

Stand Januar 2018

Freiwilligeneinsatz in Ladakh

Verein Ladakh-Hilfe e.V., An der Schießmauer 53, 89359 Kötz,
Karola Wood, kinder@ladakh-hilfe.de

Liebe Freiwillige,

Wir freuen uns über Euer Interesse an unserem Entwicklungshilfeprojekt „**Ladakh-Hilfe e.V.**“ in Ladakh und möchten Euch auf den nachfolgenden Seiten einen **Katalog mit Informationen** zur Vorbereitung und Einstimmung an die Hand geben.

Der Verein Ladakh-Hilfe e.V. wurde 2003 von Karola Wood und dem Freundeskreis gegründet. Über die Entstehung dieser Arbeit und die dabei erlebten Abenteuer schrieb sie ein Buch: „Das andere Ladakh – Abenteuer im indischen Himalaya.“. Der Verein leistet medizinische Entwicklungshilfe und sendet PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen und andere Therapeuten nach Ladakh, die ihre beruflichen Qualifikationen für einen begrenzten Zeitraum (mindestens jedoch 8 Wochen) für die Arbeit mit behinderten Kindern ehrenamtlich zur Verfügung stellen. **Homepage: www.ladakh-hilfe.de** Ausserdem sind wir unter gleichem Namen auf **Facebook** vertreten.

Die **Projektleiterin Karola Wood** ist für die Einsatzplanung, die Finanzierung des Projektes und für die Gestaltung der Homepage zuständig. Den Anweisungen der Projektleitung ist Folge zu leisten. Seit 2013 gehört **Barbara Forst**. Barbara ist für die fachliche Koordination, Qualitätssicherung in Sachen Unterricht, Anleitung und Fortbildungen in Ladakh zuständig. Vor Ort ist **Manager Tsering Dorjay** euer Ansprechpartner. Bitte wendet euch in allen Angelegenheiten an ihn. In Kargil könnt ihr euch an Bilquees wenden, sie ist örtliche Leitung.

Ziele des Projekts:

- Förderung der Behandlung und Teilnahme am Schulunterricht/Ausbildung behinderter Kinder/Erwachsener in ganz Ladakh in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern. Einsatzorte sind der Leh Distrikt mit Leh als Basis und der Kargil Distrikt mit der 2011 neu errichteten Basis in Kargil, und bei Sondereinsätzen/Fieldtrips die entlegenen Dörfer auf dem Land
- Aufklärung und Anleitung der Eltern/Familien und der Mitarbeiter der Behinderteneinrichtungen über die Erkrankungen der Kinder und deren Behandlung
- Qualifizierung der einheimischen Angestellten für die Arbeit

Es gibt in Ladakh außerhalb der Aktivität von Ladakh-Hilfe/REWA kein qualifiziertes Behandlungsangebot für behinderte Kinder und auch keine speziell geschulten Physio- und ErgotherapeutInnen oder Orthopädiemechaniker.

1. Kooperationspartner vor Ort

1.1. REWA: Mr. David, ein Einheimischer mit großem Einfluß. Seit August 2007 half er uns tatkräftig, unsere einheimische NGO REWA zu gründen. Er ist jetzt der Präsident unserer neuen, seit März 2011 registrierten NGO „REWA Society, Ladakh Children Ability Group“. Der Name REWA bedeutet „Hoffnung“.

1.2. PAGIR

Hier handelt es sich um einen Zusammenschluss engagierter Einheimischer unter der Leitung von Mr. Iqbal, selbst ein Mann mit Behinderung. Sie helfen erwachsenen Behinderten durch kleine Handarbeiten selbst einen Verdienst zu erwirken. Die Handarbeiten werden in kleinen Läden vertrieben. Kunzang, die früher bei NIRLAC war, ist unsere Ansprechpartnerin. Wir koordinieren unsere Aktivitäten und unterstützen uns gegenseitig.

1.3. Munsel Society: Eine kleine Schule für Kinder mit Behinderungen, dem die Schweizerin Mara vorsteht. Die einheimische NGO Munsel Society ist für diese Arbeit verantwortlich. Einige unserer Kinder besuchen diese Schule. Wir pflegen enge Kontakte mit dieser NGO.

1.4. Die Gesundheitsbehörde (CMO und SNM Hospital) in Ladakh: Sucht seit 2011 regen Kontakt mit Ladakh-Hilfe. 2012 arbeiteten wir im Herbst zusammen, als ein österreichisches Ärzteteam einen Teil unserer Kinder im Regierungskrankenhaus an den Füßen operierte

1.5. REWA Kargil, Mr. Gulzar Munshi: Im April 2011 eröffneten wir eine neue Basis für unsere Arbeit in Kargil. Örtlich werden wir Mr. Gulzar Munshi unterstützt, der einer alt ansässigen Familie in Kargil angehört. Mehr darüber in Aktuelles. Die Familie von Gulzar besitzt mehrere Schulen. Eine davon ist die Munshi Habibullah Mission School, in der sich unser 2014 eröffnetes Rewa Therapiezentrum und die REWA Sonderschule befindet.

2. Aufgabengebiete der Freiwilligen

2.1. Anleitung und Fortbildung unserer einheimischen Angestellten bei der Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit angeborenen oder erworbenen Behinderungen in verschiedenen Einrichtungen und im RAC.

2.2. Hilfestellung bei der Aufklärung der Eltern/ Familien durch unsere einheimischen Mitarbeiter

2.3. Hilfestellung bei der Erstellung von und Versorgung mit adaptierten Hilfsmitteln

2.4. Die einheimischen Angestellten haben eine 2jährige Physiotherapie-Ausbildung in Delhi besucht und brauchen Unterstützung besonders in allen Fragen bei neurologischen Erkrankungen und Behinderungsbildern. Die Therapien sollen deswegen, wenn möglich, immer mit den Einheimischen zusammen durchgeführt werden. Diese sollen zukünftig fähig sein, die Arbeit in eigener Verantwortung, ohne Freiwillige, zu machen. Der kollegiale Fachaustausch in der Zusammenarbeit mit dem Patienten dient diesem Ziel.

3. Voraussetzungen für den Freiwilligeneinsatz: Das Wichtigste vorweg

- Nur Freiwillige, die im Programm des Ladakh-Hilfe e.V. registriert sind, können in Ladakh an unserem Projekt mitarbeiten.
- Mindesteinsatz: 8 Wochen (Ausnahmen gelten für „Bonus“ Therapeuten und Sonderschulpädagogen)
- Die Einsatzzeit beginnt frühestens am 15. April und endet spätestens Ende November.
- Zur Teilnahme am Hilfsprojekt gehört seit 1.5.2007 auch die Unterschrift unter eine Einsatzvereinbarung. Siehe gesondertes Formular in der Rubrik „Freiwillige“.
- Der Freiwilligeneinsatz geschieht auf eigene Gefahr und Verantwortung. Der Verein Ladakh-Hilfe e.V. übernimmt keine Haftung für Gesundheit und persönliche Gegenstände der Freiwilligen für die Zeit des Einsatzes.
- Wir legen sehr großen Wert auf eine umsichtige Kooperation unserer Einsätze mit den Einheimischen, die wir unterstützen und fördern wollen. Wer sich nicht daran hält und sich auf eigene Faust nach Ladakh begibt, kann nicht an unserem Programm mitarbeiten.
- Die Teilnahme an einem Vorbereitungswochenende dient der guten Vorbereitung und wird vorausgesetzt.
- Gesundheitscheck, Impfcheck (Information in jedem Tropeninstitut)
- Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung bei einem längeren Einsatz
- Eine gültige E-Mail-Adresse und Bereitschaft zur Kommunikation. Der Kontakt zur Vereinsleitung findet in **erster Linie** über E-Mail statt.

Bewerbungen mit ausführlichem Lebenslauf (CV) in **ENGLISCHER SPRACHE** (Im Lebenslauf bitte Qualifikationen, Fortbildungen, Hobbies und Reiseerfahrungen aufführen, keine extra Zeugnisse oder Dokumente zusenden!) und Photo, mögliche Einsatzzeit und -Länge per **E-Mail** an [kinder\(add\)ladakh-hilfe.de](mailto:kinder(add)ladakh-hilfe.de)

3.1 fachliche Voraussetzungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung als PhysiotherapeutIn, ErgotherapeutIn, OrthopädietechnikerIn, SonderschullehrerIn, SonderpädagogeIn, SprachtherapeutIn oder Logopädin.
- **AUSNAHMEN ab 2014:** Durch das neue Projekt in Kargil, Inklusion/Integration von Kindern mit Behinderungen in die Munshi Habibulla Mission School, nehmen wir ab sofort gerne Lehrer, Sonderschulpädagogen oder ähnlich qualifizierte Fachkräfte in unser Programm auf, auch wenn sie noch Studium sind und z.B. ein Praktikum absolvieren möchten. Dieser Schulbereich läuft getrennt vom üblichen REWA Bereich bis auf ein paar Schnittstellen und erfordert Pioniergeist und Innovation. Nur Mut, ihr könnt da nichts falsch machen, die örtlichen Begebenheiten sind so, dass wir aus dem Westen mit unserer Ausbildung jederzeit standhalten können im Schulleben. Es wird je nach Fähigkeit des Freiwilligen entweder die Betreuung unserer besonderen Kinder im Schulbereich und die Einweisung der Lehrer in den Umgang mit diesen Kindern und/oder die Unterrichtung des Lehr-Personals in Sachen Inklusion erwartet. Außerdem könnt ihr in den regulären Klassen Unterricht in Englisch halten, das wird besonders gewünscht, Bereiche können abgesprochen werden.
- Wichtig wären Erfahrung in der Behandlung mit Kindern und/oder neurologischen

Erkrankungen. Bei geringer Behandlungserfahrung mit behinderten Kindern ist die Hospitation in einer Einrichtung für Kinder mit Behinderung (SPZ, Schule, andere...) von mindestens zwei Wochen Voraussetzung.

- Die Akzeptanz vorhandener und speziell entwickelter Standards und das Arbeiten danach. (Basierend auf den Grundlagen, Grundgedanken des Bobath-Konzeptes und eines Entwicklungskonzeptes, welches das Kind, den Patienten als eigenständiges, sich selbst organisierendes Individuum ansieht. Ein Grundverständnis (Philosophie, Domänen) der **ICF**, **die CP-Klassifizierung** nach der [Surveillance of Cerebral Palsy in Europe, SCPE](#) und Grundkenntnisse zum Gross Motor Function Classification System, **GMFCS**). Unterlagen dazu werden nach Vertragsunterzeichnung zugeschickt.
- Die Abstimmung fachlicher Angelegenheiten gemeinsam mit **Barbara Forst**, vor Ort auch mit dem Manager und Physiotherapeut **Tsering Dorjay**

Es gibt in Ladakh keinen medizinisch-therapeutischen Rahmen, an dem man sich orientieren kann. Die Therapeuten sind auf sich gestellt, es gibt keine Supervision, Fortbildung, Rückmeldung. Im Gegenteil: Die Therapeuten müssen Einheimische fortbilden. Deswegen ist Berufserfahrung unbedingt notwendig. Unsere einheimischen Angestellten haben sich im Laufe der letzten Jahre einiges an Fachwissen angeeignet. Trotzdem können aufgrund fehlender Ausbildung und mangels professionellen Gesamtüberblicks Fehleinschätzungen entstehen, das Gleiche gilt für übermotivierte Freiwillige, die viel bewegen wollen, aber wenig Erfahrung und Weitblick mitbringen.

3.2 Allgemeine Voraussetzungen

- Bereitschaft, sich auf eine z.T. gänzlich andere, uns fremde Kultur und Religion einzustellen und sich anzupassen (auch in Kleidung, Verhalten, alltäglichen Angelegenheiten) und den Rat unserer Angestellten anzunehmen. Vor allen Dingen bei der Arbeit in Kargil unter der muslimischen Bevölkerung gilt es insbesondere, sich entsprechend zu verhalten, da diese Menschen wenig „Westler“ (Touristen) gewöhnt sind. Die einheimischen Angestellten leiten die Organisation vor Ort und sind verantwortlich.
- Englisch-Kenntnisse = sollten sehr gut sein, vor allen Dingen das medizinische Vokabular
- Verzicht auf Komfort (häufiger Stromausfall, nicht immer heiße Duschen)
- Flexibilität in den Arbeitseinsätzen und Aufgaben und Teilnahme an Fieldtrips in entlegene Bergregionen.
- Respekt vor den Erfahrungen der ladakhischen Mitarbeiter und Eltern, behutsames Umgehen mit ihnen und Akzeptanz ihrer Verhaltensweisen bei der Betreuung der behinderten Kinder. Unsere einheimischen Mitarbeiter haben in den letzten Jahren sehr viel gelernt.
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit und Zusammenwohnen mit anderen Freiwilligen

4. Erwartungen an die Freiwilligen

4.1 Private Geldspenden und Geschenke: Die Gewohnheit der Freiwilligen uferte 2007 in einem Umfang aus, dass wir wachsende Probleme mit steigenden Ansprüchen der Einheimischen hatten, die unserer Arbeit nicht rechtfertigt und das Gegenteil von Entwicklungshilfe bewirkt: Man überschüttet die Leute mit Gütern und erzieht sie dazu, immer mehr zu erwarten, ohne selbst etwas dafür zu tun. Wir wollen die Leute zur

Selbsthilfe ermutigen und arbeiten vehement dagegen, dass sie uns als bequeme westliche „Milchkuh“ ansehen und dadurch die Eigeninitiative der Einheimischen und unsere sorgfältige Arbeit untergraben wird. Den Familien wurden ungeprüft und nicht mit dem Vereinsmanagement besprochene Geld- und Sachspenden überreicht, in Euern Augen eine Hilfe für die Armen, aber in den meisten Fällen ungerechtfertigt. Ihr wollt zwar helfen, aber im Grunde schadet Ihr mit solchen Aktionen unserer Arbeit und wir haben Mühe damit, die unangenehmen Folgen wieder in Ordnung zu bringen.

Alle privaten Spenden sollten über den Verein laufen und entweder in Deutschland auf das Spendenkonto eingezahlt oder auf das einheimische Konto von REWA deponiert werden. Die Verantwortlichen werden über den Einsatz der Gelder im Sinne unserer Vereinsziele und einer sinnvollen Entwicklungshilfe entscheiden. Auch die Vergabe von Geschenken an unsere Angestellten und Sachspenden sollten unbedingt vorher mit den jeweiligen Vorsitzenden des deutschen und einheimischen Vereins abgeklärt werden. Bitte nicht unseren einheimischen Angestellten Bargeld und Sachspenden zum Verteilen an die Armen geben, das funktioniert nicht gut und bringt die Leute und den Verein aus bestimmten Gründen in Verruf und schafft Missgunst und Neid.

Die Mitnahme von Hilfsmitteln soll mit der Projektleitung, Karola Wood, oder dem Supervisor in Leh, Thinless Norbu, abgestimmt werden.

4.2 Regelmäßige Kontaktaufnahme mit Karola Wood

Während eures Einsatzes in Ladakh ist es erforderlich, dass Ihr Euer Ankunft schnellstmöglich bestätigt. Danach ist es sehr wichtig zirka zweiwöchentlich einen Arbeitsbericht/Bericht über Fieldtrip/Persönlichen Bericht mit Bildern (mindestens vier, nicht mehr als acht Bildern) für die Veröffentlichung in der Homepage zu schreiben. Per E-Mail an [kinder\(add\)ladakh-hilfe.de](mailto:kinder(add)ladakh-hilfe.de). Eure Berichte helfen, den gesamten Freundeskreis zu informieren und Spenden für die Arbeit zu generieren

4.3 Abschlußbericht:

Der Abschlußbericht kann/soll ein persönlicher Bericht mit Bildern über den Einsatz mit den subjektiven Empfindungen der/des Freiwilligen erwartet. Bitte den Abschlußbericht nach Ende des Einsatzes zügig per E-Mail an Karola Wood senden. Konstruktive Kritik/Feedback kann mit Manager Tsering Dorjay diskutiert werden.

4.4 Übergabe: Die neu angekommen Freiwilligen werden, wenn möglich von den bereits anwesenden aktuell in alle Belange des Wohnens und des Arbeitens eingewiesen. Dazu ist manchmal auch eine schriftliche Übergabe notwendig.

4.5 Kargil Bei Einsätzen in Kargil gilt für Leute, die das erste Mal in Ladakh sind, dass sie die ersten Tage in Leh verbringen, um sich an die Höhe zu gewöhnen und sich mit der Arbeit von Ladakh-Hilfe/Rewa bekannt zu machen, dann geht es weiter nach Kargil. **Achtung:** In Kargil ist es kulturell nicht angebracht, dass die Freiwilligen mit jungen männlichen Moslems Freundschaften schließen und mit ihnen etwas unternehmen. In einer größeren Gruppe ist das okay. Es geht hier nicht um die Tatsache der „Freundschaft“, sondern um den Ruf unserer NGO Ladakh-Hilfe/REWA und dem Ansehen, das wir pflegen.

Mit eurer Unterschrift unter die Einsatzvereinbarung erkennt ihr diese Erwartungen und

Vorgaben an!

Nach der Unterzeichnung der Einsatzvereinbarung setzt sich Barbara Forst mit Euch in Verbindung, um Euch auf Euren fachlichen Einsatz vorzubereiten.

5. Vorbereitung Dringende Empfehlungen zur Vorbereitung vor der Reise

- 5.1** : Um einzuschätzen, was Euch erwartet, ist eine **gründliche Vorbereitung**, z.B. durch Literaturstudium und **Durchforsten der Homepage**, unbedingt erforderlich. Auch das wird oft vernachlässigt und dann sind die Leute in Ihren Erwartungen enttäuscht.
- 5.2** Der **Hin- und Rückflug** nach und von Delhi sollte einige Monate im Voraus gebucht werden. Flugkosten dann ca. 750 bis 850 Euro. Das **Gepäcklimit** ist immer abhängig von den Fluglinien. Das Gepäck sollte mit Schlössern gesichert sein.
- 5.3** Der Hin- und Rückflug zwischen Delhi und Leh sollte schon von Deutschland aus gebucht werden.
- 5.4** Bei den **Flügen von Leh nach Delhi** ist es ratsam ein bis zwei Reservetage in Delhi einzuplanen (Flugausfall bei schlechtem Wetter möglich).
- 5.5** Alternative: Von Delhi nach Chandigar mit dem Zug oder Bus, dann weiter mit dem Bus über Manali nach Leh. Diese Variante erleichtert die Anpassung an die Höhe, ist aber nur in den Sommermonaten möglich (schneefreie Zeit).
- 5.6** Die **FW** sollen sich **unbedingt per E-Mail vor Ort bei den Therapeuten melden und ihre Ankunftszeit durchgeben, da sie abgeholt werden**. Dazu müssen die Einsatzzeiten, Ankunftszeiten in Leh und Flug-Nr. spätestens vier Wochen vor Abflug per E-Mail an den Ladakh-Hilfe e.V. durchgegeben worden sein.
- 5.7** Für Indien ist ein **Touristen-Visum**, das 6 Monate Gültigkeit hat, erforderlich. Kosten ca. 63 € per Post. Bitte die Anweisungen zum Visaantrag auf der Homepage der Indischen Botschaft sehr sorgfältig durchlesen. **Bitte niemals ein Arbeitsvisum beantragen!!**
- 5.8** Der **Reisepass** muss bei der Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.
- 5.9** Kopien vom Flugticket, Reisepass und Visum sollen zur eigenen Sicherheit gemacht und getrennt mitgeführt werden. Eingescannte Kopien können auch im eigenen E-Mail-Konto hinterlegt werden.
- 5.10** Geld kann in Delhi bei der Ankunft am Internationalen Flughafen umgetauscht werden. Es gibt mehrere Banken in der Ankunftshalle, die rund um die Uhr geöffnet sind. In Leh gibt es außerdem mehrere Bankomaten, an denen man bei Banköffnungszeiten mit EC-Karte und allen Kreditkarten größere Geldbeträge abheben kann. Bei **Geldumtausch in Delhi** muss die Umtauschquittung bis zur Abreise sicher verwahrt werden für den Rückumtausch.
- 5.11** **Übernachtung in Delhi:** Seit der Eröffnung des neuen Flughafens in Delhi 2010 gibt es kaum mehr Probleme mit dem Umsteigen von International auf Domestic (National), da sich die Terminals alle im gleichen Haus befinden. Da die Flugzeuge nach Leh im Sommer alle sehr früh starten, hat man häufig eine kurze Aufenthaltszeit in Delhi. Derzeit liegen uns keine aktuellen Informationen über Hotels in Delhi und Flughafennähe vor. Die Infos vom letzten Jahr haben sich oft schon wieder geändert. Bitte schaut selbst nach Hotels, wenn ihr in Delhi über Nacht bleiben wollt. Es gibt diese in allen Preislagen!
- 5.12** Eine **Mitgliedschaft im Verein mit 30 Euro Jahresbeitrag wird empfohlen, da wir nur durch Mitgliedschaften fest kalkulierbare Ausgabenparameter haben, um Einheimische anzustellen und monatlich zu entlohnen.**

6. Ankunft in Leh

- Ladakh ist eines der am höchsten gelegenen bewohnten Gebiete der Erde, die besiedelten Täler und die Hauptstadt Leh liegen auf einer Durchschnittshöhe von 3500 m. Deshalb ist zu Beginn des Aufenthaltes mit eventuellen Beschwerden (starken Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Schwindel, Herzklopfen) zu rechnen und eine Eingewöhnungszeit von zwei bis vier Tagen einzuplanen. Um in die entlegenen Dörfer zu gelangen, müssen Passhöhen von durchschnittlich 5200m überschritten werden.
- Ladakh liegt in einer kontinentalen Hochgebirgswüste mit extremen Temperaturschwankungen: kurze heiße Sommer mit intensiver Sonneneinstrahlung und kalte Winter mit nächtlichen Temperaturen von Dezember bis Februar bis -35 Grad. Entsprechende Kleidung ist nötig (siehe Packliste).
- Vorschlag: Im Sommer 2015 erfuhren wir, dass Reisenden nach Ladakh empfohlen wird, zur Vorbereitung an die Höhe das Homöopathische Mittel Coca drei Tage vor Abflug zu nehmen und nach Ankunft auch noch ein paar Tage.
- In Ladakh herrscht außergewöhnliche Trockenheit, deshalb ist eine **tägliche Trinkmenge von mindestens drei Litern** unbedingt erforderlich.
- Vorschlag: Kein Leitungswasser zum Zähneputzen verwenden, sondern nur Wasser aus einer Trinkwasserflasche. Vorsicht: Als "Trinkwasser" bezeichnetes Wasser aus den Leitungen muss trotzdem noch abgekocht werden.
- Im Office gibt es einen Ordner mit ausführlichen Informationen für die Freiwilligen.

6.1 Unterkunft und Verpflegung

Die Unterkunft in **Leh** erfolgt seit 2017 in einem der Gästehäuser in Leh. Der Verein bezahlt Übernachtung und Frühstück, für Lunch und Dinner müsste ihr selber sorgen. Die meisten Freiwilligen versorgen sich in lokalen Restaurants. In Leh wird bei Therapie im RAC mittags ein Lunch für alle serviert. Bei Fieldtrips und längeren Homevisits werden alle anfallenden Kosten übernommen: Fahrt, Übernachtung und Essen. Die Fahrtenkosten nach Kargil und zurück nach Leh werden in voller Höhe von Ladakh-Hilfe/REWA übernommen.

Der Office PC im Therapiezentrum soll nicht für private Zwecke genützt werden, dazu stehen eine Reihe ältere PCs zur Verfügung

Wenn nicht anders vereinbart, werden die Freiwilligen nach der Höhenanpassung und dem kurzen Kennenlernen des Therapiezentrums in Leh sofort nach Kargil gefahren.

Die Unterkunft in **Kargil** (zwei Zimmer, Küche, Bad) befindet sich derzeit im Untergeschoß von Mr. Gulzar. Sie ist den Verhältnissen entsprechend gut ausgestattet. Internet und Telefon, eine eigene Küche, Badezimmer uvm. stehen zur Verfügung. Alles in der Wohnung wird vom Verein bezahlt (Miete, Gas, Wasser, Reparaturen, Telefon, usw.) Um die Verpflegung und Essenszubereitung müssen sich die Freiwilligen selbst kümmern. In Kargil ist Mr. Gulzar und sein Bruder Ajaaz für die FW und ihre Belange zuständig. Das kostenlose Mittagessen in Kargil im neuen Therapiezentrum ist mittlerweile auch gut organisiert, es wird von den Helferinnen zubereitet. Zu keiner Zeit sind männliche Besuche von Fremden (Nicht-Mitarbeiter) in den Unterkünften gestattet.

6.2 Finanzierung des Einsatzes

Weitere Kosten wie Flug, Impfungen, Kranken- und Reiserücktrittsversicherung sind von den

Freiwilligen selbst zu leisten. Viele Freiwillige schafften es in den letzten Jahren ihren Einsatz durch vorbereitende Aktionen (Zeitungsartikel, Vorträge vor Vereinen und Interessengemeinschaften, persönlicher Werbung, usw.) ohne Probleme zu finanzieren. Es dürfen zu diesem Zweck jederzeit Bilder und Texte aus der Homepage heruntergeladen werden. Insgesamt sind die Lebenshaltungskosten in Ladakh sehr gering, die Restaurants sehr günstig.

6.3 Arbeitsbedingungen:

In Ladakh sind fünf Arbeitstage pro Woche üblich. Einheitlicher Feiertag ist der Sonntag. Euch werden zwei freie Tage in der Woche ermöglicht. Für indische Freiwilligen gelten 6 Arbeitstage, weil deren Verweildauer viel kürzer ist. Die Koordination dieser freien Tage sollte in Absprache mit den Kooperationspartnern/anderen Freiwilligen erfolgen. Bei den Trecks in die Dörfer entfallen die freien Tage, können aber nachgeholt werden.

Die Arbeitsstunden pro Tag richten sich nach dem Bedarf an Behandlungen, Schulungen und Unterricht, sollten aber mindestens 6 Stunden pro Tag betragen.

7. Freizeit

Bei einem Trekking außerhalb der regulären Arbeitszeit müssen alle Kosten für Reisen, Übernachtungen und Verpflegung von den Freiwilligen selbst getragen werden. Es dürfen keine Einrichtungen /Fahrzeuge der Kooperationspartner in Anspruch genommen werden und es ist auf eine korrekte Kostentrennung von privaten Interessen und freiwilligem Einsatz zu achten. Die Ressourcen für die Einsätze sind knapp kalkuliert (die Arbeit wird durch Spenden getragen). Die Kooperationspartner sollen nicht für private Zwecke benutzt, sondern in ihrer Arbeit unterstützt werden. Um eine kontinuierliche Arbeit zu gewährleisten, sollen Trecks, die über mehrere Tage geplant sind, vor oder nach dem Freiwilligeneinsatz (der mindestens 8 Wochen dauern soll) durchgeführt werden. Deswegen genügend Zeit mit einplanen!

8. Vorschlag zur Packliste

- Schlafsack (unbedingt!) mit Komfortbereich bis -5 °
- Tagesrucksack mit Nässechutz
- Als Trinkwasserflasche können Wasserflaschen in Leh gekauft werden
- Sonnencreme (LSF 40 und aufwärts), Sonnenbrille, Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Taschenlampe
- Kosmetikartikel, Handwaschseife (preiswert in Leh)
- Medikamente: Durchfallmedizin, Schmerzmittel, Fieber -u. Erkältungsmedikamente, Kann alles in Leh gekauft werden: Antibiotika, desinfizierende Salben, Verbandzeug, Augensalbe, Vitamin- und Mineraltabletten
- **Lange** Hosen (keine kurzen Hosen anziehen!)
- Langärmelige Trekkinghemden (Sonnenschutz)- keine ärmellosen T-Shirts (auch für Männer)
- T-Shirts (wenige, trocknen schnell im Sommer)
- Unterwäsche, kurz und lang (für die Nacht)
- Leichte, wasserdichte Wanderstiefel und Turnschuhe oder Sandalen für Leh und Wohnbereich
- Wind- und wasserdichte Jacke (Goretex) oder/und Regenhülle
- Warmer Fleece-Pullover und evtl. Fleece-Weste, warme Mütze und Handschuhe
- Im Winter: mehr warme Sachen, evtl. Thermounterwäsche, Thermohose (Zwiebelprinzip),
- Optional: Seidenschlafsack oder Microinnenschlafsack
- Isomatte , Plastikfaltplane (2m x 1,20m) für Trips in die Dörfer – **nur bei Trecks notwendig!**

- Foto und Speicherkarten
- evtl. eigener Laptop (macht Vieles einfacher...)
- Familienfotos zum Herumzeigen

9. Dringende Literaturempfehlung

- **Homepage** www.ladakh-hilfe.de
- Mattausch, Jutta: Ladakh und Zaskar. Reise Know-How Verlag,
- Norberg-Hodge, Helena: „Leben in Ladakh“ Herder Spektrum, 1993 (Neuaufgabe?) und
- „Faszination Ladakh“
- **„Das andere Ladakh – Abenteuer im indischen Himalaya“** von Karola Kostial/Wood.
Hier könnt Ihr die ganze Entstehungsgeschichte von Ladakh-Hilfe nachlesen. Das Buch ist überall im Buchhandel erhältlich, kann aber auch bei Karola direkt bestellt werden.

Seit Juni 2007 haben wir Kontakt zu **Heiko Müller**, der ein sehr informatives Webportal für potentielle Auslandseinsätze als Freiwillige gegründet hat. Eine sorgfältige Studie seiner Informationen und Links lohnt sich! www.therapeuten-im-ausland.de

Anmerkung zur Literatur: In Leh haben sich mittlerweile alle Arten von Reiseführer gesammelt, inkl. deutsche Physiotherapiebücher. Bitte bringt nur noch Romane zum Lesen mit und **englischsprachige Fachliteratur**