**wichtige Adressen und Länderinformationen**

**1. Sprache**

Die Amtssprache ist Laotisch. Wir erwarten von euch, dass ihr schon vor dem Vorbereitungsseminar einen Sprachkurs belegt (Thai wird häufiger angeboten und ist sehr ähnlich) bzw. euch mit der Sprache selbständig auseinandersetzt. Die Sprache zu lernen und zu sprechen ist unabkömmlich, wenn man die Kultur kennenlernen und sich integrieren will. Es macht unheimlich unglücklich in einem Land zu leben, dessen Sprache man nicht versteht. Vor allem auch das Unterrichten erfordern dringend laotische Sprachkenntnisse. Wenn ihr die Sprache nicht beherrscht, schließt ihr euch selbst aus und euer Alltag in eurem *zu Hause auf Zeit* wird deutlich erschwert. Die Sprache ist sehr anspruchsvoll, es lohnt sich aber sehr für das „Eintauchen“ vor Ort, sie etwas zu beherrschen. Lernt gerne mit einem Online-Programm oder kauft euch entsprechende Bücher, um dann auch in Laos noch weiter lernen zu können.

* [www.babbel.com](http://www.babbel.com)
* https://de.duolingo.com/course

**2. Dokumente**

Bitte beantragt schnellstmöglich folgende Dokumente, wenn ihr sie nicht schon habt

* Reisepass (muss mindestens noch 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein)
* internationale Gelbfieberbescheinigung von einem Tropenmediziner
* Internationaler Führerschein (muss noch in Deutschland beantragt werden)
  + Autofahren ist NICHT über die indenso. Unfall- und Haftpflicht versichert, darum müsst ihr euch selbst kümmern
  + Überlegt euch vorher, ob ihr im Ausland Autofahren möchtet, der Verkehr ist dort oftmals ganz anders organisiert.

**3. genaue Länderinformationen**

Genauere Inforationen über eure Einsatzstelle könnt ihr von eurem/euer Mentor\*in oder Vorgängerfreiwilligen erhalten. Den Kontakt übermitteln wir euch, nachdem der unterschriebene Vertrag und die Datenschutzerklärung vorliegen.

Informiert euch gut über euer neues Zuhause für ein Jahr, hier findet ihr ein paar Links

Laotische Botschaft: <http://www.laos-botschaft.de/>

Länderinformationsportal: <https://www.liportal.de/laos/geschichte-staat/>

Länderinformation:

* <http://www.nuku.de/archives/2008/04/21/laenderinformation-laos.html>
* <https://www.deutsche-im-ausland.org/nc/laenderinformationen/land-uebersicht/Laos.html>
* <http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Aussenpolitik/Laender/Laenderinfos/01-Nodes_Uebersichtsseiten/Laos_node.html>

Medien und aktuelle Informationen über Laos:

* <https://www.reporter-ohne-grenzen.de/laos/>
* <http://www.abyznewslinks.com/laos.htm> (Liste von Zeitungen in Laos)

**4. in Laos**

Wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Freiwilligendienst sind Offenheit und ein echtes, tiefgreifendes Interesse an der laotischen Lebensweise. Während des Einsatzes in Laos wird jede\*r Freiwillige zwangsweise Erfahrungen machen, die enttäuschen, frustrieren, den Sinn der ganzen Freiwilligenarbeit in Frage stellen. Einige Projektstellen erfordern ein hohes Maß an Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein und Ideenreichtum.

Die Mittel in den Projekten sind oft knapp bemessen und helfen ist oft nur begrenzt möglich. In Laos gibt es einen anderen (Lebens-)Standard als hier in Deutschland. Sicherheits- und Hygienevorkehrungen oder auch Arbeitsbedingungen können von dem abweichen, was ihr gewohnt seid. Seid euch bewusst, dass ihr in einer sehr privilegierten Position, sowohl finanziell als auch im Hinblick auf eure Möglichkeiten und Chancen seid. Geht mit diesem Wissen verantwortungsvoll um. Wir bitten euch, euch auf mögliche Frustrationen gefasst zu machen, welche beispielsweise durch den Mangel an Mitteln immer wieder vorkommen können. Bitte geht damit immer positiv und vor allem verantwortungsvoll um und versucht auf keinen Fall die Menschen zu belehren oder zu verändern. Die Menschen in Laos sind ungeheuer reich an Traditionen, Bräuchen, Lebensfreude und Gastfreundschaft. Wer die entsprechende Offenheit mitbringt, wird viel geben und auch viel mitnehmen können.

**4.1 Geldmitnahme**

Die offizielle Währung in Laos ist der laotische Kip (LAK). An manchen Orten könnt ihr jedoch auch in US Dollar bezahlen und in der Nähe der Grenzübergänge zu Thailand könnt ihr auch mit thailändischen Baht bezahlen. Es empfiehlt sich eine Kreditkarte (Visa- oder Mastercard) mitzunehmen. Aber auch mit der ec-Karte kann an einigen Geldautomaten abgehoben werden.

Geld könnt ihr in offiziellen Wechselstuben (Money Exchange) oder auch an Automaten in Banken tauschen. Da die Kurse in den Wechselstuben stark schwanken, solltest ihr euch vorher über den aktuellen Wechselkurs informieren und Wechselstuben miteinander vergleichen. Die besten Kurse gibt es meistens an Bankautomaten mit der Geldkarte.

Zusätzlich zu den Gebühren eurer Bank kommt für jeden Abhebevorgang (der maximal 2 Mio Kip betragen kann) eine Gebühr von ca. 20 000 kip auf euch zu.

Wir raten euch ab, Traveller-Cheques mitzunehmen, da sie nur von wenigen Banken eingelöst werden und der Umtausch sehr zeitaufwendig und schwierig ist.

**Falls Geldkarten, Ausweis, Pass oder Handy abhandenkommen, ist es wichtig, sie möglichst schnell sperren zu lassen. Am besten notiert ihr euch eure Konto- und Kartennummer sowie „Notfall-Telefonnummern“ zu ihrer Sperrung an mehreren Orten!**

**4.2 Fortbewegung in Laos**

Innerstädtische Busse gibt es nur in Vientiane. Überlandbusse, Songthaeo und Tuk-Tuks werden jedoch auch oft von den meisten Einheimischen genutzt, deshalb sind sie meistens sehr voll. Vor allem längere Strecken werden meistens mit dem Bus zurückgelegt.

Es gibt drei Busstandards in Laos

* die *local busses* sind die günstigsten und die Busse die meistens von dem Einheimischen genutzt werden
* die *VIP Busse* sind meist etwas teurer und entsprechen mit Klimaanlagen eher europäischen Standards
* *Schlafbusse*, die eine gute Möglichkeit bieten lange Strecken über Nacht zurückzulegen.

Kurze Strecken werden in Laos meist zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Túk Túk zurückgelegt.

**5. Wichtige Adressen und weitere Hinweise**

**Deutsche Botschaft in Vientiane**

Jens Lütkenherm

Rue Sokpalouang 26 (Sisattanek)

P.O. Box 314, Vientiane, Laos

Telefon: +856-21-312110

Email: [info@vientiane.diplo.de](mailto:info@vientiane.diplo.de)

Website: <http://www.vientiane.diplo.de>

**Klinken und Ärtz\*innen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klinik | Adresse | Ort | Telefon | Email | Öffnungszeiten |
| Centre médical de l'Ambassade de France | Blvd. Kouvieng, Rue Simeuang P.O. Box 7168 | Vientiane | +856 21 214150 oder  +856 20 56554794 (Emergency 24/7) | cmaflao@gmail.com | Mo-Fr: 8:30 –12:00 Uhr und 16:30 bis 19:00Uhr  Sa-So: 9.00–17:00Uhr |
| Alliance International Medical Centre | Souphanouvong Road, Ban Wattayyai Thong | Vientiane | +856 21 51 30 95 | info@aimc.lao.com | Mo-Sa 3 Fulltime-Ärzte, So eingeschränkte Besetzung |
| Australian Embassy Clinic | Dr. Nichelle Geary  Medical Counsellor  Embassy of Australia  Km 4 Thadeua Rd., Watnak Village, Sisattanak  P.O. Box 292 | Vientiane | +856 21 353840 | nichelle.geary@dfat.gov.au | Mo -Fr: 8:30 -12.30 Uhr und 13.30 –17.00 Uhr |