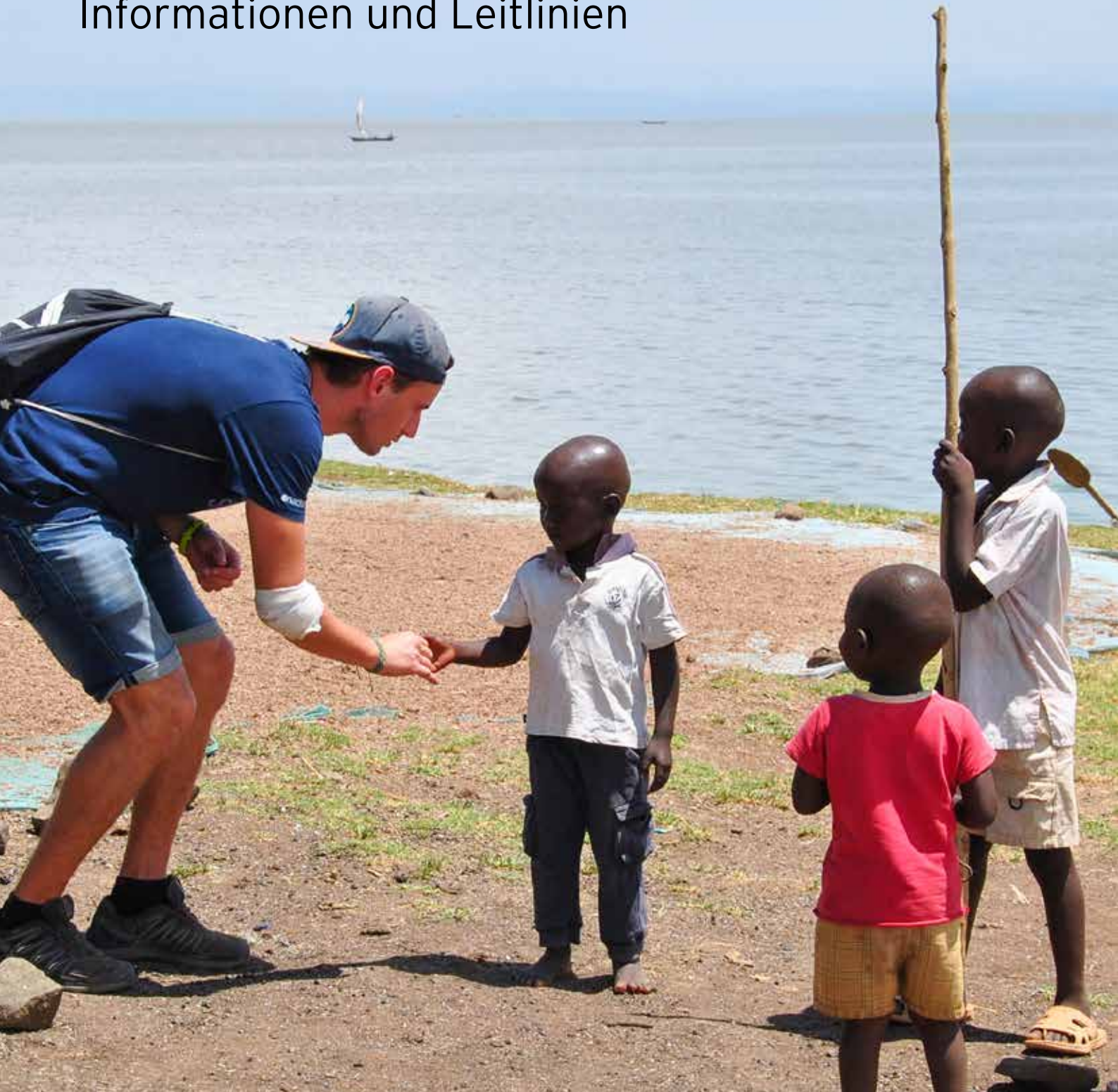


*Jede  
Hilfe zählt!*

**sindiso** 

# VOLUNTEERING

Informationen und Leitlinien



## **SINDISO-PROJEKT**

Umbrella Widows and Orphans  
in Rabuor (Kenia)



# VOLUNTEERING

Jede  
Hilfe zählt!

sindiso



Informationen und Leitlinien für Volunteers  
im Sindiso-Projekt Umbrella Widows and  
Orphans in Rabuor (Kenia)

## GRUNDSÄTZLICHE BESTIMMUNGEN

- › Alle Kosten, die dem/der Volunteer im Rahmen seines/ihrer Aufenthalt entstehen (inkl. Kosten im Vorfeld) sind von ihr/ihm selber zu tragen.
- › Sindiso e.V. als Vermittler des Volunteerings übernimmt keinerlei Haftung.
- › Die Vorbereitung erfolgt durch Telefonate und mindestens einem Treffen bei einer der Verantwortlichen des Volunteer-Programms von Sindiso e.V. (i.d.R. Regensburg, München oder Hamburg)
- › Während des Aufenthalts im Projekt berichtet der/die Volunteer mindestens einmal pro Woche Sindiso e.V. per Email
- › Bis spätestens ein Monat nach seinem/ihrer Aufenthalt stellt der/die Volunteer Sindiso e.V. einen Erfahrungsbericht zur Verfügung
- › Im Zeitraum von einem Monat nach Rückkehr findet ein Nachgespräch statt (telefonisch oder Treffen)
- › Auslandsversicherung ist von der/dem Volunteer selbst zu organisieren
- › Impfungen sind von der/dem Volunteer selbst zu organisieren

## VISUM

Das Visum kann folgendermaßen beantragt werden:

- › im voraus bei der kenianischen Botschaft in Berlin (Dauer ca. 10 Tage, Kosten ca. 50,- Euro)
- › bei der Anreise direkt am Flughafen in Nairobi (ca. 20,- Euro)

Allgemeine Informationen findet man dazu auch unter: <http://ecitizen.go.ke/>

Beantragung des Visums erfolgt durch den/die Volunteer.

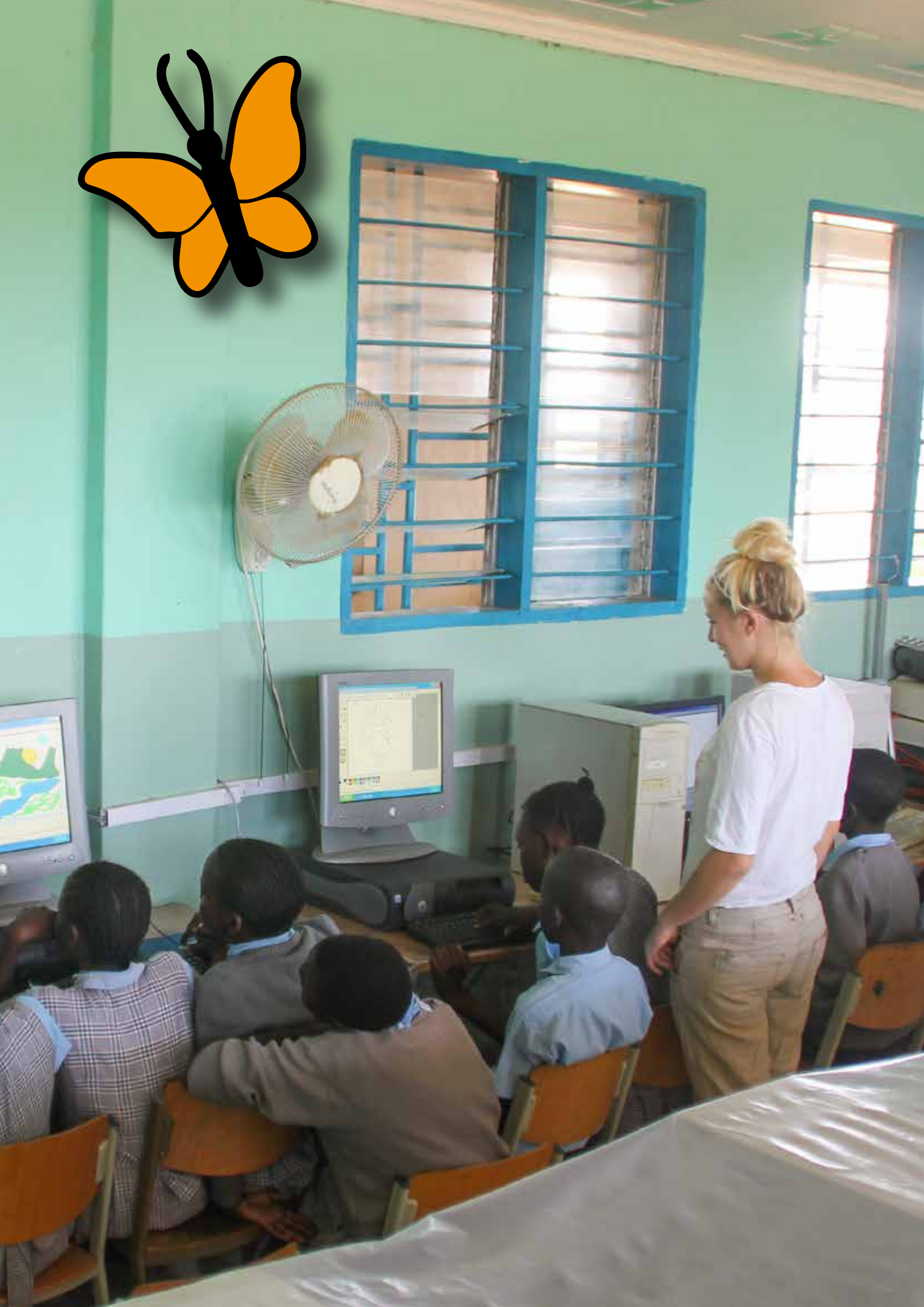
## ANREISE

- › Flug zum Kenyatta Airport in Nairobi
- › Die Organisation des Flugs übernimmt der/die Volunteer
- › Abholung am Flughafen durch ein Mitglied der Projektfamilie (Kosten ca. 50,- bis 80,- Euro)
- › Organisation der Weiterreise mit dem Bus von Nairobi nach Kisumu erfolgt durch ein Mitglied der Projektfamilie (Kosten: ca. 12,- Euro, Dauer: ca. 8 Stunden)
- › Falls die Weiterreise nicht am selben Tag erfolgen kann, bietet Benjamin Oloo (Sohn der Projektfamilie, Anwalt in Nairobi) eine Übernachtungsmöglichkeit in seiner Wohnung an (Unkostenbeitrag 10,- Euro)
- › Abholung von der Bushaltestelle in Kisumu erfolgt durch die Projektfamilie

## GEOGRAPHISCHE LAGE

- › Das Projekt befindet sich in Rabuor
- › Rabuor ist ein Dorf, etwa 12 km von Kisumu entfernt
- › Kisumu ist die drittgrößte Stadt von Kenia und liegt direkt am Viktoriasee. Es gibt hier alle Arten von Geschäften und Dienstleistungen (Internetcafé, Markt, Telekommunikationsgeschäft, Banken, Wechselstuben, Supermärkte etc.)
- › Fahrt von Rabuor nach Kisumu dauert im Matatu (Minibustaxi ca. 50 cents) etwa 20 min.





# VOLUNTEERING

Jede  
Hilfe zählt!

sindiso



Informationen und Leitlinien für Volunteers  
im Sindiso-Projekt Umbrella Widows and  
Orphans in Rabuor (Kenia)

## UNTERKUNFT

- › Die/der Volunteer ist bei der Familie Oloo untergebracht, die das Projekt leitet
- › Sie wohnt direkt neben dem Projekt
- › Am Anfang des Aufenthaltes wird gezeigt, wie man in die nächstgrößere Stadt Kisumu kommt und es gibt eine kleine Einweisung/Vorstellung von Kisumu
- › Falls gewünscht, gibt es die Möglichkeit bestimmte Plätze der Gegend rund ums Projekt mit einem Mitglied der Familie zu besuchen (die Kosten fürs Benzin müssen vom Freiwilligen übernommen werden)
- › **Beachte:** Teure elektronische Ausrüstung (Camera, Handy, etc.), Pass, viel Geld etc. sollten nicht (ohne Rücksprache mit der Gastfamilie) außerhalb des Projekts mitgenommen bzw. verwendet werden.
- › Wenn während des Aufenthaltes oder der Arbeit irgendwelche Fragen oder Probleme auftauchen, dann können jederzeit alle Mitglieder der Familie gefragt werden.
- › Ideen oder Aktivitäten, durch die wir unsere Arbeit im Projekt verbessern können, sind jederzeit erwünscht
- › Der Freiwillige sollte innerhalb der ersten Woche der Ankunft eine Essens- / Unterkunftsgebühr bezahlen (Pro Monat: 120,- Euro, pro Woche 30,- Euro)
- › Ein bis zwei Mal pro Woche gibt es ein traditionelles Abendessen im Haus der Projektfamilie

## KULTURELLE GEGEBENHEITEN

- › Ländliche Region
- › Traditioneller Lebensstil / Traditionelle Rollenverteilung zwischen Mann und Frau
- › Große Armut
- › Mangelnde Schulbildung
- › Straßenkinder
- › Religion vorwiegend christlich (katholisch)
- › Gewisse Themen in der Öffentlichkeit nicht ansprechen (Rücksprache mit Sindiso e.V.)

## AKTIVITÄTEN IM PROJEKT

Am ersten Tag des Aufenthaltes des Freiwilligen wird ein Meeting mit den Angestellten jeden Bereichs des Projektes stattfinden, in dem der Volunteer mitarbeitet (Schuldirektor und Lehrer, Computer-Experte, Bäcker, Schreibkraft, Köchinnen und Sozialarbeitern). Diese Treffen sollen helfen, sich gegenseitig kennen zu lernen und herauszufinden, wo und wie der/die Freiwillige mithelfen kann. Sie werden während des Aufenthalts in kleinen Gruppen regelmäßig wiederholt.

Folgende Aktivitäten gehören zu den möglichen Aufgaben des/dem Volunteers:

## GRUNDSCHULE

- Unterstützung der Lehrer in der Grundschule
- Lesen mit den Kindern
- Helfen beim korrigieren der Klassenaufgaben und Hausaufgaben
- Nachhilfe für Kinder, die Probleme in der Schule haben
- Begrüßung der Kinder am Morgen (7.00 Uhr) am Schultor
- Helfen bei den Nachmittags-Klassen (Volleyball, Fußball, Rad fahren, Creativ-Art, etc.)
- Helfen beim Klassenraum säubern

## COMPUTER RAUM

- Assistieren bei den Stunden
- Reinigen des Computer Raums

## PATENSCHAFTSPROGRAMM

Schreiben der Berichte von den Kindern für die Paten. Übersetzen der Berichte aus dem Englischen ins Deutsche.

## PAUSEN

Spielen mit den Kindern  
Mittagessen an die Kinder verteilen



# VOLUNTEERING

Jede  
Hilfe zählt!

sindiso



Informationen und Leitlinien für Volunteers  
im Sindiso-Projekt Umbrella Widows and  
Orphans in Rabuor (Kenia)

## VORSCHULE

- Spielen mit Spielsachen
- Hilfe bei den Schulstunden
- Anleitung für Spiele
- Helfen beim Saubermachen

## SOZIALARBEIT

- Besuch bei den Kindern und Witwen zu Hause
- Unterstützen der Handarbeiten - Aktivitäten der Witwen

## KÜCHE

- Hilfe beim Vorbereiten des Mittagessens
- Einsammeln, Abwaschen der Tassen und Teller
- Reinigung der Küche

## BÄCKEREI

- Mitarbeit in der Bäckerei (Brot verkaufen, Schreibarbeiten usw.)
- Computerunterricht für die Bäcker
- Errichten eines Daten-Systems in der Bäckerei (Vertriebsplan)

## VERHALTEN IM VOLUNTEER- HAUS

- > Sorgfältiger Umgang mit Möbeln u. Einrichtung
- > Sparsamer Umgang mit Wasser, Licht und Elektrizität
- > Alkohol trinken und rauchen sind auf dem Grundstück der Familie, in der Schule und im Sindiso-Haus strikt verboten. Am Eingang des Gästehauses steht ein Aschenbecher, hier ist es erlaubt zu rauchen. Die Zigarettenreste müssen danach in den dafür vorgesehenen Behälter geworfen werden
- > Im Haus befindet sich ein Mülleimer, in dem man den Müll entsorgen kann
- > Die Räume und das Haus sind bei Verlassen immer zu verschließen
- > Gäste dürfen nicht mit in das Sindiso-Haus genommen werden (Ausnahmen mit Erlaubnis durch die Projektfamilie sind möglich)
- > Zu späterer Stunde und in der Nacht sollte die Zimmerlautstärke nicht überschritten werden

## VERHALTEN IM FAMILIEN-HAUS

- > Akzeptieren der Kultur und Tradition der Familie
- > Waschen der Hände vor dem Essen
- > Ausziehen der Schuhe vor dem Betreten des Hauses
- > Gemeinsames Gebet mit der Familie vor dem Essen

## SICHERHEITSVERHÄLTNISSE

Aus Sicherheitsgründen müssen die Freiwilligen um 18 Uhr zurück auf dem Grundstück der Familie sein und dieses sollte nicht vor 6.30 Uhr am morgen verlassen werden, wenn man nicht von einem Familienmitglied oder einem Beauftragten begleitet wird. Aus Gesundheitsgründen ist vom Essen und Trinken außerhalb der Gastfamilie dringend abzuraten.

## UNBEDINGT MITNEHMEN:

- > Hüttenschlafsack oder Bettwäsche
- > Taschenlampe
- > „Bedeckende“ Kleidung (knielange Hosen und Röcke, schulterbedeckte Kleidung)

## FOLGENDE IMPFUNGEN SIND EMPFOHLEN:

Gelbfieber, Typhus, Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A und B, Polio, Meningitis und evtl. Tollwut.

Bei der Malaria-Prophylaxe werden vorwiegend Lariam, Malarone od. Doxycyclin verwendet. Da alle Mittel einige Nebenwirkungen auslösen können, sollte dies bzgl. eine Absprache mit einem Arzt (Tropenarzt) erfolgen.

Empfehlenswert ist die Mitnahme von Schmerzmitteln (Ibuprofen, ASS) und Mitteln gegen Durchfall/Übelkeit (Imodium lingual bzw. akut, MCP, etc.).

Auf keinen Fall Moskitospray und Moskitonetz vergessen (praktisch sind die Netze mit nur einer Aufhängeschlaufe).



**sindiso**



*Jede  
Hilfe zählt!*

**Sindiso e.V.**  
Aventinusstraße 30  
93073 Neutraubling

Telefon: (0 94 01) 13 67  
E-Mail: [sindiso@web.de](mailto:sindiso@web.de)  
Internet: [www.sindiso.de](http://www.sindiso.de)

**Spendenkonto**  
Raiffeisenbank Oberpfalz Süd eG.  
IBAN: DE96 7506 2026 0007 3027 62