

---

# Praktikumsdokumentation

Informationen zur Vorbereitung auf ein Praktikum an  
der Diani Maendeleo Academy

---



## Kontakt und Informationen

E-Mail: [info@girlshope.de](mailto:info@girlshope.de).

Web: <http://girlshope.de/>

## Inhalt

1.	Einleitung.....	2
2.	Überblick über das Praktikum.....	2
2.1	Praktikumsdauer und Bewerbungsfristen.....	2
2.2	Praktikumsbetreuung und Aufgaben.....	2
2.3	Arbeitszeit.....	3
3.	Finanzen.....	3
3.1	Hin- und Rückflug.....	3
3.2	Impfungen.....	4
3.3	Malariaphylaxe.....	4
3.4	Unterkunft und Verpflegung.....	5
3.5	Visum.....	5
3.6	Internationaler Studentenausweis.....	6
3.7	Währung in Kenia & Umtausch.....	6
3.8	Arbeitsgenehmigung.....	6
3.9	Gesamtkosten.....	6
4.	Zuschuss & Förderungsmöglichkeiten.....	7
5.	Gesundheitliches.....	7
5.1	Krankenversicherung.....	8
5.2	Lebensmittel in Kenia.....	8
5.3	Reiseapotheke (Vorschläge).....	8
5.4	Mehr Infos?.....	8
6.	Sicherheit.....	9
7.	Unterkunft / Wohnungssituation.....	9
8.	Kontakt in die Heimat.....	10
9.	Freizeitbeschäftigung.....	10
10.	Potenzielle Aufgaben für PraktikantInnen.....	11
11.	Mehr Infos oder gleich bewerben?.....	12

Einleitung

# Praktikumsdokumentation

## 1. Einleitung

Diese Dokumentation soll einen Überblick geben, worauf man achten muss, wenn man ein Praktikum bei Girls' Hope e.V. absolvieren will. Unter anderem werden die Aspekte Finanzen, Gesundheitliches, Sicherheit, aber auch Punkte wie Wohnsituation, mögliche Aufgaben etc. erläutert. Es empfiehlt sich unseres Erachtens, diese Dokumentation vor Antritt des Praktikums mehr als nur einmal durchzugehen.

## 2. Überblick über das Praktikum

Girls' Hope ist eine deutsche nichtstaatliche Organisation (NGO), die in erster Linie eine weiterführende Mädchenschule, die Diani Maendeleo Academy in Mwabungu (südlich von Mombasa), fördert. Da die Registrierung einer gemeinnützigen Organisation in Kenia meist Jahre dauert und man hierfür einen fünfköpfigen Vorstand einsetzen müsste, wurde vor Ort die Maendeleo Company Ltd. gegründet, mit der Girls' Hope e.V. zusammenarbeitet. Vorsitzende des Vereins sowie der Company ist Frau Ingeborg Langefeld, die in Kenia lebt und die Diani Maendeleo Academy leitet. Somit kann gewährleistet werden, dass 100% der Spenden auch dort ankommen, wo sie sollen. Die Maendeleo Company Ltd. wurde demnach einzig und allein zu dem Zweck gegründet, die Projektentwicklung und –umsetzung zu gestalten, und arbeitet dabei selbstredend nicht gewinnorientiert.

Das Praktikum bei Girls' Hope e.V. wird größtenteils an der Diani Maendeleo Academy in Mwabungu absolviert, wobei ein Teil des Praktikums auf Wunsch des Praktikanten auch in Deutschland abgeleistet werden kann.

### 2.1. Praktikumsdauer und Bewerbungsfristen

Praktika dauern üblicherweise 1-3 Monate. Das Praktikum kann im Prinzip jederzeit angetreten werden. Bewerbungen sollten im Regelfall ca. 3 Monate vor dem potenziellen Antritt zugesandt werden. Für die Zeit außerhalb der Semesterferienzeit kann der Vorlauf bisweilen kürzer sein.

### 2.2. Praktikumsbetreuung und Aufgaben

Eine professionelle Anleitung erfolgt durch Frau Langefeld, die als Sozialpädagogin langjährige Berufserfahrung hat. Auch unsere Verwaltungsleiterin kennt sich mit sämtlichen Fragen rund um die Schule gut aus und steht vor Ort als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Zudem sind wir von der Universität Duisburg/Essen als Ausbildungsstelle für Berufspraktikanten der Sozialpädagogik anerkannt. Hier gelten gesonderte Bedingungen. Im Verein arbeiten auf ehrenamtlicher Basis zudem Diplom-Psychologen, die in Vergangenheit formal als Praktikumsbetreuer für Studierende der Psychologie fungieren konnten.

Der Aufgabenvielfalt während des Praktikums sind nur wenige Grenzen gesetzt (siehe Auflistung am Ende dieses Dokuments). Darüber hinaus gibt es jedoch immer Aufgaben, um die man kaum herumkommt, wie z.B. Fundraising (d.h. sich um Geld- und Sachspenden bemühen), Verwaltungsaufgaben, die operative Unterstützung der Schulleitung etc. Dazu zählen auch das Verfassen von Emails an unsere Mitstreiter oder Paten in Deutschland sowie die Erstellung von Artikeln für unsere Homepage oder den Newsletter. Zudem führten in der Vergangenheit Praktikanten oftmals auch eigenständig den Deutschunterricht durch oder halfen beim Computerunterricht. Man sollte davon

## Praktikumsdokumentation

ausgehen, dass man sich ca. 40% bis 50% der Zeit mit verwaltungstechnischen Aufgaben befasst.

### 2.3. Arbeitszeit

Auf der einen Seite handelt es sich bei einem potenziellen Praktikum bei Girls' Hope um ein Praktikum und nicht um Urlaub. Es wird daher darauf geachtet, dass man ca. 40 Stunden pro Woche arbeitet. Pro vollendetem Monat stehen den Praktikanten zwei Tage Urlaub zu, der grundsätzlich am Ende des Praktikums genommen werden sollte. Der Arbeitsort ist die Schule. Für den Transport sorgt der Schulbus, der gegen 6.50 Uhr den Ort passiert, an dem die Praktikantenwohnung liegt. Die Arbeitswoche beginnt am Dienstag und endet am Samstag. An „normalen“ Arbeitstagen, an denen man an der Schule (Diani Maendeleo Academy) arbeitet, beginnt der Arbeitstag gegen 07.30 Uhr. Rückfahrt ist 17.00 (bzw. 16.00 während des Ramadans). Die einstündige Mittagspause herausgerechnet arbeitet man dann länger als acht Stunden. Um dies auszugleichen, wird der Samstag entsprechend der angesparten Stunden gekürzt. Das hat den Vorteil, dass man mit 2 1/2 Tagen ein langes Wochenende haben kann.

## 3. Finanzen

Im Gegensatz zu einigen anderen Auslandspraktika fallen bei Girls' Hope hingegen keine Vermittlungsgebühren o.ä. an. Wie bei anderen Auslandspraktika könnten aber für viele Bewerber die Finanzen eine relativ große Hürde darstellen, da der Verein selbst leider keine Zuschüsse für Flug, Unterkunft oder gar ein Praktikumsentgelt anbieten kann. Bekommt man kein Stipendium, muss dennoch mit relativ hohen Kosten gerechnet werden. Folgende Summen sollten in etwa einkalkuliert werden.

### 3.1. Hin- und Rückflug

Flugpreise sind schwer zu kalkulieren, da sie stark von der Periode abhängen, in der man fliegt. Man sollte aber für Hin- und Rückflug etwa 600-1000 Euro einkalkulieren. Inhaber eines internationalen Studentenausweises (ISIC) bekommen bei der Buchung in manchen Reisebüros erhebliche Rabatte. Nachfragen lohnt sich in jedem Fall.

Günstigste Flüge findet man z.B. bei den Suchmaschinen

- <http://www.swoodoo.com/de> (besonders empfehlenswert ist hier die Option, sich Angebote zu einem bestimmten Datum +/- 3 Tage anzeigen zu lassen)
- <http://www.cheaptickets.de/> oder
- <http://www.billiger-reisen.de/>
- <http://www.traveljungle.de/> (eine Meta-Suchmaschine, die mehrere Portale integriert)

Mitunter kann es günstiger sein, wenn man einen Flug nach Nairobi und einen Weiterflug nach Mombasa (für ca. 100 Euro) bucht. Für den Weiterflug recherchiere man z.B. bei den Fluglinien:

- Kenyan Airways ([www.kenya-airways.com](http://www.kenya-airways.com))
- Airkenya (<http://www.airkenya.com/>)
- Fly540 (<http://www.fly540.com/>)
- Jambojet (<http://www.jambojet.com>)

## Praktikumsdokumentation

Einen Flug nach Nairobi zu buchen und dann mit dem Bus nach Mombasa zu fahren ist nicht empfehlenswert, da die Fahrt lange dauert und auf den schlechten Straßen sehr unbequem verläuft.

Da der exakte Praktikumsbeginn für den Verein im Regelfall keine große Rolle spielt ( $\pm 1$ -2 Wochen ist kein Problem), lohnt es sich ein wenig Zeit in die Flugsuche zu investieren. Man kann teilweise bis zu 300 Euro sparen, indem man einfach 3 Tage früher oder später fliegt.

### 3.2. Impfungen

Je nach Vorimpfungen und persönlichem „Sicherheitsbedürfnis“ sind unterschiedliche Kosten einzukalkulieren. Auf jeden Fall sollte man sich bei seiner Krankenkasse erkundigen, da diese häufig Kosten für Impfungen übernehmen. Ferner empfiehlt es sich, dieses Thema mit Tropenärzten und/oder Tropeninstituten abzusprechen. Gute Anlauf- und Beratungsstellen können auch die Reiseimpfberatungsstellen des Gesundheitsamtes sein. Bei Impfungen können für eine vorherige Beratung Kosten entstehen (10 bis 20 Euro), am besten erkundigt man sich vorher.

Eine gute Adresse ist zudem das Tropeninstitut Freiburg ([www.tropenmedizin.de](http://www.tropenmedizin.de)), auf deren Internetseite man einen Fragebogen zur bisherigen Krankheitsgeschichte, Impfungen, Art des Auslandsaufenthalts etc. ausfüllen und anschließend dem Institut online zusenden kann. Wenige Tage später erhält man einen persönlichen Beratungsbrief. Das Ganze kostet zwar etwa 20 Euro, man kann aber jederzeit das Institut anrufen, um kostenlos weitere Beratungsgespräche zu führen.

Folgende Impfungen wurden bisherigen Praktikanten empfohlen (inkl. Kosten):

- Tetanus, Diphtherie, Polio (normalerweise keine Kosten, da auch in Deutschland geimpft)
- Hepatitis A + B: Muss normalerweise 3 mal gespritzt werden: etwa 65 Euro pro Impfung (Hepatitis B nicht unbedingt nötig, da es sich um eine sexuell übertragbare Krankheit handelt)
- Meningitis 25 Euro
- Typhus 50 Euro
- Gelbfieber: 40 Euro
  - etwa 310 Euro maximal – einiges kann evtl. von Krankenkasse übernommen werden

Es kann auch gegen Tollwut geimpft werden, dies ist aber nicht unbedingt nötig, da man kaum vom Affen gebissen wird, wenn man sich nicht gerade einen als Haustier hält.

Generell gilt: Es gibt auch Deutsche, die schon jahrelang in Kenia wohnen und nicht gegen Meningitis, Typhus, Gelbfieber oder Tollwut geimpft sind. Hier gilt es nach persönlichem Sicherheitsbedürfnis und nach Absprache mit Experten seinen eigenen Weg zu finden.

### 3.3. Malariaphylaxe

Ganz wichtig hierbei: Durch sorgfältige Mückenschutzmaßnahmen kann man das Risiko, infiziert zu werden, bereits erheblich reduzieren. Besonders nach Sonnenuntergang sollte man deshalb stets langärmelige Kleidung tragen und sich zusätzlich mit Sprays oder Lotionen vor Mücken schützen. Fenster und Türen sollten bei Dunkelheit nicht offen

## Praktikumsdokumentation

gelassen werden, da Moskitos vom Licht angezogen werden. Viele Praktikanten schlafen zudem unter Moskitonetzen, die in der Praktikantenwohnung zur Verfügung stehen.

Nach ärztlicher Absprache wird außerdem eine medikamentöse Malariavorbeugung empfohlen, die meist schon vor der Ankunft in Kenia beginnen sollte. Nimmt man (und verträgt man!) beispielsweise Lariam, sollte 2-3 Wochen vor Abreise mit der Einnahme begonnen werden. Lariam ist zwar nur eine Möglichkeit, aber eine der günstigsten (etwa 55 Euro für ein 8er-Pack; in Kenia gibt es Medikamente mit den gleichen Wirkstoffen; frühere Praktikanten haben normalerweise dann diese gekauft). Auch hier gilt: Mit Tropenmediziner und/oder Tropeninstitut absprechen.

Malarone ist teurer, es gibt noch keine Nachahmerprodukte (d.h. das Medikament ist auch in Kenia teuer, wenngleich ein wenig günstiger als in Deutschland) und man kann es maximal 6 Wochen einnehmen.

Eine kostengünstigere Alternative wäre es, erst in Kenia mit der Prophylaxe zu beginnen. In diesem Falle ist vor allem zu Beginn des Aufenthaltes in Kenia erhöhte Vorsicht geboten (z.B. viel Antimückenmittel wie Autan oder NoBite benutzen). Es ist aber zu beachten, dass dies von vielen Tropenmediziner nicht empfohlen wird.

Ein Malariatest kann recht unproblematisch innerhalb weniger Minuten im Krankenhaus durchgeführt werden.

Auch hier gilt: Es gibt zahlreiche Praktikanten, die keine Malariaprophylaxe eingenommen haben und dafür mehr in die Mückenschutzmaßnahmen investierten. Auch hier muss man wiederum genau abwägen.

### 3.4. Unterkunft und Verpflegung

Der Verein hat eine möblierte Projektwohnung angemietet, in der Praktikanten untergebracht sind (die Wohnung wird später noch ausführlich beschrieben). Die Miete beträgt pro Praktikant 180 Euro im Monat. In diesem Beitrag enthalten sind neben der Kaltmiete auch Wasser- und Stromgebühren sowie der tägliche Transport mit dem Schulbus, außerdem Frühstück und Mittagessen in der Schule (Schulesen). Wichtig: auch wenn zwei Praktikanten vor Ort sind, reduziert sich der Beitrag pro Person nicht, da die Anmietung der Wohnung dem Verein auch dann Kosten verursacht, wenn sie leer steht. In den vergangenen Jahren ist der Verein meist bei „Null“ herausgekommen oder hat er einen kleinen Verlust eingefahren. Lediglich wenn temporär mehr als zwei Praktikanten vor Ort sein sollten, zahlen die zwei Praktikanten, die sich ein Schlafzimmer teilen müssen, 120 statt 180 Euro pro Monat bzw. 4 statt 6 Euro pro Tag.

Für die Verpflegung sollte pro Tag mit ca. 6-10 Euro gerechnet werden. Dies hängt stark davon ab, „wie“ man in Kenia essen möchte: In einem kenianischen Restaurant (lecker und empfehlenswert) wird man für 1,50 - 2,50 Euro gut satt. Isst man am Strand (auch ganz nett), werden etwa „halbe deutsche Preise“ oder mehr für eine Mahlzeit fällig. Pro Monat muss man somit für Unterkunft und Verpflegung grob geschätzt mit 350 Euro rechnen. Mögliche touristische Ausflüge sind darin noch nicht einkalkuliert.

### 3.5. Visum

Zunächst benötigt man für die Einreise einen Reisepass, der bei Ankunft noch mindestens sechs Monate gültig sein muss. Für das Visum, das am kostengünstigsten bei Ankunft direkt am Flughafen in Mombasa (oder Nairobi) beantragt werden kann, müssen weitere 50 USD oder 50 Euro einkalkuliert werden. Wichtig ist, dass man erst einmal als Tourist einreist und nicht das Praktikum als Einreisegrund angibt. Das erteilte Visum ist 90 Tage gültig. Aktuell genügt der Internship Pass, der für das Praktikum

## Praktikumsdokumentation

beantragt werden muss, als Erlaubnis, über die drei Monate hinaus im Land zu bleiben. Allerdings kann sich dies auch schnell wieder ändern. Vorher bestand immer die Möglichkeit einer einmaligen Verlängerung um weitere 90 Tage. Die Gebühr dafür beträgt ungefähr 20 €. Ein Risiko bleibt allerdings: Ende 2013 wurde dies Möglichkeit kurzfristig abgeschafft. Man weiß also in Kenia nicht, worauf man sich verlassen kann.

Ein wenig undurchsichtig ist es auch, ob am Flughafen nur noch US Dollar oder auch Euro akzeptiert werden, nachdem vor wenigen Jahren relativ plötzlich ausschließlich nur noch US Dollar angenommen wurden, dies jedoch alsbald wieder aufgehoben wurde. Am besten vor der Abreise noch mal recherchieren.

Der Nachteil der Beantragung am Flughafen ist eine etwas längere Wartezeit. Die Zeit, die man sich aber spart, weil man am Flughafen kein Visum mehr beantragen muss, verliert man dann wieder bei der Gepäckausgabe, so dass man effektiv meist genauso schnell „abgefertigt“ ist. Unsere Empfehlung daher: Evtl. etwas zügiger laufen, um nicht am Ende der Warteschlange zu stehen und Visum am Flughafen beantragen.

Wer das Visum bereits in Deutschland beantragen will, tut dies am besten direkt bei der kenianischen Botschaft:

<http://213.198.57.244/Konsularabteilung-Visa-Paess.7.0.html?&L=1>

Die Bearbeitungszeit beträgt 3 – 5 Tage, das Antragsformular, der Reisepass und alle nötigen Dokumente können per Post verschickt werden und man bekommt seinen Pass inklusive Visum ebenfalls auf dem Postweg zurück. Zu den Visa-Gebühren kommt dann die Portogebühr hinzu (es sei denn man geht persönlich zur Botschaft).

- Es gibt inzwischen auch die Möglichkeit, das Visum im Voraus online zu beantragen unter <http://kenyaembassyberlin.de>

Eine postalische Zusendung ist also nicht unbedingt nötig. Bei der online Beantragung wird unter anderem auch verlangt, einen Rückflug aus Kenia nachzuweisen. Dies kann auch von den Airlines verlangt werden. Am besten informiert man sich vor Abreise bei den Airlines über die aktuellen Bestimmungen.

### 3.6. Internationaler Studentenausweis

Die Anschaffung eines solchen Ausweises kann sich durchaus lohnen, da man mit diesem Rabatte bei manchen Touristen-Angeboten wie z.B. einer Safari oder wie bereits erwähnt bei der Flugbuchung erhalten kann. Der Ausweis kostet 12 Euro und ist ein Jahr gültig (<http://www.isic.de/>). Achtung: Gewöhnliche Immatrikulationsbescheinigungen oder inneruniversitäre Studentenausweise werden im Ausland meist nicht akzeptiert!

### 3.7. Währung in Kenia & Umtausch

Die kenianische Währung ist der kenianische Schilling. Der Wechselkurs beträgt etwa 1:100 bis 1:115, für einen Euro bekommt man also ca. 100 -115 Schillinge.

Keinesfalls sollte man sein Geld schon am Flughafen oder in Deutschland (ungünstige Wechselkurse) umtauschen.

### 3.8. Arbeitsgenehmigung

Seit 2014 verlangt der kenianische Staat auch von Praktikanten, die bei NGO's arbeiten, eine Arbeitsgenehmigung und lässt sich diese gut bezahlen. Aktuell wird ein Internship Pass ausgestellt, der einmalig 15000 Schilling kostet. Dazu muss man einmalig zu Beginn des Praktikums in Mombasa einen Antrag stellen. Online gibt es ein Dokument, in welchem die erforderlichen Dokumente zum Antrag stehen. Unter anderem wird ein

## Praktikumsdokumentation

Studiennachweis und übersezte Zeugnisse von bisherigen Studienabschlüssen verlangt. Man sollte also seine englische Immatrikulationsbescheinigung sowie sein Abiturzeugnis, Bachelorzeugnis bzw. entsprechendes dabei haben. Übersetzungen können auch vor Ort (zum Beispiel beim Goethe Institut in Mombasa) angefertigt werden. Allerdings sollte man vor dem Bezahlen noch einmal nach Sprach- und Formatierungsfehlern suchen.

### 3.9. Gesamtkosten

- Flug 600-1000 Euro
- Impfungen bis circa 310 Euro (Krankenkasse!)
- Malariaphylaxe 50 Euro
- Unterkunft & Grundverpflegung ca. 350 Euro pro Monat
- Visum 50 Euro
- Arbeitsgenehmigung ca. 150 Euro
- evtl. Übersetzung von Zeugnissen (Preis abhängig vom Dokument)
- Auslandsrankenversicherung (s.u.)

## 4. Zuschuss & Förderungsmöglichkeiten

Mit dem Ziel der Steigerung von Auslandsmobilitäten stellte der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) deutschen Hochschulen für das Jahr 2013 Mittel zur Verfügung, mit denen gezielt Kurzaufenthalte im Ausland gefördert werden können. PROMOS-Auslandsstipendien werden aufgrund fachlicher Qualifikation und persönlicher Eignung vergeben.

Das Stipendium richtet sich an Studenten, die sich mindestens im zweiten Fachsemester befinden und ein Praktikum im nicht europäischen Ausland machen möchten. Der Student muss sich selber um ein Praktikum kümmern, welches mind. 6 Wochen und höchstens 6 Monate andauert und die Bewerbungsfrist an seiner Hochschule, im Dezember oder im Juni, einhalten. Die Bewerbungsunterlagen belaufen sich auf einen Sprachnachweis, Lebenslauf, Zusage für den Praktikumsplatz, Leistungsnachweis der bisherigen Kurse und ein Motivations schreiben. Wenn die Bewerbung erfolgreich verlaufen ist, wird der Student mit 300€ im Monat vom DAAD unterstützt.

Weitere Informationen dazu unter:

<http://www2.uni-frankfurt.de/38443989/promos1>

Abgesehen von dieser Option sind wir selbst immer wieder auf der Suche nach Stipendiumsträgern, wobei dies in den vergangenen Jahren für Studierende keine günstige Entwicklung genommen hat, da Stipendiumsträger oftmals nur noch mit größeren Organisationen zusammenarbeiten. Für aktuelle Informationen sind wir jederzeit dankbar!

## 5. Gesundheitliches

Noch einmal: Diese Dokumentation ersetzt keinen Arzt oder eine tropenmedizinische Beratung!

Dennoch gilt aus unserer Sicht, dass es keinen Grund zur Panik gibt. Das Risiko, in Kenia schwer zu erkranken, ist geringer als beispielsweise das Risiko, Opfer eines Verkehrsunfalls zu werden (wie in Deutschland auch...).

## Praktikumsdokumentation

### 5.1. Krankenversicherung

In jedem Fall muss eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen werden! Für eine Dauer von maximal 42 - 60 Tagen Aufenthalt im Ausland (je nach Anbieter) im zu versichernden Jahr gibt es Angebote in Höhe von etwa 8 - 15 Euro. Wer plant, länger als die 42 - 60 Tage in Kenia zu verweilen, sollte eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Hier lohnt eine genaue Recherche, da die Angebote sehr unterschiedlich sind.

### 5.2. Lebensmittel in Kenia

Den Ratschlag „cook it, boil it, peel it or forget it“ von Reiseführern, Tropenärzten oder dem Auswärtigem Amt haben bisherige Praktikanten nicht immer befolgt – und sie leben noch.

Natürlich sollte man das Leitungswasser in Kenia nicht trinken. Wer Tee oder Kaffee kochen will, kann abgepacktes Wasser aus dem Supermarkt benutzen. Wer nicht empfindlich ist, kann auch Leitungswasser aufkochen ohne es – wie empfohlen – 10 Minuten kochen zu lassen und Leitungswasser auch zum Zähneputzen benutzen.

Auch für Obst gilt: bisherige Praktikanten haben ihre Tomaten, Äpfel etc. nicht immer extra geschält. Dennoch: Wer einen empfindlichen Magen hat, dem kann eine gewisse Vorsicht nicht schaden.

### 5.3. Reiseapotheke (Vorschläge)

- z.B. Imodium gegen Durchfall – die häufigste Krankheit ist eindeutig Reisedurchfall (wer einen sensiblen Magen hat, kann auch erwägen Perenterol mitzunehmen, das sowohl präventiv als auch akut bei leichten Durchfallproblemen eingenommen werden kann)
- Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber
- Malariaprophylaxe
- Insektenmittel (z.B. Autan, NoBite)
- Etwas gegen Erbrechen (z.B. Vomex)
- Bei Bedarf evtl. etwas gegen Reisekrankheit

In deutschen Apotheken gibt es häufig kleine fertige Reiseapotheken, die meist ganz gut zusammengestellt sind.

Da Ukunda sich in einer Touristenregion befindet, ist es aber ohne Schwierigkeiten möglich, sich das eine oder andere Medikament im Bedarfsfall vor Ort zu besorgen.

### 5.4. Mehr Infos?

Wer sich weiter bzgl. Gesundheit informieren möchte, kann z.B. den Ratgeber „Gesundheit auf Reisen“, herausgegeben vom Sozialministerium Baden-Württembergs kaufen (ca. 3 Euro) oder sich auf [fit-for-travel.de](http://fit-for-travel.de) durchklicken (von einer Ärztin für Tropenmedizin), wo auch sämtliche Adressen deutscher Tropeninstitute verzeichnet sind. Besonders ausführliche Informationen zu Malaria finden sich auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin ([dtn.org](http://dtn.org)). Auch empfehlenswert: Der Internetauftritt der WHO mit u.a. „interactive disease maps“ (<http://www.who.int/ith/en/>).

## Praktikumsdokumentation

### 6. Sicherheit

Die Kriminalitätsrate ist in Kenia deutlich höher als in Deutschland, die Wahrscheinlichkeit, Opfer eines Verkehrsunfalls zu werden, ebenfalls. Vor Antritt der Reise sollte man sich über aktuelle Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes informieren.

Dennoch klingen die Warnungen des Auswärtigen Amtes meist dramatischer als die Situation vor Ort letztlich ist und es besteht in beiderlei Hinsicht (Verkehr und Kriminalität) kein Anlass zur Panik. Unfälle passieren letztlich doch selten und wer im Hinblick auf die Kriminalität ein paar „Sicherheitsregeln“ beachtet, hat auch sehr gute Chancen aus Kenia zurückzukommen, ohne überfallen worden zu sein.

Im Reiseführer „Kenia“ von Hartmut Fiebig (Reise-Know How Verlag), steht hierzu bspw.: „viele ausländische Besucher (...) legen ein so ungeschicktes und naives Verhalten an den Tag, das einer Aufforderung zum Betrug und Diebstahl an ihnen geradezu gleichkommt.“

Mit anderen Worten: Man muss schon ein bisschen aufpassen, wo man wann hintappt. Wer auf sich aufpasst, nicht dumm-naiv durch die Straßen flanirt, und nachts nicht durch unbeleuchtete, unbekannte Winkel läuft, dem sollte eher nichts passieren, auch wenn hierfür natürlich keinerlei Garantie gegeben werden kann.

Achtung: Wir gehen hier vom Unterkunftsort Ukunda/Mwabungo und von Mombasa aus; Nairobi und auch die nördlichen Regionen in Richtung Somalia sind ein ganz anderes Pflaster!! Dennoch wäre es leichtsinnig, teuren Schmuck, Uhr oder ein teures Handy nach Kenia mitzunehmen und diese Dinge dann offen zu tragen.

Mitunter hat es Überfälle am nah gelegenen Strand gegeben, jedoch nur auf nicht bewachten „Trampelpfaden“. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, von der Hauptstraße an den Strand oder umgekehrt zu gelangen: Entweder indem man einen der vielen teils unsicheren Pfade zum Strand läuft, wovon hiermit, zumindest ab dem späten Nachmittag, ganz klar abgeraten wird, oder aber indem man einfach ein Hotel betritt und den direkten Weg zum Strand nimmt bzw. vom Strand aus durch das Hotel zur Hauptstraße zurückgeht.

### 7. Unterkunft / Wohnungssituation

Untergebracht ist man in der angesprochenen „Praktikantenwohnung“ in Ukunda, etwa 7 km von der Schule und 4 km vom Strand entfernt. Die Projektwohnung ist recht groß (2 Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche, Vorraum, Toilette, Dusche; alles groß genug für 2-3 Praktikanten gleichzeitig) und deutlich über „kenianischem Standard“, denn es gibt hier Strom (der gelegentlich ausfällt) und fließend Wasser (das auch gelegentlich „alle“ sein kann, mitunter auch für längere Zeit). Ihre Wäsche haben die meisten Praktikanten mit der Hand gewaschen, günstiges Waschmittel gibt es in Kenia zu kaufen. Seit einiger Zeit gibt es in Ukunda auch einen Waschsalon, der von einigen genutzt wurde.

Aus der Dusche kommt meist auch tatsächlich Wasser: somit können Praktikanten eine abkühlende Dusche genießen, anstatt sich lediglich eine Schüssel mit Wasser über den Kopf zu schütten. Das Wasser ist allerdings nicht wärmer, als es die hier üblichen Lufttemperaturen zu lassen. Die Toilettenschüssel hat eine aus Deutschland bekannte Form. Des Weiteren gibt es eine Kochmöglichkeit, Ventilatoren und einen Kühlschrank. In der unmittelbaren Umgebung der Wohnung gibt es Restaurants, kleine Shops, einen Supermarkt, eine Apotheke, ein Internetcafé, eine Tankstelle – alles innerhalb von 5 Minuten zu Fuß zu erreichen. Alles in allem lässt es sich hier prima wohnen und man

## Praktikumsdokumentation

kann sich je nach Wunsch sein Leben an Kenias Südküste eher westlich aber auch sehr afrikanisch einrichten. So kann man mittags für umgerechnet ca. 1,00-1,50 Euro (incl. Getränk) gemütlich und lecker in einem kenianischen Restaurant essen und abends in einer Beach-Bar am Diani Beach bei einem Dämmerstich und nahezu europäischen Preisen den kenianischen Sonnenuntergang beobachten (solange all dies nicht mit den Arbeitszeiten kollidiert ☺).

Schließlich sollte noch eines klar sein: Natürlich gibt es in Kenia Kakerlaken und anderes Ungeziefer.

### 8. Kontakt in die Heimat

Kenia ist ein Entwicklungsland. Hinter dem Mond lebt man dort aber nicht. Wie erwähnt gibt es ganz in der Nähe der Wohnung ein Internetcafé (PC-Nutzung 1 Schilling pro Minute), wenngleich mit teilweise recht langsamer Verbindung. Die Schule hat ausserdem zeitweilig gespendete kenianische Internetsticks. So kann man dann auch zuhause das Internet nutzen. Leider gehen diese Sticks im Schnitt nach einem Jahr kaputt, sodass nicht immer garantiert einer zur Verfügung steht.

Außerdem gibt es zurzeit vor Ort in Kenia keine funktionierenden Praktikanten-Laptops mehr, unsere älteren Modelle haben inzwischen leider den Geist aufgegeben. Mehr Informationen zu dem Thema findet Ihr in den FAQs.

Am Strand gibt es zum Teil Internetcafés mit schnelleren Verbindungen, allerdings meist auch ein wenig teurer.

Ferner sind vor Ort auch kenianische Sim-Karten vorhanden. Falls diese ihre Gültigkeit schon verloren haben, kann man sich recht einfach eine neue anschaffen. Die Karte kostet keine zwei Euro und funktioniert mit jedem europäischen Handy solange dieses nicht SIM-locked ist. Für eine neue SIM Karte muss man sich meist mit seinem Reisepass registrieren.

Am geläufigsten ist hierbei der Anbieter Safaricom, der auch die Möglichkeit der bargeldlosen Zahlung mittels M-Pesa anbietet. Andere Anbieter sind z.B. Orange und Airtel. In der Regel kauft man Rubbelkarten, die einen Zahlencode zur Aufladung von Airtime geben. Mit dieser Airtime kann man dann SMS schreiben, anrufen und Internetbundles kaufen. Airtime und Internetbundles haben jeweils ein Ablaufdatum und müssen vor Erreichen dieses Datums verlängert werden. Dies macht man einfach, indem man neue Airtime bzw. Internetbundles kauft. Telefonate und SMS sind innerhalb von Kenia sehr günstig.

SMS nach Deutschland kosten normalerweise umgerechnet 10 Cent und Anrufe 20 - 40 Cent / Minute. Mit Vorvorwahlen kann man von Deutschland aus zum Teil ab 8 Cent / Min. auf kenianische Handys anrufen (siehe z.B. [www.billiger-telefonieren.de](http://www.billiger-telefonieren.de)). In letzter Zeit haben Praktikanten auch Skype mit ihrem Smartphone genutzt (allerdings gilt es zu beachten, dass man über keine Internet-Flatrate verfügt, sondern einige Cent pro Megabyte zahlen muss).

### 9. Freizeitbeschäftigung

In der Umgebung des Einsatzortes gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seine Freizeit zu gestalten. Der traumhafte Strand (Diani Beach), von dem schon die Rede war, ist nur 4 km vom Ukunda entfernt und problemlos mit einem Matatu (Massentaxi) zu erreichen (Kleiner Tipp: da man am Strand oft von vielen nervenraubenden Beach Boys belästigt wird, empfiehlt es sich oftmals, sich direkt neben einem der zahlreichen Hotelstrände niederzulassen, da Beachboys dort „Zugangsverbot“ haben.)

## Praktikumsdokumentation

Vom Strand aus lassen sich zudem auch Safaris z.B. in die Nationalparks Tsavo Ost, Tsavo West, Amboseli oder Massai Mara organisieren. Ein Unterstützer unserer Schule, der selbst ein Safariunternehmen betreibt, ist dabei immer gern mit Sonderangeboten behilflich. Trotz Sonderangebot sind die Preise für selbst einfache Safaris aber sehr hoch. Das liegt auch an den immensen Eintrittspreisen. Für beispielsweise eine zweitägige Safari nach Tsavo East mit allem drum und dran muss man mit deutlich mehr als 200 Euro rechnen.

Mombasa ist nur 30 Kilometer entfernt und sicherlich mehr als nur einen Tagesausflug wert.

Lohnenswerte Tagesausflüge sind darüber hinaus z.B. der Bamburi bzw. René Haller Nature Park (der vielmehr ein natürlich gestalteter Tiergarten ist), bedingt das Mamba Village (ein Krokodil- und Schlangenpark nördlich von Mombasa, der besser sein soll als die entsprechenden Angebote in Diani Beach), das Shimba Hills Nationalreserve (in kaum einem anderen Gebiet gibt es so viele Elefanten auf so kleinem Raum), Chale Island und Wasini Island (für alle Taucher und Schnorchler ein Muss!).

## 10. Potenzielle Aufgaben für PraktikantInnen?

### Inhalte

#### 1. Gestaltung und Organisation des Schulprojekts

- Mitarbeit bei der Koordination möglicher Elternmitarbeit,
- Entwicklung und Betreuung von Projekten/Arbeitsgemeinschaften mit Vor- und Nachbereitung
- Initiierung und Gestaltung von Projekten innerhalb verschiedener Schul-AG's

#### 2. Begleitung von Lerngruppen, - Unterstützung von Klassengemeinschaften

- Unterstützung von Klassen und Lerngruppen sowie Lehrerinnen und Lehrern in Konflikt- und Problemsituationen,
- Deutsch-, Computer- und/oder Sportunterricht
- Begleitung von Unterrichtsgängen und Ausflügen,
- Entwicklung eines fachunabhängigen Förderunterrichts

#### 3. Etatverwaltung/fundraising

- Beantragung und Verteilung der Mittel,
- Herkunft der Mittel, rechtliche und verwaltungstechnische Grundlagen,
- Mitarbeit bei Fundraising, Planung und Durchführung von einschlägigen Aktionen

#### 4. Einblick in rechtliche und verwaltungsrechtliche Grundlagen

- Lokale Gesetze, Erlasse, Verwaltungsvorschriften, - Pläne
- Stellung der Schule (Anstellungsträger, Schul - und Dienstaufsicht)
- Relevante Rechtsgrundlagen
- Aktenführung, Erstellen von Berichten
- Entwicklung allgemeine Schulordnung

#### 5. Prävention

- Mitarbeit und Unterstützung bei Organisation und Durchführung von Projekttagen mit aktuellen, spezifischen Themen im präventiven Bereich (z.B. Streitschlichtung, Selbstbehauptung)

#### 6. Interkulturelle Arbeit/Medienarbeit

- Mitarbeit und Organisation unterschiedlicher Projekte, nach Möglichkeit in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern
- Öffentlichkeitsarbeit in Deutschland

## Praktikumsdokumentation

### 7. Patenprojekte

- Betreuung und Koordination von Patenprojekten der Schule

### 8. Baumaßnahmen

- Teilnahme an Baubesprechungen
- Mitwirkung bei der Motivation und Anleitung der Arbeiter
- Mitarbeit bei der Organisation von Arbeitsabläufen

### 9. Vernetzung - Zusammenarbeit mit außerschulischen Stellen

- Kontaktaufnahme und - pflege zu außerschulischen Institutionen und Organisationen,
- Planung gemeinsamer Projekte und Aktionen,
- Teilnahme an einschlägigen Sitzungen und Gremien

#### Weiter

- Regelmäßige Teilnahme an (wöchentlichen) Teamgesprächen
- Mitarbeit bei Konferenzen und Arbeitskreisen
- Mitarbeit in Teams je nach aktuellen Möglichkeiten
- Regelmäßige Gespräche mit Praxisanleitung

Die genauen Inhalte des Praktikums richten sich nach den individuellen Voraussetzungen der Praktikantin/des Praktikanten, der Dauer des Praktikums sowie den aktuellen Gegebenheiten im Projekt.

## 11. Mehr Infos oder gleich bewerben?

Wer sich weiter über dieses Projekt informieren möchte, sei auf die Inhalte dieser Homepage und z.B. auf die Erfahrungsberichte der Praktikanten hingewiesen.

Wer mehr über das Land Kenia in Erfahrung bringen möchte, kann sich z.B. auf [www.kenia-info.de](http://www.kenia-info.de) umsehen, die Seite wird allerdings nicht mehr gepflegt. Als Reiseführer sei noch einmal „Kenia“ von Hartmut Fiebig (Reise Know-How Verlag) wärmstens empfohlen.

Wer darüber hinaus Informationen wünscht oder Fragen zu einem möglichen Praktikum hat, kann gerne mit dem Verein Kontakt aufnehmen: [info@girlshope.de](mailto:info@girlshope.de).

Wer sich aber ohne Umschweife sogleich bewerben möchte, schicke seine Bewerbungsunterlagen, bestehend aus Lebenslauf, Anschreiben sowie (wenn vorhanden) Arbeits- und/oder Praktikumszeugnissen in möglichst einer einzigen PDF-Datei per Email an [info@girlshope.de](mailto:info@girlshope.de).