



AU PAIR

UT I VERDEN



- tips og oversikt for deg som vil være au pair

AU PAIR

AU PAIR – HVA ER DET?

IKONER:



ORDLISTE



VEIVISER

123456789

HUSKELISTE



SJEKKLISTE



EKSEMPEL



INFO



VIKTIG



OBS!

Vil du bli kjent med en annen kultur og praktisere eller lære deg et nytt språk? Om du synes rengjøring går som en lek, takler ungegråt og liker barn – bli au pair!

Som au pair bor du hos en familie i ett år og får gratis kost og losji. Dette mot at du tar deg av barna og gjør husarbeid. Vertsfamilien din skal også betale deg lommepenger. Det å jobbe som au pair kan være en fin måte å lære språk på og å bli kjent med et annet land. Det er også en av de billigste formene for utenlandsopphold.

DENNE BROSJYREN INNEHOLDER:



Ting å tenke på

3

Tips til deg som vil bli au pair

4

Organisasjonene

5



Generelle tips til deg som skal ut

6

Informasjon om landet du skal til

8

Hvor vil du reise? Hvilket land vil du dra til? Vil du reise til en storby eller et lite sted? Det er fordeler og ulemper ved alle alternativer. Finn ut hva du ønsker å få ut av oppholdet, og velg deretter det alternativet du er mest motivert for.

Reiser du for å lære språket, dra til et lite sted! Du må ikke nødvendigvis kunne språket før du reiser ut. Hvis du drar til et mindre sted, vil folk lettere ta kontakt med deg og du blir nødt til å praktisere språket. Det er også lettere å bli kjent med folk på et mindre sted, siden alle vet at du er ny.

Snakk med noen som har vært au pair! Kanskje kjenner du noen som har vært au pair tidligere? Det går også an å spørre au pair-byråene om en prat med noen som har reist gjennom dem tidligere.

Vær ærlig! Når du skal søke, vær så ærlig som mulig! Ikke skryt på deg flere språk enn du faktisk kan. Det vil bare skape problemer for deg senere.

Reise på egen hånd eller gjennom en organisasjon? Det er mulig å organisere et au pair-opphold på egen hånd, men Unginfo anbefaler deg å benytte et av byråene. Da står du sterkere hvis det skulle oppstå vanskeligheter med vertsfamilien eller om du skulle ønske å bytte familie underveis.

Vil du jobbe for andre skandinaver? Det finnes sjømannskirker over hele verden. Vil du jobbe hos en norsk familie i utlandet, kan det være lurt å ta kontakt med Sjømannskirken på stedet du reise til. Sjømannskirken har også svenske og danske avdelinger. Du kan altså treffe skandinaver over hele verden! Sjømannskirkens nettside: www.sjomannskirken.no

ORGANISASJONENE

Atlantis Ungdomsutveksling

Rådhusgata 4
0151 OSLO
Tlf: 22 47 71 70
atlantis@atlantis.no
www.atlantis.no

Gjennom Atlantis kan du være au pair i England, USA, Irland, Skottland, Spania, Frankrike, Italia, Nederland eller Tyskland. Du velger selv om du vil bo i en storby eller i en mindre by. Atlantis følger gjeldende regler fra Europarådet og den internasjonale au pair-organisasjonen (IAPA). Du vil få oppfølging før du reiser og under hele oppholdet.

Au Pairs International

Sixtusvej 15, 2300
København S, Danmark
Tlf: + 45 32841002
info@aupairsinternational.dk
www.aupairsinternational.com

Au Pairs International samarbeider med 40 partnerbyråer over hele verden.

Cultural Care Au Pair

Tlf: 48 35 0019
aupair.no@culturalcare.com
oslo@rep.culturalcare.com
www.culturalcare.no

Cultural Care Au Pair er en del av EF-gruppen. De tilbyr au pair-opphold i USA. Opplegget er godkjent av amerikanske myndigheter. Du må være mellom 18 og 26 år.

STS Au Pair

Torggt. 10
0181 OSLO
Tlf: 23 35 88 90
aupair.norway@sts.se
www.sts-education.no

STS Au Pair inngår i STS Student Travel Schools, som er en internasjonal organisasjon innenfor språkutdanning og kulturelle utvekslinger. De har lang erfaring med utvekslingsprogrammer. STS Au Pair har spesialisert seg på USA og England. De tilbyr 12 måneders opphold, med mulighet for forlengelse på opptil 1 år. Opplegget er for personer mellom 18 og 26 år.

Speak Norge AS

Henrik Ibsens gate 36
0255 OSLO
Tlf: 21 38 12 58
mail@speak.no
www.speak.no

Speak tilbyr au pair-opphold i USA. Som au pair gjennom Speak får man tilbud om å studere litt ved siden av jobben, dersom man ønsker det. Skoleplassen betales av vertsfamilien.

Flere byråer med au pair-formidling:

www.newaupair.com
www.greataupair.com
www.aupairconnect.com
www.sunnyaupairs.com
www.eaupair.com
www.findaupair.com
www.aupair-world.net
www.interexchange.org



BILLETTER

www.finn.no

www.statravel.se

www.kilroytravels.no

www.gotogate.no

www.ebookers.no

www.restplass.no

Det lønner seg å sjekke prisene hos forskjellige flyselskap eller reisebyrå, for her kan det være store penger å spare!

PASS

Priser per 1. januar 2010:

450 kr for voksne (over 16 år).

Gyldig i 10 år

270 kr for barn under 16 år.

Gyldig i 5 år

www.politi.no

Pass får du ved å henvende deg til Politihuset på Grønland (Grønlandsleiret 44, tlf. 22 66 90 50). Regn med kø. Det tar 10 virkedager å utstede et nytt pass fra du har bestilt det, men regn med cirka 3 uker. De tar passbilde i skranken når du bestiller pass. Husk at man må ha med gyldig legitimasjon. Ditt gamle pass er ikke gyldig som legitimasjon, men du må ta det med til politiet. Før utreise kopierer du pass og visum og legger en kopi igjen hos noen hjemme. Ta også med et ekstra sett på reisen, i tilfelle papirene dine skulle bli stjålet

PENGER

Hvilken betalingsmåte som lønner seg, kommer veldig an på hvor du skal. Bør du ha Visakort, reisesjekker eller kontanter, og i hvilken valuta? Kan du bruke Visakort, eller trenger du Mastercard? Er det mange minibanker som tar din type kort? Sjekk med et reisebyrå eller ring konsulatavdelingen ved ambassaden – det er ganske kjedelig å stå i Rio en lørdag ettermiddag og oppdage at kortet ikke fungerer og at alle banker er stengt til mandag! Det kan også lønne seg å ha et ekstra kredittkort i bakhånd.

VISUM

Ta kontakt med ambassaden til det landet du skal reise til og forhør deg om hva slags regler som gjelder i landet.

VAKSINER

www.fhi.no

www.reiseklinikken.no

Når det gjelder hva slags vaksiner du trenger, så er det helt avhengig av hvor du skal reise. Sjekk med helsestasjonen i bydelen eller Reiseklinikken. De kan fortelle deg hvilke vaksiner du må ta. Noen vaksiner har lang inkubasjonstid, så pass på å få ordnet dette noen måneder før avreise. Folkehelseinstituttets hjemmeside har informasjon om vaksiner og hva du bør tenke på i forbindelse med utenlandsopphold.

FORSIKRING



HUSK E111-KORTET!

www.nav.no

Reiseforsikring kan kjøpes for en enkelt reise eller som helårsforsikring. Helårsforsikring gir også dekning på småturer der det kan være risiko for skade eller tap. Som oftest er det mest økonomisk å kjøpe en helårsforsikring. Den omfatter reiser med inntil 5 ukers varighet. Skal du være borte lengre enn dette, kontakt forsikringsselskapet og få en spesialavtale. Sjekk de ulike selskapene for å få den beste og billigste forsikringen! Pass på at forsikringen dekker reisegods, lege, sykehus og hjemtransport.

Gjennom EØS-avtalen har du rett til legehjelp og sykehusopphold i de andre EØS-landene (Island, Liechtenstein og EU-landene). For å kunne benytte deg av denne retten må du bo i Norge og du må ha med deg E111-kortet som beviser at du er medlem av norsk folketrygd. Du kan bestille dette kortet gratis på www.nav.no.

TELEFONNUMRE

Det er lurt å ha med seg telefonnumre til viktige personer eller institusjoner, eksempelvis:

- *Banken din (i tilfelle tap av kort).*
- *Forsikringsselskapet ditt.*
- *Den norske ambassaden i landet du besøker.*
- *Lånekassen.*

KULTURFORSKJELLER

Vær forberedt på at selv om du skal til et vestlig land, så vil du oppleve kulturforskjeller. Vi anbefaler at du skaffer deg mest mulig informasjon, både om landet du skal til, organisasjonen du skal reise med, byen og området du skal bo i osv. Frisk opp språket, snakk med andre som har vært der, les reisiblader og reiseskildringer! Mange av organisasjonene har informasjonsmøter, ofte med ungdommer som har reist tidligere.

AMBASSADER, REISEBYRÅ OG TURISTKONTOR

Disse kan også hjelpe deg med informasjon om landet. Den japanske ambassaden har for eksempel en liste over nettstedet med Japan-relatert stoff! Likeledes så kan det være nyttig å kontakte den norske ambassaden i Japan. Ring og spør de ulike ambasadene om hva de har av informasjon!

INFORMASJON OM LANDET DU SKAL TIL

<https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook>

CIA's World Factbook er et nyttig "oppslagsverk".

www.landsider.no

Utenriksdepartementets side. Finn ut om det er trygt å reise til et land her! Har også info om norske ambassader.

www.nav.no/internasjonalt

Praktisk informasjon om det å jobbe, studere, være au pair, frivillig arbeid og reise på ferie i utlandet. Regler om medisinsk hjelp, velferd, skatt osv.

www.justlanded.com

Informasjon om velferdsordninger og andre offentlige ordninger, arbeidsmarkedet, boligmarkedet etc. i forskjellige land.

www.viamichelin.com

Kart og reiseruter.

www.startsiden.no/reise
www.altomreiser.no
www.mytellus.com

Generell informasjon om landet du skal til.

www.google.no
www.gulesider.no

Mange land har handelskamre i Norge. På nettsidene deres kan du finne mye nyttig informasjon, som for eksempel språkkurs. Søk på www.google.no etter *handelskammer* eller *chamber of commerce*.

Hvis du ønsker informasjon om det landet du skal til, er gjerne internett beste søkeverktøy. Du finner fort fram til stoff, men må velge blant kildene selv. Det gjelder å være selektiv i forhold til hva du finner!

Reisebyråer og turistkontorer har gjerne også mye informasjon. Disse finner du i Gule Sider, eller søk på google.



UT I VERDEN



*Vi informerer om alt mulig,
delt opp i forskjellige tema.
Brosjyrene finner du både
på nettsiden og i senteret.*

RETT INFORMASJON PÅ ETT STED

Møllergata 3 (Bak Glasmagasinet)

Her finner du UngInfo; et tilbud for deg mellom 13 og 26 år. Uansett hva du lurer på vil vi gjøre vårt beste for å gi deg et skikkelig svar. Vi gir informasjon på en uformell og forståelig måte. Alle våre tjenester er gratis.

www.ung.info

Dette er nettstedet vårt, der vi hele tiden legger ut ny og oppdatert informasjon.

mail@ung.info

Du kan sende en e-post til oss om det du lurer på. Vi svarer!

24 14 98 20

Ringer du dette nummeret kommer du rett til UngInfo.

Vi har åpent:

Mandag–fredag 11⁰⁰–17⁰⁰

Juli–august:

Mandag–fredag 9⁰⁰–18⁰⁰

Tirsdag 11⁰⁰–18⁰⁰



UngInfo Oslo, Møllergata 3, 0179 Oslo
Tlf: 24 14 98 20 Faks: 24 14 98 21
Web: www.ung.info E-post: mail@ung.info



UngInfo drives av Barne- og Ungdomsrådet i Oslo, og er et tilbud for all ungdom mellom 13 og 26 år. Brosjyren ble sist oppdatert 15. juni 2010.