindre medicinska kostnader, souvenirer, nöjen som inte planerats av värdarna, etc.

Insamling

- Om du behöver samla in medel, be din sponsorklubb om ett officiellt intyg och annat material som hjälper till att förklara programmet för donatorer.
- Skapa en presentation på 5-10 minuter med många informativa bilder och berättelser för att informera potentiella donatorer.

Försäkring

- Du måste ha tillräcklig försäkring för att täcka oförutsedda händelser, inklusive hemresa, olycka, sjukvård, personliga ägodelar samt ansvar under resa och vistelse.
- Om du är minderårig måste dina föräldrar/målsman underteckna en överenskommelse om ansvarsfrihet.
 - Denna finns inkluderad i ansökningsformuläret.

Innan du reser

Specifika programregler

- Varje program för ungdomsläger och ungdomsutbyte kan komma kräva ytterligare regler och förväntningar utöver dem i denna handbok.
- Varje utbytesbesökare bör följa programmets policy vilken du kommer att motta när du har godkänts som deltagare.

Kommunikation med sponsorklubb och programmets ordförande

- Nu när du har en sponsorklubb måste du samarbeta med sponsorklubben för att finna det program som är bäst för dig.
- Använd den internationella katalogen på lionsclubs.org/yce-directory för att finna ett program som du kan tänka dig att delta i.
- När du har hittat ett program som intresserar dig måste du samarbeta med sponsorklubben, er lokala programordförande och programordföranden i värdlandet.
 - Den lokala programordföranden tillhandahåller det slutgiltiga godkännandet vad gäller din ansökan till önskat program för ungdomsläger och ungdomsutbyte.
- Programordföranden i värdlandet kan svara på alla dina frågor om logistik, aktiviteter och förväntningar gällande det ungdomsläger och ungdomsutbyte du önskar att delta i.
- För att utbytet ska vara framgångsrikt måste all kommunikation mellan alla parter vara öppen och transparent.
- Du och din sponsorklubb ansvarar för resa tur och retur till ditt önskade program för ungdomsläger och ungdomsutbyte.
 - Det rekommenderas att inga resor bokas innan du har mottagit en bekräftelse på att man har funnit en värdfamilj.
 - Alla ändringar gällande planer bör diskuteras och godkännas av samtliga berörda.
 - Ändringar i sista minuten som inte går att undvika bör omedelbart kommuniceras till värdklubben, sponsorklubben, koordinators, programordförande och värdfamiljen.

Kommunikation med värdfamilj

- När du har mottagit information om din värdfamilj bör du skriva till dem direkt (e-post, WhatsApp, SMS eller sociala medier).
- Få igång en konversation om dina intressen, hemstad, familj, vänner och ambitioner.
- Fråga dem om deras kultur, intressen, hemstad, familj och vänner. Några roliga frågor kan vara:
 - Hur man säger hej och hej då på det lokala språket?
 - Vilken typ av kläder som är lämpliga?
 - När och hur firas nationella högtider?
 - Vilken är den främsta religionen i landet och hur kan du respektera den?
 - Hur ser det politiska klimatet ut?
- Skicka en bild på dig själv och be om en bild på dem.
- Ta reda på hur vädret och klimatet ser ut den dag du anländer i värdlandet och packa en övernattningsväska om ditt bagage blir försenat.
- Du kanske har specifika religiösa behov gällande mat, klädsel eller plats för bön. Se till att du meddelar dessa behov till din sponsorklubb, programordförande och värdfamilj.
 - Ta reda på om din värdfamilj följer en religion som kan komma kräva att du äter annorlunda eller klär dig på ett särskilt sätt.

Information för utbytesbesökare

- Det rekommenderas att du deltar på alla informationsmöten som din sponsorklubb tillhandahåller innan du reser till värdlandet.
- Informationsmötet kan inkludera, men är inte begränsat till, följande ämnen:
 - Programmens regler och förväntningar
 - Innan, under och efter utbytet
 - Tidsomställning
 - Hemlängtan
 - Resehandlingar
 - Pass
 - Visum
 - Vaccinationer
 - Tullbestämmelser
 - Kontaktinformation till din hem- och värdfamilj i händelse av förseningar.
 - Inbjudningsbrev från programordförande i värdlandet.
 - Detta kan vara till hjälp för att erhålla visum eller andra resehandlingar.
 - Kulturella förberedelser.
 - Mat, religion och kultur i värdlandet.
 - Gåvor till värdklubben och värdfamiljen.
 - Roller för alla deltagare i programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte (värdfamilj, värdklubb, sponsorklubb, koordinators och programmets ordförande).
 - Kommunicera med din värdfamilj, värdklubb och ditt hem.
 - Träffa tidigare deltagare i programmet

Presentation av land

- Du kan komma tillfrågas att hålla en presentation om ditt hemland för värdklubben och/eller vid ett internationellt läger.
 - Det rekommenderas att du förbereder denna presentation innan du anländer.
 - Planera att ta med något litet att dela ut från ditt hemland, till exempel godis.
 - Andra saker att förbereda är vanligtvis en PowerPoint-presentation med information och bilder.
 - Tala med värdlandets programordförande eller värdklubben för mer information om vad du bör förbereda inför din presentation.
- Rolig information att inkludera kan till exempel vara:
 - Politiska ledare, nationella hjältar eller kändisar inom underhållning eller idrott.
 - Huvudstad, större städer
 - Din skola, hemstad eller hemort.
 - Ditt dagliga liv
 - Kulturell mat från ditt land
 - Vad ni gör i ert område när ni har roligt
 - Religioner, utbildningssystem och nationella högtider
 - Stereotyper om ditt land som inte stämmer

Internationella läger

- En del utbytesbesökare väljer ett program som även inkluderar ett internationellt läger. Det betyder att du kommer att bo med din värdfamilj innan lägret och därefter åka till ett läger på annan plats. Ibland väljer ungdomar att fortsätta sitt utbyte genom att bo hos en värdfamilj efter lägret.
- Se till att du är förberedd på vad du kan komma behöva vid lägret.
 - Kommunicera med värdlandets programordförande för att ta reda på hur du på bästa sätt kan förbereda inför det internationella lägret.

Språk

- Ditt program kanske inte kräver att du kan ett annat språk, men det är till fördel om du har medelkunskaper i värdlandets språk.
 - Internationella läger kräver ett officiellt språk. Säkerställ att du är bekväm med att tala det språket innan du deltar i lägret.
- Ha tålamod med dig själv och värdfamiljen under det att ni tar reda på hur ni på bästa sätt kan kommunicera med varandra innan och när du anländer.
- Var inte rädd för att be din värdfamilj att tala långsamt så att du får tillräckligt med tid att förstå vad som sägs.

Hälsa

- Vaccinationer kan komma krävas som en del av program för ungdomsläger och ungdomsutbyte.
 - Kontakta din vårdcentral för mer information om vilka vaccinationer som krävs vid resa till ditt värdland.
- Om du behöver mediciner eller är i behov av annan typ av vård ska du se till att förbereda detta samt att du har tillräckligt med mediciner för hela utbytesbesöket.
 - Det rekommenderas att du tar med dig en lista över allergier, mediciner och andra särskilda behov, vilken du bär med dig under hela resan.
 - Det rekommenderas att mediciner förvaras i sin originalförpackning vid resor.
 - Ta reda på om det finns ömsesidiga medicinska avtal mellan ditt hemland och värdland.

Resehandlingar

- I de flesta fall behöver du ett pass för att kunna lämna ditt land och återvända.
- Ibland kan du komma behöva ansöka om ett visum eller anhålla om ett intyg som godkänner resa för minderårig.
- Se till att kontakta din lokala ambassad gällande pass och visum många månader innan du reser.
- Det är viktigt att du har reseförsäkring.
 - I vissa fall kan det vara lämpligt att även teckna en ansvarsförsäkring som extra skydd.
- Se till att du har alla resehandlingar i original samt många kopior i dina väskor att överlämna till din värdfamilj vid ankomst.
 - Din programordförande i värdlandet kan komma behöva denna information för att boka resor åt dig. Se till att du har tillräckligt med kopior till dem.
- Se till att du checkar av allt på checklistan för utbytesbesökare (bilaga A).

Under ditt besök

Din avresa

- En medlem från sponsorklubben kan köra dig till flygplatsen, beroende på vad du och dina föräldrar/målsman har bestämt.
 - Se till att du har en plan för din hemresa, förlorat bagage, försenade flyg eller tåg, både i värdlandet och när du återvänder hem.
 - Det kan vara till hjälp att ta ett kort på ditt bagage för att ha bevis på skick och för identifikation om det försvinner eller skadas.
 - Sponsorklubben ansvarar för resan till och från ditt hem.

Kulturchock vid ankomst

- Kom ihåg att det kan vara en omställning att anlända till ett nytt land med en annan kultur och ett annat språk.
 - Vanliga tecken på kulturchock inkluderar:
 - Spänning och entusiasm (spänning inför allt som är nytt i värdkulturen)
 - Irritation (svårt att acceptera den nya värdkulturen)
 - Anpassning (accepterar värdkulturen)
 -
- Ge dig själv minst två dagar att anpassa dig till kulturchocken.
- Försök att kommunicera med värdfamiljen gällande anpassning till kultur och tidsomställning.
 - Kom ihåg att detta är en ny upplevelse även för värdfamiljen, de kommer att uppskatta öppen kommunikation om hur du mår.
- Var observant under dina första veckor i värdlandet. Försök att notera beteenden, till exempel hur man talar till äldre, punktlighet, religiösa krav eller ämnen som är tabu.

Tidsomställning

- Efter en lång resa till ett annat land är det vanligt att känna sig trött på grund av tidsomställningen.
- Det kan komma att ta upp till sju dagar innan kroppen har anpassat sig.
- Ha tålamod och kommunicera dina behov under det att du anpassar dig.
- Försök undvika att använda din telefon när du känner av tidsomställningen nattetid. Det kan hålla dig vakn och förlänga den tid det tar att komma i rätt rytm.

Hemlängtan

- Du kan komma att längta hem när du är borta. Det är normalt och okej.
- Tecken på hemlängtan kan vara:
 - Känsla av ensamhet
 - Överväldigande känslor
 - Längtan efter att prata med människor där hemma
- Försök begränsa tiden du ägnar till att tala med vänner och familj där hemma. Det kan bidra till hemlängtan.
- Försök att vara öppensinnad och flexibel.
- Delta i aktiviteterna som din värdfamilj har planerat. Det kommer distrahera dig från din hemlängtan.

Värdklubb

- Som nämnades tidigare kan du komma tillfrågas om att hålla en presentation om ditt land för värdklubben under din vistelse i landet.
 - Se till att schemalägga detta innan du anländer eller kort därefter.
 - Din presentation även kan komma att genomföras under det internationella lägret.
 - I vissa fall kan din presentation komma att genomföras tillsammans med andra lägerdeltagare från ditt land.
- Du kan komma förväntas delta i värdklubbens aktiviteter, såsom möten och serviceprojekt.

Internationella läger

- Försök att hålla dig ifrån din mobil och sociala medier.
- Försök att hitta andra som inte talar ditt språk att umgås med under lägret.
- Du deltar på lägret för att uppleva en annan kultur, lära och ha roligt.

Alkohol, tobak, droger och motordrivna fordon

- Användning av alkohol och tobak under program för ungdomsläger och ungdomsutbyte beror på lagar i värdlandet och de specifika reglerna för det program i vilket du deltar.
- Användning av olagliga droger är strängt förbjudet.
- Det är förbjudet att köra motordrivna fordon i samband med deltagande i program för ungdomsläger och ungdomsutbyte.

Förlängd vistelse eller personliga önskemål

- En förlängd vistelse för personliga resor eller att lämna programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte för att besöka vänner eller släkt tillåts inte utan ett skriftligt godkännande, minst en månad i förväg, från följande parter: dina föräldrar/målsman, sponsorklubben, sponsorklubbens programordförande, värdlandets programordförande, lägeransvarig, värdklubben och värdfamiljen och (om tillämpligt).
- Personliga önskemål: Du kan inte anhålla om att studera, delta i utbildning eller arbete.
- Att anhålla om husrum under en längre tid är också förbjudet.

Olyckor/sjukdom eller nödfall

- Vid allvarlig sjukdom eller olycka kommer dina föräldrar/målsman att kontaktas omedelbart för att upplysas om läkarens diagnos och rekommenderad behandling.
 - Genom att underteckna ditt ansökningsformulär ger du och dina föräldrar/målsman tillstånd till medicinsk eller kirurgisk behandling, om sådan skulle bli nödvändig och föräldrar/målsman är oanträffbara.
 - Om föräldrar/målsman är oanträffbara kommer programmets ordförande försöka kontakta föräldrarna/målsman så fort som möjligt.

Konflikt med värdfamilj eller avlägsnande från programmet

- Om du har problem med någon del av programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte, till exempel värdfamilj, internationellt läger eller stor hemlängtan ska du tala med en vuxen inom programmet som du känner dig trygg med. Denna person kan vara din värdförälder, programordföranden i värdlandet eller en medlem i värdklubben.
- Konfliktsituationer: Om relationen mellan dig och värdfamiljen är extremt komplicerad bör värdklubbens tjänstemän kontaktas.
 - Om problemet inte kan lösas trots enträgna ansträngningar lokalt kan det bli nödvändigt att kontakta värdlandets programordförande, eller i vissa fall sponsorklubben, eller distriktets tjänstemän för att lösa problemet.
 - Om samtliga är eniga om att du bör resa hem, oavsett problemets upphov, skall arrangemangen handhas av lämplig programordförande och värdklubbens tjänstemän. Du ansvarar för dessa reskostnader.
- En ny värdfamilj vid återbud: Om din utsedda värdfamilj lämnar återbud efter en överenskommelse måste värdklubben tillhandahålla en ny kvalificerad värdfamilj och meddela din sponsorklubb och lokala programordförande.

Bekräfta dina researrangemang

- Säkerställ att du har alla tåg och/eller flygbiljetter för din hemresa.
- Checka in så fort du kan.
- Säkerställ att inga ändringar har skett i sista minuten.
- Se till att packa alla dina saker samt allt du har införskaffat under din resa.
- Säkerställ att du har alla dina resehandlingar till hands.
- Räkna pengar som du har kvar i den lokala valutan och bestäm om du behöver växla in pengarna innan eller efter du åker hem.

Efter ditt utbytesbesök

Ett stort tack!

- Skriv ett varmt och generöst tackkort till din värdfamilj och värdklubb för allt de gjorde för dig under din vistelse.
 - Det kan även vara trevligt skriva tackkort till lägeransvariga och programordföranden i värdlandet.

Omvänd kulturchock och tidsomställning

- När du kommer hem kan du förvänta dig en omvänd kulturchock. En omvänd kulturchock betyder att du har svårt att anpassa dig till livet där hemma efter din upplevelse.
- Känslor som kan vara tecken på en omvänd kulturchock är:
 - Du känner att din familj och dina vänner inte förstår dig.
 - Du känner dig närmare din värdfamilj än din egen familj.
 - Svårigheter att komma in i din normala rutin.
 - Du känner dig ensam och långt borta från dina nya vänner.
 - Du känner dig ensam och långt borta från dina vänner på hemorten.
- Ha tålamod när du anpassar dig till att vara tillbaka hemma. Det tar tid.
- Var öppen om dina upplevelser under det att du var borta.
- Lyssna på vad som hände medan du var borta.
- Försök att kontakta andra som tidigare har deltagit i program för ungdomsläger och ungdomsutbyte för att få råd om hur man övervinner en omvänd kulturchock.

Uppföljning med sponsorklubb

- Förbered en kort presentation om din upplevelse för din sponsorklubb.
- Ta reda på hur du kan fortsätta att engagera dig i Lions som lion- eller leomedlem.
- Se till att ge sponsorklubben och värdklubben dina kommentarer, frågor och funderingar om programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte, från början till slut.

Tack!

Ett rungande TACK för ditt deltagande i detta program, från alla Lions som är involverade i program för ungdomsläger och ungdomsutbyte! Tack vare dig är Lions ett steg närmare "att skapa och upprätthålla en anda av samförstånd mellan jordens folk."

Bilaga A: Checklista för utbytesbesökare

Innan jag reser kommer jag göra följande:

- ☐ Välja vilket program för ungdomsläger och ungdomsutbyte jag vill delta i.
- ☐ Bli godkänd som deltagare i det program jag önskar.
- ☐ Kontakta min värdfamilj.
- ☐ Införskaffa alla nödvändiga resehandlingar:
 - ☐ Pass
 - ☐ Reseförsäkring
 - ☐ Sjukförsäkring
 - ☐ Visum (om tillämpligt)
 - ☐ Inbjudningsbrev från programmets ordförande (om tillämpligt)
 - ☐ Tillräckligt med kopior av alla handlingar som anges ovan.
 - ☐ Packa dessa handlingar i mitt handbagage eller handväska.
- ☐ Sammanställt all nödvändig reseinformation:
 - ☐ Avresedatum
 - ☐ Flygnummer för avresa
 - ☐ Avresetid
 - ☐ Tågtid för avresa
 - ☐ Tågbiljett
 - ☐ Hemresedatum
 - ☐ Flygnummer för hemresa
 - ☐ Tågtid för hemresa
 - ☐ Tågbiljett för hemresa
 - ☐ Tid för hemresa
 - ☐ Ankomsttid hem
 - ☐ Sammanställt nödvändig information för programordförande, både lokalt och i värdlandet, värdfamilj, sponsorklubb, värdklubb och internationellt läger
- ☐ Sparat ihop tillräckligt med fickpengar i lokal valuta och eventuell annan valuta för mellanlandningar.
- ☐ Om ett av kraven var att samla in pengar på egen bekostnad: Sammanställt en presentation och planerar att be om donationer till mitt deltagande i programmet för ungdomsläger och ungdomsutbyte.
- ☐ Informerat distriktets och multipeldistriktets programordförande om mina resplaner.
- ☐ Deltagit i alla informationsmöten för utbytesbesökare.

- ☐ Mottagit Lions Clubs Internationals handbok för utbytesbesökare.
- ☐ Mina föräldrar/målsman har undertecknat en skadelöshetsförbindelse och en kopia har skickats till värdklubben.
- ☐ Skrivit en packlista som relaterar till vad jag kommer att göra under min vistelse.
- ☐ Kommunicerat eventuella religiösa eller medicinska behov till min sponsorklubb, programordförande och värdfamilj.
 - ☐ Eller upptäckt eventuella religiösa eller medicinska behov hos min värdfamilj.
- ☐ Köpt tackkort och presenter till min värdfamilj och värdklubb.
- ☐ Förberett en presentation om mitt land.
- ☐ Köpt eller införskaffat något att dela ut under min presentation.
- ☐ Förberett nödvändiga saker inför det internationella lägret (om tillämpligt).
- ☐ Övat på grundläggande fraser på det lokala språket.
- ☐ Genomfört alla vaccinationer som krävs.
- ☐ Har en plan för vem som hämtar mig vid tågstationen eller flygplatsen.
- ☐ Har en plan för vad jag ska göra om jag blir försenad eller om min resa ändras samt om mitt bagage försvinner.

När jag befinner mig i värdlandet kommer jag ha genomfört följande:

- ☐ Bekräftat mina resor för att förbereda inför eventuella förseningar eller tidiga avgångar/ankomster.
- ☐ Överlämnat presenter och kort till min värdfamilj och värdklubb.
- ☐ Delat ut en liten gåva i samband med min presentation om mitt land.

Efter mitt utbyte har jag genomfört följande:

- ☐ Förberett och planerat en presentation om min upplevelse för sponsorklubben.
- ☐ Om jag behövde samla in pengar har jag planerat en presentation för mina donatorer.
- ☐ Lärt mig mer om att bli medlem i Lions eller LEO
- ☐ Svarat på sponsorklubbens och värdklubbens enkät och tillhandahållit kommentarer, frågor och funderingar om min upplevelse.