



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Intercultural Exchange Programs

VG2 i utlandet?  
Dra på  
utveksling!





## BLI EN VERDENSBORGER

**Interkulturell utveksling bidrar til å øke din globale forståelse ved at du lærer deg å sette pris på andre kulturer og skikker, noe som igjen gir økt toleranse og bidrar til å eliminere stereotyper.**

Som utvekslingselev gjennomgår du en enorm personlig utvikling, du lærer å sette pris på forskjeller og se likheter i ulike kulturer. Det er et positivt første skritt i en livslang reise med multikulturelle møter.

**YFU passer for de som gleder seg til å utforske andre måter å leve på,** er åpne for nye oppdagelser og er klare for å se at det er mange måter å leve på. Programmene passer deg som er klar til å utfordre selvbildet ditt og utdype kunnskapen din om verden. Et utvekslingsår gir deg muligheten til å fordype deg i en ny kultur, som er den mest effektive måten å utvikle seg på i et stadig mer multikulturelt, sammenkoblet og konkurranseutsatt globalt samfunn.

**Vi støtter deg fra start til slutt;** med å velge land, forberedende materialer og samlinger, og selvfølgelig støtte og samlinger/møter underveis i utvekslingen. Alle utvekslingselever er plassert i nøye utvalgte vertsfamilier og har tilgang til rådgivning, støtte og hjelp i nødsituasjoner døgnet

rundt. Folkene, forberedelse og programstøtten er det som skiller YFU fra andre organisasjoner.

**Fremtidige arbeidsgivere mener at internasjonal erfaring er bra og utvikler de ferdigheter som de søker etter.** I tillegg til de mest åpenbare grunnene, som språkkunnskaper, interkulturell forståelse og uavhengighet, gir året deg flere ferdigheter, samt økt kommunikasjonsevne, tilpasningsevne, kreativitet, åpenhet for nye erfaringer og utfordringer. Du kan oppsummere disse kompetansene slik: du styrker din evne til produktivitet, nysgjerrighet og selvkunnskap.

**Utvekslingsåret gjør deg flinkere til å akseptere andres perspektiver** og integrere dem med egne tanker og handlinger. Det gir deg et åpent sinn og hjerte. Det påvirker livet ditt og bidrar til å gjøre deg til en verdensborger.

## ET HJEM I ET ANNET LAND

Jeg har alltid ønsket meg en hund. Ett år i USA og jeg hadde 4 (inkludert en valp)! **Jeg fikk være Cheerleder, basketballer, prom queen candidate og mye annet.** Det er et år jeg aldri kan glemme. Jeg fikk oppleve å bli et familiemedlem i en konservativ kristen amerikansk familie, å kjøre ned east coast med 42 utvekslingselever fra hele verden. **Jeg har venner for livet, som jeg kanskje bare har vært med i 2 uker.**



”Det er ikke lett å starte et nytt liv, med ny familie, nye venner, ny sport, nye fag, nye lærere (som ikke kan ditt språk), ikke vite hvor du skal kjøpe simple ting som din favorittmaskara. Det er som om jeg har et nytt liv, som om dette er min lille boble som jeg lever i, og akkurat nå vil jeg ikke forlate denne boblen. **Jeg vet at jeg aldri kommer til å glemme dette året, det betyr så mye for meg.** Jeg vet også at den tiden jeg har igjen, skal jeg bruke godt, jeg skal være meg selv og ikke tenke på hvor lite tid jeg har igjen, men heller tenke på hvor heldig jeg er som har denne tiden.”

Dette er noe jeg skrev da jeg var på utveksling, og det gjelder fortsatt. **Det var vanskelig å komme inn i et helt nytt samfunn, men nå har jeg vært tilbake to ganger og det er blitt et nytt hjem.** Jeg vet hvor alt ligger på kjøkkenet, hvordan man kommer seg til butikken, hvilke hunder som skal ha mat når og alt slikt. Første gang jeg kom på besøk var etter eksamensperioden, i flyttefase og alt i Norge var et stress. Jeg kom inn døra hjemme i USA, og kroppen sank sammen i en god følelse om at nå var jeg endelig hjemme igjen etter 2 år.


Vertsmor og -søster kom og hentet meg på flyplassen, med plakater og ballonger. Da vi kom hjem, møtte jeg den ene vertsbroren min som hadde besøk av sin bestekompis. Vertsfaren min lå på sofaen og så på sport, og den siste vertsbroren min var på college og kom hjem innimellom for å jakte. **Dette ble hjemme.** Det var en aktiv familie, så jeg ble aktiv selv. I løpet av året var jeg med på; Cheerleading, basket, friidrett, dramaklubb, speech team, Spanish club, spring play, og jeg var mye med venner. Tror ikke året mitt hadde vært det samme om jeg ikke hadde vært så aktiv som jeg var.

- Ane, USA



*“Tror ikke året mitt hadde vært det samme om jeg ikke hadde vært så aktiv som jeg var.”*





*”Nå som jeg har vært en utvekslingselev i USA, kan jeg med sikkerhet si at det var verdt tiden, pengene og vanskelighetene jeg har møtt.”*

*- Emran, USA*



*”Selv om jeg var trist fordi jeg måtte dra, så fokuserte jeg mest på alt Argentina hadde å tilby. En familie til, mange venner og et nytt språk å drømme på. Sist men ikke minst, kunnskap om meg selv.”*

*- Paula, Argentina*

Opplev spennende rytmer og fantastisk natur i Latin-Amerika:

**Argentina, Brasil, Chile, Ecuador, Mexico, Paraguay, Uruguay**

Opplev et High-School-år og den spesielle kulturen i Nord-Amerika:

**USA, Canada**



*”Utvekslingsåret mitt var uten tvil det beste året i livet mitt. Jeg har fått så mange venner over hele verden. Ja, til og med en ekstra familie! Jeg kan knapt vente på neste mulighet til å besøke dem”*  
- Lyder, Tyskland



*”Når utfordringen tas med et smil, blir selv de vanskeligste dagene til gode minner”*  
- Kristin, Japan

*”Året jeg hadde i Sør-Afrika er det beste som har skjedd meg. Jeg levde et helt liv på et år, fått venner for livet – og ikke minst opplevelser og lærdom. Sør-Afrika vil alltid være mitt andre hjem.”*

- Ingrid, Sør-Afrika



Opplev kulturelle kontraster, mat og språk i Europa:

**Belgia, Bulgaria, Estland, Frankrike, Finland, Irland, Italia, Latvia, Litauen, Nederland, Polen, Romania, Spania, Storbritannia, Sveits, Tsjekkia, Tyrkia, Tyskland, Ungarn, Østerrike**

Opplev en annen måte å leve på i Asia, Afrika og Oseania:

**Australia/New Zealand, India, Indonesia, Japan, Kina, Sør-Afrika, Thailand, Vietnam**

# 5 gode grunner til at du bør ta sjansen på et annerledes år

## 1. LÆR DEG ET NYTT SPRÅK FLYTENDE

Når du går på skole i utlandet og bor hjemme hos en vertsfamilie, har du en unik mulighet til å lære deg språket i landet raskere og bedre enn på skolen hjemme. Språk læres best når man bruker det!

## 2. FÅ KUNNSKAP INGEN ANDRE HAR

Du lærer masse av utveksling som du ikke har mulighet til å lære på noen annen måte! Skolesystemet, undervisningen og fagene i andre land kan være ganske annerledes enn i Norge. I tillegg til å lære språket vil du få unik kunnskap om en annen kultur.

## 3. FÅ NYE VENNER

Mange tror at de mister vennene sine hjemme mens de er borte et år. Nei da, du får bare flere!

## 4. FÅ EN FAMILIE TIL

Alle vertsfamilier er ulike, men de har én ting til felles: De ønsker at du skal bli deres nye familiemedlem. Mange YFUere holder kontakten med sin vertsfamilie lenge etter at de har kommet hjem.

## 5. LÆR DEG SELV BEDRE Å KJENNE

Det du kanskje lærer mest om i løpet av et utvekslingsår, er deg selv. Du blir mer selvstendig, du får et annerledes perspektiv på verden og du lærer å takle motgang på en bedre måte.



**HVILKET  
LAND  
VELGER DU?**

**YFU tilbyr mer enn 55 forskjellige land for ditt utvekslingsår**, avhengig av om du vil fokusere på et bestemt språk, en spesiell sport eller interesse, er nysgjerrig på en helt ny kultur eller hvis du vil bruke et år langt vekk hjemmefra. Aktuell informasjon, datoer og priser for alle land finnes på:

**[utvekslingselev.yfu.no/destinasjoner](https://utvekslingselev.yfu.no/destinasjoner)**.



# Oppdag Europa

Har du tenkt på hvor mange kulturer som finnes i Europa? **Du trenger ikke reise langt for å oppleve en helt annen kultur.** YFU tilbyr utveksling til mer enn 25 land i Europa, noe som gir deg en unik sjanse til å ta VG2 i et land som har en spennende kultur, annet språk, men som ikke er langt unna.

Du kan velge et land hvor noen av de store språkene snakkes, som **tysk, spansk, fransk eller engelsk.** Eller du kan velge å få en mer unik språkkompetanse gjennom å lære deg ungarsk, italiensk, eller hvorfor ikke tsjekkisk? Kanskje du vil fokusere på **film, musikk, sport eller naturliv?** Da har vi skreddersydde program for deg som vil gjøre ditt VG2-år helt unikt.

## 3 grunner til å velge Europa:

1. Du kan møte de muligens mest interessante og festglade menneskene i Europa.
2. Du kan oppleve en helt unik kultur påvirket av flere tusen år med kunst, musikk, ideer, filosofier og tradisjoner.
3. Lær et vakkert og tradisjonsrikt språk

## YES - Young Europeans' Seminar

YES er en massiv interkulturell samling for utvekslings elever på slutten av utvekslingsåret. Møt over 500 YFUere fra hele Europa, treff gamle venner og bli kjent med nye. YES er den største YFU-samlingen i verden med over 500 utvekslings elever og over 100 frivillige. **Deltakerne kommer fra over 30 land!** På YES møter du andre som akkurat har fullført utvekslingsåret sitt, slik som deg,

**Lær og utforsk hva det betyr å være en verdensborger, samtidig som du har det gøy med vennene dine.** All møter, workshops og interaktive aktiviteter laget av YES-arrangørene lar deg utforske temaer relatert til hva det innebærer å være en verdensborger. Du vil også få tid til å slappe av og til å slå deg løs i fritidsaktiviteter, i YES Lounge og på YES-festen.

Skap YFU-spirit sammen med et stort internasjonalt team. **På YES kan du være med å skape noe spesielt og unikt sammen med YFUere fra hele Europa.** Du vil føle deg som en del av det internasjonale YFU-nettverket og bli inspirert til å holde motivasjonen gående også etter at du kommer hjem.

# Oppdag Asia

På den andre siden av jorden finnes det land og kulturer som er meget ulike vår egen, og **du kan få et skikkelig spennende år som utvekslingselev i Asia**. I dag kan vi tilby deg å ta VG2 i Japan, Kina eller Thailand. Alle disse tre landene har ulike kulturer og kan gi deg mange spennende muligheter.

Norge jobber mye med land som Kina og Japan. Å kunne kinesisk eller japansk er en stor fordel hvis du er interessert i å jobbe internasjonalt eller for en global bedrift eller organisasjon i Norge. Å ha vært utvekslingselev i land som disse, innebærer at du i tillegg til språket også har tilegnet deg kunnskap om kulturen og landet. **Dette er noe som kan gi deg et fortrinn i jobsammenheng, og det er en unik kompetanse som ikke kan læres her hjemme i Norge.**

***”Det viktigste jeg lærte i løpet av utvekslingsåret mitt er at folk som bor på den andre siden av jorden og tilhører en annen kultur, likevel kan ha mye til felles med meg.”***

## 3 grunner til å velge Asia:

1. Du får muligheten til å bli kjent med land som man hører mye om, men som likevel er så ukjent for mange.
2. Lær et unikt språk.
3. Spis fantastisk god mat hver dag i et helt år.

***”Noe av det beste jeg visste var å gå på karaoke med vennene mine og synge i flere timer. Japan har et yrende byliv med så mye spennende og unikt å gjøre etter skoletid!”***

## Godkjenning

Når du reiser på utveksling med YFU i VG2, kan du søke om å få året ditt godkjent som tellende år. Det betyr at du ikke trenger å ta VG2 på nytt når du kommer tilbake fra utveksling. **For å få støtte fra Lånekassen må du få en forhåndsgodkjenning av skoleåret fra skolen din.** Du må også søke om godkjenning når du har kommet hjem igjen. Det er ikke mulig å få VG3 godkjent som tellende år på grunn av avsluttende eksamener.

# UTVEKSLINGSELEV.YFU.NO





# Oppdag Amerika

To kontinenter, Nord- og Sør-Amerika, som dekker en rekke kulturer, natur, klima og tradisjoner, men bare tre hovedspråk, engelsk, spansk og portugisisk. YFU tilbyr deg å reise til både Nord-Amerika og de fleste land i Sør-Amerika. **Velg om du vil oppleve et år på American High School, eller om du heller vil bli kjent med rytmen til salsa og oppdage latinamerikansk gjestfrihet.** Her har du muligheten til å få en opplevelse helt utenom det vanlige.

Hvis du velger å reise til USA, kan du **velge mellom vårt vanlige skoleprogram eller Education Select.** Med Education Select kan du ta valg basert på det som er viktig for deg. Kanskje du har en bestemt fritidsinteresse du vil fortsette med eller et sterkt ønske om å bo i en bestemt stat? Det har du mulighet til å velge dersom du reiser til USA på Education Select.



## 3 grunner til å velge Amerika:

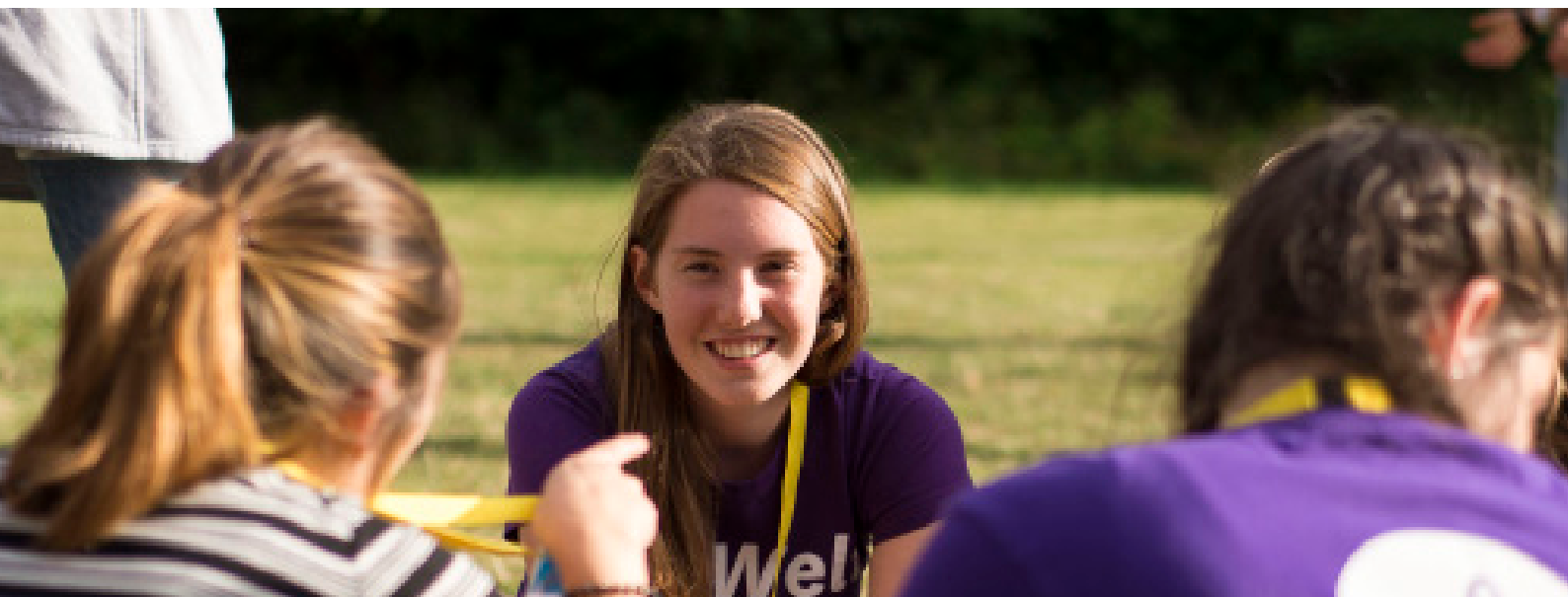
1. Opplev land med ekstrem natur, og store variasjoner i geografi, flora og fauna.
2. Bli kjent med et hyggelig, åpent og fascinerende folk.
3. Ta del av et enormt mangfold av kulturer og tradisjoner.

***”Jeg føler meg nesten som en helt annen person enn den jeg var før jeg dro på utveksling. På et år har jeg fått oppleve så utrolig mye, jeg har fått se helt nye deler av verden, og jeg har lært masse. Å dra på utveksling er ærlig talt det beste jeg har gjort, jeg kan ikke se for meg livet mitt uten. Jeg har nå et hjem i Argentina fylt med folk jeg elsker, og jeg har lært et nytt språk som åpner opp en ny verden for meg.”***

# VG2 I UTLANDET

**Ditt utvekslingsår og din opplevelse er unike for deg, men det er likevel noen ting som er like for alle som reiser på utveksling med YFU.**

Du bor hos en vertsfamilie som har **valgt deg fordi de tror du vil passe godt inn i deres familie**. Du går på lokal skole og tar del i samme undervisning som de andre ungdommene der du bor. Dette gir deg mulighet til å treffe folk på din egen alder og **få et sosialt nettverk**. Du treffer også andre utvekslingselever på ulike aktiviteter og samlinger arrangert av YFU gjennom året. YFU er tilgjengelig for deg via din kontaktperson og via mail gjennom YFU i landet du er i, eller YFU-kontoret her i Oslo. Du har et helt nettverk av frivillige og ansatte som er der for deg hvis du trenger det.



## **Samlinger for å være forberedt, slik at man får et bedre utvekslingsår.**

En del av YFU-programmet er **fire samlinger**. På disse samlingene får du de nødvendige verktøyene for å kunne bo i et annet land, forstå ditt utvekslingsland, samt kommunisere med folk fra en annen kultur. **Interkulturell forståelse er ikke alltid lett**, men disse samlingene vil forberede deg og hjelpe deg gjennom utvekslingsåret ditt, slik at du får det beste ut av utvekslingen. **Når du er forberedt, kan du nyte utvekslingsåret ditt til det fulleste og virkelig oppleve den nye kulturen**. Vi tilbyr også et møte for foreldrene dine. Dette møtet gir dine foreldre en bedre forståelse av YFU, kommunikasjonslinjene og utvekslingsåret.

### **Pre-Departure Orientation**

Dette er en helgesamling hvor du blir kjent med andre utvekslingselever og forbereder deg på utvekslingsåret ditt.

### **Post-Arrival Orientation**

Kort tid etter at du ankommer utvekslingslandet ditt vil det bli avholdt en ankomstssamling. Her vil du lære å forstå kulturen i vertslandet bedre, bli kjent med andre utvekslingselever og lære å se på vertslandets kultur fra et nytt perspektiv.

### **Mid-Year Orientation**

Under midtårssamlingen vil du reflektere over utvekslingsåret så langt og få muligheten til å dele opp- og nedturer med andre utvekslingselever. Samtidig vil dere kaste et blikk fremover på den gjenværende tiden i vertslandet og dele nyttige råd om hvordan man takler ulike utfordringer.

### **End of Year Orientation**

Før du reiser tilbake til Norge, vil du få råd og tips til det å tilpasse seg sin egen kultur og hjemlandet sitt.



## YFUka - for deg som akkurat har kommet hjem.

Vi har en samling kalt YFUka, som er for alle dere som akkurat har kommet hjem fra utvekslingsåret deres. Dette er **en super sjanse til å møte alle de man møtte på forberedelsessamling igjen**. Det er en god måte å få evaluert alle opplevelsene dine og snakke med andre som har opplevd det samme eller det helt motsatte. Utvekslingsåret består av mer enn kun ny kultur og ny mat. For å forstå en ny kultur må man forstå alle de uskrevne reglene. Da vokser man som person. **På YFUka kan dere sammen reflektere og diskutere året som gikk**, hva dere har lært og hvordan dere har utviklet dere. Det er en morsom og enormt lærerik måte å dele erfaringer på. Tenk at man kan ha felles erfaringer uavhengig av om man har vært i USA eller Uruguay!



## HVORDAN SØKE?

Med YFU kan du dra når du er mellom 15-18 år. Hva som passer best, kommer an på hvilket land du vil til. Men framfor alt, hvilken fase du er i livet og skolen.

- 1. Søke.** Ta kontakt med oss hvis du er interessert i å reise på utveksling. Sammen finner vi ut av hvilket land som kan passe for deg. Vet du allerede hvor du vil dra? Supert, da sender du bare inn et søknadsskjema!
- 2. Intervju og karakterutskrift.** Intervjuene blir alltid utført av våre frivillige som er tidligere utvekslingselever. De kan også svare på eventuelle spørsmål du har om de ulike landene. Du kan levere vitnemål eller karakterutskrift til de frivillige på intervjuet eller sende det direkte til YFU via mail.
- 3. Aksept.** Etter at du har sendt søknadsskjema, blitt intervjuet og sendt oss vitnemål eller karakterutskrift, kan vi akseptere deg til landet du vil dra til!

# UTVEKSLINGSELEV.YFU.NO



Argentina • Australia • Aserbajdsjan • Belgia • Brasil • Bulgaria • Canada • Chile • Colombia • Danmark  
Ecuador • England • Estland • Finland • Filippinene • Frankrike • Georgia • Ghana • Hellas  
India • Indonesia • Irland • Italia • Japan • Kina • Kasakhstan  
Latvia • Liberia • Litauen • Mexico • Moldova • Mongolia • Nederland • New  
Zealand • Norge • Paraguay • Polen • Romania • Russland • Sveits • Serbia  
Slovakia • Spania • Sverige • Sør-Afrika • Sør-Korea • Thailand • Tsjekkia • Tyrkia • Tyskland  
Ukraina • Ungarn • Uruguay • USA • Venezuela • Vietnam • Hviterusland • Østerrike



## **YOUTH FOR UNDERSTANDING** **Intercultural Exchange Programs**

### **Youth For Understanding Norge**

Bogstadveien 27B | 0355 Oslo  
post@yfu.no | www.yfu.no  
Tele: 22 69 81 80



YFU Norge