



## Mit udvekslingsophold

v. Emilie Kristensen

Mit navn er Emilie Kristensen, i 2014 valgte jeg at tage på udveksling i USA i et helt år.

Når man nu som jeg vælger at rejse fra alt og alle, man kender, for at lære en ny kultur, skaber det selvfølgelig nye følelser, forventninger og spænding. Jeg var klar på at rejse og var mentalt forberedt, jeg vidste, at jeg måtte ændre alle mine daglige rutiner og forholde mig til en ny kultur. Det var spænding og glæde, som fyldte mig mest, inden jeg rejste.

### Ankomst til et kulturchok

Da jeg kommer til USA, oplevede jeg at komme ud til en lille by, med religion og gamle vaner dybt indgraveret i deres daglige liv.

Kulturchokket var svært i sig selv, og man står lige pludselig alene, og mange af de folk, som kom tættest på mig, forventede at jeg kunne komme helt ind i kulturen inden for få dage, hvilket ikke fungerede så godt for mig, også selvom jeg prøvede. Alene ungdomskulturen er så forskellig fra det danske, og selvom jeg forventede store ændringer, også for ungdomslivet, var det en stor forandring.

Jeg oplevede, at jeg skulle vide alt, hvad der blev set som rigtig og forkert i deres kultur, og at jeg skulle opføre mig voksent, men stadig vide at jeg var barnet. Jeg oplevede, at jeg knap nok måtte have min egen mening. Opvokset i Danmark har jeg altid fået at vide, at det bestemt var en god ting at have sin egen mening og kunne argumentere, når jeg fandt noget uretfærdigt, men desværre syntes jeg ikke, at min værtsfamilie kunne forstå, at deres kultur ikke var den, jeg var opvokset med.

### Angsten flytter ind

Det førte hurtigt til, at jeg begyndte at føle mig utilpas og forkert og faktisk begyndte at få angst ved de mindste ting, som blev nævnt for mig. Ofte blev jeg fortalt, at det jeg gjorde var forkert, eller at det kunne jeg sikkert ikke forstå, og jeg følte mig dum og utilstrækkelig.

Inden jeg valgte at tage hjem før tid, havde jeg haft nogle episoder med min værtsmor, hvor hun ikke kunne forstå, at jeg ikke kunne finde rundt i de regler, som jeg ærlig talt syntes blev ændret fra dag til dag, og jeg blev kaldt for prinsesse, ond og dum. Det skabte en følelse af angst for at blive nedgjort, når nogen bare som åbnede munden.

### **... og flyttede med Emilie hjem**

Jeg valgte at tage hjem før tid og håbede, at min angst ville forsvinde, så snart jeg kom hjem til hverdagen. Det var desværre ikke den reaktion min krop gav.

Bare ved at min mor sagde noget sarkastisk eller spurgte, om jeg ikke lige kunne ændre på noget, jeg lige havde gjort, fik jeg en følelse af, at jeg gjorde alt forkert og begyndte at svede og havde bare lyst til at gå op på mit værelse for at græde.

### **Hjælp til at få det godt igen**

Min mor søgte op til psykoterapeut Mette Bang, som fik mig til at arbejde med mig selv, finde mig selv om man vil.

Allerede efter første samtale med hende, fik jeg en følelse af, at jeg ikke var forkert, min reaktion på situationen var okay og i orden, og at jeg kunne trække vejret igen. Den trykken, jeg havde haft i brystet, forsvandt, og jeg kunne begynde at smile uden at føle, at jeg undertrykkede mine rigtige følelser.

Mette hjalp mig med hvordan jeg kunne takle mine tidligere og daværende reaktioner på ting, jeg ellers ikke ville have reageret negativt på. Jeg kunne begynde at tænke tilbage på situationer, som ellers kunne have gjort mig i dårligt humør resten af dagen. Mette fik mig arbejdet væk fra de dårlige episoder og følelser, som fik mig til at have det skidt.

Jeg lærte meget om mig selv, og at fordi andre havde kaldt mig upassende ting og talt om mig, som om de kendte mig bedre end mig selv, så betyder det ikke, at noget er sandt. Og jeg fik mange af mine skyggesider udredet fra både udvekslingsopholdet og før opholdet. Livet blev igen lysere - heldigvis.