

VOLUNTEER BOOKLET

Alles was Sie wissen sollten!



REISEN. HELFEN. KINDERN CHANCEN GEBEN
in Kambodscha oder Thailand



WARUM SOLLTE ICH EHRENAMTLICH HELFEN?

Das herzliche Lächeln der Kambodschaner täuscht über das harte Leben in dem Land hinweg. Kambodscha hat heute eine sehr junge Bevölkerung. Über 50 % der Menschen sind unter 30 Jahre alt. Dennoch zeigen viele Menschen nach Jahren der politischen Instabilität, des Blutvergießens und der Armut immer noch Symptome von posttraumatischem Stress. 80 % leben in ländlichen Gebieten, sind schlecht ausgebildet und sind auf Selbstversorgung angewiesen, um zu überleben.

In Thailand ist die Situation etwas besser. Aber trotz des Status als Schwellenland lebt immer noch ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung in Armut. Laut aktuellen Statistiken sind etwa 10 % der Bevölkerung von extremer Armut betroffen, während eine größere Zahl von Menschen unterhalb der Armutsgrenze lebt. Diese wirtschaftlichen

Schwierigkeiten haben insbesondere Auswirkungen auf Waisenkinder und benachteiligte Kinder, die oft unter unzureichenden Lebensbedingungen leiden. Viele dieser Kinder haben keinen Zugang zu angemessener Bildung, Gesundheitsversorgung und anderen grundlegenden Bedürfnissen.

Können Sie etwas bewirken? Ja, jeder hat die Möglichkeit, einen Unterschied zu machen. Durch nachhaltige Entwicklungshilfe haben wir in Kambodscha und Thailand schon vieles erreicht: Verbesserung des Kinderschutzes, Bildung, Unterkunft, medizinische Versorgung, sanitäre Einrichtungen, sauberes Wasser und Ausbildung zur Sicherung des Lebensunterhalts. So bekommen die Kinder eine Chance auf eine bessere Zukunft.

Auch Sie können dabei helfen!

*Du hast nie wirklich gelebt,
bis du etwas für jemanden
gemacht hast, der dir dies
niemals zurückzahlen kann.*



ÜBER „LIGHT OF HOPE“

Das Kinderdorf „Light of Hope“ in Kambodscha liegt ca. 3 Stunden von Phnom Penh entfernt. Das Projekt bietet Kindern ein sicheres Umfeld und versorgt sie mit allem, was sie für die Entwicklung zu einer starken und gesunden Persönlichkeit benötigen.

In „Light of Hope“ leben ca. 55 Kinder. Alle Kinder werden zusammen mit etwa 12 „Geschwistern“ in einem der Wohnhäuser mit einer Mutter und einem Vater untergebracht. Jedes Wohnhaus funktioniert wie eine Familie. Sie erledigen gemeinsam die täglichen Aufgaben, kochen und essen zusammen und feiern gemeinsam Gottesdienst. Die Kinder fühlen sich in dem Kinderdorf sicher und geborgen. Wenn sie erwachsen werden und das Zentrum verlassen, nennen sie „Light of Hope“ oft ihr Zuhause. Häufig kehren sie dorthin zurück, um zu arbeiten, zu helfen und sich um die nächste Generation von Kindern in ihrer „Familie“ zu kümmern.

Alle Kinder, die in „Light of Hope“ leben, kommen aus schwierigen Verhältnissen. Dazu gehören Waisen, Verlassene, Opfer von häuslicher Gewalt oder Kinder, deren Eltern sie vernachlässigt haben oder aufgrund eigener Krankheit nicht für sie sorgen können. Diese Kinder haben vieles durchgemacht. „Light of Hope“ arbeitet daran, jedem dieser jungen Menschen einen Weg in eine bessere Zukunft zu ermöglichen.

Ein gut entwickeltes landwirtschaftliches Programm versorgt die Kinder mit frischem, bezahlbarem und gesundem Obst und Gemüse. Da rund 60 % der Kinder unter 7 Jahren aus der Region an Unterernährung leiden, ist dieses Angebot an Vitaminen und Ballaststoffen für die Verbesserung ihrer Gesundheit unerlässlich.



Überschüssiges Obst und Gemüse wird auf den lokalen Märkten verkauft und trägt so zur langfristigen Kostendeckung des Kinderdorfes bei.

Auf dem Gelände von „Light of Hope“ befindet sich eine Schule, die täglich von rund 450 Schülern aus den umliegenden Dörfern besucht wird. Deren Familien sind alles arme Landwirte, die einen minimalen monatlichen Beitrag zahlen, damit ihre Kinder die Schule besuchen können. Zweifellos ist es für die Familien finanziell sehr schwierig, ihre Kinder in die Schule zu schicken, aber sie sind sich bewusst, dass **Bildung der einzige Weg aus der Armut ist.**

Wenn die Kinder die 12. Klasse abgeschlossen haben, bekommen sie die Möglichkeit, sich um ein Stipendium zu bewerben und ein Universitätsstudium oder eine Berufsausbildung zu absolvieren. In Phnom Penh studieren etwa 20 Schüler aus dem Kinderdorf - derzeit sind es angehende Ärzte, Lehrer, Ingenieure, Elektrotechniker, Buchhalter, IT-Spezialisten und Übersetzer. Diese Studenten wissen, was für ein Privileg das Studium ist und wie es ihre Zukunft verändern wird.



ÜBER „KIRSTEN JADE RESCUE CENTRE“

Thailand ist bei Touristen sehr beliebt. Die malerischen Inseln und die Hauptstadt Bangkok mit ihren zahlreichen Palästen locken ganzjährig zahlreiche Urlauber an. Viele thailändische Kinder leben jedoch weniger idyllisch. Denn auch wenn das Land vom Tourismus profitiert, ist Kinderarmut ein präsent Thema. Besonders im Norden des Landes werden Kinder häufig Opfer von Verschleppung und sexueller Gewalt. Im Kinderdorf finden diese Kinder eine sichere Zuflucht.

Das Kinderdorf „KJRC“ in Thailand liegt ca. eine Stunde von Chiang Mai entfernt. Entlang einer kleinen Landstraße befindet sich das Gelände des Kinderdorfes. Hier leben ca. 40 Kinder mit Betreuern in einer kleinen „Oase“. Denn auf dem Gelände haben die Spender von CFI mittlerweile einiges vorgebracht. In den zwei Hauptgebäuden befinden sich die Unterkünfte für Jungen und Mädchen. Hier leben die Kinder mit Hauseltern zusammen. Dazwischen befinden sich Büroräume und die „Cafeteria“ mit Küche. Hier wird gemeinsam gekocht und gegessen. Zusätzlich gibt es einige kleine Wohnräume für Mitarbeiter, ein Gästehäuschen für freiwillige Helfer, eine Kapelle, einen Sportplatz, ein kleines Ladengeschäft für die Anwohner in der Region und viel Fläche für Gemüse- und Obstanbau.

Das gut entwickelte landwirtschaftliche Programm versorgt auch hier die Kinder mit frischem und gesundem Obst und Gemüse. Ganz besonders stolz sind sie auf ihre Rinder. Diese werden für thailän-



Gästehäuschen „Angel View“ für freiwillige Helfer

dische Verhältnisse sehr gut versorgt und deshalb auch gerne von den Anwohnern aus der Region gekauft. Überschüssiges Obst und Gemüse wird auf den lokalen Märkten verkauft und trägt so zur Nachhaltigkeit des Kinderdorfes bei.

Apropos Nachhaltigkeit: mit eigenen Wassertanks kann der Brauchwasserbedarf zum größten Teil gedeckt werden. Das bedeutet, dass in der heißen Periode sparsam mit Wasser umgegangen werden muss. Mit einer eigenen Solaranlage kann das Kinderdorf den Strom für das Kühlhaus, die Küche, das Büro und das Mädchenhaus erzeugen. Das Kühlhaus wurde komplett mit Spenden aus Deutschland finanziert. Vorher mussten alle Lebensmittel in Styropor-Boxen aufbewahrt werden, teilweise eisgekühlt.

Direkt neben dem Gelände von „KJRC“ befindet sich ein großes Schulgelände mit Internat. Ca. 1100 Kinder aus der Region werden hier unterrichtet. Wenn die Kinder des Kinderdorfes die 12. Klasse abgeschlossen haben, bekommen diese die Möglichkeit ein Universitätsstudium oder eine Berufsausbildung zu absolvieren. Die jungen Erwachsenen bleiben Teil der Familie und werden auch nach dem Schulabschluss weiter betreut, bis sie auf eigenen Beinen stehen können.





DAS PROGRAMM IN KAMBODSCHA

Die Reise nach Kambodscha ist eine Gruppenreise. Die nächste Reise findet vom 03.01.27 bis 15.01.27 statt. Das Programm* sieht wie folgt aus:

TAG 1: ANKUNFT

Ankunft in Phnom Penh. Anmeldung im Hotel.
Gemeinsames Abendessen.

TAG 2+3: PHNOM PENH

Aufenthalt in Phnom Penh: Besuch von Märkten und des Genozid-Museums sowie eine Bootstour auf dem Mekong. Abreise in das Kinderdorf.

TAG 4-12: „LIGHT OF HOPE“

Projektarbeit in dem Kinderdorf mit einem Ausflug zur größten Bambusbrücke der Welt in Kompong Cham plus **Feierlichkeiten zum 30. Geburtstag** von „Light of Hope“.

TAG 13-14: SIEM REAP

Besuch in Siem Reap, ein Touristenstadt mit wunderschönen Tempeln und pulsierenden Märkten.

*Änderungen vorbehalten





DAS PROGRAMM IN THAILAND

Die Reise nach Thailand ist individuell. Die beste Reisezeit ist zwischen November und Februar. Ihr Programm ist vor Ort individuell abzustimmen. Neben hrem Freiwilligeneinsatz im Kinderdorf stehen Ihnen u.a. folgende Ausflüge zur Auswahl.

CHIANG MAI

Besuchen Sie das Touristenviertel in Thailands zweitgrößter Stadt, genießen Sie eine Thai-Massage, City-Life und leckere Thai-Currys.

RAN-TONG RESCUE ELEFANT CENTER

Lernen Sie die sanften Riesen hautnah kennen, helfen Sie beim Füttern oder gehen Sie mit den Elefanten baden.

HOT SPRINGS

In der Region gibt es verschiedene Wasserfälle, Geysire und heiße Quellen. Tauchen Sie ein in einer der heißen Quellen und kochen Sie Ihr Frühstücksei im Geysir.

BESUCH IM BERGDORF

Hoch in den Bergen kann eine kleine Ferienwohnung vermittelt werden, wo Sie das Leben auf dem Land kennenlernen, wie es wirklich ist. Verbringen Sie eine Nacht in einer Oase der Ruhe mit wunderschönem Ausblick.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, damit wir den Kontakt zur Projektleiterin des Kinderdorfes herstellen können.





DIE RICHTIGE VORBEREITUNG AUF IHRE REISE

FLÜGE

Kambodscha: Anreise nach Phnom Penh. Abreise vom Flughafen Siem Reap.

Thailand: An- und Abreise von Chiang Mai

Sie organisieren Ihre Flüge selbst. Je früher Sie Ihre Tickets buchen, desto günstiger sind sie.

VISUM

Kambodscha: Sie dürfen nur mit einem Visum nach Kambodscha einreisen. Das können Sie direkt bei der Königlichen Botschaft von Kambodscha in Berlin beantragen. Entweder persönlich vor Ort oder auf dem Postweg.

<https://recberlin.mfaic.gov.kh/en-us/how-to-get-a-cambodian-visa>

Alternativ gibt es das E-Visum.

Das kann hier beantragt werden:

<https://www.evisa.gov.kh>

Thailand: Touristen dürfen ohne Visum einreisen, und max. 30 Tage bleiben.

IMPFUNGEN

Fragen Sie bitte rechtzeitig bei Ihrem Arzt nach.

POLIZEILICHES FÜHRUNGSZEUGNIS

Zum Schutz der Kinder benötigen wir ein „erweitertes polizeiliches Führungszeugnis“.

Des Weiteren benötigen wir von Ihnen eine unterschriebene Kopie des Verhaltenskodex (s.u.).

BEKLEIDUNG

Von November bis Februar erwarten Sie in beiden Ländern ausgezeichnete Wetterbedingungen mit blauem Himmel, wenig oder keinem Regen und relativ kühlen Temperaturen von durchschnittlich 30°C. Bringen Sie praktische, bequeme und leicht zu waschende Kleidung mit. Vermeiden Sie dunkle Farben, weil diese Insekten anziehen. In beiden Ländern ist Schulterbedeckung, insbesondere an „heiligen“ Orten, angesagt.

TASCHENGELD

Das einzige zusätzliche Geld, das Sie mitbringen müssen, ist für Einkäufe, touristische Aktivitäten oder Massagen.

FAQ

- **Werde ich am Flughafen abgeholt?**

Ja, wenn Sie uns Ihre Flugdaten mitgeteilt haben, werden Sie am Flughafen abgeholt und zum Hotel oder Kinderdorf gebracht.

- **Muss ich Bettzeug mitbringen?**

Nein.

- **Brauche ich Impfungen?**

Bitte fragen Sie rechtzeitig Ihren Arzt.

- **Brauche ich eine Versicherung?**

Informieren Sie sich über eine Auslandskrankenversicherung mit oder ohne Reise-Haftpflichtversicherung, Reise-Unfallversicherung, Reisegepäck-Versicherung und Notfall-Versicherung. Nicht vergessen eine Kopie der Policen mitzubringen!

Die kambodschanische Regierung kann bei der Ankunft grundsätzlich den Nachweis verlangen, dass Sie eine Reise- und Krankenversicherung haben.

- **Werde ich Zugang zu Geldautomaten (ATM) haben?**

Ja, es gibt Geldautomaten in den Großstädten. Sie sollten sich vor der Abreise bei Ihrer Bank erkundigen, um die Gebühren zu ermitteln und um sicherzustellen, dass Ihre Karte auch international funktioniert. Bitte beachten Sie, dass viele Banken ein niedriges tägliches Abhebungslimit im Land haben.

- **Was ist die Währung?**

Kambodscha: Die Landeswährung ist der kambodschanische Riel, aber es werden auch häufig US-

Dollars verwendet. Sie müssen Ihr Taschengeld in US-Dollars umtauschen. Das können Sie tun, wenn Sie in Kambodscha angekommen sind, wo Sie einen besseren Wechselkurs bekommen. Ausführliche Information auf: <https://asiasome-day.com/cambodia/de/article/waehrung-in-kambodscha>

Thailand: Die Landeswährung ist der thailändische Baht. Sie können ausschließlich mit Baht bezahlen.

- **Wo werde ich untergebracht?**

Kambodscha: Sie werden jede Nacht in einem komfortablen Hotel oder Gästehaus mit Klimaanlage und Warmwasser übernachten.

Thailand: Sie werden im Gästehaus oder im Resort in der Nähe des Kinderdorfes untergebracht.

- **Was werde ich zu essen bekommen?**

Sie werden in Kinderdorf mitessen. Es gibt einheimische (vegetarische) Gerichte. Unterwegs werden Sie gepflegt und können aus einer Vielzahl von Restaurants wählen, die sowohl asiatische als auch westliche Gerichte anbieten.

- **Werde ich Zugang zu Elektrizität haben?**

Ja, beide Länder arbeiten mit 240V und die meisten Hotels haben Universalsteckdosen. Wenn Sie einen dreipoligen Stecker mitbringen, brauchen Sie einen Adapter.

- **Wird es WIFI geben?**

Meistens schon, aber verlassen Sie sich nicht darauf. Wifi ist in jedem Hotel verfügbar. Sie können am Flughafen eine lokale SIM-Karte kaufen. Mit dieser Karte können Sie ohne teure Roaminggebühren Ihr Handy nutzen. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Handyanbieter.



DIE KOSTEN AUF EINEN BLICK

FLÜGE

Sie sind für den Kauf Ihres eigenen Flugtickets verantwortlich. Die Kosten fangen an bei ungefähr 1.300 €

REISEKOSTEN 1.000 €*

Darin enthalten ist alles, was Sie während der Reise benötigen, einschließlich:

- Unterkunft und Mahlzeiten
- Transfers
- Reisebegleitung
- In Kambodscha: Der Eintritt zu allen Sehenswürdigkeiten ist gemäß der Liste auf der Reiseroute abgedeckt.

* Mit diesem Beitrag werden Ihre Kosten gedeckt und der Gewinn fließt in das jeweiligen Kinderdorf. Sie rechnen direkt mit dem Kinderdorf ab. CFI nimmt keinerlei Vermittlungsgebühr.

Das einzige Geld, das Sie extra benötigen, ist ihr persönliches Taschengeld und in Thailand eine kleine Summe für Eintritte. (Beispiel: Das Elefanten Rescue Centre nimmt 500 Baht, das sind

ungefähr €15. Außerdem sollte man Bananen zum Füttern mitbringen.)

PROJEKTKOSTEN

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Pate werden oder „Ihr“ Kinderdorf mit einer Spende unterstützen. Dies hilft, die Kosten für Baumaterialien, Farbe und andere Dinge zu decken, die Sie während Ihrer Arbeit in den Kinderdörfern benötigen.

READY TO JOIN THE TEAM?

Melden Sie sich bei Sonja Neuhaus. Dann können wir die Details besprechen.

Tel. +49 6134 589839-6



VERHALTENSKODEX

Im Interesse der Kinder, bitten wir Sie diese Benimmregeln zu befolgen.

Ich verpflichte mich...

- während meines Aufenthalts im Kinderdorf an vorhandenen Projekten mitzuhelfen.
- an den täglich stattfindenden Teamtreffen und an den vom Teamleiter organisierten Aktivitäten teilzunehmen.
- keine Unterkunft bei einem Patenkind oder einem Familienmitglied oder Freund eines Patenkindes zu suchen oder zu akzeptieren.
- den Mitarbeitern, Kindern, Familien und Gemeindegliedern, die ich treffe, Respekt zu erweisen und auf die kulturellen Empfindlichkeiten des Landes Rücksicht zu nehmen.
- darauf zu achten, dass mich während des Besuchs der Projekte immer ein Mitarbeiter des Kinderdorfes begleitet.
- mich nicht allein mit einem Kind ohne die Anwesenheit eines Mitarbeiters des Kinderdorfes zu treffen.
- keine persönlichen Kontaktinformationen (einschließlich E-Mail-Adresse, Telefon und Facebook) weiterzugeben. Auch frage ich nicht nach den

Kontaktinformationen eines Patenkindes, der Familie des Patenkindes oder der Projekte der Kinderdörfer und nehme diese auch nicht auf.

- kein Bargeld oder Geschenke an Mitarbeiter des Kinderdorfes, Kinder oder deren Familienmitglieder zu geben.
- alle mit dem Besuch verbundenen Kosten, die durch meine Teilnahme an dieser Reise entstehen, zu bezahlen.
- Bilder von Kindern nur dann weiterzugeben, wenn sie in einer würdigen Art und Weise dargestellt werden. Ich vergewissere mich, dass mein Standort ausgeschaltet ist, wenn ich per Telefon auf sozialen Medien poste. Ich werde in sozialen Netzwerken oder in Artikeln nicht den Namen eines Kindes oder seinen Aufenthaltsort nennen.
- vor meiner Ankunft in Kambodscha ein Visum zu besorgen und zwei ausgedruckte Kopien mitzubringen.

P.S.: Die Kinderdörfer in Kambodscha bzw. Thailand und CFI Kinderhilfe haften nicht für Verletzungen, Unfälle oder Schäden, falls diese während der Reise oder eines Besuchs im Kinderdorf auftreten. Bitte schließen Sie eine Reise- und Auslandskrankenversicherung ab.

.....
Name, Vorname(n)

.....
Tel./Mobil

.....
Anschrift

.....
E-Mail

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift