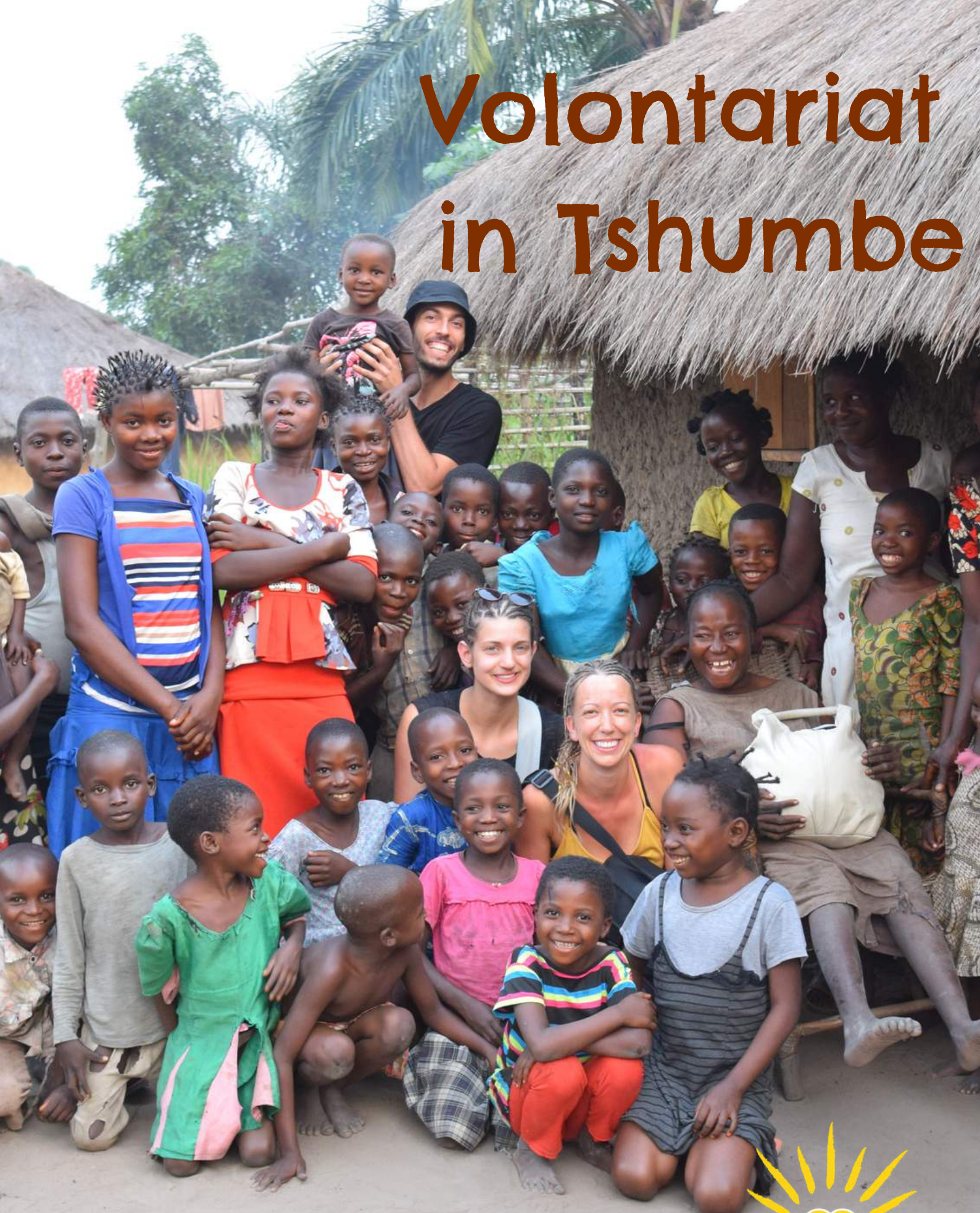


Volontariat in Tshumbe



www.zukunftfuertshumbe.org

Was ist ein/e VolontärIn?

**Ein/e VolontärIn ist ein/e freiwillige/r MitarbeiterIn bzw. HelferIn,
der/die aus Motivation zum gemeinnützigen
Geschehen/Projektarbeit, jedoch unentgeltlich bleibt.**



Als VolontärIn machst du keinen Urlaub in Tshumbe, sondern arbeitest freiwillig bei unseren Projekten mit, um deinen Beitrag zur Entwicklung der Region zu leisten.



Ein/e VolontärIn soll unserer Meinung nach mit dem Herzen bei der Arbeit sein und sich freuen gemeinsam mit den Menschen vor Ort etwas bewirken zu können.



Der Aufenthalt in Tshumbe ist kein Abenteuertrip oder eine Fantasiewelt! Uns ist es sehr wichtig, dass du diese Erfahrung und deine Aufgaben ernst nimmst und du dein Bestes gibst!



Bereite dich gewissenhaft und so gut wie möglich auf dein Volontariat im Kongo vor und melde dich bei uns sobald es Fragen gibt.



Voraussetzungen

Um ein Volontariat bei uns zu machen,
musst du folgende Voraussetzungen erfüllen:



- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Beherrschung der
französischen
Sprache | ☐ Mindestalter von
23 Jahren | ☐ Ausbildung (Arzt,
Pädagoge,
Handwerk,..) |
| ☐ Sehr gute physische
und psychische
Verfassung | ☐ Bei vollster
Gesundheit und
guter Umgang mit
Problemen/
Schwierigkeiten | ☐ Eventuell schon
Erfahrung in
tropischen
Gebieten |
| ☐ Kein Heimweh!
(war schon
öfters/längers weg
von zu Hause) | ☐ Hohes
Selbstvertrauen
und hohe
Selbstständigkeit | ☐ Offenheit für neue
Kulturen |
| ☐ Mindestaufenthalt
von einem Monat | ☐ Bekanntgabe
mehrer Monate
zuvor | ☐ Vorinformationen
über die D.R.Kongo
eingeholt |



"Sei Du selbst die Veränderung, die Du dir
wünschst für diese Welt." (Mahatma Gandhi)

Was stellen wir zur Verfügung?



Support

Vor- während und nach deinem Volontariat sind wir immer für dich da. Wir halten mit dir Besprechungen ab, lernen dich ein und geben dir Tipps, damit du so gut wie möglich auf deinen Aufenthalt vorbereitet bist.



Unterkunft

In Tshumbe lebst du in unserer HleferHütte. Das ist eine große Lehmhütte auf unserem Grundstück. Als Badezimmer dient ein Bambuszaun und ein Kübel mit Wasser, eine Luftmatratze als Bett. Die Unterkunft ist frei.



Verpflegung

In Tshumbe erhältst du dreimal am Tag eine Mahlzeit gekocht von den Menschen vor Ort. Wir verwenden ausschließlich lokale Lebensmittel. Wenn du möchtest, kannst du unseren MitarbeiterInnen auch ein neues Rezept lernen.



Erinnerungen

Bei deiner Reise wirst du viele unvergessliche Erinnerungen mitnehmen, die dir dein ganzes Leben lang behalten bleiben. So eine Reise ist wie keine andere Reise, die du je erleben wirst. Erzähle davon und gebe den Menschen in Tshumbe eine Stimme.



Austausch

Wir sind mit allen unserer ehemaligen Volontäre noch in Kontakt. Die meisten unterstützen uns bis heute auf irgendeine Weise. Gerne kannst du dich mit ihnen austauschen und von ihren Erfahrungen lernen.



Bestätigung

Auf Wunsch stellen wir dir nach deinem Volontariats-Aufenthalt eine Bestätigung aus, die du für deinen Lebenslauf verwenden kannst.



Leben in Tshumbe

Reisekosten

Dein Volontariat per se kostet nichts. Verpflegung und Unterkunft in Tshumbe sind gestellt. Die gesamten Reisekosten werden von dir selbst getragen und da der Kongo kein "Touristenland" ist, sind diese höher, als bei Reisen in anderen Ländern.

- | | |
|---|---|
|  Internationaler Flug (München bis Kinshasa) um die € 900,- bis € 1000,- |  Impfungen (Gelbfieber = MUSS, alle weiteren optional) |
|  Inlandsflug (Kinshasa bis Lodja) etwa € 800,- |  Unterkunft in Kinshasa und Lodja (je nach Reiseplan) |
|  Visum und Einladung für den Kongo € 200,- bis € 500,- je nach Aufenthaltsdauer |  Transport in Kinshasa (Benzingeld, Taxi,...) |
|  Reiseversicherung (optional) |  Taschengeld (Stoffeinkauf, Besichtigung Kinshasa, Notfälle,...) |

Gesamt solltest du mit mind. € 3.000,- rechnen!



Ablauf der Reise

Die Reise nach Tshumbe ist anstrengend und lange, bereite dich gut darauf vor! Wir stehen dir bei der Reise immer zur Seite und organisieren alles gemeinsam mit dir. Bei Fragen kannst du dich jederzeit an uns wenden!

1.

Flug zur Hauptstadt Kinshasa (von München über Istanbul nach Kinshasa) - dauert etwa 14 Stunden

2.

Übernachtung in Kinshasa für ein oder zwei Tage (muss selbst bezahlt werden)

3.

Weiterflug mit kleinem Inlandsflug nach Lodja (dauert etwa 9 Stunden)

4.

Eventuell eine Übernachtung in Lodja (selbst bezahlt) und dann Weiterfahrt mit Jeep oder Motorrad nach Tshumbe - dauert etwa 5 Stunden

5.

Ankunft in Tshumbe - Willkommensfeier - es wird gesungen und getanzt - Kennenlernen

Dir muss aber bewusst sein, dass die Reise nach Tshumbe nicht plötzlich abgebrochen werden kann, falls du krank wirst. Wir helfen dir dann dabei sicher behandelt zu werden und wenn du willst auch nach Hause zu fliegen, jedoch können wir dich bei einem frühzeitigen Heimflug nicht persönlich begleiten.

Vorbereitungen

Wir unterstützen dich Schritt für Schritt bei den Reisevorbereitungen!

- Flug wird bei Christopherus Reisen-Büro gebucht (geben viele Hilfestellungen und wir bekommen ein extra Hilfsgepäckstück gratis dazu)
- Inlandsflug wird vor Ort in Kinshasa gekauft
- Visum wird schon ein paar Monate davor beantragt (zuerst Einladung aus dem Kongo benötigt, Visum in Deutschland oder Schweiz beantragt)
- Reiseversicherung abgeschlossen (wer will, geht auch über Kreditkarte automatisch)
- Impfungen getätigt (Gelbfieber!!!!, evtl. noch: Hepatitis A, B, C; Meningokokken, Tetanus, Typhus, Diphtherie, Tuberkulose, Cholera, Masern, Windpocken, usw.)
- Malariaphylaxe (eigene Entscheidung ja oder nein)
- Volontariatsvertrag unterschreiben
- Volontariat vorbereiten
- Taschengeld vorbereiten, Medikamente einkaufen/ einpacken
- Evtl. Arztbesuch zuvor, ob alles gesundheitlich passt.
- Gepäck einpacken



Mitten im Herz Afrikas



Gepäck Liste

Was mitnehmen auf deine Reise in den
Kongo?

- ☐ Leichte, helle Kleidung (normale Baumwollshirts, lockere Hosen oder Röcke - mind.knielang , Kopftuch, Hut)
- ☐ Eine wärmere Jacke oder Pullover
- ☐ Leichte Regenjacke
- ☐ Gute Turnschuhe und Sandalen (nicht zu "schön")
- ☐ Kleine, verschließbare Tasche, um auf den Markt zu gehen - Diebstahlsicher!
- ☐ Medikamentenbox/tasche und Moskitospray
- ☐ Sonnenschutzmittel
- ☐ Toilettentasche (Seife, Shampoo, Conditioner - am besten als Seifenstück, da wir Müll vermeiden wollen, Zahnpasta, Zahnbürste, Kamm,..)
- ☐ Make-up und Schmuck sind im Kongo unnötig
- ☐ Kamera, Handy, Reisepass, Versicherung, Impfpass, Flugticket,...
- ☐ Taschenlampe!!! Luftmatratze, Moskitonetz
- ☐ Leintuch und Handtücher bekommst du in Tirol von uns

Du hast in den Kongo 46 kg Freigepäck und höchstwahrscheinlich bekommst du noch ein extra Freigepäck von 23kg dazu, da wir eine Hilfsorganisation sind. Jedoch darfst du für den Inlandsflug nur 15kg bis 20kg haben. Also packe dein Gepäck so leicht wie möglich (in etwa 20 kg gesamt) Das restliche Freigepäck das du beim internationalen Flug hast nutzen wir um dir zwei Koffer mit Hilfsgütern für Tshumbe mit zu geben, die du nach Kinshasa bringst. Wir werden diese dann mit dem Schiff verschifft bis nach Tshumbe.

Medikamenten Liste

Welche Medikamente du auf deine Reise in den Kongo mitnehmen solltest! Pack dir am besten ein kleines Täschchen zusammen, wo du alle Medikamente vorfindest!

- ☐ Moskitospray
- ☐ Malariaprophylaxe
- ☐ Schmerzmittel (Seractil, Paracetamol,..)
- ☐ Durchfallmedikamente (Collidimin, Immodium,..)
- ☐ Magenschutz, Darmaufbaubakterien
- ☐ Verstopfungsmedikamente
- ☐ Erkältungsmedikamente
- ☐ Salben für Verbrennungen, Juckreiz, Ekzem,..
- ☐ Augentropfen, Nasenspray
- ☐ Verbandsmaterial
- ☐ Antibiotika (Metronidazol, Ampicillin,..)
- ☐ Und was sonst für dich noch wichtig ist!

Wenn du die Medikamente in Tshumbe nicht benötigst, dann freuen wir uns, wenn du sie uns für unsere Krankenstation da lässt!
Danke!



Tipps für dein Volontariat

FÜHRE TAGEBUCH



Nimm dir ein kleines leeres Buch mit und schreib dir deine Erfahrungen und Erlebnisse in Tshumbe auf.

Das Tagebuch hilft dir nicht nur deinen Aufenthalt nie zu vergessen, sondern unterstützt dich beim schreiben deines Volontariatsberichtes danach.

STEHE FRÜH AUF UND GEH NICHT ZU SPÄT INS BETT



In Tshumbe beginnt der Tag schon früh am Morgen. Es wird die Hütte gefegt, ein Feuer gemacht und für den Tag vorbereitet.

Damit du fit bleibst, geh nicht zu spät schlafen.

ESSE LOKAL



In Tshumbe essen wir nur lokale Lebensmittel aus dem Kongo. Zu Beginn kann das eine Umstellung sein, aber mit der Zeit wirst du die Mahlzeiten lieben.

Auch du kannst unseren MitarbeiterInnen ein neues Rezept zeigen.

AKTUELLE DOLLARSCHNEINE

Wenn du vor deiner Reise dein Geld wechselst, um Dollarscheine mit zu nehmen, dann achte bitte darauf, dass die Scheine aktuell sind. Ältere Scheine werden im Kongo nicht akzeptiert und 1\$ Scheine oder Münzen auch nicht.



INTERESSIERE DICH FÜR DAS LEBEN DER MENSCHEN

In unserem Areal sind die Kinder und MitarbeiterInnen sehr beschützt. Es ist aber auch wichtig, dass du hinaus kommst und die Menschen zu Hause besuchst. Bei Patenkind-Besuchen geht dies am Besten.



SEI LUSTIG UND LACHE

Obwohl es in Tshumbe sehr viel Leid gibt, wird täglich gelacht, getanzt und gesungen. Auch kleine Scherze gehören zum Alltag unserer MitarbeiterInnen dazu.

Sei lustig, lache und gehe auf die Menschen ein!



Don'ts

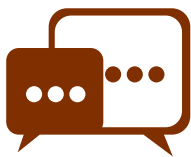
Was du im Kongo NICHT tun solltest!



Gehe nicht mit der Einstellung dorthin, dass du alles besser weißt und die Menschen unwissend und faul wären.



Mach keine Fotos am Flughafen und passe generell mit Foto-machen in Kinshasa auf - dort ist das nicht sehr beliebt.



Lass Vorurteile und Stereotypen weg Frage lieber zweimal nach und mach dir ein eigenes Bild der Menschen im Kongo.



Zeige niemandem, wie viel Geld du dabei hast und gib auch keinem Menschen einfach so Geld!



Nimm keine unnötigen "Luxus"-Geschenke für die Kinder mit. Wenn du etwas für sie mitnehmen möchtest, dann für ALLE und sprich es vorher bitte mit uns ab.

Kontakt

Bei weiteren Fragen kontaktiere uns gerne
jederzeit!

MANUELA ERBER-TELEMAQUE

Obfrau, Gründerin
Projektleitung

Bei allen Fragen bin ich gerne für dich
da und auch während deiner Zeit als
VolontärIn in Tshumbe werde ich mit
dir in Tshumbe sein.

Ich bin gespannt und freue mich dich
kennen zu lernen!

manuela@zukunftfuertshumbe.org



MAGDALENA TRIXL

Stellvertretende Schriftführerin
Zuständig für VolontärInnen

Nach meinem ersten Volontariat in
Tshumbe im Jahr 2015 war ich so
begeistert, dass ich gleich noch
zweimal hinflog.

Jetzt bin ich zuständig für
VolontärInnen und begleite dich bei
deiner Vorbereitung gerne.

volontariat@zukunftfuertshumbe.org



ZUKUNFT FÜR TSHUMBE

www.zukunftfuertshumbe.org



Wir freuen uns
über deine
Kontaktaufnahme!