

## Karibu sana Bukoba! Herzlich willkommen in Bukoba!

Ihr plant eine Reise nach Bukoba oder die Umgebung? Ein Praktikum? Einen längeren Aufenthalt als Freiwillige? Dann habt Ihr sicher viele Fragen. Diese kleine Tipp-Sammlung soll Euch zur Orientierung dienen. Wenn Ihr weitergehende Fragen oder Neugier habt, dann schaut mal auf unserer Homepage nach oder schreibt mir eine Email [Anthea.Bethge@web.de](mailto:Anthea.Bethge@web.de).

### 1. *Gesund und glücklich in Bukoba leben*

Es gibt viele ExpertInnen für ein gesundes und glückliches Leben in Bukoba: Das sind die 50.000 EinwohnerInnen dieser Stadt. Da sie hier als Kinder und Alte, als Frauen und Männer, als Gesunde und Kranke leben, und das schon seit Ewigkeiten, haben sie eigentlich alle Probleme, die man so haben kann, selbst schon gehabt. Sie haben Wege erprobt, die Probleme zu lösen, oder zumindest mit ihnen gut umzugehen; und es sind Wege, die hier funktionieren. Wer dieses Wissen nutzen möchte, wird das Leben der Einheimischen zu imitieren versuchen und sie häufig um Rat bitten, auch und gerade bei Kleinigkeiten. Das europäische Ideal der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wird hier nicht positiv bewertet. Das viele Fragen und Nachmachen wird von den Einheimischen nicht als merkwürdig, sondern als ehrend angesehen.

*Mein Tipp: Lieber zehn dumme Fragen stellen und später gemeinsam drüber lachen, als eine einzige dumme Lösung selbst erfinden. Es schadet übrigens auch gar nichts, dieselben Fragen verschiedenen Leuten zu stellen.*

### 2. *Nahrung*

In Bukoba auf dem Markt, aber ebenso in den kleinen Orten, gibt es wunderbare frische Lebensmittel: Kochbananen, Süßkartoffeln, Maniok, Kartoffeln, Reis, Maismehl, Bohnen und Erbsen, Erdnüsse, Möhren, Paprika, Gurken, Tomaten, Spinat, Auberginen, Zitronen, Ananas, Papayas, Passionsfrüchte, Avocados, Eier usw. Wer kochen kann und ein wenig experimentierfreudig ist, wird eine Vielfalt leckerster Speisen selbst herstellen können. Wer hingegen auf Brot mit Aufstrich oder Fertiggerichte angewiesen ist, wird wenig Abwechslung haben.

In Bukoba in den Läden kann man Weißbrot, Nudeln, gesäuberten Reis, Tee und Kaffee, Marmeladen, Margarine und sogar eine Sorte Käse kaufen; dazu Kekse, auch Schokoriegel, süße Getränke der Firma Coca-Cola und Säfte. Auch auf den Dörfern gibt es Weizenmehl, Margarine, Kochfett, oft auch Trockenhefe und Backpulver. Es ist also eigentlich für alles gesorgt, und erst nach längerer Zeit wird man sich mal wieder eine Salami herbeiwünschen, oder, wie ich, die Kunst der Joghurt- und Frischkäse-Herstellung perfektionieren.

*Mein Tipp: Vor der Abreise eine Woche lang Lebensmittel auf dem Markt einkaufen und zweimal täglich selbst zubereiten.*

*Noch ein Tipp: Fertiggewürzmischungen à la Maggifix für die Lieblingsgerichte mitbringen, wenn es zu kompliziert ist, sie aus den Einzelbestandteilen zusammenzumischen.*

Essengehen ist in Bukoba möglich, in den kleinen Orten nicht unbedingt. Es ist billig, aber wenig vielfältig, manchmal auch schlicht nicht gut und meistens dauert es eine halbe Ewigkeit, bis man das Essen auf dem Tisch hat. Erfreuliche Ausnahme für ein schnelles und billiges Mittagessen bietet der ELCT-Tea Room. Da bekommt man den Fisch oder das Fleisch mit wahlweise Kochbananen, Reis, Pommes oder Maisbrei prompt vor die Nase gesetzt. Gut ist auch das Essen im Bukoba Hotel, wo man immer nette Leute trifft. Besonders empfehlenswerte Adressen sind derzeit das Yasila Hotel, mit einer zwar kleinen, aber sehr leckeren Auswahl, gutem und zügigem Service und Tischen direkt am Strand und das Kolping Hotel mit erstklassiger Küche ... da kann man es sich mal so richtig gut gehen lassen für umgerechnet weniger als 5 Euro pro Person.

Die ELCT ist eine Kirche, die das Trinken von Alkohol in jeglicher Form und Menge ablehnt. Die Mitarbeitenden werden dazu angehalten, weder selbst Alkohol zu trinken noch etwa ihn ihren Gästen anzubieten. Für uns als Langzeit-Mitarbeitende in dieser Diözese ist es deshalb selbstverständlich, dass es bei uns zu Hause keinen Alkohol gibt und wir auch keinen in den hiesigen Restaurants trinken. Dass andere, tansanische Mitarbeitende mit dieser Regel anders umgehen, also durchaus mit einem Bier in einer Kneipe anzutreffen sind, nehmen wir kommentarlos zur Kenntnis.

### 3. Kleidung

Die Männer tragen zumeist Hemden, westliche second-hand-Ware oder aus bunten Stoffen hier maßgeschneiderte. Dazu lange Hosen. Traditioneller und formeller sind Anzüge, die es auch in der westlichen und in der afrikanischen Variante gibt. Saubere und gebügelte T-Shirts oder Polo-Shirts sind auch OK - selbst für den Kirchgang. Kurze Hosen tragen nur kleine Jungs, Sträflinge bei der Gartenarbeit und unangenehm auffallende TouristInnen.

Die Frauen tragen knie- bis knöchellange Röcke oder Kleider aus bunten Stoffen maßgeschneidert, selten einmal eine Jeans. Mehr und mehr Mädchen tragen in der Stadt Hosen. Oben herum tut es auch ein T-Shirt. Nicht nur wenn es kühler ist, sondern auch auf Reisen oder einfach einmal so, trägt Frau dann noch ein paar Tücher drumherumgewickelt.

Herrenschuhe sind geschlossene Halbschuhe oder offene Sandalen. Damenschuhe sind hübsche Sandalen aller Art. Jugendliche tragen auch schon mal fette Turnschuhe, was aber irgendwie mit der leichten Sommerkleidung etwas komisch aussieht. Ums Haus herum tragen alle Leute Badelatschen, im Haus wird barfuß gegangen - auch wenn man irgendwo zu Besuch ist.

Schöne bunte Stoffe sind hier an jeder Ecke zu haben und in jedem Ort hat ein Schneider oder eine Schneiderin ihre Nähmaschine. Stoff plus Maßschneiderei kosten zusammen zwischen 5 Euro (einfaches Sommerkleid) und 25 Euro (kompletter Herrenanzug). Schuhe bekommt man in Bukoba auf dem Markt. Nicht immer gibt es jede Sorte in jeder Größe, aber mit etwas Zeit findet man etwas Passendes. Gute Lederschuhe gibt es nur second hand.

*Mein Tipp: Mit einer einheimischen, etwa gleichaltrigen Person gleichen Geschlechts Stoffe kaufen und zum Schneidern bringen. Selbst nicht zu feste Vorstellungen mitbringen und hinterher die Bewunderung aller Umstehenden genießen. Das heißt hier „umependeza!“ = „Du siehst gut aus!“*

*Noch ein Tipp: Baumwoll-Unterwäsche und Socken aus Deutschland mitbringen.*

### 4. Sicherheit

Sicherheit hat subjektive und objektive Aspekte. Wer sich fremd fühlt, fühlt sich oft unsicher, ohne dass eine tatsächliche Bedrohung besteht. Da ist es wichtig, Vertrautheit mit Menschen und deren Sitten zu gewinnen. Vielleicht findet man auch eine Begleitperson, die einen in den ersten Tagen an die Hand nimmt. Es ist gut, die eigene Unsicherheit mitzuteilen. Wahrscheinlich geht es Deinen neuen Bekannten zuerst ebenso mit Dir.

Am Tag ist es völlig ungefährlich, sich in Bukoba frei zu bewegen, auch als Frau alleine. Natürlich erregt man Aufsehen, was auch schon mal lauthals kommentiert wird, aber bedrohlich ist das nicht. Wenn man die Sprache versteht, ist es nicht einmal unangenehm, sondern häufig Anfang eines Gesprächs.

Nachts wird man kaum Menschen auf der Straße treffen. Es ist nicht üblich, das Haus nach Einbruch der Dunkelheit zu verlassen. Die Leute, die es trotzdem tun, haben entweder eine Not oder üble Absichten oder beides. Ab und zu hört man von Einbrüchen und Diebstählen. Gewalt gegen Personen sind sehr seltene Nachrichten.

*Mein Tipp: Nutze die Sitte, dass Menschen hier einander gerne begleiten. Sei nie zu Zeiten und an Orten alleine zu Fuß unterwegs, vor denen Dich Einheimische warnen. Auch wenn die tatsächliche Gefahr gering ist, möchtest Du ja auch nicht als leichtsinnig oder unvernünftig gelten.*

### 5. Sprache

Erfreulicherweise gibt es in der Nordwest-Diözese ein paar Menschen, die sehr gut Deutsch sprechen. Viele sprechen ein halbwegs ausreichendes Englisch. Doch beides taugt im Alltag nicht. Es ist vielmehr angesagt, viel Energie darauf zu verwenden, zuerst Kiswahili und später vielleicht auch ein paar Brocken Luhaya zu lernen. Ein gutes Lehrbuch zum Selbststudium ist „Teach yourself Swahili“. Wenn man dann noch von Anfang an regelmäßig mit einem Lehrer oder einer Lehrerin übt, und die KollegInnen bei der Arbeit bittet, die eigenen Fehler zu korrigieren, dann wird man bald bei den Unterhaltungen drinnen und nicht mehr halb draußen sein.

*Mein Tipp: Schon in der ersten Woche die Vorgesetzten darum bitten, einen guten Sprachunterricht zu organisieren. Zweimal pro Woche ist besser als nur einmal. „Teach yourself Swahili“ kann ein gutes, womöglich einziges Lehrmaterial sein.*

## 6. Medizinisches

Zuerst dies: Afrika wird oft als Kontinent der schlimmen Tropenkrankheiten beschrieben, mit hoher Kindersterblichkeit und schlechter Krankenversorgung. Das ist wahr. Aber ebenso wahr ist, dass die meisten Krankheiten - bzw. deren schwere Verläufe - armutsbedingt sind. Wer hier unter guten hygienischen Bedingungen lebt, gut isst und sauberes Wasser trinkt, geimpft ist, ein Auto zur Verfügung hat, um im Notfall schnell ins Krankenhaus zu kommen, und auch alle Medikamente bezahlen kann, wird zumeist hier deutlich weniger krank sein als in Deutschland. Diese Beobachtung machen Langzeit-Mitarbeitende auch mit ihren Kindern. Das ist keine Gesundheitsgarantie, soll Dir aber helfen, die Risiken sachlich einzuschätzen und die richtige Vorsorge zu treffen.

Da ich selbst keine Ärztin bin, folgen hier nur meine persönlichen Erfahrungen. Für „Risiken und Nebenwirkungen“ meiner Ratschläge übernehme ich keine Verantwortung. Ein Gespräch mit dem Hausarzt, der Dich kennt, ist unbedingt angesagt und dazu auch noch eine Beratung in einer tropenärztlichen Klinik, denn zumeist kennt sich Dein Hausarzt in Tropensachen nicht aus.

Ein Kontroll-Besuch beim Zahnarzt vor der Ausreise ist ein Muss. Ebenso sollten alle von der Tropenklinik empfohlenen Impfungen rechtzeitig durchgeführt werden. Bitte beachtet dazu die Aufstellung von Dr. Beier für Tansania, unterteilt in verpflichtende, notwendige und sinnvolle Vorsorge.

Alle VEM-Freiwilligen bekommen vom DIFÄM eine ziemlich umfassende Apotheke mit. Als Sachbuch kann ich „Wo es keinen Arzt gibt“ empfehlen. In Bukoba gibt es mit der Net-Pharmacy eine gut ausgestattete Apotheke für alle hier häufig vorkommenden Krankheiten. Wenn man den generischen Namen der notwendigen Substanz kennt, wird man hier gut bedient. Es ist jedoch zu beachten, dass die tansanische Qualitätskontrolle für Medikamente noch nicht den Standard der deutschen erreicht hat. Die Beratungsleistung, welches Medikament für welche Symptome geeignet ist, ist nicht sehr gut.

In der DIFÄM-Apotheke befindet sich nichts gegen harmlose Erkältungen. Nun kann man eine harmlose Erkältung natürlich auch ohne Medizin gut überstehen, aber wer gerne mal ein Hals-, Kräuter- oder Hustenbonbon lutscht, der sollte sich die extra einstecken.

Ab und zu verkriecht sich mal ein Sandfloh in die Fußsohle, um dort seine Eier abzulegen. Man sieht dann einen kleinen schwarzen Fleck und bei Druck tut es etwas weh. In diesem Fall nimmt man eine saubere Nadel und die Hilfe einer Nachbarin in Anspruch. Die Entfernung ist problem- und schmerzlos, nur manchmal ist die Stelle für einen selbst schlecht zu erreichen - oder man scheut schlicht das Herumstochern im eigenen Fleisch. Der Floh mitsamt den Eiern wird hinterher verbrannt, damit er niemandem mehr zu Leibe rücken kann.

In Bukoba selbst besteht ein mittleres Malaria-Risiko, ebenso in Ntoma. Ndolage und Ruhija liegen höher, aber auch hier gibt es Malaria. Für Bukoba wird folgerichtig eine medikamentöse Prophylaxe empfohlen (neben dem Schlafen unter einem imprägnierten Moskitonetz und dem Schutz der nackten Haut durch Kleidung und ggf. Autan). Doch die Prophylaxe hat Nebenwirkungen und ist auch nicht 100% sicher. Die Wahl des richtigen Mittels hängt wesentlich von der eigenen Malariaanfälligkeit ab. Darüber hinaus sollte man genau die spezifische Situation anschauen, in der man leben wird:

- Aufenthalt von wenigen Wochen: Malarone (teuer, aber gut).
- Aufenthalt von mehreren Monaten, eingebunden in ein umsorgendes soziales Umfeld und in der Nähe einer Krankenstation: keine Prophylaxe.
- Aufenthalt von mehreren Monaten, alleine, in verantwortlicher Position oder viel unterwegs: Lariam, wenn es vertragen wird, oder Chloroquin mit Proguanil, was angeblich weniger sicher ist wegen der angeblich größeren Resistenz in der Region.

Wichtig: Lariam sofort absetzen, wenn nach den ersten Tabletten die Welt irgendwie anders wahrgenommen wird. Es besteht die Gefahr einer Psychose!

Die wichtigste Vorbereitung ist wohl, sich eingehend mit den Symptomen und der Therapie der Krankheit auseinander zu setzen. Die einheimische Bevölkerung hat keine andere Wahl als auf eine Prophylaxe zu verzichten. Wer gesund ist, weder Kleinkind noch Greis, und rechtzeitig mit der Einnahme von Medikamenten beginnt, erlebt eine Malaria zumeist wie eine sehr heftige aber kurze Erkältung.

Ich selbst habe das erste halbe Jahr lang Lariam ohne Nebenwirkungen eingenommen und verzichte seither auf Prophylaxe. Dr. med. Beier und seine Familie in Ndolage haben zwei Jahre lang Chloroquin mit Proguanil eingenommen und danach abgesetzt.

*Mein Tipp: Mit einer Prophylaxe, die Du verträgst, anreisen, die Situation vor Ort kritisch und in Ruhe anschauen, sich mit lokalen AnsprechpartnerInnen beraten und dann eine Entscheidung für den Rest des Aufenthaltes treffen.*

In allen Süßwassern besteht Bilharziosegefahr. Das ist ein Parasit, der von einer Schnecke, die am Wasser lebt, zum badenden Menschen übergeht und sich dann in dessen Innereien ansiedelt. Dieser Parasit ist in Deutschland klinisch nachweisbar und die Krankheit behandelbar. Dennoch sollte man das Risiko scheuen. Auch der Viktoriasee ist nicht sicher. Aber es gibt einen hübschen Strand in Ntoma, an dem es angeblich und nach eigenem Augenschein diese Schnecken nicht gibt. Und wo kein Wirt, da auch kein Parasit. Allerdings sollte man sich auf den Badespaß nur einlassen, wenn jemand dabei ist, der die Schneckenlage einschätzen kann (wie Dr. Beier). Es ist also durchaus angesagt, die Badesachen mitzubringen - nicht nur für den Indischen Ozean.

Absolut gar kein Risiko sollte man mit einer HIV-Infektion eingehen. Besonders für Frauen heißt hier „safer sex = no sex“, da ihnen kulturell nicht zugestanden wird, über sexuelle Praktiken, also etwa den Gebrauch eines Kondoms, mitzureden. Die kulturell geprägte männliche Gewaltbereitschaft ist gerade in solch einer Situation nicht zu unterschätzen. Dennoch gehört ein Stapel Kondome ins Gepäck, für den nicht mehr abzuwendenden Fall der Fälle und für die Weitergabe an FreundInnen, die selbst einen solchen Fall auf sich zukommen sehen.

## **7. Geographie und Verkehr**

Bukoba liegt im Nordwesten Tansanias am Ufer des Viktoriasee. Das Stadtzentrum ist flach und von drei Seiten umgeben von bebauten Hügeln. Wir wohnen auf dem Kashura-Hügel.

Bukoba hat einen nationalen Flughafen und einen Hafen. Beide werden von Mwanza aus bedient. Nach Mwanza am Südufer des Viktoriasees kommt man per Flugzeug direkt aus Dar-es-Salaam, Arusha (Kilimanjaro International Airport) oder Nairobi. Es gibt mehrere Fluglinien zur Auswahl, aber die letzte Strecke über den See fliegt nur *Precision Air*. Von Dar-es-Salaam aus kann man auch per Zug nach Mwanza fahren, aber das dauert mehrere Tage. Wer mit dem Bus anreist, wird die Strecke nördlich des Sees wählen, die von Dar-es-Salaam über Arusha, Nairobi und Kampala nach Bukoba führt. Das dauert etwa 30 Stunden. Als EuropäerIn braucht man dann zwei Transitvisa: für Uganda und für Kenia. Man kann auch über Entebbe (den internationalen Flughafen in Uganda) anreisen. Der Bus Entebbe-Bukoba kostet keine 10 Euro und braucht etwa 8 Stunden.

Die Bauarbeiten an der Asphaltstraße rund um den Viktoriasee schreiten schnell voran. Die Strecke nach Norden bis Kampala ist fertig. Nach Süden ist Muleba beinahe erreicht. Auf dieser Straße kann man 100 km/Stunde fahren. Auf den gut gepflegten Sandpisten sind zwischen 40 und 60 km/Stunde möglich, je nach Straßenzustand und Wetter. Manchmal ist Schritttempo angesagt.

Bukoba ist das regionale Zentrum. Dort gibt es (fast) alles, auch Internet. In den umliegenden Orten nicht, aber der Weg nach Bukoba ist nicht weit (Ntoma: 13 km, 20 min Auto; Ndolage: 50 km, 1 Stunde Auto; Ruhija ähnlich wie Ndolage). Die öffentlichen Verkehrsmittel in die Dörfer sind bedrohlich überbeladene Kleinbusse, die abfahren, wenn sie voll sind. In weiter entfernte Orte fahren ordentliche Busse, nach Plan. In der Stadt gibt es auch Auto-, Motorrad- und Fahrrad-Taxis. Die letztgenannten sind nicht ungefährlich, gerade für Frauen, die seitwärts auf dem Gepäckträger sitzen.

## **8. Fotografieren**

In Bukoba gibt es Fotogeschäfte, die Filme verkaufen und zügig entwickeln. Der Laden Shelui hat gute Filme und entwickelt gute Papierbilder. Die Preise sind niedrig.

Wichtig zu beachten ist, dass das Fotografieren oder gar das Filmen nicht immer erwünscht ist. Dafür gibt es drei Gründe:

- Direkt verboten ist es, militärische und sonstige technische Anlagen aufzunehmen.
- Für viele Menschen, besonders Frauen, ist es beschämend, fotografiert zu werden. Zumindest wollen sie nicht in Alltagskluft, womöglich schwer arbeitend fotografiert werden. Manche Männer werden auch etwas dagegen haben, dass ihre Frauen, Töchter oder Schwestern auf Bild gebannt werden.
- Manche Menschen haben erkannt, dass sie aus der Fotolust der Reisenden Geld machen können. Sie erwarten eine kleine Vergütung.

Deshalb ist es sehr angeraten, nicht einfach fotografierend durch die Gegend zu laufen, sondern zuerst eine freundliche Kommunikation aufzubauen und dann zu fragen, ob es den Personen recht ist, fotografiert zu werden. Meistens freuen sich die Gefragten dann.

Leider bedeutet dies, dass es nicht einfach ist, etwa das bunte Treiben auf dem Markt zu fotografieren. Da braucht es wohl eine rechte Mischung aus Zurückhaltung, Professionalität, Geschick und manchmal eben auch Verzicht.

## 9. Geld und Geldtransfer

Es gibt in Bukoba mehrere Banken. Wir haben ein Konto bei der NBC, welche auch einen Automaten hat, so dass wir Tag und Nacht Geld abheben können (bis zu 300.000 TSH  $\approx$  240 Euro pro Tag). Wir überweisen uns das Geld von einem deutschen Postbank-Girokonto aus hierher per Online-Banking. Das kostet 6,50 bis 11,50 Euro pro Überweisung, je nach Überweisungsbetrag. VEM-Freiwilligen können wir anbieten, ebendiesen Weg über unsere Kontos zu wählen. Dann würden wir uns die Kosten der Überweisung teilen.

Am Automaten kann man auch mit der VISA-Card Geld abheben (bis zu 400.000 TSH  $\approx$  300 Euro pro Tag). Mit der SparCard der Postbank, die man ja ebenso verwenden können soll, scheint es allerdings nicht zu funktionieren. Jedenfalls haben wir bisher damit keinen Erfolg gehabt.

Bargeld kann in jeder konvertiblen Währung nach Tansania mitgebracht und hier bei Banken oder Wechselstuben getauscht werden. Es ist also Dir überlassen, ob Du Euros oder Englische Pfund, Schweizer Franken oder Dollar mit Dir führen willst. Der Tausch in einer Bank ist kein Problem, nur manchmal etwas zeitaufwändig. Solltest Du Dollar mitbringen wollen, so solltest Du beachten, dass es für größere Noten (ab 50 Dollar) einen besseren Kurs gibt als für kleine Scheine. Außerdem gibt es zwei Dinge, die von Touristen (= Menschen mit Touristenvisum, ohne *residence permit*) in der Tat nicht mit Tansanischen Schilling, sondern nur mit Dollar bezahlt werden können: nämlich Visa und Eintritte in Nationalparks. Deshalb solltest Du, wenn Du Dein Visum erst bei der Einreise erwerben willst oder den Besuch eines Nationalparks planst (und keinen tansanischen *residence permit* besitzt), genügend Dollar dabei haben und diese auch nicht in Schilling umtauschen. Auch Hotels und Flugtickets kann man häufig in Dollar zahlen. Achtung! Was Deine Bank wahrscheinlich nicht weiß: An vielen Stellen in Tansania werden nur noch Dollarnoten angenommen, die nach dem Jahr 2000 gedruckt worden sind. Ältere Dollarnoten werden gar nicht oder nur zu einem schlechteren Kurs getauscht.

Reiseschecks sind sozusagen diebstahlsicher. Sie empfehlen sich als eiserne Reserve. Allerdings werden sie nicht von jeder Bank angenommen.

Ein Pfarrergehalt in der Nordwest-Diözese beträgt kaum 60.000 TSH. Mit diesem Geld kommt man mehr oder weniger aus, wenn man mietfrei wohnt, das Essen im eigenen Garten erntet und als Dienstfahrzeug ein Motorrad von der Diözese gestellt bekommt. Wer diese Rahmenbedingungen nicht hat, braucht je nach Geschick, Bedürfnissen und Beziehungen 150.000 bis 200.000 TSH im Monat für alles außer Ferienreisen. Reisende sollten mit Kosten für Unterkunft und Frühstück von etwa 15.000 TSH pro Tag rechnen. Man findet auch Zimmer für die Hälfte und für das Doppelte.

## 10. Strom

Bukoba verfügt über eine recht zuverlässige Stromversorgung aus Uganda. Selten einmal fällt der Strom bei Dunkelheit aus. Kerosinlampen und -kocher sind für Langzeitaufenthalte ungemein praktisch. Man kann sie vor Ort kaufen. Für kurze Aufenthalte reichen Kerzen und Kekse. Viele kleine Orte haben keinen Stromanschluss. Dies ist für Freiwillige einfach nur gewöhnungsbedürftig, aber es gibt ja genug Leute, von denen man abgucken kann, wie das Leben ohne Strom funktioniert. Reisende sollten bedenken, dass die Handys und Akkus vorher und woanders aufgeladen werden müssen.

Die Spannung beträgt 220V, so dass alle deutschen Geräte hier normal funktionieren. Die Steckdosen sind sehr verschieden. Es gibt welche mit zwei runden Löchern wie in Deutschland, mit drei eckigen Löchern wie in England und mit drei runden Löchern wie früher in England; vielleicht auch noch andere. Das ist aber kein Problem, weil es hier Adapter (genannt: multiplug) an jeder Ecke für weniger als einen Euro zu kaufen gibt. Für Reisende wird es praktischer sein, einen Vielfachadapter mitzubringen.

Kritischer ist es mit dem Überspannungsschutz. Wegen der Spannungsspitzen bei Stromausfall und bei Wiedereinsetzen der Netzversorgung ist es sinnvoll, teure Geräte extra zu schützen. Dafür gibt

es in Deutschland Aufsätze für Steckdosen zu kaufen, die etwa 10 Euro kosten. Für den Computer empfiehlt es sich, eine PC-Steckdose mitzubringen. Das ist eine Anschaffung von etwa 20 Euro.

### 11. Geschenke

Es ist in dieser Kultur ausgesprochen unüblich, einzelnen Personen besondere Geschenke zu machen. Selbst zu Weihnachten oder zum Geburtstag reicht eine (hier zu kaufende, sehr kitschige) Grußkarte. Das hindert uns nicht, unsere deutsche Sitte beizubehalten und nach jeder weiten Reise und zu den Festtagen unsere Lieben zu bedenken. Doch es ist wichtig, dies als deutsche Sitte zu benennen, die dann allerdings die Betroffenen sehr erfreut.

Andererseits ist es gute hiesige Sitte, bei Besuchen etwas mitzubringen. Das sind üblicherweise Nahrungsmittel. Wir nehmen dafür Kaffee und Zucker. Das erfreut alle Haushalte. Wir selbst bekommen alles von Mais über Bananen bis hin zu den delikats zubereiteten Heuschrecken. Das erfreut uns. Manchmal ist es auch schön, einer Frau einen Kleiderstoff mitzubringen. Diese Art von Geschenken sind also für den alltäglichen Bedarf und besser hier zu kaufen.

Geld ist auch ein sehr notwendiges Geschenk, gerade wenn es um eine große Familienfeier geht. Andere tragen mit Kochbananen aus dem Garten oder Hühnern zum Fest bei, wir bringen Bares, mit dem die Dinge, die nicht im Garten wachsen, gekauft werden können.

Darüber hinaus kann es für die Besuchten interessant sein, etwas aus der Heimat der Reisenden zu bekommen: Eine Postkarte der Heimatstadt, aus Bremen ein Bild der Stadtmusikanten, aus Aachen Printen, aus Berlin einen kleinen Bären, etwas, wozu es eine Geschichte zu erzählen gibt. Kinder freuen sich über Luftballons, bunte Stifte und Hefte, glitzernde Aufkleber, einen Ball.

Später vielleicht wird der ein oder die andere Dich fragen, ob Du nicht ein besonderes technisches Gerät (Handy, MP3-Player, Digitalkamera, Laptop etc.) aus Deutschland besorgen kannst. Natürlich kann man den Dank für die freundliche Aufnahme und Begleitung in diesem Land auf diese Weise ausdrücken, aber vielleicht ist zunächst ein offenes Gespräch angesagt über die Kosten und über die Möglichkeit, die Dinge hier viel billiger zu besorgen.

### 12. Mitbringen

Grundsätzlich solltest Du mit sehr leichtem Gepäck anreisen. Manche Reisenden verschenken auch nach dem Aufenthalt einen Großteil des Mitgebrachten. Dann kannst Du hier viele lokale Dinge anschaffen und hast auch noch Platz für Souvenirs und andere Geschenke auf dem Rückflug. Neben den bereits erwähnten Dingen, hier noch ein paar weitere Sachen.

*Meine Tipps zum Mitbringen:*

- *Das eigene Handy und alle anderen alten Handys, die bei den lieben Verwandten und Bekannten in der Schublade rumliegen. Sie sind wunderbare Geschenke.*
- *Eine Internet-Email-Adresse. Natürlich kann man sich solch eine auch hier in einem Internetcafé anschaffen, aber vielleicht hat man es ja gerade das erste Mal eilig, oder man will die Adresse schon in Deutschland allen Lieben mitteilen.*
- *Einen kleinen CD- oder MP3-Player mit kleinen Boxen und viel Musik. (Radio-CD-Kassetten-Geräte gibt es in Bukoba zu kaufen.)*
- *Fotos von Zuhause.*
- *Die Lieblingssüßigkeit eingeschweißt (wenn Schokolade, dann Ritter Sport, weil da die Ameisen nicht drankommen).*
- *für Frauen: Damenhygiene. In Bukoba gibt es nur dicke Binden.*
- *Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.*
- *Autan als Spray oder Lotion. Es gibt keine Repellenzien in Bukoba zu kaufen. Da muss man nach Arusha oder Kampala. Pro Monat sollte man, wenn einen die Mücken so sehr mögen wie mich, mit einer Packung rechnen. Pflanzliche Mittel, die in Deutschland ihre Duftwirkung tun, sind hier nicht angesagt.*

**Karibu sana Bukoba! Herzlich willkommen in Bukoba!**