



Mini-gids voel je beter thuis in Frankrijk

Vijf tips die jou verder helpen met
integreren

www.hetfranseleven.nl



Mini-gids; Voel je beter thuis in Frankrijk.

Mijn naam is Lana en sinds vier jaar woon ik samen met mijn gezin midden in het prachtige Frankrijk. Wij wonen à la campagne buiten en vrij tussen twee grote dorpen in. Zo hebben we alle nodige faciliteiten dichtbij en genieten wij toch van de rust en de natuur op het platteland.

Emigreren is een flinke stap zeker en in mijn geval nam ik ook mijn twee jonge kinderen mee. In het begin moest er voorafgaand aan onze verhuizing veel geregeld worden en toen we in Frankrijk aankwamen werd dat niet minder.

Letterlijk nog tussen de verhuisdozen begon ook de nieuwe school en moesten er papieren voor allerlei administratieve zaken geregeld worden. Familie kwam langs om te kijken waar wij terecht waren gekomen en onze nieuwe woonplek moest nog ingericht worden. En dat terwijl er ook nog zoveel andere dingen waren die wij graag hadden willen doen.

Al snel was mijn wensenlijst en de dingen die echt gedaan moesten worden te lang. De tijd en de dagen vlogen om. Het idee om onze nieuwe woonplek eens lekker eigen te maken of de omgeving te gaan verkennen schoten er zeker de eerste maanden bij in.

Verhuizen en samen een nieuw avontuur aangaan is ontzettend leuk. En wij zijn nog steeds blij met de stap die we gemaakt hebben. Alleen heb ik wel ervaren dat het eerste jaar heel intensief is en na dit startjaar de rust en het overzicht niet vanzelf ontstaat.

Het werd mij snel duidelijk dat ik bewust voor mijzelf moest kiezen om ook aan mezelf toe te komen. Er is altijd wat te doen en er is altijd een goed excuus om die zo belangrijke tijd voor jezelf niet de aandacht te geven die het nodig heeft. Inmiddels heb ik geleerd dat goed integreren en je plek hervinden valt of staat met het goed zorgen voor jezelf.

Als je emigreert met of zonder kinderen dan moet er van alles geregeld worden niet alleen voor maar ook na de emigratie. Een groot gedeelte van je tijd gaat op aan administratieve regelzaken en praktische dingen.

Tijd voor jezelf om even op adem te komen schiet al snel tekort. Daar waar je had bedacht tijd te kunnen nemen om ook aandacht aan jezelf te besteden daar kom je niet aan toe.

Contact met je omgeving maken en de verbinding aangaan met al het nieuwe om je heen staat even niet op de eerste plaats.

Laat dat nu wel heel belangrijk zijn. Zonder die tijd voor jezelf raak je al snel de verbinding met jezelf kwijt. Zonder de tijd om het contact met je omgeving aan te gaan loopt jouw integratie voelbaar vertraging op.

Aandacht hebben voor jezelf is net zo belangrijk als al die administratie en praktische regelzaken. De kunst zit hem in het vinden van balans tussen deze twee en voor alles de juiste vorm en plek vinden.

In deze mini-gids heb ik vijf tips voor jou op een rij gezet in de hoop dat deze jou helpen wel die balans en aandacht voor jezelf te vinden.

Je zult je makkelijker thuis gaan voelen en je zult merken dat nu juist dat thuis voelen ervoor gaat zorgen dat jij een goede verbinding met jezelf en je nieuwe woonomgeving kunt maken.

Vijf tips die jou helpen je beter thuis te voelen in Frankrijk.

1. Ga erop uit en ga het contact met de Fransen in je omgeving aan.

Heb je boodschappen nodig doe deze dan bij de lokale winkels bij jou in de buurt. Bezoek de weekmarkt om er je verse groente en fruit te halen. En ga naar je dorpskapper om je haren te laten knippen. Ga het contact met de mensen in je omgeving aan!

Dit kan spannend zijn want wie zit er nou op jou te wachten en de lokale kapper die vind het vast raar dat die Hollander haar zaak binnenstapt toch? Niets is minder waar, mensen zijn van nature heel nieuwsgierig en dus ook naar jou als nieuweling. Vertel wie je bent en waar je woont. Vertel ook wat je doet en dat je graag in contact komt met nieuwe mensen.

Neem deel aan activiteiten die er in jou omgeving of dorp worden georganiseerd. Ga naar die buurt maaltijd en neem een eigen gemaakt Hollands gerecht mee. Laat jezelf zien en maak een kletspraatje met de persoon naast je. Hierdoor word je gezien en gaan mensen jou herkennen. Door dit contact met de mensen in je omgeving aan te gaan bouw je een kennissenkring op waaruit waardevolle vriendschappen kunnen ontstaan.

2. Pak je hobby op.

Een hobby of passie is een belangrijk onderdeel van jou. Jij hebt die hobby of datgene wat jij graag in vrije momenten voor jezelf doet omdat dit waardevol voor jou is. Je wordt er blij van om daar mee bezig te zijn. Een hobby word te vaak als een niet serieus stuk van onszelf weggezet alsof het niet belangrijk is en we het erbij doen. Maar bezig zijn met dat wat jouw inspireert is geen extra luxe omdat je teveel tijd hebt. Het bezig zijn vanuit passie voed ons intellectueel en spiritueel en is een belangrijk onderdeel van onze persoonlijkheid en van wie wij zijn.

Zelf ben ik gepassioneerd door bijen en durf ik mijzelf inmiddels hobby imker te noemen. Ik ben dus vrij snel op zoek gegaan naar een bijenclub in mijn omgeving. Ik sprak nauwelijks Frans maar ging dapper ieder veertien dagen naar mijn clubje. Het werd gewaardeerd dat ik probeerde mij aan te sluiten bij deze club en al snel stond mijn eerste bijenvolk achter in de tuin. Ik creëerde tussen alle drukte door tijd en ruimte voor mijn passie en vond ontspanning in de momenten dat ik daarmee bezig was.

Door jouw hobby op te pakken en daar tijd en ruimte voor te maken creëer jij ook tijd en ruimte voor jezelf. Je bent bezig met dat waar jij plezier aan beleeft en dat wat jou inspireert. En dit stukje aandacht voor jezelf is zo belangrijk om die verbinding met jezelf te kunnen verzorgen.

3. Maak je nieuwe woonplek eigen.

Het is zo belangrijk om je nieuwe plek tot jouw eigen plek te maken maar vaak komt dit snel op de laatste plek te staan. Eigenlijk zou deze tip een goede nummer 1 in deze lijst zijn omdat je vanuit jouw huis begint met het opbouwen van het thuis kunnen voelen in je nieuwe woonomgeving. Jouw thuis is je basis van waaruit je gaat opbouwen en jij je nieuwe leven vorm gaat geven. Ook is jouw thuis een veilige plek waar je in deze intensieve periode je rust moet kunnen vinden.

Je nieuwe huis jouw en jullie nieuwe thuis eigen maken is dus heel belangrijk. Na de praktische start en het uitpakken van dat wat echt nodig is vergeet dan ook die dozen met persoonlijke spullen niet. Pak je persoonlijke spulletjes uit en geef juist die voor jou waardevolle dingen hun plek in jouw nieuwe thuis. Persoonlijke spullen zoals foto's, kunstwerken, boeken en verzamelingen geven uiting aan wie jij bent.

Door in jouw nieuwe plek jezelf weer te omringen met deze waardevolle spullen zorgt ervoor dat jij dit waardevolle gevoel weer haar plek geeft.

Ruimte geven aan dat gevoel geeft ook weer ruimte en waarde aan jezelf.

Vaak kom je in een situatie terecht waar nog geklust of verbouwd moet worden en kan er helemaal nog niets uitgepakt worden laat staan een eigen plek krijgen. Het maken van een klein persoonlijk hoekje is altijd wel mogelijk. Die ene plank in de kast of dat kastje naast je bed daar is altijd wel ruimte om die voor jou belangrijke spulletjes een plek te geven. Zet er jouw belangrijkste foto's neer, leg de boeken die je leest erbij en maak ruimte voor dat wat voor jouw waardevol is.

Een eigen plek waar jij je even kunt terugtrekken en even dat moment voor jezelf kunt hebben is zo belangrijk. Zoek die ruimte, maak een plekje voor jezelf en zorg ervoor dat je die plek ook verzorgd. Wie weet ontstaat er letterlijk de ruimte om deze voor jou zo belangrijke plek ook langzaam te laten groeien.

Praktisch is het natuurlijk heerlijk om aan de slag te gaan en letterlijk je huis eigen te maken door aan het werk te gaan. Een grote schoonmaak zorgt er voor dat je alles ziet, beetpakt en leert kennen van je nieuwe huis. Het gaan klussen en gaan denken over hoe je de inrichting wilt hebben maakt dat je de verbinding met jouw nieuwe plek aangaat. Verven, behangen en inrichten zijn zaken waarin je heel veel plezier kunt beleven. Je kan letterlijk uiting geven aan jezelf en zo wordt jouw nieuwe woonplek jouw eigen woonplek.

4. Leer de Franse taal.

De taal leren klinkt heel vanzelfsprekend maar wordt ook enorm onderschat en soms zelf genegeerd. Als je in een nieuw land gaat wonen en er je leven wilt opbouwen is de beheersing van de taal absoluut een must. Door de taal te leren kan je contact maken met de mensen om je heen en integreer je makkelijker. Door de taal te beheersen ga je jouw omgeving ook beter begrijpen en ook dat is belangrijk. Het kunnen lezen en snappen van wat er openbaar gepubliceerd wordt is niet alleen praktisch maar je verbind jezelf hierdoor ook met je omgeving.

Ga dus naar die Franse les bij jouw in het dorp en begin met het leren van de taal. Op verschillende niveaus worden er vele cursussen aangeboden en het volgen van een cursus in jouw nieuwe omgeving maakt dat je ook weer nieuwe mensen leert kennen. Ook online is er van alles te vinden om een nieuwe taal eigen te maken. Cursussen, boeken, dvd's en mobiele apps, er is altijd wel iets te vinden wat aansluit bij jouw persoonlijke leerbehoefte en mogelijkheden.

5. Onderhoud contact met de achterblijvers.

Als laatste is het onderhouden van het contact met de familie en vrienden die achterblijven en die je niet meer zo dichtbij hebt als je was gewend een belangrijk punt om niet te vergeten.

Zeker in het begin van een emigratie gaat er zoveel aandacht naar al het nieuwe en alles dat daarbij komt kijken dat achterblijvers makkelijk vergeten raken. Het komt wel, ik bel wel of we skypen volgende week wel zijn voornemens die door de drukte vaak vergeten worden en waardoor het er dan niet meer van komt.

Het contact houden met de mensen die belangrijk voor je waren voor je ging emigreren is net zo waardevol nu in je nieuwe situatie als toen waarin het zo makkelijk ging en dichtbij was. Nu is er de letterlijke afstand die vraagt om een andere vorm van contact dan je altijd hebt gehad. De band en de vriendschap is er nog steeds maar de vorm van contact is veranderd. Het is belangrijk dat je gaat kijken hoe je dat contact nu kunt vasthouden en verzorgen.

Belangrijk is dat je jezelf contactvormen gaat eigen maken die nieuw voor je zijn. Skypen met je ouders heb je misschien nog nooit gedaan maar dat is nu de vorm om dat persoonlijke contact te kunnen hebben. Je beste vriendin een brief schrijven wordt misschien ook de eerste keer maar hoe leuk voor haar om jouw belevenissen te kunnen lezen.

Het onderhouden van de contacten die je had is belangrijk omdat er momenten kunnen komen waarin zij die jou zo goed kennen tot steun kunnen zijn. Integratie gaat een stuk makkelijker als je steun ervaart vanuit jou sociale kring van familie en vrienden. Zoek uit op welke manier voor jou het onderhouden van contact met je dierbaren het beste past en investeer daarin. Maak tijd om te bellen, skypen of te schrijven en verzorg die contacten. Vergeet niet dat jouw vertrek niet alleen voor jou een verandering is maar ook een verandering voor degene die jij achterlaat.

Je eigen plek vinden in een nieuw op te starten leven gaat niet vanzelf en ook niet altijd even gemakkelijk. Ik ben gaan ervaren dat emigreren een actieve verandering is waarin veel praktische zaken moeten gebeuren en je sterk door de veranderingen word geleefd. Het integreren komt na de emigratie en ik ben mij daar pas na een jaar veel bewuster van geworden.

Steeds vaker hoor je mij zeggen; emigreren doe je en integreren moet je leren en die integratie vraagt veel meer dan vooraf voorzien. Ik hoop van harte dat de tips in deze mini gids jou verder kunnen helpen en wil je met mij van gedachten wisselen over wat jou bezig houdt dan ga ik graag met je in gesprek.

Succes en hartelijke groet, *Lana*