

# Global Passport

## Mental Health Support in Hungary

Leaving one's country, one's family and one's friends and arriving to Hungary may lead to a culture shock. Cultural diversity is a major challenge of contemporary society.

### What is cultural adaptation?

Cultural adaptation is the process of adjusting to and integrating into a new socio-cultural environment. The process involves learning and adopting the customs, traditions, and social norms of the host culture. Successful cultural adaptation requires openness, flexibility and empathy towards different cultural practices and a willingness to learn and adapt to new ways of thinking and behaving.

### The U-curve Theory of the Adaptation model<sup>1</sup>

The theory revolves around the idea that migrants go through fairly predictable phases in adapting to a new cultural situation. Although this framework is simplistic and does not represent every migrant's experience, most migrants experience these general phases at one time or another.

#### PHASE 2 Culture Shock

The second phase, culture shock, happens to almost everyone in intercultural transitions. Individuals face many challenges of transition in new cultural contexts. Culture shock is a relatively short-term feeling of disorientation, of discomfort due to the unfamiliarity of surroundings and the lack of familiar cues in the environment.

#### PHASE 1 Honeymoon / Anticipation

The first phase is the anticipation or excitement phase. When a migrant first enters a new cultural context, he or she may be excited to be in the new situation and only a little apprehensive.

#### PHASE 3 Adaptation / Adjustment

The third phase is adjustment, in which migrants learn the rules and customs of the new cultural context. During the adaptation process people have feelings of disorientation, discomfort, frustration, or isolation when faced with unfamiliar customs or behaviours. However, embracing cultural adaptation can lead to personal growth, enhanced intercultural understanding, and the formation of meaningful connections with people from diverse backgrounds. Cultural adaptation is a fundamental aspect of human experience, enabling individuals to thrive in diverse multicultural environments and contribute positively to global interconnectedness.

<sup>1</sup> Developed by Sverre Lysgaard, 1955

### How to get help?

To mitigate the stress and the frustration of being in a new country and having to undergo the process of cultural adaptation it is best to seek professional help.

#### International Organization for Migration – Budapest office

Free of charge hotline:  
+36 80 984 544 (9:30-16:00)  
email: [iombudapest@iom.int](mailto:iombudapest@iom.int)



#### Cordelia Foundation – Free mental health care for trauma survivors

<https://cordelia.hu/en/>  
address: 1133 Budapest,  
Kárpát utca 1/b  
email: [cordelia@cordelia.hu](mailto:cordelia@cordelia.hu)

#### Menedék [Shelter] – Hungarian Association for Migrants

<https://menedek.hu/en/>  
tel: +36 20 450 7245  
email: [menedek@menedek.hu](mailto:menedek@menedek.hu)



#### Mira – Community to help migrants and refugees living in Hungary

<https://artemisszio.eu/mira/en/>  
tel: +36 70 411 7135  
email: [info@mira.artemisszio.hu](mailto:info@mira.artemisszio.hu)



Visit the Global Education Resource Centre at the library of ELTE (Eötvös Loránd University Budapest) Faculty of Education and Psychology  
address: 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27.



[www.globnev.hu/en](http://www.globnev.hu/en)



Co-funded by  
the European Union



anthro polis

# Passeport mondial

## L'aide à la santé mentale en Hongrie

Quitter son pays, sa famille et ses amis pour arriver en Hongrie peut entraîner un choc culturel. La diversité culturelle pose un défi majeur au sein de notre société contemporaine.

### Qu'est-ce que l'adaptation culturelle?

L'adaptation culturelle est le processus d'adaptation et d'intégration à un nouvel environnement socioculturel. Ce processus implique l'apprentissage et l'adoption des coutumes, des traditions et des normes sociales de la culture d'accueil. Une adaptation culturelle réussie exige de l'ouverture, de la flexibilité, de l'empathie à l'égard de pratiques culturelles différentes et une volonté d'apprendre et de s'adapter à de nouvelles façons de penser et de se comporter.

## La théorie de la courbe en U du modèle d'adaptation<sup>1</sup>

La théorie est centrée autour de l'idée que chaque migrant passe par des phases plus ou moins prévisibles pour s'adapter à une nouvelle situation culturelle. Bien que ce cadre soit simpliste et ne corresponde pas à l'expérience de tous les migrants, la plupart d'entre eux connaissent ces phases générales à un moment ou à un autre.

### PHASE 2 Choc culturel

La deuxième phase, celle du choc culturel, concerne presque tout le monde lors des transitions interculturelles. Les individus sont confrontés à de nombreux défis de transition dans de nouveaux contextes culturels. Le choc culturel est un sentiment relativement court de désorientation et d'inconfort dû à la méconnaissance de l'environnement et à l'absence de repères familiers dans l'environnement.

### PHASE 1

#### Lune de miel / Anticipation

La première phase est celle de l'anticipation ou de l'enthousiasme. Lorsqu'un.e migrant.e entre pour la première fois dans un nouveau contexte culturel, il ou elle peut être enthousiasmé.e par cette nouvelle situation et n'éprouver qu'une légère inquiétude.

### PHASE 3 Adaptation / Ajustement

La troisième phase est celle de l'adaptation, au cours de laquelle les migrants apprennent les règles et les coutumes du nouveau contexte culturel. Au cours du processus d'adaptation, les personnes se sentent désorientées, mal à l'aise, frustrées ou isolées lorsqu'elles sont confrontées à des coutumes ou à des comportements qui ne leur sont pas familiers. Cependant, l'adaptation culturelle peut conduire à un développement personnel, à une meilleure compréhension interculturelle et à la formation de liens enrichissants avec des personnes d'origines diverses. L'adaptation culturelle est un aspect fondamental de l'expérience humaine, qui permet aux individus de s'épanouir dans des environnements multiculturels divers et de contribuer positivement à l'interconnexion mondiale.

<sup>1</sup> Developed by Sverre Lysgaard, 1955

## Comment trouver de l'aide?

Pour atténuer le stress et la frustration liés à l'arrivée dans un nouveau pays et au processus d'adaptation culturelle, il est préférable de demander l'aide d'un professionnel.

### Organisation internationale pour les migrations – Bureau de Budapest

Service d'assistance téléphonique gratuit: +36 80 984 544 (9:30-16:00)  
courriel: [iombudapest@iom.int](mailto:iombudapest@iom.int)

### Menedék [Abri] – Association hongroise pour les migrants

<https://menedek.hu/en/>  
téléphone: +36 20 450 7245  
courriel: [menedek@menedek.hu](mailto:menedek@menedek.hu)



### Fondation Cordelia – Soins de santé mentale gratuits pour les victimes de traumatismes

<https://cordelia.hu/en/>  
adresse: 1133 Budapest, Kárpát utca 1/b  
courriel: [cordelia@cordelia.hu](mailto:cordelia@cordelia.hu)



### Mira – Communauté d'aide aux migrants et réfugiés vivant en Hongrie

<https://artemisszio.eu/mira/en/>  
téléphone: +36 70 411 7135  
courriel: [info@mira.artemisszio.hu](mailto:info@mira.artemisszio.hu)



Visitez le centre de ressources sur l'éducation à la citoyenneté mondiale à la bibliothèque de la faculté d'éducation et de psychologie de l'ELTE (Université Eötvös Loránd de Budapest).

adresse: 1075 Budapest, Kazinczy utca 23–27.



[www.globnev.hu/fr](http://www.globnev.hu/fr)



Cofinancé par l'Union européenne



anthropolis