

Au Pair Life



Upplevelser
i USA



CULTURAL
CARE
AU PAIR



Vad innebär det att vara au pair?



Går det ut på att åka bil genom USA med dina vänner? Handlar det om att äta pannkakor med din värdfamilj på söndags-morgnarna? Eller kanske om att du vill utvecklas och växa som person - där du blir mer självsäker och starkare än du kunnat föreställa dig?

Att vara au pair är en möjlighet till att ta hand om barn i ett annat land, lära dig nya saker, resa, bli flytande i engelska, och utvecklas som person. Det ger dig chansen att gå utanför din comfort zone och anta nya utmaningar utan att tveka. Det handlar också om att skapa kontakter, få nya minnen och uppleva små och stora händelser, som tillsammans blir till en tid som du aldrig kommer att glömma.

Alla au pairer är olika, och alla har sin egen historia. Här kan du läsa mer.

Welcome to Au Pair Life.

5 Things You Learn

Av Nathalia
au pair i Tennessee



Här är några saker

jag lärde mig

as an Au Pair

01 Du klarar det.

När jag först kom till USA var jag rädd för att misslyckas. Min värdfamilj var mycket hjälpsamma och stöttande, men efter ett par månader insåg jag att jag måste börja lita på mig själv och sluta känna mig osäker. Nu tillämpar jag det här tankesättet på alla tuffa situationer som jag går igenom. Jag tänker bara: – Jag kan det här!



02 Njut av de möjligheter du har just nu.

Att bo långt ifrån familjen har inte varit lätt, men jag har lärt mig att jag måste njuta av nuet fullt ut. Min tid här i USA kommer att ta slut en vacker dag, och minnena är allt jag kommer att kunna ta med mig. Så det enda jag behöver göra just nu är att hålla mig lugn och njuta av varenda dag jag har här.



03 Världen ligger för dina fötter.

Som au pair har jag fått komma till underbara platser, träffa fantastiska människor och uppleva många olika kulturer. Det känns som om världen är precis lagom stor för mig att utforska. Jag lär mig mer om mig själv för varje resa jag åker på, och jag har lärt mig att planera, behålla fokus och spara pengar till nästa steg – för jag är inte klar med att utforska världen ännu!

04 Du kommer hitta nya mål.

Ett av mina mål med den här upplevelsen var att lära mig så mycket jag kunde för att förbereda mig på nästa fas i mitt liv. Sedan jag blev au pair har jag gått kurser på olika konstskolor i Nashville, där jag har studerat inredningsdesign, abstrakt måleri och grafisk design. Jag trodde aldrig att jag skulle komma så här långt med mina studier eller min engelska – så nu längtar jag efter att få använda dem kunskaperna i framtiden!

05 Var öppen!

De människor du träffar som au pair förändrar ditt liv för alltid. Min värdfamilj har gjort mig till en bättre och mer öppensinnad person, och några av de au pair-vänner som jag har fått här känns verkligen som familjemedlemmar för mig. Jag har lärt mig att om man anstränger sig för att träffa nya människor och öppnar sitt hjärta för dem, så blir livet aldrig sig likt igen.

Meet My Host Family

Av Mathilda

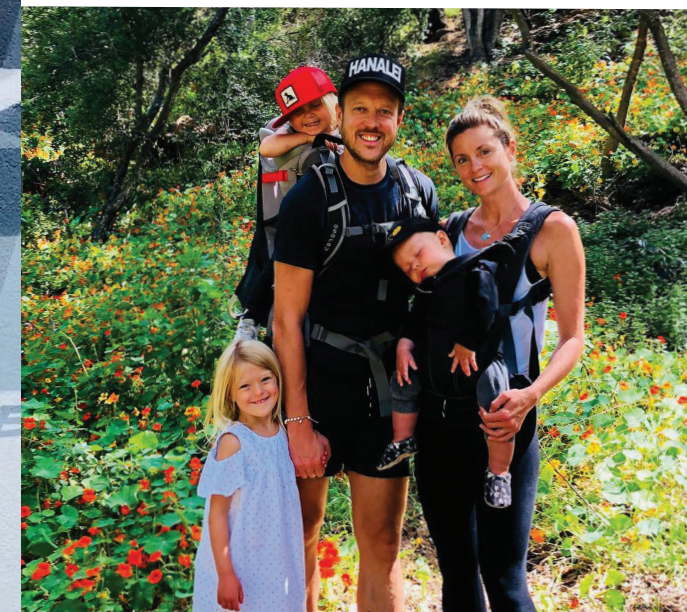
au pair i Kalifornien

Innan jag kom till USA visste jag att min tid här skulle bli bra, men jag visste inte exakt hur bra det skulle bli. Jag visste inte att jag skulle betrakta min värdfamilj som min “riktiga” familj. Jag visste inte hur mycket jag skulle älska de tre små barnen som inte är mina egna. Och jag visste in att det här skulle bli den bästa tiden hittills i mitt liv.

Min värdfamilj inkluderar mig alltid i allt de gör. Det kan handla om allt från en resa till Hawaii, en dagsutflykt till Los Angeles eller en biltur upp till bergen. De frågar mig alltid, och jag uppskattar verkligen hur de får mig att känna mig som en del av familjen.

Vi har haft så många speciella minnen som familj (min värdmamma Adrienne och jag sprang New York City Marathon tillsammans, och talade till och med inför FN!) – men det jag tycker mest om är vardagarna. De gånger jag vaknar av att en söt treåring kommer och vill gosa under täcket. Morgnarna då vi äter pannkakor till frukost samtidigt som vi tittar på en film. Eller våra dagar på stranden, i parken eller när vi leker kurragömma bland palmerna. Ibland åker vi till djurparken där vi har lekträffar

med våra bästa vänner. Eller så åker vi till Malibu över dagen eller till en liten stad uppe i bergen. Vissa dagar är vi bara hemma och bakar eller läser böcker tills vi somnar i soffan. På kvällarna äter vi oftast middag tillsammans. Vi spelar spel, tittar på en film eller bara pratar. Vi firar födelsedagar, påsk, Halloween, Thanksgiving, jul och en massa andra saker tillsammans. Jag har varit här i ett och ett halvt år och jag har sett barnen växa för varje dag som går. Jag har fått höra Bobos första skratt och sett honom ta sina första steg. Axel har vuxit upp från ett småbarn till en pojke som blivit en riktig liten pratkvart. Liv har börjat på förskolan och lärt sig att både läsa och skriva!



Jag kommer ihåg den gången då jag sprang en halvmara i bergen. Det var uppförsbacke hela vägen och jag var så trött. Till sist såg jag mållinjen – och när jag kom närmare såg jag Axel komma springande genom folkmassan. Han sprang ända fram till mållinjen och stod där med armarna utsträckta och ropade mitt namn. Jag lyfte upp honom i famnen medan jag sprang de sista stegen och vi bara kramade varandra jättehårt. I det ögonblicket kände jag så mycket kärlek från den där lilla personen. Varje dag hör jag honom säga – I love you Mathillii och det gör mig så otroligt lycklig.

Familjen Ericsson kommer alltid att älska och stötta mig. De är den bästa familjen jag kunde ha önskat mig.

“Jag visste inte att jag skulle betrakta min värdfamilj som min “riktiga” familj.”

A Day in the Life of an Au Pair

Av Lucia
au pair i Texas

FÖRMIDDAG

När jag har väckt barnen, gett dem frukost och kört dem till skolan brukar jag oftast vara hemma igen kl. 8.30. Min värdmamma och jag tränar en timme varje morgon tillsammans och småpratar om ditten och datten – det är en av mina favoritstunder på dagen.

EFTERMIDDAG

När jag har ätit min lunch tar jag en tupplur eller träffar vänner i mitt område för att spela spel, ta en kaffe, gå på bio eller åka rollerblades. Sedan brukar jag avsätta lite tid för att städa och förbereda mellanmål hemma innan jag hämtar barnen från skolan ungefär kl. 15.



KVÄLL

När barnens fritidsaktiviteter är avklarade brukar vi leka tillsammans utomhus eller ägna oss åt någon form av konstprojekt innan jag börjar förbereda middagen. Vi brukar äta tillsammans hela familjen kl. 18.30. Sedan är det dags för bad och kanske en film eller ett sällskapsspel innan jag lägger barnen ungefär kl. 20.



Din inblick i en vanlig dag för en au pair i USA.



A woman with long brown hair, wearing a dark jacket, is smiling and holding three young children on a sandy beach. The children are a toddler in a plaid shirt and two young girls, one in a white sweater and one in a pink hoodie. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a wide beach, the ocean, and palm trees under a clear blue sky. The text 'Av Mathilda' is written in a bold, sans-serif font, and 'au pair in Kalifornien' is written in a smaller, regular font below it.

Av Mathilda

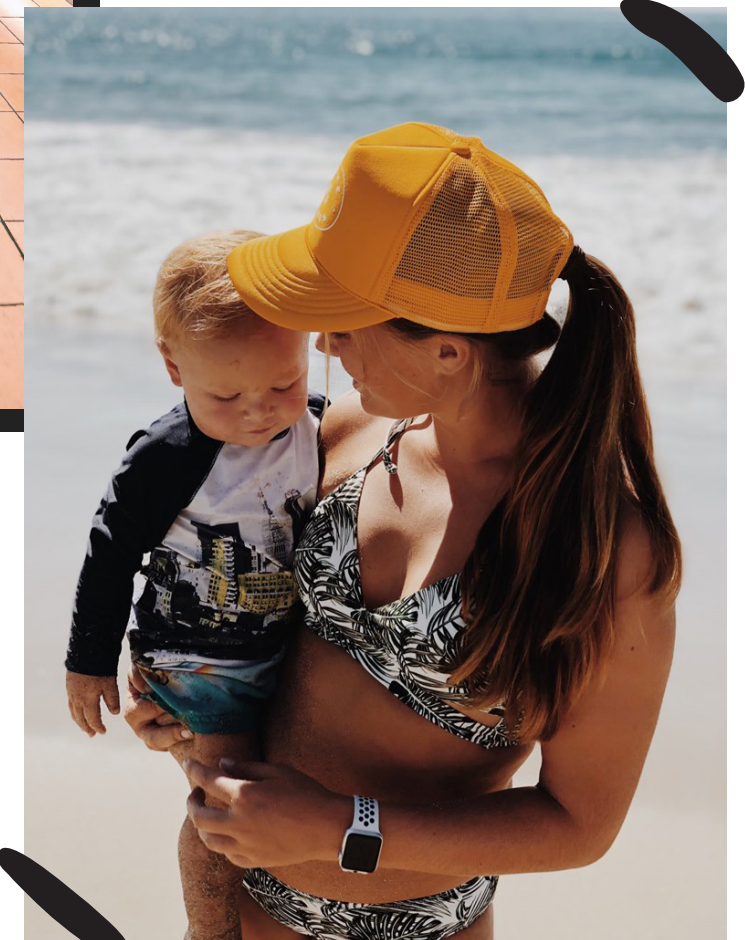
au pair in Kalifornien



En vanlig dag brukar jag ta en lång löprunda till stranden eller i bergen för att se soluppgången. När jag sedan kommer hem igen lagar jag frukost till pojkarna, medan mitt äldsta värd barn tar sig iväg till skolan. När vi har ätit bestämmer vi vad vi ska göra under resten av dagen!

ibland går vi till stranden, besöker ett museum eller djurparken, och vi bestämmer alltid träff med vänner som bor i närheten för en dag fylld med roliga aktiviteter. Efter en picknick-lunch styr vi kosan hemåt så att jag kan ta itu med tvätt, städning och hinna med FaceTime med min vän därhemma medan pojkarna tar en tupplur.

När vi har hämtat upp pojkarnas äldre syster från skolan åker vi hem och lekar och pysslar eller ägnar oss åt utomhuslekar. När vi har ätit tillsammans med familjen och barnen är färdigbadade är jag ledig. Ibland tittar jag på en film med min värdfamilj och ibland stämmer jag träff med några av mina vänner i stan.



Au Pair Perspectives

Av Renée

au pair i Oregon

När jag växte upp gjorde jag aldrig något väsen av mig. Jag var ganska blyg, pratade inte så mycket under lektionerna och stack inte ut från mängden. Under gymnasietiden hörde jag talas om au pair-programmet och det lät perfekt för mig. Jag har alltid tyckt om att umgås med barn och att resa, så att kunna kombinera både och lät helt underbart. Men jag var osäker på om jag skulle klara av det. Att bo utomlands i ett helt år i ett land där jag till en början inte skulle känna en enda människa – förutom värdfamiljen – lät väldigt skrämmande. Men sedan började jag läsa au pair-bloggar och blev mer och mer intresserad av att göra det. Jag kommer ihåg hur imponerad jag var över de au pairer som reste runt i USA på egen hand, för jag hade aldrig trott att jag skulle våga resa själv.

Nu när jag har varit au pair känner jag mig som en helt ny person. Jag har rest till USA, fått nya vänner och börjat köra bil utan GPS i staden där jag bor och nu känner mig som hemma i.

“Nu när jag har varit au pair känner jag mig som en helt ny person.”

Jag minns hur nervös jag var över min första riktiga weekendresa till Nashville. Trots att jag åkte dit tillsammans med en vän var jag väldigt nervös över en massa saker. Men efter den resan blev jag mycket mer självsäker. Senare åkte jag till flera andra städer på östkusten, och jag reste till och med till Chicago och Seattle helt på egen hand!

Jag har gått från att vara en blyg och tyst tjej till en kvinna som står på egna ben. Jag är verkligen stolt över hur oberoende jag har blivit – och allt beror på min fantastiska erfarenhet som au pair.



“Jag har lärt mig mer om mig själv än jag någonsin trodde var möjligt.”

Av Tarni

au pair i Virginia

Det är inte alltid lätt att vara au pair.

Vi lämnar allt välkänt bakom oss, alla de människor vi älskar, och sätter oss ensamma på ett plan för att uppleva en främmande vardag. I våra huvuden har vi bilden av ett perfekt och roligt år fyllt av resor. Men verkligheten för en au pair är att vi tar hand om barn 45 timmar i veckan. För egen del tar jag hand om tvätten för fyra barn, tvättar deras lakan, städar upp i lekrummet, tar hand om dem när de är sjuka osv. Och dessutom försöker jag ta hand om mig själv, se till att jag kommer ut och reser och tar mig tid att träffa mina vänner.

Att vara au pair handlar inte bara om att leka med barnen hela dagarna eller att resa runt i USA varje helg. Och vi sysslar inte bara med barnpassning. Vi är en del av familjen – som en storasyster eller storebror – och vi spelar en viktig roll när det gäller att forma livet för de barn vi passar. Vi tillbringar mycket tid varje vecka med våra värd barn, och det har stor betydelse i deras liv.



Ärligt talat, så tycker jag att bli au pair är ett av de bästa besluten jag någonsin har fattat. Självklart finns det saker som jag planerade som inte blev av, men det hände också sådant som jag inte planerade, till exempel att jag har fått resa genom 17 delstater, träffa så fantastiska människor och lära mig mer om mig själv än jag någonsin trodde var möjligt. Jag har lärt mig att au pairer är några av de starkaste, modigaste, mest öppensinnade, tillåtande, intresserade, medkännande och äventyrliga människor jag någonsin har träffat.

Och jag har förstått att jag kommer att bära med mig de saker som jag har upptäckt om mig själv, om världen och om vad jag vill få ut av framtiden i resten av mitt liv.

The Au Pair Training School

Av Alessandra

au pair i Arizona



Min första vecka i USA tillbringade jag på Au Pair Training School i New York. Jag gick på au pair-lektioner, utforskade stan och fick nya vänner från hela världen!

Kurserna

Det var jätteroligt att lära sig hur jag kan se till att det här blir ett framgångsrikt år, och hur tiden jag tillbringar med värd barnen blir trevlig och säker. Det bästa jag lärde mig var absolut första hjälpen. Jag var också förvånad över att upptäcka många amerikanska regler, till exempel den att det är obligatoriskt att stanna med bilen i närheten av skolbussar! Min lärare var verkligen trevlig och försökte få alla engagerade, även de blygaste personerna deltog i aktiviteter och nyttiga diskussioner om att uppfostra barn i USA.



Utforska NYC

Resan till New York City var fantastisk. Jag var där i december, den mest magiska tiden på året – och julstämningen fick stan att se helt perfekt ut. Först åkte vi på en guidad busstur runt stan, och sedan fick vi möjlighet att besöka Times Square, Fifth Avenue, Rockefeller Center, Empire State Building, Central Park och Brooklyn bridge! Min favorit var julgranen på Rockefeller Center och så självklart Times Square. Den dagen kändes allt som om vi var skådespelare i en film!



Få vänner

Till en början var alla blyga och lite nervösa, men efterhand upptäckte vi att enkla fraser som: – Hej, var kommer du ifrån?, är det enklaste sättet att starta en konversation, och innan man vet ordet av så är man vänner! Måltiderna var också utmärkta tillfällen att försöka lära känna nya människor. Jag försökte sätta mig vid olika bord och få nya vänner varje dag!



On the Road

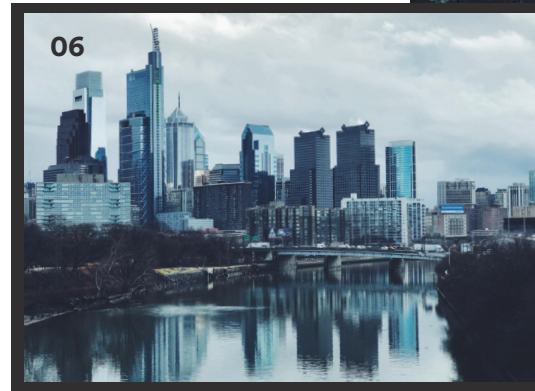
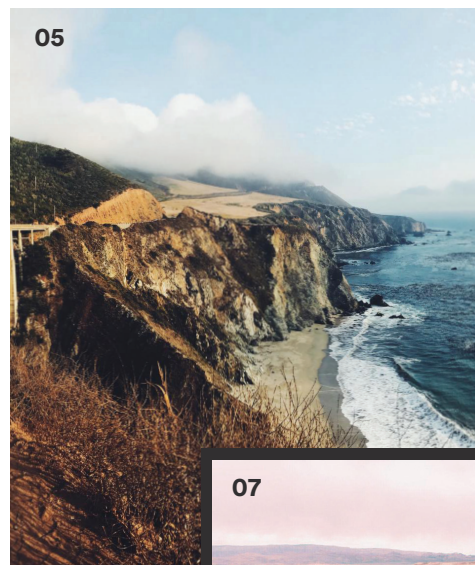
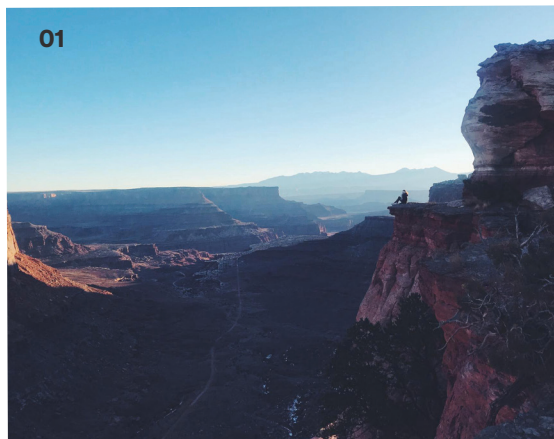
Av Swaantje

au pair i Colorado

Att bo i Colorado och resa genom USA var min bästa upplevelse hittills! Under mina två år som au pair besökte jag 21 delstater och fick se en hel del av USA. Varje delstat har sin speciella charm och det finns något vackert att se vart man än åker.

Eftersom jag sparade en del av min lön varje vecka kunde jag åka på många weekendresor med mina vänner. Colorado med omgivningarna är vackert och bjuder på enastående vyer, så det var lätt för mig att få se olika platser genom att åka på bilresor. Jag tyckte mest om att åka till olika nationalparker eftersom utsikten alltid är så fantastisk! Men jag tyckte också om att åka till storstäder som New York, San Francisco, Chicago, Boston eller Seattle. De är så inspirerande och får en att känna sig som om man befann sig i en film.

Det spelar ingen roll om du föredrar utomhusaktiviteter eller stan – i USA finns det resmål som passar alla.



09

01 Canyonlands National Park, Utah. **02** Bryce Canyon, Utah. **03** Monument Valley, Arizona. **04** En bild av Manhattan Bridge, New York. **05** Bixby Bridge i Big Sur, Kalifornien. **06** Chicago, Illinois. **07** Horseshoe Bend, Arizona. **08** Maui, Hawaii. **09** Yosemite National Park, Kalifornien.



Shaping My Future as an Au Pair

Au pairer runt om i landet går på amerikanska universitet och bidrar därmed till sin personliga och yrkesmässiga framgång

Tjara

tidigare au pair i Washington D.C.

Jag läste affärskommunikation på American University i Washington D.C., och vi fick lära oss hur man bygger upp sitt eget företag! Det var fantastiskt att få arbeta tillsammans med människor från alla olika länder. I slutet av kursen erbjöd sig vår lärare att skriva referenser till oss som vi kunde använda för att ansöka till högskolor eller för jobbsökningar – det hjälpte mig att få mitt extrajobb under studietiden på Tysklands största bank!



Alicia

tidigare au pair i Connecticut

Jag gick en kurs på ett community college som hette "working with kids with special needs" (att arbeta med barn med särskilda behov). Det var verkligen intressant att lära sig mer om det ämnet, och det har hjälpt mig i dag eftersom jag nu läser till lärare! På kursen fick jag också vänner för livet. Jag träffade en del personer där som inte är au pairer, och vi har fortfarande tät kontakt. Att gå kurser i USA var något av det coolaste jag någonsin gjort.

Alvaro

tidigare au pair i Massachusetts

Som au pair gick jag kursen "Corporate Strategy" på Harvard Business School. Jag fick chansen att bygga på min utbildning inom det område som jag gillar mest och hade mycket dynamiska lektioner och kollegor med en hög grad av affärsmässig kunskap. Och i dag kan jag säga att jag har gått på ett av världens mest prestigefyllda universitet. Det är helt enkelt fantastiskt!



Verena

tidigare au pair i New Jersey

Jag fick ett infall och anmälde mig till en kurs i datavetenskap på Princeton University för att jag var nyfiken. Jag kom snabbt underfund med att jag är fascinerad av att skapa mina egna datorprogram, och jag bestämde mig för att göra det till mitt yrkesval. När jag kom hem igen sökte jag till en grundutbildning i datavetenskap och blev antagen direkt. De berättade för mig att de var imponerade av det faktum att mitt CV omfattade en kurs från Princeton!

“På kursen fick jag också vänner för livet. Jag träffade en del personer där som inte är au pairer, och vi har fortfarande tät kontakt. Att gå kurser i USA var något av det coolaste jag någonsin gjort.”

— Alicia



Elena

tidigare au pair i Washington D.C.

Jag fick chansen att läsa en kurs i effektiv kommunikation, tal och presentation. Efter den kursen kände jag mig som en helt annan person! Jag lärde mig hur en bra presentation ska vara och hur viktigt det är att vara närvarande och visa självförtroende när man talar med andra. Det har hjälpt mig mycket när det gäller att hitta ett jobb i mitt hemland – jag har klarat av intervjuer utan att bli stressad!



Nathalie

tidigare au pair i Massachusetts

Jag fick möjligheten att läsa en psykologikurs på Harvard Extension School och fick A i slutbetyg. Det var ett av skälen till att jag fick min praktik i somras, och dessutom upptäckte jag att jag ville lära mig mer om psykologi, så nu läser jag fler kurser på det området och det är verkligen superroligt!



culturalcare.se

 [/culturalcare](https://www.facebook.com/culturalcare)

 [/culturalcare](https://www.youtube.com/c/culturalcare)

 [@culturalcaresverige](https://www.instagram.com/culturalcaresverige)

 [culturalcare](https://www.snapchat.com/add/culturalcare)



Au pair- programmet



CULTURAL
CARE
AU PAIR

Vad är en au pair?

En au pair är en person mellan 18 och 26 år som deltar i ett kulturellt utbyte genom att bo hos en amerikansk värdfamilj och ta hand om deras barn. I utbyte får de mat och husrum, en veckoersättning och möjligheter till att resa och studera i USA.

Termen "au pair" är från franskan och betyder "jämlig med". Det speglar den typ av relation som en au pair ofta har till sin värdfamilj, dvs. en jämställd och ömsesidig relation, där man är en del av familjen. Om du tycker om barn, vill bli flytande i engelska, vill uppleva något nytt och kan tänka dig att tillbringa minst ett år med att utvecklas både som person och professionellt, då är au pair-programmet perfekt för dig.

Anledningar till att söka till au pair-programmet



Kulturellt utbyte

Ta del av en ny kultur samtidigt som du delar med dig av din egen



Personlig utveckling

Få bättre självförtroende och bli ännu mer självständig - det kommer du ha nytta av hela livet



Möjlighet att resa

Utforska USA och få minnen för livet



Ta kurser på college

Läs en kurs på ett amerikanskt college och förbättra din engelska

Uppfyller du kraven?

För att kunna söka som au pair måste du kunna svara "ja" på följande frågor:

Ålder

Är du mellan 18 och 26 år?

Erfarenhet

Tycker du om barn och har du minst 200 timmars erfarenhet av att ta hand om barn?

Utbildning

Har du slutfört (eller är du på väg att slutföra) en gymnasieutbildning?

Körkort

Har du körkort eller kan du ta det under ansökningsprocessen?

Polisregisterutdrag

Har du ett pricksfritt belastningsregister?

Hälsa

Är du vid god hälsa?

Tid

Är du redo att tillbringa minst 12 månader utomlands?

Vad gör en au pair?

Som au pair får du möjlighet att utforska ett nytt land och en ny kultur och den största delen av din tid som au pair kommer du att ta hand om värd barnen.

Här följer några vanliga uppgifter för en au pair:

Laga mat

Laga mat och mellanmål till barnen

Ta hand om morgonrutinen

Hjälpa barnen att klä på sig och bli färdiga för dagen

Skjutsa

Köra barnen till skolan och andra aktiviteter

Leka

Hitta på roliga lekar och aktiviteter tillsammans med barnen

Tvätta

Tvätta och vika barnens kläder

Läxhjälp

Hjälpa barnen med läxorna

Städa

Se till att det är rent på barnens rum

Läggning

Hjälpa barnen att komma i säng

Vilka fördelar finns det?

Att vara au pair med Cultural Care är en unik möjlighet att lära sig nya saker, utvecklas som person och få uppleva USA, och som deltagare i vårt program får du följande:



Fullt stöd

Cultural Care stöttar dig hela vägen från informationsmöte och förberedelse till att färdigställa din ansökan. Du får också hjälp igenom visumprocessen och under hela din tid i USA.



Mat och husrum

Värdfamiljen står för mat och husrum samt en veckoersättning på 195,75 USD — dvs dina fickpengar.



Fritid

Du har rätt till två veckors betald semester — ditt J-1 visum ger också möjlighet till att stanna ytterligare 30 dagar efter att du fullföljt programmet, då du kan välja att resa runt i USA.



Researrangemang

Vi står för dina flygbiljetter och resorna till och från värdfamiljen, och programmet inleds med en femdagarsutbildning strax utanför New York City.



Utbildningsmöjligheter

Du kommer att prova på att läsa på ett lokalt universitet eller college. Värdfamiljen bidrar med upp till 500 USD per år för kurser som du själv väljer.

Om Cultural Care

Vi brinner för kulturellt utbyte och är specialiserade på att paira till USA sedan 1989. Vi är den största och mest erfarna au pair-organisationen, och vi vill hjälpa dig så att du känner dig trygg, säker och förväntansfull inför och under hela din USA-tid.



1. Utbildning och förberedelser för au pairer

Vi tillhandahåller omfattande material före avresan samt formella utbildningar på vår Au Pair Training School utanför New York City för att hjälpa dig att förbereda dig för din tid som au pair.



2. Matchning med värdfamiljen

Cultural Care har flest värdfamiljer över hela USA, och vi använder oss av både ett intuitivt onlinesystem och personlig support för din matchning.



3. Omfattande support

Vi erbjuder support i Sverige och även dygnet runt i USA, så att det ska vara lätt att kontakta oss om du har några frågor eller funderingar både inför, under och efter USA tiden.



4. Officiell sponsorförmedling, utsedd av U.S. Department of State

Vårt team är noga med att följa riktlinjerna från U.S. Department of State med målet att alla programdeltagare ska ha en utlandsvistelse av hög kvalitet.



5. Fullständigt försäkringsskydd

I över 20 år har Cultural Care samarbetat med Erika Travel Insurance för att erbjuda våra au pairer ett omfattande grupp-försäkringsskydd, för att ge dig den hjälp du behöver under din tid som au pair.

culturalcare.se

Vårt pris

Vår programavgift täcker allting du behöver för din tid i USA. Det är en engångsavgift som du betalar innan din avresa, och i den ingår ett fullständigt försäkringsskydd för dina första 13 månader som au pair, flyg tur och retur *, allt förberedelsematerial samt support under tiden du är borta.

Vi tar inte ut några dolda avgifter och du betalar inget förrän du tackat ja till en värdfamilj.

Programavgift: 14900 SEK

*Gäller vid tryck. Vänligen se vår webbsida för uppdaterad information. *Returflyg vid fullföljt programdeltagande.*

Kom igång

Kom på ett av våra gratis informationsmöten nära dig eller online. Träffa en tidigare au pair som delar med sig av sin personliga erfarenhet och få information om programmet - detta är det bästa sättet att ta reda på om au pair är rätt för dig eller inte!

culturalcare.se

Kontakta oss

 Cultural Care Au Pair
Strandvägen 13B, Box 5761
114 87 Stockholm

 08-587 930 10
 aupair.se@culturalcare.com

**Följ oss på
sociala medier!**

#culturalcare



/culturalcare



/culturalcare



@culturalcaresverige



culturalcare