



ETTÅRSUTBYTE

www.rotarystudent.se

Viktiga Fakta 2

för dig som söker till utbyte 2024-2025

Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte
i Sverige & Lettland

2024-03-11

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING
 - 1.1 Antagning och placering
 - 1.2 Accepterande och bekräftelse
 - 1.3 Vad händer sedan?
 - 1.4 Att vara värdfamilj - Familjeinformation

2. KOSTNADER OCH BETALNING
 - 2.1 Programavgifter
 - 2.2 Betalning/fakturering
 - 2.2.1 Betalning/fakturering
 - 2.2.2 Avbokning
 - 2.3 Kostnader utöver programavgiften

3. VILLKOR/BESTÄMMELSER
OCH REKOMMENDATIONER
 - 3.1 Villkor och bestämmelser för utbytet
 - 3.2 Rekommendationer för ett lyckat utbyte

4. FÖRBEREDELSE INFÖR UTBYTESÅRET
 - 4.1 Utbildningsträffar
 - 4.2 Visumansökan och pass
 - 4.3 Din hälsa
 - 4.4 Försäkring
 - 4.4.1 Allmänt
 - 4.4.2 Hur fungerar försäkringen?
 - 4.4.3 Annan försäkring
 - 4.5 Vaccinationer, mediciner och recept
 - 4.6 Pengar
 - 4.7 Utrustning
 - 4.8 Råd och tips
 - 4.9 Studiebidrag

5. RESAN
 - 5.1 Allmänt
 - 5.2 Avresa – enskilt eller i grupp, med eller utan reseledare
 - 5.3 Avresedatum

6. UTBYTESÅRET
- 6.1 Rotaryklubben
- 6.2 Kontaktperson (Counsellor – rådgivare)
- 6.3 Värdfamiljer
- 6.4 Språkinläring
- 6.5 Fickpengar
- 6.6 Kontakt med Sverige under utbytesåret
- 6.7 Resor
- 6.8 Besök
- 6.9 Allvarlig sjukdom/olyckshändelse
- 6.10 Problem och hemlängtan
- 6.11 Avbryta utbytesåret?
- 6.12 Åtgärder vid naturkatastrof, politisk oro m.m.

7. UTBYTETS LÄNGD OCH HEMRESA

- 7.1 Utbytets längd
- 7.2 Hemresa

8. EFTER UTBYTESÅRET

9. STUDENT OF CONDUCT FOR WORKING WOTH YOUTH EXCHANGE – UPPFÖRANDEKOD FÖR UNGDOMSUTBYTEN INOM ROTARY INTERNATIONAL

10. GDPR

11. SLUTORD

Bilagor: A – Kontaktuppgifter distrikt och korrespondenter
B – ”Questions for the first night with you host family”.

1. INLEDNING

Nu har det gått en tid sedan du skickade in din ansökan om att delta i Rotarys Ungdomsutbytes (RUs) ettåriga utbytesprogram.

En svensk rotaryklubb har sedan dess intervjuat dig och din familj. Klubben har accepterat att vara värdklubb för ditt utbyte. Vi hoppas att detta känns lockande, och att du och dina föräldrar nu slutligen bestämmer er för att delta i vårt utbytesprogram.

1.1 Antagning och placering

Att en svensk rotaryklubb är värdklubb betyder att en kontaktperson i klubben har intervjuat dig och går i god för att du är lämplig att delta i utbytesprogrammet, liksom att hjälpa dig med vissa förberedelser inför utbytesåret. Rotarys Ungdomsutbytes korrespondenter har arbetat med att söka platser utomlands, och att på bästa sätt fördela dem mellan alla antagna sökande.

Den placering utomlands du erbjuds framgår av det bifogade erbjudandet.

Eftersom antalet platser utomlands är begränsat har vi svårt att ändra den erbjudna placeringen.

När du och dina föräldrar har accepterat och bekräftat deltagande enligt nedan, punkt 1.2, skickas dina ansökningshandlingar till det rotarydistrikt utomlands som är angivet i ditt erbjudande.

Sedan ska en rotaryklubb i det utländska distriktet acceptera dig, och placera dig i en värdfamilj (host family) samt ordna plats på en skola. **Detta är den slutliga placeringen.**

Besked om den slutliga placeringen kommer vanligtvis mellan den 15 och 31 maj.

De flesta sökande får en slutlig placering i distriktet angivet på erbjudandet. Det händer ibland att en erbjuden placering måste ändras. Det kan betyda att du kan bli erbjuden en placering i ett annat distrikt i samma land, eller till och med en placering i ett distrikt i ett annat land.

Orsakerna kan vara exempelvis problem med att placera allergiska utbytesstudenter, att rotaryklubbar drar sig ur eller ekonomiska/politiska problem i landet.

Därför är din slutliga placering inte definitiv förrän en rotaryklubb (host club) i utlandet har accepterat att ta emot dig.

Observera också att det är **det utländska rotarydistriktet (host district) som avgör var du placeras geografiskt**. Det är alltså de som avgör om du blir placerad på en liten ort, i en större stad, vid kusten, på landet, i inlandet eller om du får långt eller nära till skolan, om du kommer att kunna utöva dina fritidsintressen etc.

1.2 Accepterande och bekräftelse

Du och dina föräldrar har fått ett brev som innehåller avtal i två exemplar (placeringsbesked) samt Familjeinformation.

Om ni efter genomläsning har några frågor kan ni vända er till respektive korrespondent. Se bilaga A:2.

Om du och dina föräldrar accepterar att delta i Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte skriver ni under placeringsbeskedet och **returnerar det ena exemplaret inom 10 dagar** från det att ni mottagit det.

Avtalet bekräftas här efter med en anmälningsavgift (delbetalning 1) som faktureras ungefär samtidigt som du får placeringsbeskedet.

När anmälningsavgiften har kommit oss tillhanda har ett bindande avtal slutits mellan dig, dina föräldrar och RU. Först då kan vi skicka ansökningshandlingarna utomlands.

Observera att det är ett helt program du accepterar att delta i. Vi har därför tyvärr inga möjligheter att göra specialarrangemang för enskilda deltagare beträffande önskemål om placeringar i en särskild stad, familj, skola, möjlighet till att utöva en viss sport eller hobby, avresedatum, flygplats eller flygbiljetter.

1.3 Vad händer sedan?

1. Accepterande och bekräftelse genom första delbetalningen.
2. Under februari eller mars kallas du till en första informationsträff i distriktet.
3. Under mars månad beställer du kavaj, tröja och visitkort via leverantören. Du får mer information från RU gällande detta.
4. Under april eller maj skickas information från resebyrån, information om placering av utländsk utbytesstudent för mottagande i slutet av juli 2024 samt information om visumansökan och försäkring.
5. I slutet av maj eller början av juni kommer placeringsbesked från utlandet.
6. I mitten eller slutet av maj genomförs utresandeutbildning distriktsvis.
7. Du tar första kontakten med värdfamilj och klubb.
8. Du ansöker om visum.
9. Du deltar, gärna tillsammans med din familj, i den obligatoriska avslutande utbildningen som äger rum i Skara vid månadsskiftet juni/juli.
10. Alla flygarrangemang blir definitiva. Information från resebyrån.
11. Avresa sker i juli eller augusti beroende på destination.
12. Under hösten kommer information om placering av utländsk utbytesstudent som anländer i mitten av januari 2025. Jfr sid 6.

1.4 Att vara värdfamilj – Familjeinformation

I många fall väljer din familj att vara värdfamilj för en utländsk utbytesstudent det år du är borta eller något annat år. Det är något som vi verkligen rekommendera. Det ger ytterligare en dimension till utbytesåret och involverar hela din familj.

Ansökningarna från utlandet för de utländska utbytesstudenter som ankommer till Sverige i slutet av juli kommer till RU-kontoret cirka den 15 mars.

Ansökningarna från utlandet för de utländska utbytesstudenter som ankommer till Sverige under januari 2025 kommer till RU-kontoret under hösten 2024.

Besked om placeringen lämnas till värdfamilj, värdklubb och distriktsordförande vanligtvis under april eller under hösten. Ibland kan ansökningar från utlandet och därmed också placeringsbesked bli lite försenade.

Om ni väljer att vara värdfamilj, och för att vi på bästa sätt ska kunna matcha utländska utbytesstudenter med svenska familjer, vill vi att du och din familj fyller i formuläret ”**Familjeinformation...**” och **returnerar det till RU-kontoret tillsammans med erbjudandet om att delta**. Det är informationen i detta formulär som vi har som underlag när vi placerar en utländsk utbytesstudent i din familj.

Observera att ni i formuläret anger era önskemål. Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte förbehåller sig rätten att göra den slutliga placeringen.

Oavsett om ni redan nu, genom överenskommelse med klubb eller distriktsordförande, väljer att bli värdfamilj kommer ni **att ta emot en utbytesstudent hos er någon gång under ditt utbytesår**. Det är viktigt att ni **informerar oss om familjeförhållandena ändras**, framför allt om ni byter **bostadsort** eller om ni skaffar **husdjur**. Många utbytesstudenter är allergiska.

Mer information och praktiska råd om hur det är att vara värdfamilj finns i häftet ”Att vara värdfamilj 2024-2025 alt 2025” på www.rotarystudent.se.

Ytterligare information får du och din familj på informationsträffen som hålls under senvåren i respektive distrikt. Om ni har funderingar redan nu kan ni vända er till distriktsordföranden för ert rotarydistrikt. Se bilaga A.

Observera att de utländska utbytesstudenter som kommer för utbytesåret **2024-2025 anländer tidigast den 1 augusti 2024**.

Observera att de utländska utbytesstudenter som kommer från södra hemisfären anländer **i mitten av januari 2025**.

Notera dessa datum i era almanackor!

2. KOSTNADER OCH BETALNING

2.1 Programavgifter

Programavgiften för utbytesår 2024-2025 är:

Europa	55 000 kr
Övriga länder	65 000 kr

I programavgiften ingår administrationskostnader, försäkringspremie, kavaj och annan utrustning.

2.2 Betalning/fakturering,

2.2.1 Betalning/fakturering

Bindande avtal mellan deltagaren och Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte träffas först när deltagaren har betalat in anmälningsavgiften (delbetalning 1) enligt fakturan.

Fakturan skickas ut några dagar efter placeringsbeskedet. Är programavgiften inte slutbetald enligt fakturan kan du inte delta i utbytet.

2.2.2 Avbokning

a) Avbokning utan särskilda skäl

- Vid avbokning efter det att avtalet blivit bindande för deltagaren, och tidigare än fyra månader före avresan, behåller Rotarys Ungdomsutbyte anmälningsavgiften (delbetalning 1).
- Vid avbokning från och med fyra månader, men tidigare än tre månader, före avresan tar Rotarys Ungdomsutbyte ut en avbokningsavgift motsvarande 15% av programavgiften.
- Vid avbokning från och med tre månader, men tidigare än två månader före avresan, tar Rotarys Ungdomsutbyte ut en avbokningsavgift motsvarande 20% av programavgiften.
- Vid avbokning senare än två månader före avresan tar Rotarys Ungdomsutbyte ut en avbokningsavgift motsvarande 25% av programavgiften.

b) Avbokning i särskilda situationer

Om du själv eller någon nära anhörig (föräldrar, vårdnadshavare eller syskon), efter att du har accepterat att delta i vårt utbyte, skulle bli långvarigt och allvarligt sjuk, råka ut för olycks- eller dödsfall och du på grund av detta

hoppas av utbytesprogrammet, tar Rotarys Ungdomsutbyte ut en expeditonsavgift om 5% av programavgiften.

All avbokning ska ske skriftligt via email till info@rotarystudent.se eller per post till Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte.

2.3 Kostnader utöver programavgiften

Flygbiljetter

Tranås Resebyrå är arrangör av din flygresan utanför Europa. De kommer att ta kontakt med alla berörda ungdomar.

Resebyrån ombesörjer allt beträffande flygbiljetter, bagageinformation och arrangemangen kring avresan. Så fort vi har fått information om definitiv placering för dig i utlandet, får både du och resebyrån besked om det. Resebyrån bokar då biljett från Arlanda till slutdestinationen. Fakturan skickas till dig direkt från resebyrån. Biljetten delas ut vid avresan. Biljetten är en tur- och returbiljett som ska förvaras som en värdehandling under utbytesåret. Ytterligare information kommer direkt från resebyrån.

Åker du till Europa, bokar du resan själv.

Visumavgifter

Nästan alla länders ambassader tar ut en avgift för visumansökan. Dessutom kan ingå krav på att vissa dokument ska legaliseras eller uppvisas för Notarius Publicus. Vissa länder kräver en deposition i samband med visumansökan. Dessa kostnader ingår inte i programavgiften.

I blanketten för visumunderlaget framgår att krav för visum är att du studerar heltid på gymnasienivå. Detta innebär att du aktivt deltar i skolarbetet på heltid.

Transport till och från avrese- eller hemkomstflygplats

Kostnaderna för att åka till och från avrese- eller hemkomstflygplats ingår inte i programavgiften.

Vaccinationer

Kostnader för vaccinationer, oavsett om de utförs i Sverige eller måste utföras i utbyteslandet, ingår inte i programavgiften.

Skolkostnader

I vissa länder och skolor finns det krav på att eleverna ska bära skoluniform. Kostnader för skoluniform ingår inte i programavgiften.

Kostnader för resor till och från skolan kan tillkomma.

I vissa länder tas en extra avgift för skolämnena som inte ingår i den

grundläggande studieplanen. Eventuell kostnad står den sökande och dennes familj för.

Kostnader för informationsträffar i Sverige och i utlandet

Kostnader för informationsträffar i Sverige och i utlandet ingår inte i programavgiften.

Läger och resor i utlandet

Ofta arrangerar värddistriktet rundresor eller läger med frivilligt deltagande. Kostnader för deltagande i sådana arrangemang ingår inte i programavgiften.

Kostnad för att hämta utländsk utbytesstudent vid flygplats

Är din familj värdfamilj för en utländsk utbytesstudent ingår inte kostnaden för att möta eller lämna denna i programavgiften. Eventuell kostnad står värdfamiljen för.

3. VILLKOR/BESTÄMMELSER OCH REKOMMENDATIONER

3.1 Villkor och bestämmelser för utbytet

Nedanstående villkor och bestämmelser har du i dina ansökningshandlingar **förbundet dig att följa under ditt utbytesår** som utbytesstudent. Dessa finns i ansökningshandlingarna på *Sektion G*. Observera att Rotarydistriktet får anpassa dokumentet efter lokala förhållanden genom att göra ändringar eller lägga till ytterligare bestämmelser, och *du kan därför få ytterligare regler under våren från ditt värddistrikt i utlandet, som de vill att du ska skriva på.*

Villkor och bestämmelser

- 1) Du måste **alltid** följa värdlandets lagar. Om du har brutit mot lagen kan du inte förvänta dig något stöd från din värddklubb eller från hemlandet och du måste återvända hem på egen bekostnad.
- 2) Det är förbjudet att inneha eller använda illegala droger. Läkemedel som är utskrivna av läkare är tillåtna.
- 3) All olaglig förtäring av alkoholhaltiga drycker är uttryckligen förbjuden. Myndiga utbytesstudenter bör avstå. Om värdfamiljen bjuder dig på alkoholhaltiga drycker är det tillåtet att dricka om det sker under tillsyn i värdfamiljens hem.
- 4) Du får inte köra motordrivna fordon eller delta i körskoleutbildning.
- 5) Medan du är utbytesstudent omfattas du av värddistriktets villkor och bestämmelser för utbytet och förbinder dig att följa dessa.
Detta innebär bland annat att dina föräldrar eller vårdnadshavare inte kan

- överpröva värddistriktets beslut. Eventuella släktingar i värdlandet har inte någon bestämmanderätt över dig så länge du deltar i utbytesprogrammet.
- 6) Du måste gå i skolan på heltid och göra ditt bästa för att nå bra resultat.
 - 7) Du måste ha en reseförsäkring som täcker läkar- och tandläkarvård vid olycksfall och sjukdom, ger ersättning vid dödsfall (inklusive hemsändning av den avlidne) och vid handikapp eller lemlästning, täcker utgifter för sjuktransport, akutsjukvård och akuthjälp dygnet runt samt juridiska tjänster till belopp som godkänns av värddklubben eller värddistriktet, i samråd med den sponsrande rotaryklubben eller det sponsrande rotarydistriktet, och som gäller under hela resan från det att du lämnar hemlandet tills det att du återvänder.
 - 8) Ditt värddistrikt kan kräva att du erlägger en deposition för nödsituationer. Dessutom bör du ha tillräckligt med pengar för att klara dina utgifter under utbytesåret. Outnyttjad deposition återbetalas.
 - 9) Du måste följa värddistriktets regler beträffande resor. Det är tillåtet att resa tillsammans med värdfamiljen eller i sällskap av en vuxen i samband med olika aktiviteter som värddklubben eller värddistriktet anordnar. Värddklubben och värddistriktet, värdfamiljen och dina föräldrar eller vårdnadshavare måste ge sin skriftliga tillåtelse för alla andra resor för att därmed befria Rotary från ansvar och skadeståndsskyldighet.
 - 10) Du måste återvända direkt hem enligt den resväg som värddistriktet och dina föräldrar eller vårdnadshavare kommer överens om.
 - 11) Föräldrar eller vårdnadshavare ansvarar för alla kostnader i samband med att en utbytesstudent reser hem i förtid eller andra särskilda kostnader exempelvis enskild språkundervisning eller resor.
 - 12) Du bör kontakta din första värdfamilj innan du lämnar hemlandet. Värddklubben eller värddistriktet är skyldiga att ge dig information om familjen före utresan.
 - 13) Besök från föräldrar eller vårdnadshavare, syskon eller vänner bör undvikas under utbytesperioden. Sådana besök får enbart äga rum efter värddklubbens och värddistriktets godkännande och enligt deras riktlinjer. Besök kan i regel endast anordnas under utbytetets sista kvartal eller under skollov och tillåts inte under stora högtider.
 - 14) Tala med värddklubbens kontaktperson, din värdfamilj eller någon annan vuxen du litar på om du råkar ut för någon form av övergrepp eller trakasserier.

3.2 Rekommendationer för ett lyckat utbyte

- 1) Rökning bör undvikas. Om du har angivit i din ansökan att du inte röker måste du hålla dig till detta under hela utbytesåret. Din undertecknade försäkran ligger till grund för antagningen till programmet och placeringen i värdfamilj.
- 2) Av hälsoskäl är det inte tillåtet att pierca eller tatuera sig under utbytesåret.
- 3) Respektera din värdfamiljs önskemål. Uppför dig som en familjemedlem och

utför sådana sysslor och uppgifter som en person i din ålder eller värdfamiljens barn brukar utföra.

- 4) Lär dig värdlandets språk. Det kommer att uppskattas av lärare, värdfamilj, rotaryklubbens medlemmar och andra personer du kommer i kontakt med. Det kommer att hjälpa dig att komma in i gemenskapen och få vänner för livet.
- 5) Delta i och visa intresse för rotaryevenemang samt aktiviteter som din värdfamilj anordnar. Ta egna initiativ, vänta inte på att bli tillfrågad. Bristande intresse från din sida kan inverka negativt både på ditt och på framtida utbyten.
- 6) Undvik att inleda kärleksförhållanden. Avstå från att ha sexuella förbindelser.
- 7) Engagera dig i skol- och samhällsaktiviteter. Planera din fritid tillsammans med skolkamrater och andra kamrater på utbytesorten. Umgås inte bara med andra utbytesstudenter. Delta gärna i andra ungdomsaktiviteter som Rotary anordnar.
- 8) Välj dina vänner på utbytesorten med omsorg. Rådfråga och lyssna på din värdfamilj, på vägledare och skolpersonal när du ska skaffa nya vänner.
- 9) Låna inte pengar. Betala alla räkningar omgående. Be om lov innan du använder familjens telefon eller dator. Håll reda på dina samtal och hur länge du har varit ute på Internet och ersätt din värdfamilj varje månad för dessa kostnader.
- 10) Försök undvika tät kontakt med din familj och vänner hemma. Fokusera på att bygga relationer med värdfamilj och vänner i utbyteslandet.
- 11) Om du blir erbjuden att följa med på en resa eller att delta i ett evenemang måste du i förväg ta reda på hur mycket du ska betala och vad du har för skyldigheter

Fyra viktiga regler – ”The four D’s”

- **No Driving**
- **No Drugs**
- **No Drinking**
- **No Dating**

- ***Driving - Förbud mot att framföra motorfordon***
Alla deltagare i Rotarys Ungdomsutbyte förbinder sig skriftligen att inte framföra motorfordon. Som motorfordon räknas i detta sammanhang alla motordrivna fordon, även elektriska. Förbudet gäller även lektioner!
Detta förbud är mycket strikt, och har tillkommit för att undvika allvarliga, rättsliga och försäkringstekniska problem som kan uppstå för den som blir inblandad i en olyckshändelse, som förare av ett motorfordon.

- ***Drugs - Förbud mot droger***
Alla deltagare i Rotarys Ungdomsutbyte förbinder sig skriftligen att **inte inneha eller använda illegala droger**. Läkemedel utskrivna av läkare är tillåtna.

Innehav, försäljning och smuggling av droger av alla slag, även i små mängder är straffbart praktiskt taget över hela världen. I många länder är straffet mycket hårt. Du kan tyvärr komma i kontakt med personer, som har en tolerant inställning till exempelvis hasch- och marijuanarökning.

Gör ingenting dumt, för såväl dina föräldrar som vi inom Rotary litat på dig! Utbytesstudenter som kommit hem efter ett år utomlands har alla understrukt att ingen tvingas till något. Ta aldrig emot någonting som en obekant överräcker till dig på gatan. Narkotikalangare kan exempelvis överlämna ett till synes oskyldigt kuvert eller mindre paket. Tar man emot det överräckta har man, enligt gatans oskrivna lag, köpt innehållet. Langarna kan vara mycket brutala för att inkassera betalningen.

Tänk på att vissa mediciner kan klassas som narkotika! Tar du någon medicin, ta reda på vad som gäller för den. Om den klassas som narkotika måste du medföra ett läkarintyg, skrivet på engelska, som förklarar ditt narkotikainnehav. Var också noggrann med att alltid packa ditt bagage själv när du är ute och reser, att aldrig lämna det obevakat, och att inte ta emot gåvor från okända, eller transportera saker som inte tillhör dig själv.

- **Drinking – Alkohol.**
All olaglig förtäring av alkoholhaltiga drycker är uttryckligen förbjuden.
- **Dating – Sällskapande**
Undvik att inleda kärleksförhållanden. Avstå från att ha sexuella förbindelser. Umgås med så många ungdomar som möjligt, av båda könen. Bli kompis med många ungdomar. Mångfalden i ditt umgänge och dina aktiviteter ger utbytesåret valuta.
Du bör därför undvika att binda dig känslomässigt till en enda person, om det innebär att ditt ”stadiga sällskap” gör att du mer eller mindre isolerar dig från andra ungdomar. Det är viktigt att ditt huvudintresse inte fokuseras så mycket på en enda person så att andra ungdomar blir ointressanta.
Om du går miste om att lära känna andra ungdomar faller en viktig del av ungdomsutbytetets *syfte*, nämligen den **att lära känna en bred grupp av ungdomar i ett främmande land.**
- Att vara utbytesstudent i ett främmande land med annat språk och annan kultur kan vara utmanande och kanske till och med skrämmande för vissa. Förvänta dig inte att livet är som i Sverige. Ha en öppen attityd och sinnelag till din vistelse i värdlandet.
- **”DOs”**
Grundat på erfarenheter har vi sammanställt några råd som vi tror kan vara användbara för alla utbytesstudenter:

”DOs”

- Be positive, friendly, polite and smile.
- Try different foods.
- Go to school.
- Make friends.
- Become active in school-sports, music etc.
- Answer questions about Sweden.
- Find out rules; where things are, what’s expected of you, etc .
- Be considerate to others.
- Be helpful. Do not wait to be waited upon.
- Keep your room neat.
- Be on time.
- Know your obligations to Rotary, the Club, District and Host Family.
- Keep your family informed of your activities.
- Participate in family activities.
- Accept offers and invitations.

Kom ihåg att de första dagarna är de viktigaste. Det första intrycket består!

4. FÖRBEREDELSE INFÖR UTBYTESÅRET

Att åka iväg ett helt år utomlands kräver en hel del förberedelser, både mentala och praktiska. Vi vill att du ordentligt tänker igenom vad du tror att det innebär att lämna mamma, pappa, syskon, pojk- eller flickvän samt klasskompisar. Varje år är det tyvärr alltid några ungdomar som ett par veckor efter utresan avbryter sitt utbyte på grund av hemlängtan.

Tänk igenom vad det innebär att helt plötsligt befinna sig på en plats där du inte känner en enda människa. Vad gör du om det uppstår problem? Det kan till exempel börja med att anslutande plan blir försenat på utresan, att bagaget kommer bort, eller att värdfamiljen har blivit försenad för att möta dig på flygplatsen.

Vi vill inte på något sätt skrämja dig, men ju bättre förberedd du är på att saker och ting KAN hända, desto lättare blir det att lösa dem OM de uppstår. Det är viktigt att du känner att du kan handskas med problem.

Försök också att föreställa dig hur det är att vara **tvungen att följa regler som kanske känns fåniga och alltför stränga**, hur det är att bo långt ute på landet utan allmänna kommunikationer, att behöva be någon om skjuts varje gång du ska någonstans, att kanske behöva åka längre än vad du är van vid för att komma till skolan. Helt enkelt att det mesta kan kännas helt tvärtemot än vad du är van vid hemifrån.

4.1 Utbildningsträffar

Utbildningsträffar hålls distriktsvis en eller två gånger under halvåret innan avresan samt en nationell avslutade utbildning vid månadsskiftet juni/juli. Vid dessa träffar deltar ofta utländska utbytesstudenter som är i Sverige, samt ungdomar som varit ute tidigare år.

Det är **obligatoriskt** för dig och dina föräldrar (minst en) att delta i utbildningsträffarna. Detta **gäller oavsett om du har syskon som åkt tidigare** eller inte. Utbytesprogrammet utvecklas och förändras hela tiden, och det är viktig information som både du och dina föräldrar behöver ta del av!

Om du och dina föräldrar blir förhindrade, måste distriktsordföranden i ditt Rotarydistrikt kontaktas så att ni kan få utbildningen på annat sätt.

Om din familj skall vara värdfamilj för en utländsk ungdom kommer de att genomgå en utbildning i hur man är en värdfamilj.

Du kommer att delta i ett läger i Skara den 28-30 juni 2024. Deltagandet är obligatoriskt. På detta läger får du sista utreseinformation och Rotarys utrustningar (kavaj, visitkort mm). Därför är det viktigt att du inte bokar semesterresa mm då.

4.2 Visumansökan och pass

DU ANSVARAR SJÄLV FÖR ATT DU HAR GILTIGT PASS OCH VISUM I GOD TID FÖRE AVRESAN.

Om du inte redan har pass måste du omgående ordna det. Ansökan görs hos polismyndigheten. Tänk på att det tar tid att få fram nödvändiga handlingar och att få ett pass beviljat. Har du pass, ska du kontrollera att giltigheten inte löper ut under utbytesåret.

Passet måste alltså gälla minst hela utbytestiden. För vissa länder måste passet även ha en viss giltighetstid efter planerad hemresa till Sverige, efter avslutat utbytesår.

Se vidare den visuminformation du får. Under våren får du information och handlingar från Rotarys Ungdomsutbyte för ansökan om visum för det land du skall åka till.

Du kan som utbytesstudent inte åka iväg med turistvisum.

Den typ av visum du ska ansöka om är **visum för gymnasiestudier**.

För detta behövs en särskild garanti från ditt värddistrikt att du har en skolplats ordnad liksom bostad och uppehälle, ett s.k. Guarantee Form (GF). Detta dokument utfärdas av det utländska rotarydistriktet och ska bifogas visumansökan. GF skickas till RU-kontoret under våren och skickas omedelbart vidare till dig.

DU OCH DIN FAMILJ SKA VARA TILLGÄNGLIG UNDER DEN TID SOM DIN VISUMANSÖKAN HANDLÄGGS OM AMBASSADEN ELLER MOTSVARANDE BEHÖVER KONTAKTA DIG. TÄNK PÅ ATT DU KAN BEHÖVA LÄMNA DITT PASS TILL AMBASSADEN UNDER ANSÖKNINGSTIDEN.

Etablera kontakt med din värdfamilj och värddklubb. Det kommer också ofta en del förfrågningar från det utländska distriktet, ibland med uppmaning om att skaffa fram ytterligare information beträffande exempelvis skolbetyg och vaccinationer.

Dessutom kan det inträffa att det blir klart med din placering ganska sent, eller att det blir en förändring i placeringen ganska sent, och då måste RU-kontoret snabbt kunna få kontakt med dig och dina föräldrar.

Det händer också att det kan bli en störning inom flyget (strejk, ändrad flygrutt eller liknande), och då måste vi snabbt kunna informera om eventuell ombokning. Om du och din familj ska ta emot en utbytesstudent i slutet av juli måste ni ha tid att etablera kontakt med denne.

4.3 Din hälsa

För att klara av ditt utbytesår måste du ha god hälsa, det vill säga vara i både **fysiskt och psykiskt god kondition**. Därför behövde du göra en läkarundersökning för att kunna ansöka. Om du inte är tillräckligt frisk, kan det sluta med att du måste avbryta ditt utbytesår i förtid och åka hem till Sverige.

Om något har **inträffat med din hälsa sedan du gjorde läkarundersökningen** för ansökan, ska du gå tillbaka till den undersökande läkaren och fråga om denne tror att du kan åka i väg på ditt utbytesår. Ibland begärs kompletterande läkarundersökningar för att allt ska vara klart beträffande din hälsa. Detta görs för din skull, så att du får ett bra utbytesår.

4.4 Försäkring

4.4.1 Allmänt

Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte har tecknat försäkring genom CISI Bolduc för huvuddelen av sina utbytesstudenter. Försäkringen ingår i programavgiften.

Om du redan nu har frågor om försäkringen kan du kontakta kundtjänst <https://www.culturalinsurance.com/rotary/cisibolduc.asp>

4.4.2. Hur fungerar försäkringen?

Om du behöver utnyttja försäkringen under ditt utbytesår, är det viktigt att du vet hur du ska göra. Nedan följer det viktigaste du behöver veta.

Den viktigaste regeln är att alltid kontakta försäkringsbolaget före besöket. I USA måste CISI Bolduc kontaktas före VARJE läkarbesök.

Enstaka läkarbesök

Vid enstaka läkarbesök och vid inköp av medicin får du själv betala kontant eller med kreditkort. Se till att behålla alla kvitton. Utan kvitton får du ingen ersättning! Sedan **yller du genast i** en skadeanmälan och skickar in till CISI Bolduc , som prövar dina kostnader och återbetalar.

Mer omfattande eller långvariga behandlingar

Inför en mer omfattande behandling, exempelvis en planerad operation eller annan långvarig behandling, måste CISI Bolduc **alltid kontaktas innan någon som helst behandling utförs**. Tillsammans bestämmer ni hur behandling och betalning ska ske.

Akut sjukdom och olycksfall

Om du vid akut sjukdom eller olycksfall blir tvungen att uppsöka sjukhus måste du visa upp ditt försäkringskort (som du kommer att få av oss) för att bevisa att sjukhuset får betalt för den behandling de kommer att ge dig. Om sjukhuset anser att de behöver ytterligare garanti, kan de ringa det telefonnummer som finns angivet på kortet.

Låt inte din värdfamilj betala, eller garantera några kostnader.

4.4.3 Annan försäkring

I vissa fall tecknar Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte försäkring i ett annat försäkringsbolag. Sådan försäkring uppfyller samtliga krav som den vi tecknar i CISI Bolduc och som har fastställts av Rotary International. Detta sker då det mottagande Rotarydistriktet i värdlandet avgör vilken försäkring som skall tillämpas. I de allra flesta fall erkänner samtliga utländska distrikt vår försäkring i CISI Bolduc.

4.5 Vaccinering, mediciner och recept

Fråga din läkare eller en vaccinationscentral om du behöver kompletterande vaccinering för det land du ska åka till. Rotary utfärdar inga rekommendationer.

Även om vaccination för Covid-19 inte är obligatorisk i Sverige är det ofta ett krav för visum eller resa till annat land. Kontakta ditt utländska värddistrikt och fråga om de har krav att du är fullvaccinerad för Covid-19. Tillsammans med placeringsbeskedet från utlandet brukar det ofta komma förfrågningar om vaccinationskydd och de kan kräva vissa kompletteringar. Samtliga vaccinationskostnader står du för själv. Den som använder medicin ska medföra receptet översatt till engelska.

Köp aldrig medicin i värdlandet som läkare inte har skrivit ut!

Mediciner som i Sverige är receptbelagda kan vara möjliga att köpa utan recept i utlandet, men laborera inte med okända preparat. Lita endast på läkare. Om du lider av någon sjukdom, rådgör med din läkare om vad du ska tänka på under ditt år utomlands. Be din läkare om ett läkarintyg på engelska rörande sjukdomen, behandlingen och medicinen. Ta även med ditt recept för glasögon eller kontaktlinser.

4.6 Pengar

a) Reskassa

För flygresan måste du ha med dig kontanter för personliga inköp och även för oförutsedda utgifter. Cirka USD 100 (eller motsvarande i ditt värdlands valuta) i olika lägre valörer är lämpligt.

Har du dessutom ett kreditkort bör du klara även större oförutsedda utgifter, exempelvis att resväskan går sönder eller att bagaget blir försenat, så att du måste köpa kläder för att klara dig till dess bagaget kommit till rätta eller liknande. Reskassan bör du förvara på ett betryggande sätt.

b) Hur mycket fickpengar?

Det är viktigt att du budgeterar dina fickpengar och hushåller med dem, så att du inte har förbrukat det mesta när det återstår flera månader.

Varje månad ska du få fickpengar av din värddklubb som ett bidrag till personliga utlägg. Beloppets storlek kan variera, dels från land till land, dels också beroende på vad fickpengarna ska täcka exempelvis skollunch eller skoltransport.

c) ”Contingency Fund”

Många värddistrikt kräver att deras utländska utbytesstudenter ska lägga upp en s.k. ”Contingency Fund”, för att ha medel tillgängliga för oförutsedda utgifter, exempelvis läkarbesök. Beloppets storlek varierar, men ett vanligt krav är USD

400 eller motsvarande.

d) Deltagande i olika aktiviteter

På många håll arrangerar distrikten intressanta utflykter och rundresor, men många kan kosta en hel del pengar. Budgetera för detta om du tror att du kanske vill delta i något av dessa arrangemang.

4.7 Utrustning

Följande utrustning ingår i programavgiften. Utrustningarna delas ut på lägret i Skara.

a) Pins

50 pins ingår.

b) Kavaj

En mörkblå, enkelknäppt kavaj med Rotarys emblem. Alla Rotarys utbytesstudenter världen över förses med en kavaj av varierande färg. Du bör bära den när du exempelvis går på klubbbluncher, representerar Rotary eller håller ett föredrag i egenskap av utbytesstudent. Ta väl hand om den så att du kan använda den hela året.

c) Namnbricka

En namnbricka med ditt namn och "Sweden". Ditt namn kommer att skrivas på namnbrickan exakt som du skrivit ditt namn i din ansökan.

d) Tröja

En pikétröja med liten brodyr. Den ska du bära vid utresan så att de som ska möta dig lätt känner igen dig. Den kan du också ha vid mer informella tillfällen, när kavajen känns för fin eller obekvä.

e) Hoodie

En hoodie med liten brodyr.

f) Visitkort

Alla Rotarys utbytesstudenter förses med visitkort med foto, hemadress och värddistrikt och värddklubb. Ange en e-postadress som du kan använda i utlandet, t.ex. hotmail eller gmail.

g) Väska

En väska som kan vara lämplig som handbagage.

h) En svensk flagga

Du får samtliga ovanstående saker av distriktsordföranden i ditt sponsordistrikt (dvs distriktet i Sverige).

Vill du ha ytterligare utrustning?

Då kan du köpa mer genom att skicka ett mail till info@rotarystudent.se

4.8 Råd och tips

a) Kopiera pass och legitimationshandlingar

Ta fotokopior av pass, visum, uppehållstillstånd samt legitimationshandling innan du lämnar Sverige. Förvara kopiorna på annan plats än originalhandlingarna under utbytesåret. Ta med några extra passfoton.

b) Hälsoråd

Man kan lätt få problem med magen vid miljöombyte. Bakteriefloren är ofta en annan än den man är van vid hemma. Under flygresan och den första tiden utomlands bör du därför vara försiktig med exempelvis glass, sallader, kranvatten, isbitar, bakelser m.m. Var noga med din handhygien.

c) Sverigekunskap

Under ditt utbytesår förväntas du svara på en mängd frågor om Sverige, alltifrån historia, vårt politiska system, ekonomi, sociallagstiftning, skolsystem, arbetsmarknad, Sveriges industri, export, import, geografi, naturtillgångar, skattesystem, till musik, konst, författare, mattraditioner etc. **Läs på om Sverige och förbered presentationer.**

Presentationsmaterial om Sverige finns exempelvis på Svenska Institutets hemsida, <https://si.se/> eller går att beställa från Svenska Institutet. Kontakta även turistbyrån på din ort. Förbered föredraget i god tid före avresan och träna på det innan du åker.

Komplettera även med vanliga foton att visa för värdfamiljer, och kompisar. Ta med några CD med svensk musik, både folkmusik, klassisk och modern musik. *Du bör vara **försiktig med vad du säger** och **hur du säger det**, när du pratar om Sverige och ditt värdland. Undvik att skönmåla eller svartmåla. Redogör sakligt för svenska förhållanden utan över- eller undertoner.*

Läs även på om landet du ska till.

Det går mycket fortare att hänga med i det som händer i ditt värdland om du har läst på lite innan. Titta på en karta över landet och lär dig namnen på större städer, sjöar och berg. Läs på om landets ekonomi, politik, skolsystem och liknande. Helt enkelt motsvarande information du läser in om Sverige.

Om du ska till ett land vars språk du inte tidigare har studerat rekommenderar vi dig att börja lära dig lite redan innan avresan. Det kan du göra genom att köpa självstudieböcker eller anmäla dig till en kvällskurs. En del länder sänder över självstudiematerial som du ska ha läst. Naturligtvis hittar du en hel del på internet.

d) Kläder

Tala med värdfamiljen eller kontaktpersonen om klimatet och vilka kläder du bör ta med dig. Var beredd på att klädtraditionerna bland värdlandets ungdomar kan skilja sig från vad som är vanligt i Sverige. Ibland kanske man klär sig mer formellt än vad du är van vid, eller tvärtom.

Säkert är att du kommer att behöva kläder för både formella och informella tillställningar.

Många tidigare utbytesstudenter tipsar om att inte ta med så mycket kläder för att istället kunna köpa kläder i värdlandet. I Rotarysammanhang och andra sammanhang när du representerar Rotary bör du alltid ha på dig Rotarykavajen. Se till att du kan använda kavajen hela året. Vid informella tillställningar har du Rotarytröjan.

Du kommer att göra succé. Är du osäker på vilken klädsel som passar vid ett särskilt tillfälle, fråga alltid någon i din närhet.

Observera att kostnad för eventuell skoluniform inte ingår i programavgiften. Se ansökningshandlingarna.

e) Tackkort, gåvor

Ta med dig korrespondenskort eller vykort med svenska motiv som du kan använda som tackkort. Skriv alltid och tacka. Det är bättre att tacka en gång för mycket än att inte tacka alls. Tag med svensktillverkade presenter, exempelvis hemslöjdsvaror och glashantverk, något lite större till värdfamiljerna, och lite småsaker till personer som du träffar under året exempelvis lärare och kompisar. Pins är bra och små gåvor.

g) Fullmakt

Kontrollera med post och bank om du behöver lämna fullmakt till dina föräldrar så att de kan hjälpa dig med att kvittera ut eventuella försändelser och utföra bankärenden åt dig under din utlandsvistelse.

4.9 Studiebidrag

Som utbytesstudent är man inte berättigad till studiebidrag under utbytesåret. Om du studerar inom EU kan du i vissa fall få studiebidraget med dig. Kontakta CSN, www.csn.se.

5. RESAN

5.1 Allmänt

a) Bagage och bagagebestämmelser

Inför avresan kommer du att få utförliga instruktioner från resebyrån.

Här följer dock några allmänna råd när det gäller packningen inför utbytesåret.

Tänk dig noga för när du ska packa! Ta endast med dig det nödvändigaste. Vad kan du undvara? Vad måste du ha med dig? En hel del saker kan du nog köpa på plats. Övervikt på flyget kostar mycket pengar, ibland flera tusen kronor, som du måste betala direkt på flygplatsen vid avresan!

Du måste också räkna med att själv kunna bära bagaget vid förflyttning på eller vid flygplatser.

Gör en beskrivning, på engelska, av ditt bagage (fabrikat, färg, storlek och kännetecken) och tag ett kort av väskorna. Det kan vara mycket bra att ha om du måste efterlysa väskorna. Förvara beskrivningen i handbagaget!

Lämna aldrig bagaget obevakat på flygplats, järnvägsstation, buss-terminal, i hotellfoajéer, eller andra offentliga platser! Se till att det alltid är någon som har bagaget under uppsikt.

b) Värdepåse runt halsen eller magen

Viktigt är att förvara alla värdehandlingar på betryggande sätt och att alla adresser och telefonnummer finns tillgängliga att utnyttja vid en nödsituation.

I värdepåsen kan du förvara:

- pass med visum
- pengar
- kreditkort
- servicekort till försäkring
- resehandlingar, biljett
- adress o telefonnummer till kontaktperson och värdfamilj

Det är väldigt lätt att förlora uppmärksamheten över en handväska, eller ryggsäck. Att bli av med värdesaker är ett ögonblicksverk och ger dig stora problem.

c) Handbagage

Som handbagage kan du ha en liten bag eller ryggsäck. (Väskan som ingår i programavgiften är lagom stor.) I handbagaget ska du endast förvara det nödvändigaste som exempelvis medicin, mobiltelefon, laddare och dator.

Observera de särskilda regler som gäller för innehåll i handbagage på flyget!

d) Förkommet bagage

Ibland händer det tyvärr att bagage blir försenat vid långflygningar. Det är viktigt

att genast reklamera förkommet bagage på flygplatsen (PIR-rapport).
Du kommer att få mer information om hur det går till i samband med avresan.

5.2 Avresa – enskilt eller i grupp, med eller utan reseledare

Alla avresor sker från Arlanda.

Till de större destinationerna utanför Europa sker avresan ofta i grupp med reseledare från Arlanda. För övriga utbytesstudenter sker resorna enskilt eller i mindre grupper beroende på destination och antalet utbytesstudenter.

De flesta avgångar från Arlanda ligger tidigt på morgonen. Resebyrån gör sitt bästa för att du ska få lämpliga anslutningsflyg och komma fram till slutdestinationen utan övernattnig på hotell.

Resebyrån skickar ut ett frågeformulär under våren som du snarast måste fylla i och returnera. Där ska du bland annat fylla i till vilken flygplats du vill resa när du flyger hem. Du kan då välja mellan Arlanda och Köpenhamn. Detta val kan INTE ändras när du väl har fått biljetten.

För bokning av hemresan får du instruktioner från kontoret i slutet av januari under ditt pågående utbytesår. Det är alltså bara datumet du kan ändra, inte flygplats.

Avresor till USA, Kanada, Mexiko, Japan m.fl. länder

Avresorna sker oftast tidigt på morgonen. Det är därför viktigt för alla att komma till Arlanda kvällen före avresa.

Mer detaljerad information kommer direkt från resebyrån under våren.

5.3 Avresedatum

Nedanstående är **preliminära avresedatum** för respektive destination, och kan komma att ändras.

Dag	Månad	Land
15	juli	Sydafrika, Indien, Australien, Nya Zeeland
20	juli	Brasilien
1	augusti	USA, Kanada, Mexiko,
15	augusti	USA, Kanada, Korea
20	augusti	Japan, Taiwan, Thailand

Inom samma land kan olika distrikt ha olika önskemål om ankomsttid.

Ett preliminärt avresedatum för dig är angivet på ditt erbjudande. Du som kommer att åka till något av Europas länder får tillsammans med placeringsinformationen från respektive distrikt information om när du ska infinna dig. Vanligen är det under den senare hälften av augusti.

6. UTBYTESÅRET

Ett utbytesår är ett skolår. Att delta i vårt utbytesprogram innebär att du måste gå i landets motsvarighet till gymnasium, exempelvis high school i USA, Kanada och Australien. Skolorna utomlands kan vara olika på många sätt jämfört med det svenska gymnasiet men det är en del av upplevelserna under ditt utbytesår tillsammans med alla de människor du kommer att träffa och de nya platser du kommer att se.

Du har skickat in önskemål till oss om var du önskar tillbringa ditt utbytesår. Vi försöker att tillgodose det på bästa möjliga sätt. På ditt erbjudande finns angivet ett land och ett värddistrikt. Din placering inom distriktet kommer att göras där det finns en rotaryklubb som deltar i Rotarys utbytesprogram.

Därför avgörs den slutliga placeringen helt och hållet av det utländska värddistriktet. Särskilda önskemål om placering beträffande ort, familj, skola eller fritidsintressen är därför tyvärr mycket svåra för oss att påverka.

En placering kan vara allt ifrån en liten ort i Australien med 2 000 invånare, till en förort till São Paulo. Det viktigaste är att det finns en rotaryklubb, värdfamiljer och lämplig skola som grund för ett bra utbytesår.

När du sätter dig på planet, lämnar du Sverige fysiskt. När du landar i ditt värdland måste du också mentalt lämna Sverige. Det kan vara svårt men nödvändigt. Ingenting kommer att vara som hemma hos dig, din familj och dina kompisar.

6.1 Rotaryklubben

Som vi skrivit tidigare är ett utbyte inom Rotary i grunden ett utbyte mellan rotaryklubbar. Rotaryklubbarna är samlade i distrikt - med ca 50 klubbar i ett distrikt. Det är på distriktsnivå som utbytesverksamheten administreras.

Det är dock mottagande rotaryklubb (värdklubben) som ansvarar för omhändertagandet av dig som utbytesstudent. Under maj eller juni månad utreseåret kommer du att få besked om vilken som blir din värdklubb under ditt utbytesår.

Det som ingår i rotaryklubbens uppgifter är att
- se till att det finns värdfamiljer, helst tre stycken

- regelbundet ha kontakt med både utbytesstudenten och värdfamiljerna
- förse varje utbytesstudent med en förteckning över aktuella lokala kontaktadresser till klubbens president, kontaktperson(er), läkare, polis, andra lokala myndigheter, hjälptelefonnummer m fl.
- utse minst en klubbmedlem som kontaktperson för varje utbytesstudent. Medlem av värdfamilj kan inte vara kontaktperson.
- utse minst tre personer (båda könen representerade), vid sidan om värdfamiljen och kontaktpersonen, som kan vara dig till hjälp om särskilda problem skulle uppstå
- ordna skolplats på en gymnasieskola för dig
- i samråd med skola och värdfamilj ansvara för att du efter introduktionskursen får fortsatt undervisning i värdlandets språk
- inbjuda dig till aktiviteter av skilda slag
- inbjuda dig till klubbmöten och att du vid åtminstone ett tillfälle håller ett föredrag om dig själv och Sverige
- genom kontaktpersonen betala ut fickpengar.

6.2 Kontaktperson (Counsellor - rådgivare)

Varje rotaryklubb har utsett en kontaktperson, som i klubbens styrelse ansvarar för kontakterna mellan klubben, dig och värdfamiljen. Om det finns flera utbytesstudenter i klubben, ska det utses en kontaktperson för varje utbytesstudent. Det är inte ovanligt att utbytesstudenter får bo de första veckorna hos kontaktpersonen, för att hon/han ska lära känna dig och för att kontaktpersonen ska kunna informera om olika praktiska detaljer.

Kontaktpersonen är en mycket viktig person för dig, som du omedelbart ska etablera kontakt med. Det är en person du absolut måste ha bra kontakt med från första början. Känner du av någon anledning att du inte får någon bra kontakt med denne ska du prata med klubbens president eller med någon annan lämplig klubbmedlem, alternativt med din värdfamilj.

Får du problem ska du alltid vända dig till klubbens kontaktperson. Känner du att problemen inte löser sig, trots dina ansträngningar, kan du kontakta någon annan av de personer du har blivit informerad om som ska finnas till hands för dig. Får du ingen respons lokalt kontaktar du i första hand din distriktsordförande i Sverige.

Det viktigaste är att du kontaktar någon, annars kan du inte få hjälp.

Naturligtvis förutsätter vi att allt ska fungera men om det inträffar problem måste du vara så förberedd att du vet vad du ska göra.

6.3 Värdfamiljer

Inom Rotarys ungdomsutbyte finns en rutin att alla utbytesstudenter bor hos flera värdfamiljer, oftast två till tre familjer, och detta gäller även dig. Fördelen med flera värdfamiljer är att du får se olika familjers sätt att leva och du lär även känna fler människor. Du kommer att vara som en i familjen, vilket kan innebära en hel del anpassningar från din sida, eftersom du måste rätta dig efter värdfamiljens sätt att leva. De förväntas inte förändra sitt liv efter dig. I vissa fall kommer du endast få en värdfamilj men i sådant fall kommer du informeras om detta innan avresa.

Man förväntar sig bl.a. av dig att du:

- så fort som möjligt anpassar dig till värdfamiljens levnadssätt och deltar i familjens dagliga liv
- håller ordning och reda på dina prylar, städar ditt rum, bäddar din säng och hjälper till i största allmänhet
- frågar värdfamiljen till råds när du är tveksam om något, exempelvis val av umgänge, klädsel och uppträdande
- visar hänsyn vid användande av exempelvis badrum, telefon, stereo etc.

Bilaga B innehåller ett antal frågor som du ställer någon av de första dagarna i respektive värdfamilj.

6.4 Språkinläring

Varje utbytesstudent förbinder sig att lära sig värdlandets språk. En introduktionskurs ("orientation camp") brukar ofta inleda utbytesåret. För dig som åker till icke engelskspråkigt land ingår ofta språkundervisning. För denna introduktionskurs kan du komma att behöva betala en separat avgift. Enligt våra överenskommelser med våra utbytesdistrikt ska eventuell språkundervisning efter introduktionskursen vara gratis.

6.5 Fickpengar

Alla utbytesstudenter får fickpengar från sin värdklubb. Fickpengarna ska betalas ut till dig personligen av din kontaktperson.

Det finns inget bestämt belopp för fickpengarna. Det beror på landet du är i och din värdklubb.

6.6 Kontakt med Sverige under utbytesåret

När man är hemifrån under en längre tid är det självklart att man vill, och ska, höra av sig till i första hand till sin familj men även till sina vänner och bekanta.

Vi rekommenderar dig att skriva några minuter varje dag och samla ihop exempelvis två-tre veckors händelser i ett nyhetsbrev och skicka. Det kan vara bra att arbeta lite med informationen innan den skickas iväg.

När du åker iväg som utbytestudent måste du dock komma ihåg att det är ett liv utanför Sverige som du ska uppleva under året. Anpassa kontakterna därefter. Tekniken gör det lätt, men lagom är bäst, så begränsa kontakten med din familj och dina vänner både i Sverige och de nya du får under utbytesåret.

Vi rekommenderar också utbytestudenters föräldrar att begränsa kontakterna hur frestande det än är att skicka mail, chatta eller ringa. Undvik därför att ha direktkontakt via Facetime, Zoom, Teams eller liknande. Det kan väcka onödig hemlängtan.

Återkoppling är viktig för att vi ska få en bra insyn i hur det distrikt som du är utbytestudent i fungerar. Ditt omdöme kan vara viktig inför tecknandet av nytt avtal om framtida utbyte med det distriktet. Återkoppling gör du genom att skriva en berättelse (kvartalsrapport) som du skickar till din distriktsordförande i Sverige. Det är viktigt att du hanterar dessa rapporter på ett seriöst sätt.

6.7 Resor

Det är förståeligt om du vill resa och se dig omkring under ditt utbytesår. Utbytesprogrammet förutsätter dock **studier på heltid**, varför det är restriktioner vad gäller resor under skolverminen. Du måste respektera de regler som gäller för resor under utbytesåret. **Kom ihåg att ditt år utomlands först och främst är ett skolår.**

a) Resor på icke skoltid

Resor tillåts av värdföräldrar eller vid av Rotary godkända aktiviteter med tillbörlig vuxen färdledning. **Andra resor måste godkännas av värddistrikt, värddklubb, värdfamilj och utbytestudentens egen familj skriftligen.** Utbytestudenter får **aldrig resa ensamma** eller tillsammans med enbart andra ungdomar, även om värddklubb, värdfamilj och utbytestudentens egen familj skulle godkänna det. Liftning är inte tillåten och Rotarys Ungdomsutbyte godkänner inte s.k. tågluffning.

b) Resor på skoltid

Undantag från huvudregeln, (att resor inte får ske på skoltid) får göras endast om **särskilda skäl** föreligger och om skolan ger sitt godkännande. (I övrigt gäller samma regler som under a). Om du skulle behöva tillstånd inför en resa, börja i god tid! **Se till att du har alla tillstånd skriftligen**

innan du beställer din biljett. Tillstånden ska lämnas till din värddklubbs kontaktperson.

Vissa värddistrikt har andra hårdare reseregler.

VIKTIGT! Kontrollera inför varje resa att resan täcks av försäkringen.

6.8 Besök

Olika distrikt har olika regler för hur utbytesstudenter får ta emot besök av släkt och vänner. Utbytesåret är ett år då du kommer att uppleva ett annat land och därför firas exempelvis högtider som jul och påsk med värdfamiljerna.

Om dina föräldrar funderar på att besöka dig ska de börja med att kontakta distriktsordföranden i Sverige. Distriktsordföranden i sin tur skriver till sin kollega i utlandet och berättar om dina föräldrars planer. Denne kan då snabbt avgöra om det passar att dina föräldrar kommer den tänkta tidpunkten. Exempelvis planerar distrikten olika aktiviteter under utbytesåret som de vill att de utländska utbytesstudenterna deltar i.

6.9 Allvarlig sjukdom eller olyckshändelse

En del utbytesstudenter, om än väldigt få, råkar dessvärre ut för olyckor eller sjukdomar av allvarligare art. Det är därför mycket viktigt att du själv läser på i den information som finns på försäkringsbeviset, för att exakt veta vad som ska göras. Du måste också informera kontaktpersonen om detta och varje värdfamilj. Din familj hemma i Sverige blir naturligtvis informerad i händelse av att något inträffar och de kan i sin tur vända sig till distriktsordföranden i Sverige. Försäkringen gäller från och med det datum du lämnat din bostad i Sverige till dess du kommer hem efter ditt utbyte, dock som längst ett år.

6.10 Problem och hemlängtan

a) Problem

Du måste alltid först ta kontakt med någon inom Rotary på orten när du har problem. I första hand din kontaktperson i värddklubben. I andra hand klubbens president och i tredje hand distriktets distriktsordförande (DC). Värddistriktets DC kontaktar distriktsordföranden i Sverige.

Av erfarenhet vet vi att det inte fungerar att låta dina föräldrar sköta dessa kontakter. Det är väldigt viktigt att du respekterar denna ordning för problemlösning.

Vi inom Rotary måste få möjlighet att lösa ditt problem tillsammans med våra rotarykollegor i ditt värdland. Vi har det personliga kontaktnätet och känner även till de specifika kulturskillnader som förekommer. **Naturligtvis kommer dina föräldrar att hållas underrättade men det är vi inom Rotary som tar de kontakter som behövs för att lösa dina problem.**

Det är viktigt att du tar med dig den här informationen på ditt utbytesår. Man vet aldrig när problem uppstår och därför ska man ha beredskap att lösa dem.

b) Hemlängtan

De flesta utbytesstudenter drabbas någon gång under året av hemlängtan. Det är naturligt. Början av utbytesåret domineras av alla de nya intrycken i ett nytt land hos främmande människor, av nya seder och av att vara i centrum för all uppmärksamhet.

Efter en tid sker en gradvis övergång till ett mera "normalt" mönster av skol- och familjerutiner. Mer och mer kan du komma att sakna alla de där detaljerna som du tar för självklara hemma.

Öronen hör hela dagarna ett främmande språk och du känner dig mentalt urlakad. Kanske börjar du fundera på hur du över huvud taget ska komma igenom den återstående tiden.

Det är vid denna tidpunkt du är som mest utsatt och kan börja längta hem.

DETTA ÄR DE VANLIGASTE SYMPTOMEN PÅ HEMLÄNGTAN!

- Du känner dig nedstämd, kanske ledsen.
- Du mår inte bra utan något verkligt skäl.
- Du tappar behärsknningen. Du förlorar humöret för småsaker, som du normalt skulle ha tagit lätt på.
- Du jämför vanor och sedvänjor och kommer fram till att allt är bättre hemma.
- Du stänger in dig på ditt rum. Där känner du dig säker och skyddad för omvärlden.
- Du upplever fysiskt obehag, huvudvärk, orolig mage etc.

VAD KAN DU GÖRA?

Du ska:

- Tala ut! Dela problemen med värdfamiljen, annan utbytesstudent eller kontaktpersonen i Rotaryklubben.
- Engagera dig! Ta aktiv del i aktiviteter inom och utom skolan!
- Skriv hem, men i munter ton!
- Var positiv!
- Var optimistisk!

VAD SKA DU INTE GÖRA?

Du ska inte:

- Sitta och tjura.
- Tycka synd om dig själv.
- Tröstata.
- Ringa hem. SKRIV istället! Vi avråder bestämt ifrån att ringa hem. Det kan bara göra hemlängtan ännu värre!
- Be att få åka hem. I de allra flesta fallen löses situationen upp genom att du talar ut. Endast i de verkligt allvarliga fallen av hemlängtan kan ett avbrytande av utbytet vara den enda utvägen.

6.11 Avbryta utbytesåret?

Någon gång händer det att utbytestudenter tvingas avbryta sitt utbytesår. Orsaken kan exempelvis vara:

- anpassningssvårigheter
- svår hemlängtan
- attitydproblem
- berusning
- användande av droger
- stöld
- dåliga studieresultat/skoln/ointresse av skolarbetet
- brott mot uppställda regler och bestämmelser
- allvarlig sjukdom

Beslut om hemsändning ska föregås av flera samtal mellan utbytestudenten och värddklubben. Värddistriktet ska alltid kopplas in som i sin tur kontaktar distriktet i Sverige. Det är viktigt att problemlösningen ges tid. Mycket ofta har alla inblandade parter sin egen version av vad som hänt. Det är viktigt att du skriver ner din egen uppfattning, tidpunkter och händelser som beskriver händelseförloppet. Stiftelsen Rotarys ungdomsutbyte i Sverige & Lettland har ingen påverkan på beslut som värddistriktet fattar och tar heller inget ekonomiskt ansvar för eventuellt avbrutet utbytesår. De kostnader som uppstår i samband med detta bärs helt och hållet av dig och din familj i Sverige och kan eventuellt täckas av försäkringen, beroende på orsak till det avbrutna året.

Från och med att de utländska utbytestudenterna anländer, är det respektive värddklubb som, tillsammans med värdfamilj och distriktsordföranden, har ansvaret för utbytestudenten och dennes vistelse i landet. Alla eventuella problem ska lösas inom denna krets. I vissa fall kontaktas distriktsguvernören, men detta görs, i de fall det är aktuellt, endast av distriktsordföranden.

Vid **lagöverträdelser** och brott mot utbytesprogrammets regler kan du som utbytestudent omedelbart sändas hem. **Våra möjligheter att undanröja beslut i sådana fall är obefintliga eftersom beslutet fattas av värddistriktet.**

OBSERVERA!

Om ni som föräldrar av någon anledning blir oroliga för ert barns välbefinnande i utlandet **måste ni kontakta** distriktsordföranden i Sverige. Om ni anser att ert barn bör återvända till Sverige före utbytesårets slut, måste det **kommuniceras mellan Rotary i Sverige och Rotary i värdlandet** innan ett beslut fattas. Ni som föräldrar kan **inte på eget initiativ** ta hem ert barn, utan att informera Rotary.

Oavsett anledning till ett avbrutet utbytesår, kan ni inte få några pengar tillbaka från Rotary.

I vissa speciella fall, exempelvis vid egen, eller nära anhörigs sjukdom, kan försäkringen täcka vissa kostnader.

6. 12 Åtgärder vid naturkatastrofer, politisk oro mm

Inom Rotarys Ungdomsutbyte är vi mycket måna om att endast ha utbyten med områden i världen där det är säkert för utbytesstudenter att vistas. Du måste dock alltid vara på din vakt när du kommer till nya områden och följa lokalbefolkningens anvisningar för hur du kan röra dig där du är. Ibland händer det att det blir politiskt oroligt eller att det inträffar naturkatastrofer av allvarigare slag i närheten av områden där utbytesstudenter vistas.

Om detta skulle hända dig är du skyldig att snarast möjligt kontakta din distriktsordförande i Sverige. Du måste också meddela närmaste svenska ambassad eller konsulat och informera dem om din situation.

7. UTBYTETS LÄNGD OCH HEMRESA

7.1 Utbytets längd

Utbytesprogrammet har nedanstående längd i respektive land.

Det är viktigt att du är medveten om programmets officiella längd. **Många distrikt planerar avslutande arrangemang i vilka du förväntas delta.** Du kan alltså inte räkna med att åka hem och sommarjobba förrän utbytesprogrammet är officiellt avslutat. Hemresan ska planeras i samråd med värdfamiljen, värdklubben och värddistriktet.

Om längden för ditt utbyte officiellt är 11 månader får du stanna längre om din rotaryklubb, värdfamilj och värddistrikt ger dig tillstånd till det. Du kan dock längst stanna så länge ditt visum och flygbiljett gäller.

<u>Land</u>	<u>Avresa</u>	<u>Programmets officiella längd</u>
Australien	mitten av juli	12 månader, t.o.m. mitten av juli
Brasilien	slutet av juli	11 månader, t.o.m. slutet av juni
Indien	mitten av juli	11 månader, t.o.m. mitten av juni
Japan	mitten av augusti	11 månader, t.o.m. mitten av juli
Kanada-USA	mitten av augusti	11 månader, t.o.m. mitten av juli
Korea	mitten av augusti	11 månader, t.o.m. mitten av juli
Mexiko	början av augusti	11 månader, t.o.m. början av juli
Nya Zeeland	mitten av juli	12 månader, t.o.m. mitten av juli
Sydafrika	mitten av juli	12 månader, t.o.m. mitten av juli
Taiwan	mitten av augusti	11 månader, t.o.m. mitten av juli
Thailand	mitten av augusti	11 månader, t.o.m. mitten av juli
Europa	mitten av augusti	10 månader t.o.m. mitten av juni

7.2 Hemresa

Resebyrån kommer att skicka ut ett frågeformulär under april månad som du måste fylla i och returnera. Där ska du bland annat ange till vilken flygplats du vill flyga när du flyger hem.

Du kan välja mellan Arlanda och Köpenhamn. **Detta val kan inte ändras när du väl har fått biljetten.**

Bokningen av hemresan görs genom vår resebyrå, och i slutet av januari hemreseåret får du instruktioner om detta. Det är alltså **enbart datumet** du kan ändra då, inte flygplatsen. Du har rätt till en (1) ombokning vilket ingår i biljettpriset. Biljetten är en tur- och returbiljett som ska förvaras som en värdehandling under utbytesåret.

Innan hemresan bokas kontaktar du värdfamiljen och klubbens kontaktperson för överenskommelse om hemresedatum.

8. EFTER UTBYTESÅRET

Ett år utomlands går snabbt, och helt plötsligt märker du att det som först kändes nytt, nu känns hemtamt, och att det faktiskt börjar bli dags att åka tillbaka till Sverige.

Efter alla farväl stiger du ombord på planet, och inom kort är du hemma, där du startade för ca ett år sedan. Väl hemma vill du börja berätta om ditt år och till en början lyssnar alla. Vartefter tiden går kanske dina kompisars intresse minskar för att höra allt du gjort under ditt år. Kanske de till och med börjar tycka att du är lite tjätig. Fortsätt att berätta när människor frågar dig, men om du vill prata av

dig ordentligt, kontakta andra före detta utbytesstudenter som var utomlands samtidigt med dig, gärna genom Rotex som samlar tidigare utbytesstudenter i hemlandet. Erbjud dig också att prata om ditt år på gymnasieskolor i din närhet. Du är en viktig ambassadör för Rotarys Ungdomsutbyte!

Håll kvar kontakterna i ditt värdland. Ditt år kommer alltid att vara ditt.

Har du lärt dig ett nytt språk kan du försöka få kontakt med människor i Sverige som pratar språket. Den största behållningen när alla minnen börjar blekna kommer att vara det språk du lärt dig.

I utbytesprogrammet ingår en återvändarträff. Denna träff är obligatoriskt att delta i och ingår i programavgiften.

Delta i träffar med Rotex eller Rotaract eller dra igång aktiviteter själv. Ställ upp som studentkontakt för de ungdomar som håller på att söka och som vill veta vad ett utbytesår i landet du varit i innebär. Kontakta din distriktsordförande i Sverige och berätta att du är intresserad. Vi vill gärna att du hör av dig. Den bästa informationen kommer från före detta utbytesstudenter. Du kommer också tillfrågas att bli vår ambassadör.

Du ska hålla ett föredrag om ditt utbytesår i den svenska rotaryklubb som var sponsor för ditt utbytesår. Kontakta dem så fort som möjligt när du kommit hem och bestäm ett datum.

9. STUDENT OF CONDUCT FOR WORKING WITH YOUTH EXCHANGE – UPPFÖRANDEKOD FÖR UNGDOMSUTBYTEN INOM ROTARY INTERNATIONAL

Rotary International har från och med den 1 januari 2007 infört en standard, en s.k. certifiering, för sitt arbete med ungdomsutbyten. Varje rotarydistrikt som vill delta i ungdomsverksamheten har förbundit sig att arbeta enligt vissa fastlagda regler, vilka Rotary har sammanfattat i nedanstående uppförandekod.

Uppförandekod för arbete med ungdomsutbyten

Rotary International arbetar för att skapa och upprätthålla en så trygg miljö som möjligt för alla personer som deltar i Rotarys verksamheter. Samtliga rotarianer, rotarianers äkta makar, partners och andra frivilliga är skyldiga att i sin kontakt med barn och ungdomar göra sitt bästa för att värna om deras välbefinnande och förhindra att de utsätts för fysiska, sexuella eller psykiska övergrepp.

Antagen av Rotary Internationals styrelse i november 2002

10. GDPR

De uppgifter alla sökande lämnar i sina ansökningar dataregistrerar vi för att kunna hantera dem på ett rationellt sätt. De som får ta del av uppgifterna är endast de som arbetar med ungdomsutbytet på vårt uppdrag, d.v.s. rotaryklubbar, distriktsordföranden, Rotex, resebyrå och leverantörer av utrustning (kavaj, piketröja, pins etc). Dessa får dock bara del av de uppgifter som är tillämpliga och nödvändiga. Vi kan också lämna ditt namn och telefonnummer till andra som söker samtidigt, som t ex kommer att åka till samma ställe som dig. Många som söker vill komma i kontakt med någon som t ex varit i Brasilien och då kan vi också förmedla den kontakten. Vi följer dock regler och lagar vad gäller GDPR.

11. SLUTORD

Till slut vill vi önska dig ett händelserikt, spännande, intressant och lärorikt utbytesår i ett främmande land.

Vi har sammanfattat ett utbytesår på följande sätt:

STAGES FOR STUDENTS

The Honeymoon Stage	Everything seems exciting and interesting
Culture Fatigue	You start to see differences and begin to feel uncomfortable.
Surface adjustment	Things start to make sense and you feel more comfortable
Hidden problems	Although you seem to be fitting in on the surface, you begin to question things, get homesick and possibly have conflicts with friends and families.
I understand and I feel	You accept your host culture and feel at home and comfortable with their way of living. You even feel like “one of them”.
Going home	You begin to have mixed feelings about going home.

Stockholm mars 2024

Copyright Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte i Sverige & Lettland

**Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte i Sverige & Lettland
Distriktsordföranden (DC)
2023–2024**

DC 2320

Roger Arespång
Paprikavägen 14
961 47 BODEN
Mobil: 070-891 23 10
E-post: rogare67@gmail.com

DC 2370

Tommy Östman
Skrakvägen 3
611 62 NYKÖPING
Mobil: 073-329 13 17
E-post: tommy.ostman@rotarystudent.se

DC 2330

Claes Löthman
Kvarnströmsvägen 12
811 92 Sandviken
Mobil 0 76 148 56 26
E-post: claes.lothman@rotarystudent.se

DC 2380

Anders Jonsson
Vinkelgatan 12
532 35 SKARA
Mobil 0706-80 99 74
E-post: anders.jonsson@rotarystudent.se

DC 2340

Magnus Wallin
Skästa byväg 105
725 93 VÄSTERÅS
Mobil: 070-915 45 75
E-post: mwn@kmsegno.se

DC 2390

Annika Svensson Dalgren
Bredgatan 18 B
222 21 LUND
Mobil : 070-913 16 22
E-post : annika.svenssondalgren@rotarystudent.se

DC 2350

Jan Lindquist
Staffan Stallares väg 4
12535 ÄLVSJÖ
Mobil 073-068 49 42
E-post : jan.lindquist@rotarystudent.se

DC 2400

Lindy Olofsson
Annebovägen 5b LGH 1003
37141 KARLSKRONA
Mobil 073-330 78 44
E-post: lindy.olofsson@rotarystudent.se

DC 2360

Fredrik Norrman
Lindgatan 24
426 79 VÄSTRA FRÖLUNDA
Mobil 0708-21 93 74
E-post: fredrik.norrman@rotarystudent.se

DC 2410

Lars-Göte Löfdahl
Kaggensgatan 37B, lgh 1102
392 48 KALMAR
Mobil 0735-11 22 88
E-post: rotary.lofdahl@gmail.com

Kontor

Stiftelsen Rotarys ungdomsutbyte
i Sverige & Lettland
c/o Högberg
Hasselstigen 78
141 71 Segeltorp

Tfn 08-644 74 10 (vxl) telefontider kl 9-17

E-post: info@rotarystudent.se
Hemsida: www.rotarystudent.se

**Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte
Korrespondenter**

- **Australien &
Nya Zeeland** **Olof Frisk**
 olof.frisk@rotarystudent.se **Mobil: 070-696 41 14**

- **Europa & Sydafrika** **Astrid Löfdahl**
 rotary2380@gmail.com **Mobil: 073-509 04 07**

- **Asien** **Marianne Gustafsson**
 markar.gusta@gmail.com **Mobil: 070-886 21 61**

- **USA och Kanada** **Magnus Wallin**
 mwn@kmsegno.se **Mobil: 070-915 45 75**

- **Latinamerika** **Eva Persson**
 eva-persson@telia.com **Mobil: 0767-68 34 13**

QUESTIONS FOR THE FIRST NIGHT WITH YOUR HOST FAMILY

1. What do I call you (host parents)? Mum, Dad or family name?
2. What do you want me to do in the house in addition to:
 - a. Make my bed every day
 - b. Keep my room tidy at all times
 - c. Clean the bathroom every time I use it?
3. What is the laundry procedure? Where do I keep dirty clothes until wash day?
4. Should I wash my own underwear?
5. What is the procedure about ironing clothes?
6. May I use the iron, washing machine, sewing machine etc.?
7. Where can I keep my toiletries?
8. When is a convenient time for me to use the shower/bath?
9. May I use bathroom toiletries, i.e., toothpaste, soap etc.?
10. What time are meals?
11. What can I do to assist at meal times:
 - a. Set the table?
 - b. Clear the table?
 - c. Wash up?
 - d. Put everything away?
 - e. Empty the garbage etc.?
12. May I help myself to food and drink, or must I ask first?
13. What areas of the house are strictly private?
14. May I put up pictures and posters in my bedroom?
15. May I rearrange my bedroom?
16. What are your feelings about me drinking alcohol? Do you object to me having wine at the table with you, or the occasional beer?
17. Where can I store my suitcases?
18. What time must I get up weekdays/weekends?
19. What time must I go to bed?

Bilaga B:2

20. What are the rules for me going out at night and at what time must I be at home?
21. May I have friends spend the night? Visit during the day?
22. What are the rules about me using the telephone? Must I ask first?
May my friends call me?
May I make long-distance calls? Cost? May I make calls to home? Cost?
23. What is the procedure about mailing letters? What address do I use for my incoming mail?
24. Does my host mother or father have any dislikes, such as:
chewing gum?
wearing a hat (or curlers) at the table?
music and how loud?
unpunctual people?
being interrupted when reading the newspaper?
smoking?
25. Do my host brothers and/or sisters have any dislikes?
26. What date are the birthdays of my host family?
27. How do I get around: to school? Locally? To the city?
28. May I use the stereo and TV at any time?
29. What are the rules about going to church?
30. Would you like me to phone home if I'll be more than 30 minutes late?
31. When you go out as a family, should I pay my own entrance fee, meals etc.?
32. What arrangements should I make for school lunch?
33. Does the Rotary club pay my cost of travel to school?
34. How often am I to attend Rotary meetings?
35. What else can I do around the house: cut lawn, help clean, baby-sit?
36. Is there anything else you would like me to know?
37. Please tell me how to interact with the house servants (where applicable).

Kompletterande frågor som kan vara bra att lyfta upp till diskussion:

Till föräldrar och syskon

1. Vilka är familjens regler och normer och hur föra ut dem till utbytesstudenten?
2. Hur agerar familjen när utbytesstudent inte följer dessa regler och normer, t.ex. surfar på nätet mycket eller bara sitter på rummet?
3. Fråga om och klargör de olika roller som kontaktpersonen och DC har.
4. Diskutera vilket ansvar familjen har för att utbytesstudenten ska få nya kompisar och trivas.

Till studenten

1. Fundera på vad som är viktigt och mindre viktigt för dig att göra under året om svårigheter uppstår med regler och bestämmelser.
2. Förstå att det är bättre att fråga en gång för mycket än att tro och göra något utan att veta.
3. I Sverige finns stor frihet som inte är självklar i andra länder. Förstå betydelsen av att anpassa dig först innan du ifrågasätter och diskuterar regler och bestämmelser du tycker är löjliga och orimliga.
4. Om svårigheter uppstår med värdfamiljen, i skolan eller någon annanstans fråga först kontaktpersonen om hjälp och om ingen förändring sker kontakta DC i ditt värddistrikt.



Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte
i Sverige & Lettland
c/o Högberg
Hasselstigen 78, 141 71 Segeltorp
Tel: 08-644 74 10 vxl