

# Wissenswertes zur Sambia-Gruppenreise 2023

## REISEDOKUMENTE

Für die Einreise nach Sambia wird ein Visum benötigt.

Das Visum kostet zurzeit 25 US-Dollar und wird neuerdings erst bei der Einreise nach Sambia am Flughafen in Lusaka erstanden.

Achtung: Visa werden nur ausgestellt, wenn der Pass noch mindestens sechs Monate nach dem Sambiaaufenthalt gültig ist. Bitte unbedingt überprüfen und gegebenenfalls einen neuen Reisepass beantragen. Und der Pass muss noch mindestens zwei freie Seiten haben.

## VERSICHERUNGEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung spätestens eine Woche nach Erhalt des Reisevertrages.

Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluss einer für Sambia gültigen Auslandsreisekrankenversicherung.

Jeder Teilnehmer muss für sich entscheiden, ob er eine Reisegepäckversicherung abschließen möchte.

## GESUNDHEITSVORSORGE

### Malaria-Prophylaxe

Wir bitten um individuelle Beratung durch den Hausarzt bezüglich einer Malariaprophylaxe.

Folgend einige Infos aus unserer Erfahrung:

- Es gibt das Medikament Malarone. Es wird neuerdings auch von den Krankenkassen übernommen. Manche Reiseteilnehmer haben sich in der Vergangenheit auch schon dazu entschlossen, Malarone-Tabletten nur für eine eventuell ausbrechende Malariaerkrankung mitzunehmen und die Medikamente nicht prophylaktisch einzunehmen. Die Entscheidung trifft jeder selbst aufgrund der Beratung beim Hausarzt.
- Im Sambia selbst gibt es auch Medikamente, die man bei einer Malariaerkrankung erhalten kann. In Kabwe selbst haben wir einen schnellen Zugang zum Hausarzt der Life Trust-Mitarbeiter, der sehr viel Erfahrung hat.
- Für den Insektenschutz - hauptsächlich für die Dämmerung/Abende - sollte man Antimückenspray dabei haben. Bewährt hat sich „Anti-Brumm“. Und natürlich Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.

### Impfungen

- **Hepatitisimpfung** (Hepatitis A und B) wird von uns sehr empfohlen. Achtung: man sollte rechtzeitig zum Arzt gehen, da man in der Regel mehrmals geimpft werden muss.
- **Thyphus- und Choleraimpfung und Gelbfieber** ist individuell mit dem Hausarzt abzuklären. Nach unserer Einschätzung sind diese Impfungen nicht notwendig, da wir weder in Gelbfieber-, Thyphus- noch Choleragebiete reisen. Für die Einreise nach Sambia ist eine Gelbfieberimpfung seitens der Regierung nicht vorgeschrieben. Die Entscheidung trifft jedoch jeder selbst.
- **Corona-Impfung:** Nach heutigem Wissenstand, würden wir eine Flug-Reise ohne Covid-19 Impfung nach Sambia nicht empfehlen.
- **Standard-Impfungen:** Ansonsten ist natürlich auch in Sambia eine Dreifach-Standard Impfung (DTP) sinnvoll. Gegebenenfalls rechtzeitig mal eine Auffrischimpfung machen lassen....

## REISEDATEN / FLÜGE

Wir werden entweder mit „Emirates“ (Umstieg in Dubai), „Qatar-Airlines“ (Umstieg in Doha) oder „Ethiopian-Airlines“ (Umstieg in Addis Abeba) fliegen. Der Flug dauert in der Regel 15-16 Std. inkl. Umstieg.

Sobald die Flüge gebucht sind, werden die Tickets per Email an die jeweiligen Personen weitergeleitet.

## TAGESPROGRAMM

Ein detailliertes Tagesprogramm insb. zum Aufenthalt in Kabwe erhalten alle Reise-Teilnehmer zu Beginn der Reise.

## MEDIZINISCHE VERSORGUNG

In Kabwe und Livingstone gibt es eine gute Allgemeinversorgung. Schwerere Notfälle können in Lusaka behandelt werden, was allerdings mit langen Reisen verbunden ist.

## KLIMA UND ZEITZONE

Der Oktober liegt noch in der Trockenzeit. Die Trockenzeit bringt Tagestemperaturen zwischen 24 und 32° C.

Durch seine Höhenlage (ca. 1.000m ü.M.) hat Sambia ein für Europäer angenehmes und gut erträgliches Klima. Sambia liegt in der gleichen Zeitzone, wie Deutschland. Es gibt also keine Zeitverschiebung.

## **ESSEN/GETRÄNKE UND SONSTIGE LEBENSMITTEL**

Grundsätzlich ist für ausreichend Essen nach westlichem Standard gesorgt. Im Reisepreis ist „Halbpension“ enthalten.

Die Haupt-Mahlzeit findet abhängig vom Programm statt; in der Regel am Abend. Für den Hunger zwischendurch wird gesorgt. Entweder man bekommt Zeit und Gelegenheit, selbst etwas zu kaufen oder es wird ein Snack oder ein sambisches Nationalgericht (Nchima) zubereitet.

Eine genaue Einteilung der Essenszeiten, ist dann dem detaillierten Tagesprogramm zu entnehmen.

### **Getränke:**

- Wenn wir im Restaurant sind, ist ein Softgetränk inklusive. Weitere Getränke bzw. alkoholische Getränke bitten wir selbst zu bezahlen.
- Während den Mahlzeiten bei Life Trust Mitarbeitern oder im Life Trust Office stellen wir kostenfrei Wasser und Softdrinks zur Verfügung. Dies gilt auch für Kaffee!
- Zu Beginn der Reise stellen wir ein Kontingent an Wasserflaschen zur Verfügung. Für Nachschub kann dann jeder selbst bei einer Shopride-Tour (Supermarkt) sorgen.

### **Lebensmittel die wir mitbringen können:**

Wir werden voraussichtlich genug Freigeäck haben um noch ein paar Lebensmittel „für die Gruppe“ mitzubringen. Bewährt hat sich in den letzten Jahren, wenn jeder z.B. eine große Salami und ein eingepacktes Stück Käse mitbringt. Damit bereiten wir dann Snacks für die längeren Busreisen oder für Zwischendurch zu.

## **MITZUBRINGEN**

- **Sommerkleidung**, kurze und langärmelige Kleidung für Morgende und für Abende (z.B. Fleecejacke)
- Eine **langärmelige Jacke** für die Flugreise ist zu empfehlen.
- **Feste, geschlossene Schuhe** (z.B. Sportschuhe), zusätzlich gerne auch **Sandalen**
- **Kopfbedeckung** wegen Sonneneinstrahlung
- **Sonnencreme, Badesachen**, 1 Badetuch (falls man schwimmen will – Die Lodges haben jeweils einen Pool)
- **Antimoskitospray/-roller/-lotion**
- Persönliche **Medikamente**
- Kleine **Reiseapotheke**: Kopfschmerz-, Durchfalltabletten (z.B. Immodium), Wundsalbe, Hansaplast, Haut-Desinfektionsmittel, Malariaprophylaxe, Halsschmerztabletten
- **Tempo-Taschentücher**, Feucht-Taschentücher (z.B. sind Desinfektions-Einmaltücher hilfreich, wenn man gerade kein Wasser zum Händewaschen hat).
- **Adapter**: Die Steckdosen sind „sambisch“. Da es schwierig ist, in Deutschland genau dafür einen Adapter zu bekommen, erhält jeder von uns als „Willkommensgeschenk“ einen Steckdosen-Adapter.
- **Freigeäck**: Das Team in Sambia benötigt immer wieder Dinge aus Deutschland. Auch hierfür haben wir in der Regel immer noch genug „freie Kilos“. In den letzten Jahren hatten wir 2x23 kg plus Handgeäck 7 kg pro Person zur Verfügung. Da wir diese Kilos wohl nicht vollständig für uns persönlich benötigen, werden uns die Mitarbeiter aus Sambia rechtzeitig informieren, was für sie noch mitbringen können. Sie werden dann dafür selbst sorgen, dass wir die Sachen (dann per Post) erhalten.
- **Süßigkeiten für Kinder**: Auch hier werden wir rechtzeitig informieren, ob wir für die Kinder z.B. ein/zwei Haribo-Tüten mitbringen sollen.
- **Duschgeld und Shampoo**, ist insbesondere in Kabwe in der Lodge nicht vorhanden.

## **NICHT MITZUBRINGEN SIND**

- Handtücher, Bettlaken oder Schlafsack
- Moskitonetze: Die Hotels bzw. Lodges tragen für einen ausreichenden Mückenschutz Sorge (Entweder geschlossene Fenster mit Klimaanlage oder Moskitonetze)

## **AKTIVITÄTEN**

Es wird während des Livingstone-Aufenthaltes an einem Tag Zeit zur freien Verfügung stehen, die man für individuelle Freizeitangebote nach Absprache mit der Reiseleitung selbst und auf eigene Kosten nutzen kann. Bitte beachten, dass nicht an jedem Tag jedes Angebot buchbar ist.

Folgend eine Auswahl von Freizeitaktivitäten, die in **Livingstone buchbar** sind:

- 15 Min. Micro-light Flug über die Fälle: ca. 160,- €
- 30 Min. Micro-light Flug über die Fälle und den Livingstone Nationalpark: ca. 330,- €
- 15 Min. Hubschrauber-Flug über die Fälle: ca. 180,- €
- 30 Min. Hubschrauber-Flug über die Fälle und den Livingstone Nationalpark: ca. 330,- €

- Bunji Jump von der Brücke über den Sambesi: ca. 150,- €
- Bridge Slide: ca. 40,- €
- Lion Walk: ca. 135,- €
- Rhino Walk: ca.65,- €

Weitere Infos siehe: [www.adventure-africa.com](http://www.adventure-africa.com), [www.seasonsinafrica.com](http://www.seasonsinafrica.com)

## **GELD**

In Sambia wird in der Regel mit „Kwacha“ bezahlt. Euros sind nicht üblich und werden nicht angenommen. Jeder Reise-Teilnehmer hat am ersten Tag nach der Ankunft die Möglichkeit, per Visa-Karte Kwachas an einem Geldautomaten in Kabwe für sich selbst abzuheben. Bitte dafür die PIN der Kreditkarte bereit halten.

Für den Zwischenstopp in Dubai sind ein paar Dollar sinnvoll, um sich evtl. etwas zum Trinken zu kaufen.

## **MOBILFUNK UND INTERNET**

In der Lodges ist W-LAN in begrenztem Umfang vorhanden (zumeist sehr langsam, nicht selten fällt das Netz aus). Ansonsten kann man im Land sehr einfach SIM-Karten erwerben (rund 1 EUR), diese ins eigene mitgebrachte Handy einschieben und per gekaufter Rubbelkarte mit Guthaben aufladen. Die SIM-Karten funktionieren mit den meisten Handys. Damit erhält man eine sambische Rufnummer, auf der man über Billiganbieter günstig von Deutschland aus angerufen werden kann. Von dem Guthaben kann man sich auch sehr einfach Teile als Datenvolumen umwandeln lassen und so mittels Smartphone ins Internet gehen bzw. Emails abrufen. Das funktioniert gut. Unsere Mitarbeiter vor Ort in Sambia sind bei der Einrichtung behilflich.

## **SAMBIA AN SICH**

Sambia ist ein mittelgroßes Land im südlichen Zentralafrika. Die Bevölkerung von rund 17 Millionen Einwohnern wird aus 72 verschiedenen Stämmen gebildet. Die sambische Amtssprache ist Englisch.

In der Hauptstadt Lusaka wohnen etwa 2 Millionen Menschen, die sich aus allen Landesteilen kommend dort niederlassen, um (leider häufig vergeblich) nach Arbeit und Wohlstand zu suchen. Überhaupt findet eine starke Migration von den ländlichen zu den urbanisierten Gegenden in Sambia statt. Dort lebt man an den Stadträndern in sogenannten Compounds teilweise sehr ärmlich.

Außer Lusaka gilt noch der Copperbelt im Nordwesten mit Städten wie Kitwe, Ndola und Chingola als entwickelt. Dort befinden sich zahlreiche Kupferminen, in denen das Hauptexportprodukt des Landes (Kupfer) gewonnen wird.

Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist jünger als 16 Jahre. Dies wird durch die hohe AIDS-Rate (ca. 18% mit dem HIV-Virus infiziert) hervorgerufen. Rund 70% der erwachsenen Bevölkerung ist arbeitslos, rund 60% lebt unter der absoluten Armutsgrenze. Die Anzahl der Halb- und Vollwaisenkinder in Sambia wird bereits auf über eine Million geschätzt.

## **KABWE**

Anfang des letzten Jahrhunderts wurden bei Kabwe Blei- und Zinnvorkommen entdeckt, die ab 1906 in der Broken Hill Mine abgebaut wurden. Schon damals galt Kabwe als eine bedeutende Stadt in der britischen Kolonie. 1994 wurde die Broken Hill Mine, der größte Arbeitgeber der Stadt, wegen Insolvenz geschlossen. Tausende Menschen verloren dadurch ihren Arbeitsplatz.

### **Adresse in Sambia:**

Life Trust, 2 Mulungushi Street, Kabwe, Zambia

## **LIFE TRUST**

Die Arbeitsbereiche des Life Trust sind folgende:

### **• Life Trust School Waya**

Durch eine fundierte Schulausbildung für besonders bedürftige Kinder will der LIFE TRUST Menschen und ihre Familien dazu befähigen, ihr Umfeld im Armenviertel Waya nachhaltig zu verändern.

Die „Life Trust School Waya“ ermöglicht ca. 400 Kindern eine Schulausbildung. Durch Patenschaften erhalten AIDS-Waisen und andere bedürftige Kinder neben der Möglichkeit des Schulbesuches, zusätzliche Mahlzeiten, individuelle Betreuung durch Sozialarbeiter und medizinische Versorgung. Als christliche Schule vermittelt der LIFE TRUST biblisch fundierte Werte, die eigenverantwortliches Handeln im sambischen Kontext fördern sollen.

### • **BOCCS/Partnerprojekt (Through the roof)**

Neben der Life Trust School WAYA unterstützt der LIFE TRUST, ehemalige „BOCCS Schulen“ in verschiedenen Stadtteilen Kabwes durch Patenschaften. Außerdem gibt es neuerdings eine Partnerschaft mit einer Einrichtung für Kinder mit einer Behinderung (Through the Roof).

### • **Projekt Jonathan**

Dank einer Großspende aus Deutschland wurde im Jahr 2010 das „Projekt Jonathan“ ins Leben gerufen, um Kindern auch über die neunte Klasse der Schule hinaus Wegweisung, weitere Begleitung und bessere Zukunftsperspektiven zu ermöglichen.

Im Rahmen dieses Projekts werden jährlich eine begrenzte Anzahl vielversprechender Schulabgänger (u.a. von Life Trust) in ihrem weiteren Ausbildungsweg gefördert, damit sie gute schulische, berufliche und geistlich-charakterliche Qualifikationen erwerben und in der Berufswelt einen positiven Einfluss ausüben können. Durch das „Projekt Jonathan“ soll die Arbeit des LIFE TRUST in ihrer Auswirkung noch nachhaltiger werden, insbesondere durch den Einfluss der jungen Absolventen auf ihre Landsleute. Als Nebeneffekt der Förderung erhofft sich der LIFE TRUST außerdem, ein Kontingent von qualifizierten Arbeitskräften für künftige Mitarbeiterpositionen beim LIFE TRUST zu schaffen. Das Augenmerk bei der Auswahl der geförderten Kandidaten liegt vorwiegend auf dem Charakter der Schüler, denn Menschen mit Vorbild- und Führungspotential sollen gefördert werden.

### • **Empowerment (Schneiderei und Landwirtschaft)**

Zusätzlich zum Bereich der Grund- und Weiterführenden Schulen bietet der LIFE TRUST schon seit Jahren Unterstützung für die Familien der LIFE TRUST Waisenkinder. Dies geschah zunächst als Lebens- und Haushaltsmittelausgabe. In letzter Zeit richtet sich der Fokus vermehrt auf die „Hilfe zur Selbsthilfe“. Den Sorgeberechtigten der Waisenkinder will der LIFE TRUST nicht nur monatliche Lebensmittelhilfen geben, sondern darüber hinaus Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln, mit denen sich die Familie nachhaltig und auf lange Sicht selbst tragen kann. Hierbei beschränkt sich der LIFE Trust jedoch nicht nur auf die Familien der LIFE TRUST Waisenkinder, sondern sie haben das Programm für alle Bedürftigen der Stadtteilgemeinschaft geöffnet.

### • **Royal Ranger**

Im März 2015 wurde der erste Royal Ranger Stamm in Sambia gegründet. Ziel der Arbeit ist es, dass die Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung in allen Lebensbereichen von ihren Teamleitern begleitet werden und in ihrem Glauben wachsen können. In der Royal Rangers Arbeit geht es nicht nur um eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, sondern um ein ganzheitliches Miteinander-auf-dem-Weg-sein und so bestehen die wöchentlichen Rangertreffs immer aus einem bunten Programm mit Andachten, Teambesprechungen, Teachings und Tänzen.

### • **Mehrwert für Sambia**

Zu allen Zeiten wurden auf den Missionsfeldern Handwerksbetriebe, Firmen oder Landwirtschaftsbetriebe aufgebaut, mit denen die Mission bzw. Missionsstation sich selbst finanzierte. Die Sambia-Mission des Mülheimer Verbandes (MV) hat sich entschlossen, diesen Weg ebenfalls zu beschreiten, um den LIFE TRUST und insbesondere das Schulprojekt mit der „Life Trust School Waya“ zusätzlich zu den monatlichen Spendeneinkünften zu unterstützen.

### • **CCC Partnerschaft**

Im Jahr 1982 trat der MV mittels der damaligen Missionare Trautgott und Kristina Hartmann in die Partnerschaft mit der „Christian Fellowships in Zambia“ (CFZ), welche 1994 zur „Christian Community Church“ (CCC) wurde, eine Kirchenpartnerschaft ein

Die Partnerschaft zwischen MV in Deutschland und CCC in Sambia besteht bis heute. Auch die Gründung der BOCCS-Schulen in Kabwe wurde erst durch die Zusammenarbeit der Missionsorganisation LIFE TRUST mit einzelnen CCC-Gemeinden vor Ort ermöglicht. Bis heute stammen viele Lehrer, Köchinnen und andere Mitarbeiter der BOCCS-Schulen aus unterschiedlichen CCC-Gemeinden in Kabwe. Auch wenn der LIFE TRUST mit anderen Gemeinden und christlichen Organisationen zusammenarbeitet, besteht eine besondere Verbindung zur CCC.

Bremen, im September 2022

Dieter und Annette Stiefelhagen, Reiseleitung