

Bist du bereit für ein Abenteuer?

Wir freuen uns sehr, dass du beim Hilfseinsatz 2026 in Uganda dabei bist!

Mithilfe dieser Mappe möchten wir dir die wichtigsten Infos an die Hand geben. Wenn du darüber hinaus Fragen hast, wende dich gern an uns. Bitte nimm dir etwas Zeit, um die Mappe in Ruhe durchzulesen.

Was erwartet dich?

Uganda wird dich anders fordern als ein normaler Urlaub. Es wird warm, laut, emotional, herzlich, manchmal auch unbequem und anstrengend. Du wirst lachen, du wirst nachdenken, du wirst an deine Grenzen kommen – und trotzdem dankbar sein, dabei zu sein.

Es ist ein Mix aus Abenteuer, Echtheit und Begegnungen, die du niemals vergisst.

Es erwarten dich:

- zwei Wochen intensive Gemeinschaft mit deiner Reisetruppe,
- Kinder, die sich auf dich freuen und es lieben, Zeit mit dir zu verbringen,
- Menschen, die so gut wie nichts haben und doch voller Hoffnung sind,
- dazu viele ungewohnte und neue Eindrücke und
- die Chance, dass Gott durch diese Reise dein Herz berührt und dir völlig neue Erkenntnisse schenkt.

Kostenüberblick

Für die Reise rechnen wir pro Person mit max. **1.650 €**.

Davon sind **1.550 €** für Hin- und Rückflug, Unterkunft, Vollverpflegung, Automiete & Sprit, Visum, Internet und kleinere Freizeitaktivitäten (z.B. der Besuch einer Kulturshow). In diesen Kosten sind auch einige Tage in der Hauptstadt Kampala sowie gelegentliche Restaurantbesuche enthalten.

Zusätzlich werden **100 €** als Spende an United Children Africa e.V. überwiesen. Damit finanzieren wir während der Reise verschiedene Hilfsprojekte wie

die Verteilung von Lebensmittelpaketen, Unterstützung für ältere Menschen und Kinder. Die Spende ist nicht erstattungsfähig. Für Kinder unter 18 Jahren entfällt diese Spende.

Da UCA kein Reiseveranstalter ist und rechtlich keine Reisekosten verwalten darf, werden die 1.550 € Reisekosten an Sarah Disterheft überwiesen. Vor Ort werden alle Ausgaben transparent in einer App („Splid“) dokumentiert und den Teilnehmern zugeordnet. **Jede Person zahlt nur das, was wirklich für sie anfällt.** Nicht verbrauchte Beträge werden nach der Reise zu 100 % zurückerstattet oder können freiwillig gespendet werden.

Optionale Zusatzkosten

- Wildtierreservat (ein Tag, ca. 3h Fahrt): **ca. 150 €**
- Safari (2 Tage, ca. 10h Fahrt): **ca. 250–300 €**
→ Diese Ausflüge sind freiwillig und nicht im Reisepreis enthalten.
- Taschengeld: Kleinere Snacks und Souvenirs sind bereits in den Kosten eingeplant. Wer mehr einkaufen möchte, kann ein Taschengeld von **ca. 100 €** zusätzlich einplanen.

Zusammenfassung:

Kostenpunkt	Betrag
Unterkunft & Vollverpflegung	ca. 400–500 €
Flüge	ca. 700–800 €
Visum	50 €
Automiete & Sprit	ca. 100 €
Sonstiges (Internet, Freizeit, kleine Souvenirs...)	ca. 100 €
Spende an UCA	100 €
Gesamtkosten	max. 1.650 €

Wann muss was bezahlt werden?

850 € (Flug & Visum): → spätestens bis zum 31.03.26

700 € (restliche Reisekosten): → spätestens bis zum 15.08.26

100 € (Spende UCA) → spätestens bis zum 15.09.26

Reisekosten für Kinder: Für Kinder können wir die endgültigen Kosten noch nicht genau festlegen, da manche Unterkünfte in Uganda pro Person abrechnen und andere pro Zimmer. Flug und Visum kosten für Kinder jedoch genauso viel wie für Erwachsene. Sicher ist: Die Spende an UCA entfällt, und auch die 100 € für Sprit und Automiete werden wir bei Kindern nicht vollständig berechnen. Viele Ausgaben wie Essen oder Freizeitaktivitäten fallen für Kinder zusätzlich etwas günstiger aus. Aktuell gehen wir davon aus, dass Kinder mind. 300 bis 400 € weniger zahlen müssen, aber sicher bestätigen können wir es noch nicht.

Hinweis zu Stornierung und Rückerstattung

- **Die 700 € Reisekosten** werden vollständig zurückerstattet, falls jemand kurzfristig doch nicht teilnehmen kann.
- **Die 100 € Spende an UCA** sowie **die 50 € Visumskosten** können nicht zurückerstattet werden.
- **Beim Flug** hängt die Erstattung von der jeweiligen Fluggesellschaft und dem gebuchten Tarif ab. Es besteht die Möglichkeit, einen voll erstattungsfähigen Flug zu buchen, dieser ist jedoch deutlich teurer und wird von den meisten Teilnehmern erfahrungsgemäß nicht gewählt.

Weitere Kosten, die du im Blick haben solltest

- **Reisekrankenversicherung**

Wir empfehlen, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen – die Verantwortung dafür liegt jedoch bei dir. Viele Anbieter sichern eine zweiwöchige Reise bereits ab ca. 20 € ab. Prüfe auch, ob du eventuell durch bestehende Versicherungen schon geschützt bist.

- **Gelbfieber-Impfung**

Für die Einreise nach Uganda ist eine Gelbfieberimpfung verpflichtend. Die Kosten liegen meist zwischen 60 und 80 €. Viele Krankenkassen erstatten nach Einreichen der Belege 70–100 % der Kosten zurück.

Reiseplan

Für den Hin- und Rückflug nutzen wir zuverlässige Airlines wie Emirates, Qatar Airways oder Brussels Airlines. Die Buchung erfolgt ausschließlich über die offiziellen Webseiten der Fluggesellschaften. Erfahrungen aus den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass Buchungen über Zwischenhändler wie Opodo, Booking oder ähnliche Plattformen bei Langstreckenreisen schnell zu Problemen führen können – etwa verlorenem Gepäck, Stornierungen oder schwer erreichbarbarem Kundenservice. Dieses Risiko möchten wir nicht eingehen.

Auch auf vermeintlich günstigere Airlines wie Turkish Airlines oder Ethiopian Airlines verzichten wir bewusst, da wir in der Vergangenheit vermehrt Schwierigkeiten mit Verspätungen, Ausfällen oder fehlendem Gepäck hatten.

Direktflüge nach Uganda gibt es nicht, daher steht immer ein Zwischenstopp an. Die gesamte Flugzeit liegt – je nach Airline – meist bei etwa 12 Stunden, unterbrochen von einer Umsteigezeit.

Geplant ist, dass wir am **Freitagabend, den 2. Oktober**, gemeinsam aus Frankfurt abfliegen. Der Rückflug findet voraussichtlich am 16. Oktober statt, sodass wir **am 17. Oktober** wieder in Deutschland landen. Änderungen sind möglich, da wir uns nach den endgültigen Flugplänen der Airlines richten.

In der Regel hat jede Person Anspruch auf zwei Gepäckstücke à 23 kg. Wir würden uns sehr freuen, wenn der zweite Koffer für Spendengüter genutzt wird. Viele Paten geben uns Geschenke für ihre Patenkinder mit, und auch für unsere Projekte nehmen wir verschiedene Materialien mit. Wer möchte, kann seinen zweiten Koffer natürlich auch selbst packen; ansonsten hilft es uns sehr, wenn du uns diesen Platz zur Verfügung stellen möchtest.

Vorbereitungstreffen

Bevor wir gemeinsam nach Uganda aufbrechen, findet im Juli ein **verpflichtendes** Vorbereitungstreffen statt (vrsl. an einem Samstag). Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Auch unser ugandischer Projektleiter Loveran wird daran teilnehmen. Er wird uns während der gesamten Reise begleiten und unterstützen.

Dieses Treffen ist eine wichtige Gelegenheit, die Gruppe kennenzulernen und ein Gefühl füreinander zu bekommen. Wir werden eine sehr intensive Zeit gemeinsam verbringen, und es hilft allen, sich vorher einmal gesehen zu haben. Außerdem besprechen wir den Ablauf der Reise, klären offene Fragen und stellen sicher, dass sich alle gut vorbereitet und sicher fühlen, bevor es losgeht.

Medizinische Hinweise

Impfungen

Für die Einreise ist nur die Gelbfieberimpfung verpflichtend. Viele Teilnehmende lassen sich zusätzlich gegen Hepatitis A oder Typhus impfen. Bitte informiere dich bei deinem Hausarzt, was für dich persönlich empfohlen wird.

Malaria

Uganda ist Malariagebiet. Ob eine Prophylaxe sinnvoll ist, hängt von deiner eigenen Einschätzung ab – wir sprechen hierzu keine Empfehlung aus. Bitte informiere dich hierzu in Eigenverantwortung. Generell solltest du darauf achten, abends lange Kleidung zu tragen und Moskitospray zu verwenden und nur unter einem Moskitonetz zu schlafen.

Trinkwasser

Bitte trinke ausschließlich gekauftes Wasser aus Flaschen und auf keinen Fall Leitungswasser. Wir werden zu jeder Zeit sicherstellen, dass jeder genügend Flaschen zur Verfügung hat. Du solltest außerdem dringend darauf achten, **NUR mit Flaschenwasser deine Zähne zu putzen**.

Sonnen- und Hitzeschutz

Wir befinden uns in Uganda direkt am Äquator. Die Sonne ist dort deutlich intensiver als bei uns, und die Haut kann selbst an bewölkten Tagen sehr schnell verbrennen. Bitte pack ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ein, am besten LSF 50, und creme dich regelmäßig ein. Denk bitte auch an eine schützende Kopfbedeckung (Hut / Kappe / Tuch etc.).

Allgemeine Hygiene

In Uganda bewegen wir uns in einer Umgebung, die anders ist als das, was wir aus Deutschland gewohnt sind. Deshalb empfehlen wir dir, immer ein kleines Handdesinfektionsmittel dabei zu haben und dir regelmäßig die Hände zu desinfizieren, besonders vor Mahlzeiten und nach Situationen, in denen du viel angefasst hast. Wir begegnen während der Reise auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, zum Beispiel Kindern, die HIV-positiv sind, oder Personen mit Infektionen. Das ist kein Grund zur Sorge, aber guter Schutz und saubere Hände sind wichtig. Mit einem kleinen Desinfektionsgel in der Tasche bist du bestens vorbereitet.

Kleine Reiseapotheke

Bitte nimm eine **eigene kleine Reiseapotheke** mit. Sie sollte Dinge enthalten, die dir im Alltag oder bei leichten Beschwerden helfen, zum Beispiel Mittel gegen Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Durchfall.

Häufige Fragen

Gibt es eine Kleiderordnung?

Für Frauen gilt: Die Dörfer, in denen wir unterwegs sind, sind sehr konservativ geprägt. Frauen tragen fast ausschließlich Kleider oder Röcke, und kaum bis gar keine Hosen. Lange, lockere Leinenhosen / Sommerhosen kannst du jedoch ruhig anziehen. Bitte verzichte auf: Sachen mit weitem Ausschnitt, sehr enge, figurbetonte und bauchfreie Kleidung, kurze Kleider und Shorts, Leggings. Kleider und Röcke sollten ca. knielang sein.

Für Männer gilt: Bitte packe ein Paar lange Hosen für den Gottesdienst ein. Ugandische Männer tragen kaum bis gar keine Shorts, selbst im Alltag nicht. Für uns als Besucher ist es in Ordnung, obwohl es auf manche Ugander ungewöhnlich wirkt. Zumindest für den Gottesdienst sollten aber lange Hosen getragen werden.

Wo werde ich schlafen?

Wir werden in sicheren Gästehäusern schlafen. Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad mit Toilette & Dusche. Bettwäsche und Moskitonetz liegen für dich bereit, nimm dir aber bitte eigene Handtücher mit. Es kann sein, dass du dein Zimmer mit 1-2 Personen aus unserer Reisegruppe teilen wirst. Wir werden die meiste Zeit in der Nähe von unserem Dorf Ziobwe sein, aber auch ein paar Tage in der Hauptstadt Kampala verbringen.

Was werden wir vor Ort machen?

Wir werden viel Zeit mit den Kindern verbringen, Programme mit ihnen gestalten und unsere Partnerschulen besuchen. Außerdem unterstützen wir ältere Menschen mit Lebensmittelpaketen, machen Hausbesuche und helfen bei verschiedenen Projekten im Dorf. Wenn unsere Klinik bis dahin fertig ist, können wir auch dort mit anpacken. Am Wochenende gibt es die Möglichkeit, die Kultur Ugandas zu entdecken oder auf Wunsch eine Safari zu machen. Der Schwerpunkt der Reise liegt aber klar auf praktischer Hilfe und der Arbeit mit den Kindern. Unsere Arbeit ist christlich geprägt, aber du musst kein Christ sein, um teilzunehmen – wichtig ist nur, dass du offen und respektvoll damit umgehen kannst.

Was werde ich essen?

Das Frühstück besteht in der Regel aus süßem Toastbrot, Eiern, Obst, Milch und Schwarztee. Eine normale Hauptmahlzeit besteht z.B. aus Reis und Bohnen, Kartoffeln, Matooke (Kochbananen) oder Posho (Maisbrei) und Fleisch. Du kannst dir gerne eigene Teebeutel oder Instant-Kaffee mitnehmen. Generell gilt: In Uganda wird sehr wenig „gesnackt“ und wir sind viel und lange unterwegs. Es ist auf jeden Fall sinnvoll, genug Snacks mitzunehmen (z.B. Proteinriegel).

Wie wasche ich meine Kleidung?

In der Regel werden wir keine Waschmaschine zur Verfügung haben. Du kannst deine Kleidung (außer Unterwäsche) von den Mitarbeitern des Gästehauses per Hand waschen lassen, oder sie selbst per Hand waschen.

Gibt es „normale“ Toiletten und Duschen?

Im Gästehaus gibt es normale Toiletten und Duschen, wie wir sie kennen – allerdings gibt es nur kaltes Wasser. Bitte stelle dich darauf ein, dass das Wasser gelegentlich für kurze Zeit ausfallen kann, wenn z.B. aufgrund eines Stromausfalls die Wasserpumpe nicht funktioniert. In den meisten Dörfern, in denen wir tagsüber unterwegs sind, gibt es leider keine modernen Toiletten. Dafür gibt es abgeschirmte „Plumpsklos“ mit einem Loch im Boden.

Wie sieht es mit Strom und Internet aus?

Grundsätzlich haben wir im Gästehaus Strom, allerdings sind regelmäßige Stromausfälle nicht ungewöhnlich. Nimm deswegen bitte eine, besser zwei Powerbanks und optional eine Taschenlampe mit. Das WLAN in den Gästehäusern funktioniert meistens nicht besonders gut. Wir haben ein kleines tragbares Hotspot-Gerät, das für Whatsapp-Nachrichten meist ausreicht. Ansonsten kannst du dich im Internet über eSIMs für Uganda informieren oder dir vor Ort eine SIM-Karte kaufen. Für die Steckdosen brauchst du einen Steckdosenadapter Typ G.

Wichtige Verhaltensregeln

- Außerhalb des Gasthaus-Geländes sind wir aus Sicherheitsgründen **ausschließlich als Team** unterwegs. Es gibt keine Alleingänge und keine privaten Ausflüge, es sei denn sie sind vorher abgesprochen und finden **in der Begleitung eines Uganders** statt.
- Bitte verschenke **niemals Bargeld**, ohne es vorher mit uns abzusprechen. Spontane Geldgeschenke können vor Ort schnell zu Ungleichheit, Missverständnissen oder falschen Erwartungen führen. Wir kennen die Situationen der Familien und entscheiden gemeinsam, wo Unterstützung wirklich sinnvoll ist. Wenn du jemandem etwas Gutes tun möchtest, finden wir dafür gemeinsam eine Lösung.
- Bitte mache **keine Versprechungen**, egal wie gut sie gemeint sind. Aussagen wie „Ich übernehme deine Patenschaft“ oder „Ich lade dich nach Deutschland ein“ können viel Hoffnung wecken und später tiefe Enttäuschung auslösen, weil die Kinder solche Worte sehr ernst nehmen. Wir haben das leider schon oft erlebt. Wenn jemand deine Unterstützung sucht, sag lieber etwas wie „Ich bete für dich“ oder „Ich denke an dich“, statt etwas zu versprechen, das du nicht sicher halten kannst.

- Bitte gib **niemals deine private Handynummer weiter**, auch wenn du dich mit einer Person gut verstehst oder es freundlich gemeint ist. In Uganda ist es völlig normal, nach der Nummer zu fragen, und viele machen das ohne Hintergedanken. Trotzdem führt es schnell dazu, dass du dauerhaft kontaktiert wirst oder in Gruppen landest, die du nicht möchtest.
- Bitte begegne den Menschen in Uganda immer mit **Respekt und Offenheit**. Wir sind Gäste in einem Land mit einer eigenen Kultur, eigenen Traditionen und einer Lebensweise, die sich von unserer unterscheidet. Wir schauen nicht von oben herab und bewerten nichts durch unsere deutsche Brille, sondern begegnen allen Menschen auf Augenhöhe. Jeder Mensch, den wir treffen, verdient **Wertschätzung, Freundlichkeit und Respekt** – unabhängig von seinen Lebensumständen.

Die ugandische Kultur

Bitte sei nicht überrascht, wenn dein Patenkind beim ersten Treffen sehr zurückhaltend ist. In Uganda ist Respekt gegenüber Erwachsenen tief verankert, und viele Kinder sprechen leise, vermeiden Blickkontakt oder wirken unsicher. Sie kennen es oft nicht, so viel persönliche Aufmerksamkeit von einer erwachsenen Person zu bekommen. Das kann sie überfordern, auch wenn sie sich innerlich sehr freuen. Zurückhaltung bedeutet dort Respekt, nicht Ablehnung.

Kinder, die uns schon länger kennen, sind meist viel offener. Neue Patenkinder brauchen einfach Zeit. Es ist normal, wenn niemand auf dich zuläuft oder dich spontan umarmt. Umarmungen gehören dort weniger zur ersten Begrüßung. Gib ihnen Zeit, und du wirst sehen, wie sie langsam auftauen.

Ein paar kulturelle Besonderheiten können dich überraschen. Viele Menschen sprechen bei der ersten Begegnung aus Respekt sehr leise. Äußerlichkeiten werden dagegen offen kommentiert – ohne Wertung, sondern als reine Beobachtung. Auch das Zeitverständnis ist entspannter. Aus „fünf Minuten“ kann schnell eine Stunde werden, ohne dass es die ugandischen Menschen stört.

Im Dorf knien sich die meisten Kinder beim Begrüßen oder wenn sie etwas geschenkt bekommen hin. Das ist ein Zeichen von Respekt. Ebenso ist es normal, Erwachsene „Auntie“ oder „Uncle“ zu nennen, auch wenn man sich erst kennengelernt hat.

Wenn du diese Besonderheiten kennst, kannst du ihnen mit Offenheit begegnen und die vielen schönen, ehrlichen Begegnungen in Uganda noch mehr genießen.



Packliste

Sehr wichtig:

- ausgedrucktes Visum
- Reisepass (+ Kopie im Koffer)
- Gelbfieberimpfpass (+ Kopie im Koffer)
- Flugticket
- ggf. Dokumente zur Auslandskrankenversicherung

Schuhe:

- 1 Paar feste Schuhe, z.B. Sportschuhe / Sneaker (weiße Schuhe werden sofort dreckig)
- Sandalen / Flip Flops
- Flip Flops zum Duschen
- optional: Schuhe für matschige Bedingungen

Kleidung:

- leichte Regenjacke
- 2 wärmere Pullis für abends
- kurze und lange Schlafkleidung
- Unterwäsche, Socken
- 1 „Arbeitsoutfit“, das dreckig werden darf, z.B. eine alte Jogginghose & T-Shirt
- 1 „besseres“ Outfit für die Kirche
- ausreichend T-Shirts
- Frauen: nach Präferenz ausreichend Röcke / Kleider / Sommerhosen
- Männer: nach Präferenz Shorts / lange Hosen, aber mind. 1 Paar lange Hosen + z.B. ein Polo-Shirt / Hemd
- Kopfbedeckung: Hut, Kappe, Tuch als Sonnenschutz

Persönliche Gegenstände:

- Persönliche Hygiene (Shampoo, Duschgel, Deo, Zahnpasta und -bürste, Kamm / Bürste, Hygieneprodukte usw...)
- 2 Handtücher
- Händedesinfektionsmittel
- Sonnenschutzmittel mit LSF 50
- Tropisches Insektenschutzspray + evtl. Anti-Juckreiz-Creme
- Kleine Reiseapotheke (mind. gegen Halsschmerzen, Kopfschmerzen und Durchfall)
- Ohrenstöpsel zum Schlafen (in Uganda ist es häufig laut)
- Steckdosenadapter Typ G
- 1-2 Powerbanks

Sonstige wichtige Gegenstände:

- Tagesrucksack / Tasche für unterwegs
- Nackenkissen
- Taschenlampe
- Ladekabel
- Sonnenbrille
- Kopfhörer
- nahrhafte Snacks, z.B. Proteinriegel
- Kartenspiele
- kleine Bluetooth Box
- Teebeutel, Instant-Kaffee
- optional: Nutella, Ketchup, Marmelade...

→ Nimm dir gerne auch verträgliche Instant-Schonkost mit, wenn du einen empfindlichen Magen hast. In Uganda wird sehr viel frittiert serviert, vor allem morgens. Viele Teilnehmer sind froh, wenn sie für alle Fälle z.B. ein paar Packungen Instant-Porridge dabei haben.

Geschenke (optional):

Kleidung und Schuhe in allen Größen, Buntstifte, Kugelschreiber, Bälle, Springseile, Sticker, Armbänder und Halsketten, Spielzeugautos...

→ **Süßigkeiten:** Bitte verzichte darauf, eine große Menge Süßigkeiten mitzunehmen und verwende den Platz lieber für Spendenkleidung. Wir können in der Hauptstadt Kampala ganz einfach und günstig Süßigkeiten einkaufen.

Das Wetter in Uganda

Der Oktober liegt in Uganda genau im Übergang **zwischen Trockenzeit und Regenzeit**, weshalb das Wetter schwer vorhersehbar ist. Es kann einzelne kurze, kräftige Schauer geben, aber genauso gut viele sonnige und warme Tage. Die Temperaturen liegen meist **zwischen 27 und 31 Grad**, fühlen sich durch die Äquatornähe und die starke UV-Strahlung jedoch oft deutlich heißer an. Nachts kühlt es ab, deswegen empfehlen wir dir, ein paar wärmere Pullis für abends mitzunehmen sowie sowohl lange als auch kurze Schlafkleidung. Insgesamt erwartet dich tropisches, wechselhaftes Wetter: viel Sonne, hohe UV-Strahlung und evtl. kurze Regenschauer.

Kulturschock

Wenn man nach Uganda reist, begegnet man vielen Dingen, die anders funktionieren als in Deutschland. Es ist wichtig, diesen Unterschieden mit Respekt zu begegnen, auch wenn manches auf den ersten Blick keinen Sinn ergibt oder ungewohnt wirkt. Nicht alles lässt sich mit unserer deutschen Brille verstehen, und genau deshalb ist es so entscheidend, offen zu bleiben, nicht zu werten und niemals auf die Menschen herabzuschauen. Wir sind Gäste in ihrem Land, und ihre Art zu leben verdient denselben Respekt wie unsere eigene.

Wie man Uganda erlebt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Viele sind zunächst voller Begeisterung über die Herzlichkeit, die Kultur und die vielen neuen Eindrücke. Gleichzeitig kann es emotional sehr mitnehmen, das Leben vor Ort hautnah zu sehen. Diese Mischung aus Staunen und innerer Überforderung ist völlig normal und gehört zu so einer Reise dazu.

Ebenso normal ist es, dass man nach der Rückkehr einen sogenannten Reverse-Culture-Shock erlebt. Plötzlich wirkt der deutsche Alltag fremd oder irgendwie „zu viel“, und man merkt, dass andere Menschen die eigenen Erfahrungen nicht wirklich nachvollziehen können, weil sie sie nicht selbst erlebt haben. Das kann verwirrend, aber auch ein wertvoller Teil der Verarbeitung sein.

Es hilft sehr, über alles zu sprechen – mit Menschen, denen man vertraut, und auch mit anderen aus der Reisegruppe. Viele Eindrücke sortieren sich erst mit ein bisschen Zeit, Ruhe und Austausch. Und oft merkt man dann, wie sehr einen diese Reise bereichert und verändert hat.

Sprachen in Uganda

Es gibt 52 Stammessprachen in Uganda. Obwohl Englisch die Landessprache ist, sprechen die meisten Menschen in den Dörfern kein Englisch, da sie nie zur Schule gegangen sind. Unsere Patenkinder und andere Kinder aus dem Dorf, die die Schule besuchen, sprechen sehr gutes Englisch. Andere Kinder wiederum sprechen nur Luganda. Das ist die Hauptsprache, die in Ziobwe gesprochen wird, wo wir ansässig sind und in den Dörfern, die wir besuchen. Für deine Teilnahme an der Reise sind Englischkenntnisse hilfreich, aber auf gar keinen Fall ein Muss. Es wird immer jemand da sein, der für dich übersetzen kann.

Im Folgenden findest du einige nützliche Luganda-Wörter und -Sätze.

Wie geht's dir?	Oli otya?
Danke	Webale
Mach dir keine Sorgen	Tofaayo
Wie hast du geschlafen?	Wasuzotya?
Wie heißt du?	Bakuyi tani?
Gut	Bulungi
Schlecht	Bubi
Wie alt bist du?	Olina emyaka emeka?
Gute Nacht	Sula bulungi
Ich bin satt	Nzikuse
Ich bin müde	Nkooye
Ja	Yee
Nein	Nedda
Okay	Kale
Freund	Mukwano
Ich heiße...	Bampita...

Wir freuen uns, dass du dabei bist!