

Hast Du Dir schon einmal Gedanken gemacht, wie man sich sozial einbringen kann? Dann lies weiter!

In Afrika gibt es viele Möglichkeiten, sich einzusetzen. In fast allen Ländern dieses riesigen Kontinents werden händeringend Hilfskräfte gesucht, die sich für einige Wochen, Monate oder sogar Jahre dazu bereit erklären, ihre Zeit und Talente in Afrika einzubringen. Wer nach der Schule oder auch während einer anderen Lebensphase über einen solchen Dienst nachdenkt, den kann ich nur dazu ermutigen, diese einzigartige Erfahrung mitzunehmen.



Afrika bei Nacht

Dein Projekt in Uganda: Die Anreise

Kampala, die Hauptstadt Ugandas, liegt in der Nähe des Viktoria-Sees im Herzen des Landes und wird regelmäßig angefliegen, so z. B. über Dubai. Bereits für 400€ kann man die Tickets kaufen. Ein Touristen-Visum, das man direkt am Flughafen ausgehändigt bekommt, kostet 50 US-Dollar und ist bis zu 90 Tage gültig. Der Zeitunterschied zu Deutschland liegt bei +1 Stunde (Sommerzeit).

Wenn man Glück hat, wird man am Flughafen abgeholt, denn die Straßen und der Verkehr in Kampala sind sehr unübersichtlich. Es ist zwar ein tolles Erlebnis, mit einem gemieteten Jeep das weite Land zu erkunden, dennoch sollte man am besten Erfahrung oder einen Ortskundigen mitbringen, denn viele Straßen haben gefährliche Schlaglöcher oder bieten sonstige Gefahren (siehe Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes zu Uganda).



Auto fahren in Uganda



Ein Wohnhaus

Die Ankunft: Ein erster Eindruck

Die Ugander sind ein sehr fröhliches und warmherziges Volk: Als Gast wird man herzlich aufgenommen und hat immer eine besondere Stellung (ob man will oder nicht). Viele Afrikaner freuen sich, wenn sie Europäer sehen und wollen sich mit ihnen unterhalten. Vor

alle kleinen Kinder sind von weißer Haut und hellen Haaren fasziniert.

Die Familie hat in Uganda eine übergeordnete Stellung, es ist völlig normal, dass Eltern 5-15 Kinder haben. Trotzdem werden leider auf Grund dieser hohen Zahlen und der damit verbundenen Kosten für die Familie viele Kinder ausgesetzt. Dies geschieht aus purer Verzweiflung: Manche Kinder landen in Mülltonnen, Plumpsklos oder mitten im Dschungel. Uganda hat rund 35 Millionen Einwohner...

- ...davon ist etwa die Hälfte jünger als 15 Jahre alt
- ...und rund 3 Millionen sind Waisenkinder



Die Schule von New Hope Uganda



Ein Freudenfest

Hygiene-Tipps für Afrika

In Uganda sollte man als Europäer – besonders mit einem schwachen Magen – aufpassen, welche Lebensmittel und Getränke man zu sich nimmt. Hier gilt: Cook it, peel it, or forget it. Auch Melonen oder Tomaten können täuschen, denn sie nehmen schmutziges Grundwasser auf, bevor sie geerntet werden. Auf Eiswürfel sollte man verzichten, Wasser und süße Sodas, die sehr beliebt sind, sollten immer mit einem Strohhalm getrunken werden, um Kontakt mit Schmutz und Bakterien zu vermeiden. Falls man doch Magenprobleme bekommt, heißt es trotz allem: Ruhe bewahren!

Fleisch sollte man nur ganz durchgebraten bestellen (nicht medium oder english), Wasser und Milch müssen abgekocht werden. Ugander, die an diese hygienischen Verhältnisse gewöhnt sind, werden sich nicht so schnell einen Virus oder eine Lebensmittelvergiftung einfangen. Sie sind nicht als Vorbild dafür zu nehmen, was verträglich ist und was nicht. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, um nicht zu dehydrieren. Bei Flüssigkeitsmangel (z. B. durch Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall) können Kohletabletten und Mineralsalzttabletten zu nützlichen Wegbegleitern werden.



Kale bedeutet Ok, gerne, in Ordnung, Ja und Wieso nicht



Tagsüber wird gespielt

Kultur-Tipps für Uganda

- Wenn man einen Einheimischen Zuhause besucht, sollte man immer die Schuhe vor der Tür ausziehen
- Saubere Schuhe sind ein wichtiges Statussymbol
- Das uns typische Winken (Die Finger werden in einer Bewegung zur Handfläche geführt) heißt für Ugander „Komm her“
- Das sehr übliche Lob „well done“ wird an jeden verteilt, egal ob er arbeitet oder nur herum sitzt und döst
- Vertraute Erwachsene werden als „Tante“ und „Onkel“ bezeichnet
- Als Zeichen des Respekts knien sich kleinere Kinder vor einen hin
- Männer halten Händchen, das ist üblich und ein Zeichen von Freundschaft
- Körperkontakt zwischen Männern und Frauen wird nicht akzeptiert: Selbst auf einer Hochzeit berührt sich das Paar traditionell nicht
- Als Frau im Schneidersitz zu sitzen ist unangemessen, auch fahren Frauen im Damensitz Motorrad
- Knie und Schultern sollten immer durch Kleidung bedeckt sein
- Hat man einen Verlobungs- oder Ehering, den man am Mittelfinger trägt, wird man kaum angesprochen werden. Tut man das nicht, können einen spontane Heiratsanträge überraschen
- Wasser ist ein kostbares Gut und sollte nicht leichtfertig verschwendet werden: Das schließt auch die Duschen- und Toilettennutzung mit ein
- Zum Schutz vor der Malaria-Mücke schläft man nachts unter Moskitonetzen



Palmen...



...über Palmen

Krankheiten in Uganda

Malaria ist eine in Uganda absolut gängige Krankheit, die nicht zu unterschätzen, aber auch nicht zu überdramatisierten ist. Jedes Jahr erkranken etwa 220 Millionen Menschen an ihr. Davon sterben 660.000 auf Grund schlechter hygienischer Verhältnisse und mangelnder medizinischer Versorgung. Wer mag, kann vor und während des Aufenthalts in einem

Malaria-Gebiet eine Malaria-Prophylaxe durchführen, allerdings hat sie auch Nebenwirkungen und bietet keine Garantie dafür, nicht krank zu werden. Folgende Tipps sind außerdem von Bedeutung:

- Eine Gelbfieber-Impfung (Tropen-Spezialist) ist in Uganda notwendig
- Die Doppelimpfung Hepatitis A und B ist ebenfalls ratsam
- Um Bilharziose, eine Wurmkrankheit, zu vermeiden, sollte man auf keinen Fall im Süßwasser (Seen und Flüsse) oder in langsam fließenden Gewässern baden oder barfuß im Sand spazieren gehen!
- Uganda hat eine sehr hohe AIDS-Rate, eine Übertragung des Virus kann durch sexuelle Kontakte oder eine Blutkonserve im Krankenhaus stattfinden. Eingriffe in Krankenhäusern und bei Ärzten sollten auf Grund der oft unzureichenden Hygiene wenn möglich vermieden werden!
- In Uganda ist fließend Wasser nicht gleich Trinkwasser: Das muss man in Flaschen abgefüllt kaufen, abkochen oder filtern. Das gilt auch für das Wasser zum Zähne putzen oder Gesicht waschen!
- Achtung bei nasser Wäsche: Die Mango-Fliege legt ihre Eier gerne in dieser ab, ihre Larven entwickeln sich dann unter der menschlichen Haut und können erst entfernt werden, wenn sie „schlüpfen“. Um die Eier dieser Fliege abzutöten, muss jedes einzelne Stück Wäsche gebügelt werden!
- Im Wasser des Viktoria-Sees leben Bakterien, die zur langsamen Erblindung führen. Vielen Einwohnern ist das nicht klar, bietet ihnen der riesige See doch eine einzigartige Möglichkeit, sich zu waschen und zu trinken
- Nicht immer wird bei medizinischen Eingriffen steriles Einwegmaterial verwendet: Ein paar sterile Einmalnadeln und -spritzen, die man in jeder europäischen Apotheke kaufen kann, können sehr hilfreich sein!



Der tägliche Spaziergang



Mittagessen

Ein Projekt in Uganda: Währung und Sprache

Die Währung Ugandas heißt Uganda-Schilling (UGX): 5€ sind etwa 18.500 Schilling (1:3.700). Die Preise sind sehr niedrig: Für etwa 25 Cent (1000 Schilling) bekommt man z. B. 2 Ananas oder 2 Meter Zuckerrohr. Generell sind Essen und Kleidung günstig, Luxusartikel etwas teurer. Gesprochen werden in den meisten Teilen Ugandas Swahili und Englisch. Im

Königreich Buganda wird Luganda gesprochen.

Luganda lernen

- Vielen Dank (swa. asante/lug. webale)
- Gern geschehen (swa. karibu/lug. kale)
- Guten Tag/Hallo (swa. habari/lug. oli otya)
- Auf Wiedersehen/Tschüss (swa. baadaye/lug. weraba)
- Nein (swa. hapana/lug. nedda)
- Ja (swa. ndio/lug. yee)



Die Kinder meines Projektes



Ein Projekt in Uganda: Der alltägliche Ausflug

Das Projekt New Hope Uganda

Das Projekt „New Hope Uganda“ befindet sich im Distrikt Luweero, der genau in der Mitte des Landes liegt. 1988 rief man das Projekt ins Leben gerufen, seitdem zeigt es großen Erfolg: Auf dem Gelände befinden sich ein Babyhaus, eine Grundschule, weiterführende Klassen, eine Kirche, ein Spielplatz, ein Krankenhaus und Familienhäuser. Wichtig für die Mitarbeiter dieses Projekts ist die nachhaltige Hilfe, die den Ortsangehörigen zu Gute kommen soll. Es muss ein Bewusstsein für den sparsamen Umgang mit Wasser, Mais und anderen Ressourcen geschaffen werden.

Damit leistet man nicht nur punktuell Hilfe, sondern Armut und Krankheit können sich dauerhaft zurück entwickeln. In New Hope Uganda werden außerdem Eltern „ausgebildet“, große Familienverbände mit mehreren adoptierten Kindern zu gründen. So lernen Kinder wieder den Umgang mit einer Familie. Auch praktische landwirtschaftliche Fähigkeiten werden hier vermittelt, die den Kindern später die Gründung einer eigenen Familie erleichtern. Falls Du Dir vorstellen könntest, dieses Projekt finanziell zu unterstützen, dann informier Dich doch einfach hier.



Nebeliges Uganda



Auf dem Weg zur Arbeit morgens

Ugandas Highlights

Dadurch, dass Uganda größtenteils auf einem Plateau etwa 1000 Meter über dem Meeresspiegel liegt, sind die Temperaturen hier angenehm und nicht zu heiß: Der Hochsommer bringt etwa 25-30, höchstens aber 35 Grad auf das Thermometer. Besonders sehenswert und aufregend sind hier zu Lande die neun Nationalparks und sechs Wildreservate, die von der Naturschönheit des Landes und dem Willen, diese zu erhalten, zeugen.

Im Murchison Falls National Park (Besonderheiten: Nilkrokodil, Flusspferd, Uganda-Giraffe) oder dem Queen Elizabeth National Park (Besonderheiten: Flusspferd, Pelikan, Afrikanischer Büffel, Elefant, Löwe, Antilope, über 600 Vogelarten), können Safaris mit Pirschfahrten und Wildbeobachtung gebucht werden. Diese sind ein einzigartiges Erlebnis und für den Afrika-Besuch schon fast obligatorisch. Auch Ausflüge in die Hauptstadt Kampala oder zu dem berühmten Viktoria-See, dem drittgrößten See der Welt, lohnen sich sehr.



Sonnenaufgang...



...und Sonnenuntergang

Obst und Gemüse in Uganda

Die in Uganda typische „Jack Fruit“, die am Jackfruchtbaum wächst, riecht wie süßes Kaugummi, hat die Konsistenz von Mozzarella und schmeckt wie eine Mischung aus Ananas und Banane. Sie wird bis zu 1 Meter lang und bis zu 10 Kilogramm schwer. Ihr Saft ist sehr klebrig und schwer abwaschbar. Besonders im Sommer, wenn sie zu reifen beginnt, ist ihr süßer Geruch schon von weitem wahrzunehmen. Auch ihre Kerne sind essbar und werden oft geröstet.

Oft gibt es Obst, wie die Jack Fruit, Bananen und Ananas: Sie werden nicht nur pur konsumiert, sondern oft auch weiterverarbeitet. Probiert man eine reife, vom Baum gepflückte Banane in Uganda, kann man sie geschmacklich vielleicht nicht sofort zuordnen. Sie ist zwar meistens kleiner, dafür aber auch wesentlich süßer und schmackhafter, als in Europa. Auch frische Ananas sind ein ganz besonderes Geschmackserlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte!



Eine Jackfruit



Der wöchentliche Obst- und Gemüseinkauf

Dein Projekt in Uganda: Essen

Die Küche in Uganda ist durch arabische und indische Einflüsse geprägt. Das Hauptnahrungsmittel in Uganda heißt „Poncho“. Hierbei handelt es sich um Maisbrei, der sehr billig hergestellt werden kann und oft mit Bohnen oder Kohl gegessen wird. Er ist geschmacklich sehr neutral, dafür aber sehr sättigend. Auch Reis und verschiedene Wurzeln sind Grundnahrungsmittel, ebenso wie Erdnüsse und Sesam.

Fleisch gilt als Symbol des Wohlstands, das sich die ärmere Bevölkerung nicht leisten kann. Vor allem Huhn und Rind sind verbreitet, aber auch Schwein und frischer Fisch werden zubereitet. Als beliebte Süßspeise gilt, neben Früchten, auch das Zuckerrohr: Man kauft es „stockweise“ und saugt den süßen Zucker aus dessen faserigem Inneren.



Ein typisches Mittagessen



Zuckerrohr

Titelfoto: Meine 8 Zwerge

Habt Ihr schon einmal bei einem Hilfsprojekt mitgeholfen? Wie waren Eure Erfahrungen?