



# Wissenswertes für deinen Gambia-Aufenthalt

## Ich packe meinen Koffer und nehme mit...



- **Lockere, leichte Klamotten** (in der Schule und außerhalb des Compounds sollte kniebedeckende Kleidung getragen werden; Tops sind aber völlig in Ordnung. Am Strand und im Compound können auch kurze Hosen getragen werden.)
- **Socken** (braucht man nicht häufig, sollten aber nicht vergessen werden)
- **Adiletten, Birkenstock oder andere offene Schuhe** (es kann passieren, dass die nach dem Aufenthalt nicht mehr so schön aussehen wie vorher 😊)
- **Sonnenbrille**
- **Kopfbedeckung**
- **Badesachen** (Strandhandtuch und Badeklamotten)
- **Shampoo und Duschgel** (kann man dort auch kaufen, kostet aber vergleichsweise viel)
- **Hygieneartikel** (Zahnpasta und Zahnbürste kann dort auch gekauft werden; Tampons und Slipeinlagen aber bspw. nicht)
- **Medikamente** (Schmerzmittel, Mittel gegen Durchfall, Mittel gegen Verstopfungen, Nasenspray, Fenistil, Halsschmerztabletten, Wund- und Heilsalbe, Pflaster und Verbandszeug...) → besprecht dies auch am besten mit eurem Hausarzt! \*
- **Brausetabletten** (hilft manchmal den Vitaminvorrat aufzustocken und gibt auch Wasser einen anderen Geschmack)
- **Mückenspray** (es muss nicht das Teuerste sein)
- **Sonnencreme und After Sun** (meistens ist aber sogar auch noch etwas in der Unterkunft. Fragt am besten vorher Uwe und nehmt nicht zu viel mit. Mir haben für drei Monate eine Packung Sonnencreme und eine Packung After Sun gereicht)
- **Taschentücher!** (Man hat leider häufiger eine laufende Nase, als man denkt)
- **Hustenbonbons** (auch Halsschmerzen oder Husten kommt häufiger vor, als man denkt)
- **Tee, Kaffee**
- **Wärmeflasche** (klingt komisch aber die haben wir teilweise vermisst)
- **Aufstriche, Käse, Nutella, Marmelade...** (zum Frühstück gibt es immer Brot, Tomaten und Gurken. Aufstriche etc. können dann mal eine gute Alternative sein. Pro Tipp: Es gibt dort super leckere Erdnussbutter, die aus puren Erdnüssen hergestellt wird und auf dem Markt gekauft werden kann. Fragt einfach mal Binta (Köchin), die kann euch da helfen.)
- **Süßigkeiten**
- **Schere, Kleber, Stifte, Zettel etc. für die Schule**
- **Musikbox**
- **Steckdosenadapter** (aber nur, wenn ein Aufenthalt außerhalb der Unterkunft geplant ist)
- **Sim-Karten Pin** (damit die Sim-Karte entfernt werden kann)



## Was nicht gebraucht wird:

- Bettwäsche
- Handtücher (außer evtl. Badehandtuch)

## Unterkunft/Compound



- In Gambia werden die Grundstücke, auf denen man wohnt, als „Compound“ bezeichnet.
- Die Unterkunft ist gedacht für Studierende und Gäste, die ihre Patenkinder besuchen möchten (Stand April 2023).
- Insgesamt können ca. 14-15 Menschen hier unterkommen.
- *Apartment*: Doppelbett, eigenes Bad und Kühlschrank → meistens für die Gäste reserviert.
- *Gästehaus*: 2 Doppelzimmer, ein Bad und ein gemeinsames Wohnzimmer
- *Haupthaus*: 1 Dreierzimmer, 2 Doppelzimmer, 1 Einzelzimmer (kann auch von 2 Leuten genutzt werden), Bad und großes Wohnzimmer
- Im Haupthaus wohnen auch noch 2-3 Angestellte, die dort ihr eigenes Zimmer haben. Zum Beispiel wohnt dort Binta, die für die Student\*innen kocht.
- Außerdem wohnt Baba auf dem Compound, der dort sein eigenes Haus hat. Baba ist auch derjenige, der euch vom Flughafen abholt und auch ab und zu zum Strand fährt 😊.
- Es gibt in der Unterkunft europäische Steckdosen, sodass zumindest dort kein Steckdosenadapter notwendig ist.
- Die Badezimmer sind mit einer ganz normalen Toilette, Dusche und einem Waschbecken ausgestattet. Gewöhnungsbedürftig ist vielleicht, dass dort Po-Duschen genutzt werden, da zu viel Toilettenpapier die Rohre verstopft. Probiert die Po-Dusche einfach aus! Es ist besser, als man denkt 😊.

## Zum Thema: Sim-Karte



- Eine Sim-Karte bekommt man kostenlos in der Stadt.
- Um Internet aufzuladen, geht man vom Compound nur einige Meter zum Shop, wo man dann Geld auf die Karte laden kann.
- Dann kann man mit einer Tastenkombination Internet aufladen (einfach Baba oder den Shop-Besitzer fragen). Bei uns war es \*120#.



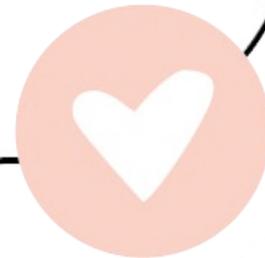
## Arzt/Ärztin \*



Das Projekt hat eine Kooperation mit einem Krankenhaus und einem Arzt, der immer für euch da ist. Wenn irgendetwas ist und es euch nicht gut geht, dann sagt einfach Uwe Bescheid und der fährt mit euch dorthin. Das Krankenhaus hat auch eine Kooperation mit Deutschen, daher sind auch häufig deutsche Studierende da, die sich dann besonders gut um euch kümmern. Es gibt in Gambia auch ganz normale Medikamente, wie Antibiotikum etc.



- Wenn ihr am Anfang reizüberflutet und überfordert seid – das ist vollkommen normal! Man gewöhnt sich aber schneller an alles, als man denkt.
- Am Anfang sind es vielleicht auch viele Namen, die auf euch einprasseln. Dass ihr euch die nicht alle direkt merken könnt, ist normal, und die Leute nehmen es euch auch nicht übel.
- Versucht offen für neue Erfahrungen zu sein!
- Das Englisch ist am Anfang vielleicht auch ein wenig gewöhnungsbedürftig aber nach einige Tagen/Wochen versteht man in der Regel alle problemlos und man hat sich an den Akzent gewöhnt.
- Sprecht Probleme, Sorgen und Ängste an! Häufig geht es anderen Studierenden auch so und ihr fühlt euch nicht mehr so allein.
- Aber am wichtigsten ist: **Genießt die Zeit und sammelt neue und eure eigenen Erfahrungen!** Diese ganzen Dokumente geben nur einen Einblick in unsere Erfahrungen. Eure können natürlich ganz anders sein, da sich auch sehr viele Dinge in kurzer Zeit dort ändern (bspw. soll bald noch ein Grundstück gebaut werden, welches dann nur für Gäste gedacht ist). Ein Auslandsaufenthalt besteht zwar meistens nicht nur aus Höhen, aber es war wirklich eine super tolle Zeit und auch wenn ich nur drei Monate da war, habe ich viel gelernt und für mein Leben und auch mein späteres Berufsleben mitgenommen.



**Dinge, die ich euch noch mit auf den Weg geben möchte...**

Für mehr Infos/Eindrücke folgt:

@schulprojekt.gambia

@gambia.fm