

# PACKLISTE GAMBIA

HALLO IHR LIEBEN, WIR HABEN HIER VERSUCHT EINE PACKLISTE ZU ERSTELLEN AN DER IHR EUCH ORIENTIEREN KÖNNT. DIE MEISTEN DINGE SIND ALLERDINGS NUR EMPFEHLUNGEN UND KEIN MUSS!

## KLAMOTTEN

- dünne Baumwollstoffe
- wenig weiße Kleidung (wird schnell dreckig und schwer wieder sauber)
- Adiletten, Gummischlappen (hatten wir durchgehend an)
- Badesachen
- Keine Handtücher und Bettwäsche, aber Strandtuch
- Kappe
- Einen warmen Pulli für abends (hat von März bis Juni gereicht, November bis Januar ggf. mehr)
- Knie bedecken (Frauen), Schulter/Ausschnitt ist egal 🙌
- Ggf. Sportklamotten/Sport BH
- Generell Kleidung, in der man wenig schwitzt bzw. die angenehm bei viel schwitzen ist ;)
- Schmuck kann man alles tragen, aber eher keinen teuren mitnehmen
- Kurze Chillhose, für nach der Schule auf dem Compound

## KOSMETIK

- Haargummis (genug)
- Shampoo, Duschgel etc. (ca 1 Shampoo für 3 Monate, gibt es sonst aber auch im Minimarkt)
- Ca. 1 große Zahnpasta für 3 Monate
- Sonnenschutz (viel noch vor Ort, gibt es nicht im Supermarkt)
- Ohropax
- After Sun

## APOTHEKE

- Desinfektion
- Malaria
- Vitamine
- Durchfall
- Elektrolyte

- Schmerzmittel
- Pflaster etc.
- Taschentücher
- Mosiktospray
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Fiebertermometer
- Magentee
- Allergien
- Übelkeit/Erbrechen
- Magenkrämpfe (Buscopan)
- Husten
- Bepanthen/Hautcreme bei Ausschlag
- Augentropfen bei Entzündungen
- Vorsichtig mit Kontaktlinsen wegen schmutzigem Wasser/Hände, lieber Brille
- Periodenprodukte

## **SCHULE**

- Bilderbücher mitbringen
- Bilderbücher downloaden (z.B. Elmar the elephant)
- Patafix
- Eddings für Plakate
- Bunte Kreide bei Bedarf
- Magnetklebeband
- Ansonsten einfach ein paar Bleistifte, Spitzer, Buntstifte etc., was man auch dort lassen kann
- Sticker, Tattoos, Seifenblasen, Bänder/Wolle, Springseil, Gummitwist, jegliche Bespaßung
- Geduld, Zuversicht und gaaanz viel Liebe 🤗

## **SONSTIGES**

- Kaffeepulver
- Riegel
- Snacks (Gummibärchen, Cracker..)
- Wenn Gummibärchen verschenken, dann vegetarisch
- Salzstangen etc. für Magen-Darm
- Leckeren Tee
- Stecker für Sim-Karte am Handy
- Brotdose
- Handyhülle zum umhängen
- Aufstriche fürs Brot

- Pesto
- Leinsamen
- Bauchtasche für Wertsachen unterwegs
- Rucksack für die Schule (keinen guten neuen)
- Mappe, um Arbeitsblätter zu transportieren
- Jutebeutel/Strandtasche
- Spiele/Zeitvertreib (Mandalas, Karten etc.)
- Wer in der Regenzeit kommt, nehmt eine Fliegenklatsche mit :D
- Rei in der Tube

- **TECHNIK**

- Handy
- Ipad
- Ladekabel
- Laptop
- Bluetooth Box (laut genug)
- Powerbank
- Kopfhörer
- Steckdosen Adapter braucht man nicht (auch nicht im Hotel)
- Polaroid Kamera, um Bilder zu verschenken (ausdrucken vor Ort ist schwierig) → alles ins Handgepäck, sonst gehen die Filme kaputt)
- Kindle

## **TIPPS**

- Musik, Hörbücher, Serien, Bücher downloaden
- Nützliche Schulsachen downloaden

## **UNTERLAGEN / DOKUMENTE**

- Alles kopieren und per Mail Scans schicken
- Reisepass!!! (6 Monate nach AUSREISE gültig)
- Impfpass
- Krankenversicherung
- Bankkarten bringen wenig
- Bargeld (ca. 1000€ für 3 Monate plus Unterkunft)
- 20€ für Einreise (1000 Dalasi für Ausreise)

### **Malaria Prophylaxe** (unsere Erfahrung, lasst euch beraten!)

- + Gefahr zu erkranken wird gesenkt
- + wir (!! ) hatten keinerlei Nebenwirkungen
- + Krankenhaus vor Ort keine deutschen Standards, mit Prophylaxe Risiko senken dort behandelt zu werden
- Teuer (ca. 300€ für 3 Monate)
- Wenn man doch erkrankt ist die Behandlung etwas schwieriger
- Über langen Zeitraum Medikamente nehmen

→ Moskitoschutz (Netz, Spray, Kleidung) ist das Wichtigste. Mücken sind außerhalb der Regenzeit nicht sooo krass. Nicht jede Mücke überträgt Malaria. Man wird gestochen, damit muss man rechnen. Ihr werdet sofort versorgt sobald ihr krank seid.