

Checklist Vrijwilligerswerk in het buitenland

EEN UITGAVE VAN DOINGOOD VOLUNTEER WORK



“A journey of a thousand miles begins with one single step”

Goed voorbereid naar het buitenland

Je bent van plan om op (vrijwilligers)reis of stage te gaan naar het buitenland of je hebt je reis al geboekt.

En dan?

Een reis maken naar het buitenland is altijd een avontuur. Je komt terecht in een ander land met andere gewoonten, een andere cultuur en een ander straatbeeld.

Vrijwilligerswerk doen of stage lopen in het buitenland is duidelijk wat anders dan op vakantie gaan in het buitenland. Je gaat immers echt een tijdje wonen en werken in een ander land. Ook al duurt je reis misschien maar een paar weken, toch ervaar je het land van je bestemming op een heel andere manier. Je verblijft misschien in een gastgezin of in een eigen huisje. Je begeeft je

onder de lokale bevolking, maakt gebruik van het openbaar vervoer en je maakt een tijdje deel uit van de lokale maatschappij.

Een goede voorbereiding is van onschatbare waarde voor jezelf en zal ook positief bijdragen aan jouw ervaring in het buitenland. In deze checklist voor vrijwilligerswerk of stage in het buitenland zetten we alle belangrijke zaken voor je op een rij. Wel zo handig!

Deze checklist is voor je samengesteld door Doingood volunteer work, dé specialist in vrijwilligersreizen naar Afrika. Wij kennen Afrika als geen ander. Deze checklist is echter toepasbaar voor het reizen naar alle ontwikkelingslanden, ook op andere continenten.

Wij delen graag onze jarenlange ervaring en adviezen met jou zodat je je optimaal kunt voorbereiden op je reis.

Een handige checklist voor vrijwilligerswerk of stage in een ontwikkelingsland

Wij wensen je heel veel plezier en succes tijdens alle voorbereidingen voor je buitenland ervaring.

GOEDE REIS!



Praktisch

Bankzaken

Je kunt geld opnemen uit de geldautomaten van de grotere banken in het buitenland. Zorg dat je ruim van tevoren bij je eigen bank hebt gemeld dat je je bankpas op een ander continent wilt gebruiken. Standaard zijn de meeste bankpassen hiervoor geblokkeerd! Houd er rekening mee dat sommige banken een limiet kennen van een relatief laag bedrag per dag.

Ambassade

Op de website van het Ministerie van Buitenlandse zaken kun je online registreren. De ambassade in het land van jouw bestemming weet dan welke Nederlanders zich in het land bevinden. Op die manier ben je bereikbaar bij noodsituaties in het buitenland. Registreren doe je via (<https://www.kompas.buzaservices.nl/registration/>)

Visa

In de meeste landen kun je je visum bij binnenkomst aanschaffen. In dat geval dien je contant geld hiervoor mee te nemen. Controleer dit echter ruim van tevoren! Voor sommige landen is het nodig dat je het visum vooraf bij hun ambassade in Nederland aanvraagt. Dit proces kan soms zelfs enkele weken duren.

Vaccinaties

Voor de meeste ontwikkelingslanden worden, afhankelijk van de bestemming, bepaalde vaccinaties gedaviseerd. Controleer eerst bij je zorgverzekering of zij met een specifieke aanbieder samenwerken want in dat geval zou je vergoeding voor vaccinatiekosten hoger (of soms zelfs geheel) kunnen zijn. De aanbieder zal je adviseren welke vaccinaties je nodig hebt. Sommige vaccinaties dien je te herhalen voordat je beschermd bent. Begin daarom minstens 4 weken voor vertrek, liefst langer, met vaccineren. Op die manier heb je voldoende tijd om volledig beschermd op reis te gaan. Laat je ook goed voorlichten over verschillende malaria medicatie en hun bijwerkingen.

Paklijst

Dit mag niet in je koffer ontbreken!

- Paspoort (nog minimaal 6 mnd geldig na terugkomst)
- Verzekeringsbewijs*
- Vaccinatieboekje (met ingevulde gele koorts stempel) en malaria pillen
- Muggenmelk, met deet (min. 40%) geschikt voor gebruik in de tropen
- Desinfecterende hand gel (mini's bij drogist te koop, handig voor in je tas)
- Bankpas met Maestro/Cirrus logo, klaar voor intercontinentaal gebruik
- Deo doekjes en/ of vochtig toiletpapier

* Zorg dat je een verzekering afsluit die goed past bij wat je gaat doen. Vrijwilligerswerk of stage vereist vaak een andere dekking dan een vakantie. Kijk bijvoorbeeld bij JoHo, TunaFish of Oomverzekeringen.



Vrijwilligerswerk in een weeshuis

Vrijwilligerswerk doen in een 'weeshuis' is zeer populair. Maar wist je dat ruim 80% van de kinderen in een weeshuis helemaal geen wees zijn?

Wees je ervan bewust dat de populariteit van vrijwilligerswerk in weeshuizen ook in ontwikkelingslanden bekend is. Het komt regelmatig voor dat men een weeshuis begint met de bedoeling om hiermee vrijwilligers en donateurs aan te trekken, niet om een bijdrage te leveren aan het oplossen van een bestaand probleem. Met andere woorden; het weeshuis dient om inkomsten te genereren voor de oprichter(s) ervan. De kinderen worden, soms onder valse voorwendselen, geronseld bij arme gezinnen en zijn geen weeskinderen. Er zijn zelfs projecten die zo ver gaan dat ze geld eisen van de ouders als ze hun kinderen terug willen! Dit zijn wel extreme situaties, maar het gebeurt. In ontwikkelingslanden heeft het leven van een kind soms een beperkte waarde en hanteert men andere normen en waarden dan wij in het westen acceptabel vinden. Wij raden vrijwilligers die interesse hebben in vrijwilligerswerk in een weeshuis aan om zeer kritisch te zijn bij het selecteren van het project en de begeleidende organisatie.

Weet je bijvoorbeeld voor vertrek al precies waar je terecht komt?

Doingood is zeer selectief bij het selecteren van samenwerkingspartners en specifiek in het werken met weeshuizen. Sowieso werken wij op elke bestemming met eigen Doingood medewerkers waardoor wij kwaliteit en integriteit zoveel mogelijk kunnen waarborgen. We komen immers zelf wekelijks op de projecten waardoor de lijnen kort zijn. We kunnen met eigen ogen de situatie monitoren, beoordelen en volgen. Wij kiezen er bewust voor om uitsluitend te werken met geregistreerde en gerenommeerde crisisopvangcentra die de doelstelling hebben om kinderen tijdelijk op te vangen en hen weer te plaatsen in een gezin. Dat betekent dat het aantal kinderen telkens roteert en dat een kind slechts een bepaalde periode in het centrum verblijft.

Neem je verantwoordelijkheid en stel kritische vragen aan jouw begeleidende organisatie over je project. Vraag naar waarborging van kwaliteit, integriteit en werkwijze. Op die manier zorg je ervoor dat niet alleen jij zelf een mooie tijd tegemoet gaat op je project, maar ook dat je niet onbewust en ongewild meewerkt aan kinder exploitatie.

Tijdens je verblijf

Luister naar je lichaam

Klachten zoals buikloop, overgeven, hoofdpijn of koorts zou je thuis wellicht 'even aankijken'. In het buitenland is het belangrijk dat je direct naar een dokter gaat met deze klachten. Onderschat het tropische klimaat niet en laat je onderzoeken en eventueel testen op malaria. Begin direct met het drinken van water vermengd met ORS om uitdroging te voorkomen.

Je valt op

Als reiziger in het buitenland val je op. Toeristen uit westerse landen geven geld uit en bezitten ook vaak waardevolle spullen zoals een mobiele telefoon of een camera. In ontwikkelingslanden is door armoede en corruptie de criminaliteit vaak hoog. Houd hier rekening mee tijdens je reis. Zorg ervoor dat je tas altijd goed afgesloten is en dat je de sluiting kan zien. Neem steeds kleine bedragen mee en laat je bankpas en paspoort achter in je accommodatie in een afgesloten koffer of kast. Draag geen waardevolle spullen in je achterzak.

Toon respect

Realiseer je dat ontwikkelingslanden over het algemeen conservatiever zijn dan Nederland. Normen met betrekking tot passende kleding zijn behoudender. Kleed je gepast. Realiseer je ook dat er veelal een 'mannencultuur' heerst. Vrouwen hebben vaker een ondergeschikte positie. Strakke, korte of onthullende kleding kan worden opgevat als een directe uitnodiging tot sex. Wil je ongewenste intimiteiten voorkomen dan kun je hier het beste rekening mee houden door je niet te bloot te kleden en rekening te houden met je gedrag en je non-verbale signalen.

Vorbereidingstraining: je tijd goed besteed



Een goede voorbereiding zal je helpen om met realistische verwachtingen aan je reis te beginnen en zorgt ervoor dat jouw impact vergroot wordt.

Een goede (mentale) voorbereiding is van onschatbare waarde

Weten wat je kunt verwachten geeft je een gevoel van zekerheid en veiligheid: waarden die in Nederland als zeer belangrijk worden ervaren. Realiseer je dat het leven in ontwikkelingslanden anders in elkaar zit. Men heeft vaak geen sociaal vangnet, geen uitkeringen of ziektekosten-verzekering. Dat betekent dat mensen in ontwikkelingslanden andere keuzes maken en andere prioriteiten hebben die wij niet altijd begrijpen of 'logisch' vinden. En dat je voor verrassingen kunt komen te staan.

Stichting Muses geeft voorbereidingstrainingen aan reizigers die zich gaan inzetten als vrijwilliger bij een project in het buitenland. Tijdens deze interactieve training wordt ingegaan op alle aspecten die van belang zijn bij het wonen en werken in een andere cultuur. Er wordt bijvoorbeeld ingegaan op concrete situaties die je kunt tegenkomen in de praktijk en hoe je daar het beste op reageren. Bijvoorbeeld: je loopt op straat en wordt aangeklampt door een bedelend kind. Hoe ga je daarmee om?

Daarnaast wordt besproken welke rol je als vrijwilliger op een project hebt en welk gedrag daarbij het meest passend en constructief is. De bewustwording hiervan kan je helpen om ervoor te zorgen dat jouw aanwezigheid een echt verschil maakt en geen 'schade' toebrengt aan een project of de kinderen van het project.

In de praktijk blijkt dat vrijwel elke reiziger op een bepaald moment in een 'dip' raakt: je voelt je overweldigd door de armoede, bent geraakt door persoonlijke verhalen of omstandigheden van mensen op je project, je wordt ziek, hebt overal muggenbulten of het eten komt je neus uit. Allerlei aanleidingen kunnen ervoor zorgen dat je even uit balans raakt. Tijdens de training maak je een persoonlijk plan voor het geval dit gebeurt. Op die manier herken je een dip en heb je een strijdplan klaar om hier weer snel bovenop te komen.

Meld je aan via www.muses.nl

Enkele organisaties, waaronder ook Doingood volunteer work, vergoeden zelfs de kosten voor deze training.