

**Ladakh-Hilfe e. V.**  
Peterbergstraße 23  
79117 Freiburg  
info@ladakh-hilfe.de  
www.ladakh-hilfe.de



## **Allgemeine Informationen II zum Freiwilligeneinsatz in Kargil, Ladakh**

**Liebe Freiwillige,**

vielen Dank für euer Interesse an unserem Projekt in Ladakh!

Hiermit möchten wir euch die allgemeinen Informationen aus dem Dokument I um weitere detailliertere Informationen ergänzen.

### **Leitlinien/fachliche Absicherung**

Es gibt in Ladakh keinen medizinisch-therapeutischen Rahmen, an dem man sich orientieren kann. Die Therapeut\_innen sind auf sich gestellt, es gibt keine Supervision, Fortbildung, Rückmeldung. Im Gegenteil: es ist auch Aufgabe der Freiwilligen die einheimischen Therapeut\_innen fachlich weiterzubilden. Aus diesem Grund ist Berufserfahrung unbedingt notwendig. Unsere einheimischen Angestellten haben sich im Laufe der Zeit 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. Um die Qualität bestmöglichst zu gewährleisten stehen Heike Holz und Rosemarie Geenen über Chat oder Internet für Fragen zur Verfügung. Zudem wurde durch Barbara Forst ein Ordner mit Dokumenten und Anleitungen erstellt, welcher in Kargil vor Ort bereitsteht.

### **Private Geldspenden und Geschenke**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Geschenke und auch private Geldspenden sehr negative Auswirkung auf unsere Arbeit haben. Sie führen zu überhöhten Ansprüchen von Seiten der Einheimischen und hoher Erwartungshaltung, die unserem eigentlichen Anliegen der nachhaltigen Entwicklungszusammenarbeit entgegenwirken. Wir wollen die Eigeninitiative und das eigene auch kulturelle Selbstbewusstsein stärken. Auch wenn es meist gut gemeint ist, hat es langfristig gesehen negative Auswirkungen. Aus diesem Grund müssen alle privaten Spenden über den Verein und in Absprache zwischen dem Vorstand und den Zuständigen in Kargil laufen.

## **Dokument II – Stand 01/2026**

Sie müssen auf das Spendenkonto von Ladakh-Hilfe e. V. eingezahlt werden, in Rücksprache gerne mit dem entsprechenden Betreff. Der Transfer erfolgt dann regelhaft über den Verein. 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 einheimische Bevölkerung 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 unbedingt vorher mit der Projektleitung, Johanna Klein, abgestimmt werden.

### **Regelmäßige Kontaktaufnahme mit Johanna Klein und den QM-Beauftragten Heike Holz und Rosemarie Geenen**

Während eures Einsatzes in Ladakh ist es erforderlich, dass ihr eure Ankunft schnellstmöglich an Johanna Klein bestätigt. Danach ist es sehr wichtig zirka zweiwöchentlich einen Arbeitsbericht/persönlichen Bericht für die Veröffentlichung auf der Webseite zu schreiben. Der Umfang wird in Rücksprache festgelegt werden. Eure Berichte helfen, den gesamten Freundeskreis zu informieren und Spenden für die Arbeit zu generieren. Alle fachlichen Fragen, Teachings, vereinbarte Zielsetzungen in der Therapie, sollten zeitnah mit Heike Holz und Rosemarie Geenen abgestimmt werden.

Bitte beide Bereiche klar trennen:

- **Organisatorisches und Webseitenberichte = Johanna Klein**
- **Fachliches/Therapie = Heike Holz und Rosemarie Geenen**

### **Abschlussbericht:**

Der Abschlussbericht kann/soll ein persönlicher Bericht mit extra Bildern über den Einsatz mit den subjektiven Empfindungen der/des Freiwilligen sein. Bitte den Abschlussbericht nach Ende des Einsatzes zeitnah per E-Mail an Johanna Klein ([info@ladakh-hilfe.de](mailto:info@ladakh-hilfe.de)) senden.

Wir freuen uns auch über konstruktive Kritik/Feedback, diese gerne in einer gesonderten Mail an [info@ladakh-hilfe.de](mailto:info@ladakh-hilfe.de).

Heike Holz und Rosemarie Geenen werden euch nach dem Einsatz wegen eines fachlichen Feedbacks kontaktieren.

### **Akklimatisation:**

Wenn man mit dem Flugzeug anreist, kommt man in Leh an. Wir empfehlen, die ersten zwei oder drei Tage in Leh zu verbringen, um sich an die Höhe und die neuen Verhältnisse zu gewöhnen. Dann geht die Reise i. d. R. per Bus oder Auto nach Kargil.

**Achtung:** In Kargil ist es kulturell nicht angebracht, dass die Freiwilligen mit jungen männlichen

Personen, die vorwiegend Muslime sind, 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 das Ansehen, das wir pflegen.

**Damit ihr gut vorbereitet seid, haben wir ergänzende Empfehlungen zur Vorbereitung vor der Reise gesammelt:**

1. Um einzuschätzen, was euch erwartet, ist eine **gründliche Vorbereitung**, z. B. durch Literaturstudium und **Durchforsten der Webseite** sehr wichtig.
2. Der **Hin- und Rückflug** nach und von Delhi sollte einige Monate im Voraus gebucht werden. Die Flugkosten variieren je nach Auslastung sehr. Das **Gepäcklimit** ist immer abhängig von den Fluglinien.
3. Der Hin- und Rückflug zwischen Delhi und Leh sollte schon von Deutschland aus gebucht werden.  
Bei den **Flügen von Leh nach Delhi** ist es ratsam ein bis zwei Reservetage in Delhi einzuplanen (Flugausfall bei schlechtem Wetter möglich).  
Alternative: Von Delhi nach Chandigar mit dem Zug oder Bus, dann weiter mit dem Bus über Manali nach Leh und von dort nach Kargil, oder über die Westroute nach Srinagar und von dort nach Kargil. Die Variante über Land erleichtert die Anpassung an die Höhe, ist aber nur in den Sommermonaten möglich (schneefreie Zeit).
4. **Die Freiwilligen sollen sich unbedingt per E-Mail vor Ort bei den Therapeut\_innen melden und ihre Ankunftszeit durchgeben.** Dazu müssen die Einsatzzeiten, Ankunftszeiten in Leh und Flug-Nr. spätestens vier Wochen vor Abflug per E-Mail an den Ladakh-Hilfe e. V. (info@ladakh-hilfe.de) durchgegeben worden sein.
5. Für Indien ist ein **Touristen-Visum**, das 6 Monate Gültigkeit hat, erforderlich. Bitte die Anweisungen zum Visaantrag auf der Homepage der Indischen Botschaft sehr sorgfältig durchlesen. **Bitte niemals ein Arbeitsvisum beantragen!!**
6. Der **Reisepass** muss bei der Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein, ggf. abweichende Informationen bei Beantragung des Visums beachten.
7. 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.
8. Geld kann in Delhi bei der Ankunft am Internationalen Flughafen umgetauscht werden. In Leh gibt es außerdem mehrere Bankautomaten, an denen man bei Banköffnungszeiten mit EC-Karte und allen Kreditkarten größere Geldbeträge abheben kann. Ausserdem findet man in Leh problemlos Wechselstuben, die einen guten Kurs bieten. Bei **Geldumtausch in Delhi** muss die Umtauschquittung bis zur Abreise sicher verwahrt werden für den Rückumtausch.
9. **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!

- 10. Eine Mitgliedschaft im Verein Ladakh-Hilfe e. V. mit 40 Euro Jahresbeitrag wird empfohlen, da wir nur durch Mitgliedschaften fest kalkulierbare Ausgabeparameter haben, um Einheimische anzustellen und monatlich zu entlohnern.**

### Ankunft in Leh

- Ladakh ist eines der höchst gelegenen bewohnten Gebieten 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 5200 m 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 Empfehlungen Packliste).

### Unterkunft und Verpflegung

Für die Unterkunft und Versorgung in **Leh** sind die Freiwilligen selbst zuständig. Bei Bedarf können wir bei der Organisation des Transportes nach Kargil (i. d. R. per öffentlichem Bus) behilflich sein. Die Unterkunft in **Kargil** (zwei Zimmer, Küche, Bad) befindet sich im Untergeschoß von Mr. Gulzars Haus. 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, usw.). Für das Frühstück und das Abendessen sowie das Mittagessen an den freien Tagen/Wochenenden sorgen die Freiwilligen selber. Vom Verein Ladakh-Hilfe e. V. wird dafür ein Pauschalbetrag pro Tag, orientiert an den gängigen örtlichen Preisen, ausgezahlt. Bei Fieldtrips und längeren Homevisits werden alle anfallenden Kosten übernommen: Fahrt, Übernachtung und Essen.

Als Ansprechpersonen sind Mr. Gulzar und sein Bruder Ajaaz für die Freiwilligen und ihre Belange zuständig.

Wichtig! Zu keiner Zeit sind männliche Besuche von Fremden (Nicht-Mitarbeitern) in den Unterkünften gestattet.

Nutzung von Geräten: Der Office PC im Therapiezentrum soll nicht für private Zwecke genutzt werden. Wir empfehlen je nach Möglichkeit das eigene Tablet oder einen Laptop mitzubringen.

### **Finanzierung des Einsatzes**

Die 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 von der Webseite heruntergeladen werden.

Insgesamt sind die Lebenshaltungskosten in Ladakh gering, die Restaurants günstig.

### **Arbeitsbedingungen**

Für die Freiwilligen sind in Ladakh fünf Arbeitstage pro Woche üblich. Einheitlicher Feiertag ist der Sonntag. Der zweite freie Tag kann in Absprache mit dem Team vor Ort festgelegt werden. Für indische Freiwillige gelten 6 Arbeitstage, weil deren Verweildauer viel kürzer ist. Die Koordination dieser freien Tage sollte in Absprache mit den Kooperationspartner\_innen/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.

### **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\_innen 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\_innen sollen nicht für private Zwecke benützt, 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!

### **Vorschläge zur Packliste**

Schlafsack (unbedingt!) mit Komfortbereich bis -5 °

Tagesrucksack mit Nässeschutz

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, Vitamin-

## Dokument II – Stand 01/2026

und Mineraltabletten, Verbandsmaterial, sterile Kompressen, Pflaster, Einmalhandschuhe, Wunddesinfektionsmittel

**Lange Hosen (keine kurzen Hosen anziehen! Gilt auch für Männer!)**

**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 den 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, Thermounterwäsche, Thermohose (Zwiebelprinzip),

Optional: Seidenschlafsack oder Micro\_Innenschlafsack

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

⇒ Die Packliste enthält Empfehlungen und ist als Ergänzung zu sehen

### Literaturempfehlungen

- Die Homepage des Vereins:  
**[www.ladakh-hilfe.de](http://www.ladakh-hilfe.de)**
- Mattausch, Jutta: Ladakh und Zanskar. 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.
- Eine interessante Webseite mit Informationen zum Arbeiten im Ausland bzw. Auslandseinsätzen ist:  
<https://www.people-abroad.de/>