



Wichtige Informationen für deinen Freiwilligendienst

Vor einem Aufenthalt in einem neuen Land gibt es einiges zu organisieren und wahrscheinlich auch viele Fragen.

Vieles haben wir bereits persönlich besprochen. Damit du dir aber nicht alles merken musst, haben wir dir hier noch einmal die wichtigsten Infos und ein paar Tipps aus unseren eigenen Erfahrungen in Ghana und Boabeng zusammengestellt.

Und wenn trotzdem noch etwas unklar ist: Frag uns einfach jederzeit.

Einreise & wichtige Dokumente

Für die Einreise nach Ghana brauchst du einen gültigen Reisepass, ein Visum und den Nachweis über deine Gelbfieberimpfung. Außerdem empfehlen wir dir dringend, für die gesamte Dauer deines Aufenthalts eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

Wir empfehlen dir, Kopien deiner wichtigsten Dokumente mitzunehmen und sie zusätzlich digital abzuspeichern. Dazu gehören vor allem:

- Reisepass
- Visum
- Gelbfieber-Impfnachweis
- Auslandskrankenversicherung
- Flugunterlagen

Speichere die Dokumente am besten so, dass du auch darauf zugreifen kannst, wenn dein Handy verloren geht oder nicht funktioniert.

Schreib dir außerdem die wichtigsten Telefonnummern und Kontaktdaten auf einen kleinen Zettel und trag ihn bei dir. So hast du sie auch zur Hand, wenn dein Handy bei der Anreise leer ist, verloren geht oder du noch kein Netz hast.

Anreise nach Boabeng

Wie du nach deiner Landung in Accra weiter nach Boabeng kommst, planen wir gemeinsam mit dir. Welche Möglichkeit am besten passt, hängt vor allem von deiner Ankunftszeit und davon ab, womit du dich wohlfühlst.

Grundsätzlich kannst du mit dem Bus tagsüber oder über Nacht weiterreisen. Eine andere Möglichkeit ist ein Inlandsflug nach Kumasi und die Weiterreise von dort.

Wenn du dir die Reise von Accra nach Boabeng alleine nicht zutraust, ist das überhaupt kein Problem. Gerade wenn du zum ersten Mal in Ghana bist, können wir gut verstehen, wenn du nicht direkt alleine durchs Land reisen möchtest. In diesem Fall können wir eine Abholung organisieren.

Sprich am besten mit uns, bevor du deinen Flug nach Ghana buchst. Dann können wir gemeinsam schauen, welche Ankunftszeit und Weiterreise für dich am besten passen.

Geld & Bezahlen

In Ghana wird im Alltag sehr viel mit Bargeld bezahlt. In Boabeng ist Kartenzahlung in der Regel gar nicht möglich.

Für die erste Zeit empfehlen wir dir deshalb, je nach Länge deines Aufenthalts ungefähr **50–150 € Bargeld** mitzubringen und nach deiner Ankunft am Flughafen in Ghana Cedi zu wechseln.

Wenn du später weiteres Bargeld brauchst, kannst du am ATM in Nkoranza Geld abheben. Nkoranza liegt ungefähr 30 Minuten von Boabeng entfernt.

Wenn du mehrere Monate bleibst, kann außerdem **Mobile Money** praktisch sein. Dabei kannst du über deine ghanaische Telefonnummer Geld empfangen und an vielen Orten damit bezahlen. Wenn das für dich interessant ist, zeigen wir dir vor Ort, wie es funktioniert.

SIM-Karte & Internet

Um eine ghanaische SIM-Karte musst du dich vor deiner Reise nicht kümmern. Spätestens wenn du in Boabeng angekommen bist, organisieren wir gemeinsam mit dir eine.

Wir nutzen in Boabeng normalerweise **MTN**, da dieser Anbieter dort nach unserer Erfahrung am besten funktioniert.

Über die SIM-Karte kannst du mobile Daten nutzen. Das Internet ist allerdings nicht immer zuverlässig. An manchen Tagen funktioniert es gut, an anderen ist es langsam oder zeitweise kaum verfügbar.

WLAN gibt es in der Unterkunft nicht.

Essen

Während deines Aufenthalts wirst du überwiegend ghanaisch essen.

Eine **vegetarische/vegane Ernährung ist grundsätzlich möglich**. Wenn du Allergien oder Unverträglichkeiten hast oder bestimmte Lebensmittel nicht essen kannst oder möchtest, sag uns bitte vorher Bescheid. Dann können wir schauen, wie wir das vor Ort am besten umsetzen können.

Trinkwasser

In Boabeng gibt es einen Trinkwasserbrunnen. Das Wasser wird von der Bevölkerung vor Ort getrunken und auch wir selbst trinken es während unserer Aufenthalte. Hierfür ist eine wiederverwendbare Trinkflasche sehr praktisch.

Wenn du lieber abgefülltes Wasser trinken möchtest, ist das natürlich ebenfalls möglich. Wasser in Flaschen oder sogenannten **Sachets** – kleinen Plastikbeuteln mit Trinkwasser – bekommst du in mehreren Shops in Boabeng sehr günstig.

Unterkunft & Alltag

Dein Zimmer ist mit einem Bett, Moskitonetz, Ventilator, Tisch und Stuhl ausgestattet. Bettwäsche stellen wir dir zur Verfügung, Handtücher solltest du selbst mitbringen.

Aktuell gibt es in der Unterkunft noch kein fließendes Wasser. Deshalb wird sowohl zum Duschen als auch für die Toilettenspülung ein Eimer mit Wasser verwendet. Fließendes Wasser ist für die Zukunft geplant.

Deine Wäsche kannst du vor Ort waschen. Waschmittel und andere grundlegende Dinge des täglichen Bedarfs bekommst du in Ghana problemlos.

Auch Stromausfälle kommen in Boabeng immer wieder vor. Eine Taschenlampe und eine Powerbank sind deshalb ziemlich praktisch.

Gesundheit

Informiere dich bitte rechtzeitig vor deiner Reise über die für Ghana empfohlenen Impfungen und lass dich insbesondere zum Thema Malaria individuell reisemedizinisch beraten.

Medikamente, die du regelmäßig brauchst, solltest du in ausreichender Menge für deinen gesamten Aufenthalt mitbringen. Denk dabei daran, dass nicht alle Medikamente die hohen Temperaturen in Ghana vertragen. Informiere dich deshalb vorher über die Lagerung deiner Medikamente und frag im Zweifel in deiner Apotheke oder Arztpraxis nach.

Wenn du während deines Aufenthalts krank wirst oder gesundheitliche Probleme hast, sprich bitte mit Boadi. Er kann dir vor Ort helfen und gemeinsam können wir schauen, was zu tun ist.

Freizeit & Reisen

Außerhalb deiner Einsatzzeiten kannst du deine Freizeit selbst gestalten. Auch Wochenendausflüge oder längere Reisen innerhalb Ghanas sind natürlich möglich.

Bitte gib Boadi vorher Bescheid, wenn du Boabeng über Nacht oder für mehrere Tage verlässt.

Wir haben selbst schon viele Orte in Ghana besucht. Wenn du während deines Aufenthalts etwas vom Land sehen möchtest, frag uns gerne. Je nachdem, wie viel Zeit du hast, was dich interessiert und wie du reisen möchtest, können wir dir Tipps zu Orten, Transport und Unterkünften geben.

Sicher unterwegs

Boabeng selbst ist ein sehr sicherer Ort und auch grundsätzlich kannst du dich in Ghana gut selbstständig bewegen. Trotzdem gibt es ein paar Dinge, die gut zu wissen sind.

Wertsachen:

Besonders dort, wo viel los ist – zum Beispiel an Busbahnhöfen, auf Märkten oder allgemein in größeren Städten – solltest du gut auf Handy, Geld und andere Wertsachen achten. Eine kleine Bauchtasche oder Umhängetasche ist dafür praktisch.

Wenn du Hilfe brauchst:

Wenn du unterwegs nicht weiterweißt, frag ruhig nach. Wir selbst wenden uns zum Beispiel gerne an Marktfrauen oder andere Personen, die an einem festen Stand oder Geschäft arbeiten.

Vor allem an Busbahnhöfen kann es passieren, dass dir jemand von sich aus anbietet, dir den Weg zu zeigen oder dein Gepäck zu tragen. Das kann durchaus hilfreich sein – du solltest nur wissen, dass dafür meistens anschließend Geld erwartet wird. Wenn du die Hilfe nicht möchtest, kannst du freundlich, aber bestimmt Nein sagen.

Bettelnde Kinder:

Vor allem in größeren Städten wirst du wahrscheinlich auch Kindern begegnen, die nach Geld oder anderen Dingen fragen. Manche können dabei ziemlich hartnäckig sein und dich beispielsweise an der Hand nehmen oder dir folgen. Du musst nichts geben und darfst auch hier ruhig bestimmt Nein sagen.

Abends unterwegs:

Nur weil es dunkel wird, heißt das in Ghana nicht, dass das Leben auf der Straße vorbei ist. Es ist völlig normal, auch abends noch draußen zu sein. Ob du an einem bestimmten Ort alleine unterwegs sein möchtest, hängt natürlich von der jeweiligen Situation ab. Wenn du dir unsicher bist, frag einfach Boadi oder uns.

Grundsätzlich gilt: Eine gewisse Aufmerksamkeit ist immer sinnvoll, aber du musst dir nicht unnötig Sorgen machen. Wenn dir eine Situation komisch vorkommt oder du nicht weißt, wie du etwas einschätzen sollst, frag lieber einmal mehr nach.

Noch Fragen?

Natürlich können wir hier nicht jede Frage beantworten, die während deiner Vorbereitung oder deines Aufenthalts aufkommt.

Wenn du bei irgendetwas unsicher bist – egal ob vor deiner Reise oder während deiner Zeit in Boabeng – melde dich einfach bei uns oder sprich vor Ort mit Boadi.