



Vrijwilligers Handboek

Versie 1, mei 2018



kidscare



Voorwoord

Welkom! Dit handboek is gemaakt om toekomstige vrijwilligers te informeren over KidsCare en de mogelijkheden van vrijwilligerswerk bij KidsCare. In dit handboek vind je informatie over de organisatie, wat er van je wordt verwacht als vrijwilliger, wat je van ons kunt verwachten als organisatie en tot slot praktische informatie rondom je verblijf bij KidsCare en in Kenia.

Heb je na het lezen van dit handboek nog vragen? Stel ze dan gerust!

Vrijwilligerswerk

Er is maar beperkt ruimte om bij KidsCare aan de slag te gaan als vrijwilliger. Dit is de reden dat je je niet zomaar kunt aanmelden, maar eerst een selectieprocedure doorloopt. We gaan op zoek naar vrijwilligers met bepaalde kennis die inzetbaar is voor hetgeen op dat moment nodig is in Kenia. Vervolgens kunnen we een opdracht meegeven die past bij de capaciteiten van de vrijwilliger. Voorbeelden van opdrachten zijn: ondersteunen/herinrichten van het secretariaat, ondersteunen/structureren van het social workers team, ondersteunen van de directeur bij het duurzaam maken van de organisatie en kennis overdragen op het gebied van fysiotherapie.

Wat verwachten wij van jou?

- Dat je 18 jaar of ouder bent.
- Dat je zelfstandig, innovatief en creatief bent. In Kenia ben je vaak op jezelf aangewezen. Het is dus belangrijk dat je daar goed mee kunt omgaan. Verder is de opdracht die je meekrijgt niet stap voor stap voor je uitgewerkt. Het is dus de bedoeling dat je creatief bent en zelf een juiste invulling aan de opdracht kunt geven.
- Dat je als een volwaardig medewerker van KidsCare meedraait. En dat betekent dat je akkoord bent met een werkweek van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur en zaterdag van 08:30 tot 12:00 uur.
- Dat je respectvol omgaat met de lokale bevolking en cultuur. Als vrijwilliger ben je te gast in Kenia en pas jij je aan de lokale omstandigheden aan.

We hebben een voorkeur voor vrijwilligers die voor een langere periode naar Kenia kunnen gaan (3+ maanden). Het wennen cultuur/klimaat/organisatie kost ook zo de nodige tijd.

Het is geen garantie dat er in de periode dat je bij KidsCare aan het werk bent meerdere vrijwilligers zijn. Het kan dus zijn dat je de enige vrijwilliger bent op het KidsCare centrum. Dit is verder helemaal geen probleem, maar wees hiervan bewust.

Wat kun je van ons verwachten?

- Je krijgt een plek binnen een fantastische organisatie waarbij je veel kunt leren en ook daadwerkelijk iets kunt toevoegen.
- Je kunt gebruikmaken van het verblijf op het KidsCare centrum, bestaande uit een eigen slaapkamer, gedeelde sanitaire voorziening, drie maaltijden per dag en onbeperkt flesjes (schoon) drinkwater.
- Je gaat deel uitmaken van de KidsCare family, een hecht en geweldig team waarin je nieuwe vriendschappen opbouwt en waarbij het team altijd klaar staat om je te helpen. Ontmoet je Keniaanse collega's op www.kidscare.or.ke.



De KidsCare Family

- Je krijgt de kans om een andere cultuur van heel dichtbij te beleven waardoor je erg veel zult leren over de cultuur en het leven in Kenia.
- Je kunt rekenen op ondersteuning vanuit Nederland voorafgaand en tijdens je verblijf in Kenia. Roosmarijn zal je eerste aanspreekpunt zijn als het gaat om alles rondom je praktische voorbereiding en je verblijf. Voor overleg en hulp bij het opstellen en de uitvoering van je opdracht word je (afhankelijk van de inhoud) gekoppeld aan één van de Nederlandse bestuursleden.



Het Bestuur in Nederland

Aankomst en verblijf

Bij aankomst op het vliegveld in Mombassa zullen we ervoor zorgen dat er vervoer voor je klaar staat om je naar het KidsCare centrum te brengen. Dit is een rit van 2 à 3 uur. In het KidsCare centrum krijg je een eigen kamer in het gastenverblijf. Hier staat een bed met klamboe, een bankje en een klein kastje. Verder zijn er wc's aanwezig, wasbakken en een (koude) douche.



Het KidsCare centrum is omheind en het hek gaat 's nachts op slot. Verder loopt er 24/7 een bewaker rond die de wacht houdt. Onveilig hoef je je dus zeker niet te voelen.

Tijdens de werkdagen (maandag t/m zaterdag) zijn de meeste werknemers van KidsCare aanwezig op het centrum. Buiten de werkuren ben je met mama Fridah Mwongola (Facility Manager) en haar familie op het centrum. Je zult dan ook samen met hen eten. Je krijgt drie maaltijden per dag, gekookt door mama Fridah en/of haar facility team. Meestal is dit rijst, pasta, ugali (Keniaans) of chapatis (Keniaans) met groenten, vlees of vis en zelfs soms zelfgemaakte friet. Ook zijn er altijd flesjes water aanwezig die je kunt drinken zonder ziek te worden.



Qua overige voorzieningen zijn er elektriciteit en wifi aanwezig op het centrum. De elektriciteit kan nog wel eens uitvallen, maar als dat lang dreigt te duren, wordt de noodaggregaat aangezet. Dit geldt ook voor de wifi. Er staat een wasmachine op het KidsCare centrum, maar die is echt voor commercieel gebruik. De was zal je dus op de Keniaanse manier doen: gewoon met de hand.

Reisinformatie

Vlucht

Voor het boeken van een vlucht kun je het best op cheaptickets.nl of een soortgelijke site zoeken. Er zijn rechtstreekse vluchten vanaf Schiphol naar Kenia via KLM. Hierbij vlieg je eerst naar Nairobi en vervolgens naar Mombassa. Een goedkopere optie is om te vliegen met meerdere overstappen. Een voorbeeld hiervan is met Turkish Airlines via Istanbul naar Mombassa. Wanneer je met KLM wilt vliegen, is het verstandig om te boeken in de Werelddealweken. Deze zijn meestal in januari en september. De prijzen voor vliegtickets variëren dan tussen de € 600 en € 1.300.

Visa

Om Kenia binnen te komen heb je een visum nodig. Dit kan je het beste doen via www.evisa-kenya.com of <https://www.ecitizen.go.ke/>. Zo vermijd je extra kosten aan derden, die de aanvraag wel voor je willen doen. Een visum kost ongeveer € 45. Zorg dat je het visum op tijd aanvraagt, want het kan soms wat langer duren voordat je visum binnen is. Zorg er verder voor dat je paspoort minstens tot zes maanden na je aankomst in Kenia geldig is. Ook moet je paspoort twee lege, tegenover elkaar liggende visumpagina's bevatten. Je visum is in eerste instantie voor drie maanden geldig. Mocht je langer dan drie maanden in Kenia blijven, dan moet je je visum verlengen. Dit kan ongeveer een week voor het verlopen van je visum op het kantoor van Immigration in Mombasa. Na deze verlenging is het niet opnieuw mogelijk je visum te verlengen, je moet dan voor een bepaalde periode het land verlaten.

Vaccinaties

Er is een aantal aanbevolen vaccinaties voor Kenia. Dit zijn gele koorts, DTP, hepatitis A eventueel aangevuld met Mazelen en Rabiës. Je kunt dit doen via de GGD, Reisprk.nl (bij een huisarts bij jou in de buurt) of via Thuisvaccinatie.nl. Malaria komt erg veel voor in het gebied waar KidsCare werkzaam is en het is dus ook aan te raden om malariapillen te slikken. Meer informatie hierover kun je krijgen via de GGD, Reisprk.nl of Thuisvaccinatie.nl.

Kosten

Om vrijwilligerswerk te doen bij KidsCare betaal je alleen voor kost en inwoning (je eigen verblijf en het eten en drinken). Dit zal € 15 per dag bedragen. Je betaalt dus **niet** voor de organisatie zelf. Met andere woorden: je betaalt, in tegenstelling tot sommige andere vrijwilligersorganisaties, geen bijdrage aan de organisatie zelf.

Verzekering/aansprakelijkheid

Vrijwilligerswerk bij KidsCare is een eigen verantwoordelijkheid. Hoewel we bij KidsCare erg gesteld zijn op de veiligheid van de vrijwilligers, is KidsCare op geen enkele manier of moment verantwoordelijk voor welke schade dan ook (lichamelijk, psychisch en/of materieel) opgelopen tijdens je verblijf in Kenia. Het is daarom aan te raden een goede verzekering af te sluiten. Een (doorlopende) reisverzekering is vaak gericht op (korte) vakanties. Vaak is het hierbij niet toegestaan om te werken. Check dus even de polisvoorwaarden als je voor langere tijd naar Kenia vertrekt. Verder is het verstandig om ook de dekking van je (Nederlandse) zorgverzekering te bekijken. Mocht je toch een aparte reisverzekering nodig hebben, waar ook de risico's die samenhangen met (vrijwillig) werken in zijn gedekt, wees er dan van doordrongen dat de dekking geldt mits niet meer dan een normaal risico. Voorbeelden van speciale verzekeringen zijn de Special ISIS verzekering, de Globetrotter Verzekering en de Lang-Op-Reisverzekering.

VOG

VOG staat voor Verklaring Omtrent het Gedrag. Zo'n verklaring is een voorwaarde om deel te kunnen nemen aan onze programma's en houdt in dat je geen relevant strafblad of aantekening bij het Ministerie van Justitie mag hebben.

De coördinator Vrijwilligerswerk (Roosmarijn) zal de aanvraag voor KidsCare in gang zetten, waarna jijzelf door Bureau Justis wordt verzocht de gegevens te controleren en te bevestigen en de kosten van ongeveer € 42 te voldoen. Daarna krijg je per post de VOG toegestuurd, die je vervolgens weer aan KidsCare kunt toesturen.

Praktische informatie

Geld

De nationale munteenheid in Kenia is de Keniaanse shilling (Ksh). De wisselkoers verschilt, maar voor het gemak kun je uitgaan van 100 Ksh = 1 euro. Het is verstandig om direct bij aankomst op Mombassa Airport te pinnen aangezien er rondom KidsCare geen pinautomaten te vinden zijn. De dichtstbijzijnde gelegenheid is in Ukunda (een klein uur van KidsCare Centrum), waar je bij verschillende banken of de supermarkt Naivas kunt pinnen. Zorg ervoor dat je voorafgaand aan je reis je pinpas op werelddekking zet, zodat je overal kunt pinnen.

Vervoer



In Kenia worden kleine afstanden veelal afgelegd per pikipiki, de motor. In vrijwel elk dorp staat er een aantal chauffeurs met pikipiki's te wachten en voor een paar euro brengen ze je waar je maar heen wilt.

Als je een grotere afstand wilt overbruggen, kun je het beste gebruikmaken van de matatu's; dit zijn kleine busjes die over de hoofdwegen rijden. Een snelle en goedkope manier van vervoer, maar houd er wel rekening mee dat je je stoel soms met meerdere mensen moet delen. De prijzen liggen laag, maar het is goed om je van tevoren te laten informeren over de prijs omdat men ervan overtuigd is dat de toerist wel meer kan betalen.

Telefonisch contact

Zoals eerder beschreven is er op het KidsCare centrum wifi, maar deze werkt niet altijd naar behoren. Het is daarom aan te raden een Keniaanse simkaart aan te schaffen (kost vaak nog geen € 2) waarmee je binnen Kenia goedkoop kunt bellen en gebruik kunt maken van het Keniaanse netwerk om contact te hebben met Nederland (via bijvoorbeeld Whatsapp).

Je kunt je simkaart (zowel voor bellen als voor data) opladen door speciale kaartjes te kopen. Dit kan al in Mshiu, het dichtstbijzijnde dorpje (ongeveer 10 minuten lopen). De medewerkers van KidsCare willen je maar al te graag uitleggen hoe dit allemaal werkt.

Medische voorzieningen

We hopen het natuurlijk niet, maar mocht je lichamelijke klachten krijgen kun je naar een dokterspraktijk in Kanana, zo'n 6 km van KidsCare Center. Daarnaast is er in een Diani Beach (Ukunda) een goed ziekenhuis, waar ze je met veel zorg kunnen helpen. In Mwangwei en LungaLunga zijn apotheken te vinden, mocht je medicijnen of gewoon pleisters nodig hebben. Fridah en de overige teamleden van KidsCare zullen je hierbij helpen als dit nodig is. Wees ervan overtuigd dat je er nooit alleen voor staat!

Kleding

Aangezien je middenin een andere cultuur aan de slag gaat, is het goed je bewust te zijn van de kledinggebruiken van Kenianen. Er wordt niet van je verwacht dat je dagelijks gewikkeld in kanga's en lesos (die mooie gekleurde doeken) loopt, maar korte broeken en diepe décolletés worden afgeraden. Er zijn geen strikte regels wat betreft kleding, maar het is goed om je bovenbenen te bedekken en altijd iets van een jasje of een sjaal bij je te hebben.

Wel/niet meenemen

Aangezien de eerstvolgende supermarkt ongeveer een uur rijden is en daar niet alles te verkrijgen is, is het goed om bewust na te denken wat je wel en niet mee (hoeft) te nemen. Hier een aantal tips:

Wel meenemen:

- shampoo/douchegel/scheerschuim (lastig te verkrijgen en prijzen zijn hoog)
- anti-muggen spray
- zonnebrand/aftersun
- wereldstekker en/of verlengsnoer
- opladers voor al je apparaten (denk aan e-reader, telefoon, laptop etc.)
- verbanddoosje met in ieder geval paracetamol/pleisters/diarree-remmers/etc.
- voldoende eigen medicijnen
- kleine (rug)tas voor als je op pad gaat
- eigen laptop
- minstens 1 paar goede schoenen (bijv. dichte gympen) voor als je de gezinnen gaat bezoeken achterop de motor
- dun (regen)jasje
- luchtige kleding (het is over het algemeen erg warm in Kenia)

En cadeautjes zijn ook altijd favoriet bij de Kenianen, dus als een pak stroopwafels nog past... :-)

Niet meenemen (aanwezig op het KidsCare Centrum):

- beddengoed
- handdoeken
- klamboe

Vrije tijd

Zaterdagmiddag om 12:00 uur begint je weekend. De werknemers van KidsCare gaan naar huis en vanaf dat moment ben je in principe alleen met Fridah en haar familie op het centrum. Zo kun je een les chapatis bakken volgen. Maar als je wat meer van het land wilt zien zijn er ook een heleboel andere activiteiten die je kunt ondernemen.

Strand

Een van de dichtstbijzijnde stranden is Msambweni Beach. Hier kun je naartoe met de matatu. Het is daar erg rustig en je kunt er prima zwemmen en op het strand liggen. Een ander strand waar je heen kunt gaan is Diani Beach in Ukunda. In tegenstelling tot Msambweni, een druk en toeristisch strand. Wel is het water heel mooi helderblauw en kun je er met boten met glazen bodems de zee op om het rif te bewonderen of een ritje op een kameel maken.



Zowel bij Msambweni Beach als Diani Beach kun je overnachten in een luxe dan wel minder luxe resort. Dit kun je boeken via onder andere Airbnb of booking.com.

Mbuyu Beach Bungalows

Een voorbeeld van zo'n prachtige plek aan het strand is Mbuyu Beach Bungalows. Dit is de ideale plek om een weekendje tot rust te komen. Dit in Msambweni gelegen plekje is een werkelijk paradijsje. Zwembad, wit strand, mooie bungalow en elke avond een heerlijke maaltijd waarvoor je samen met de andere gasten en de eigenaren Isabel en Werner wordt uitgenodigd. Om hier te reserveren, kun je het best een mailtje sturen naar info@mbuyubeach.com of kijken op booking.com.

Snorkelen

Als je meer wilt zien van de oceaan kun je een dag gaan snorkelen in combinatie met een dolfijntour. Vanaf Shimoni, een plaats zo'n 30 minuten van KidsCare vandaan, kun je een trip boeken. Je vertrekt dan per boot naar het Kisitie-Mpunguti Marine National Park om te snorkelen. Onderweg doen de gidsen hun best om ook nog dolfijnen te spotten en aan het einde van de dag maak je een stop op Wasini Island voor een tropische lunch. Onderhandelen over een goede prijs is hier, maar eigenlijk overal, aan te raden.

Kilifi/Malindi

Als je een bezoek aan het strand wilt combineren met een stad, zijn Kilifi en Malindi goede opties. Beide plaatsen liggen boven Mombassa en aan zee (Indische Oceaan). Je proeft er een andere sfeer dan in de dorpjes in het gebied waar KidsCare werkzaam is (Kwale County) en grote steden als Mombasa en Nairobi. Bovendien zit er in Malindi een heerlijk Italiaans restaurant: Osteria waar de pizza's aan te raden zijn.

Safari



Op safari is natuurlijk iets dat je niet kunt overslaan, bijvoorbeeld een safari naar Tsavo National Park. Neem hiervoor wel zo'n 3 à 4 dagen om optimaal te kunnen genieten. Een goede driver om je safari mee te doen is Patrick Muturi Gitonga (+254 721983152) of Robert Safaris (+254 720868381). Als je één dag op safari zou willen gaan is dit ook mogelijk. Dicht bij KidsCare ligt namelijk het park Simbahills en hier kun je prima een dagsafari doen.

Nairobi

Als je wat verder weg wilt, is een weekend naar de hoofdstad Nairobi een aanrader. Je kunt naar Nairobi met de bus vanaf Mombasa (een rit van zo'n 10 à 12 uur), maar het is aan te raden om met de trein te gaan. Deze rit duurt maar zo'n 4 à 5 uur en bovendien kun je onderweg verschillende wilde dieren spotten. Het is wel van belang ruim van tevoren te boeken. Een hotel kun je boeken via Airbnb of Booking.com (bijvoorbeeld in de veilige wijk Karen). Eenmaal in de stad is het aan te raden een taxi te nemen of met iemand op stap te gaan die weet welke gebieden veilig zijn. Voorbeelden van leuke uitstapjes zijn: het beklimmen van de KICC Tower, het National Museum, het Karen Blixen museum, de Westgate shoppingmall, het African Heritage House of het David Sheldrick Elephant Orphanage.



Mombasa

Als je naar een stad wilt, maar niet zo lang wilt reizen, kun je ook Mombasa bezoeken. Dit is de tweede grootste stad van Kenia en ligt op ongeveer 2 uur rijden van KidsCare. De oversteek met de pont naar Mombasa alleen al is een belevenis op zich, maar verder zijn er ook genoeg dingen te zien in Mombasa. Voorbeelden hiervan zijn Fort Jesus, de oude stad, de bekende Mombasa Tusks of de verschillende religieuze gebouwen.

Markten



Voor een kort uitstapje op bijvoorbeeld de zaterdagmiddag of de zondag is een bezoek aan een plaatselijke markt erg leuk. Bijvoorbeeld in Kanana, Msambweni of LungaLunga. Op deze markten kun je typische Keniaanse kanga's en lesu's (doeken), allerlei kookgerei of andere typische Keniaanse voorwerpen kopen. Daarnaast is het zeker aan te raden om een

keer met Fridah en haar familie of een van de andere medewerkers van KidsCare in de omgeving op stap te gaan om meer lokale plekjes te ontdekken!

Vragen of meer weten?

Voor vragen kun je altijd een berichtje sturen naar een van de oud-vrijwilligers:

Roosmarijn	06 28257863
Fleur	06 42218897
Daphne	06 13314388
Grada	06 53459200
Marlies	06 48864360

Ook is het leuk om alvast een kijkje te nemen op de websites van KidsCare www.kidscarekenia.nl of www.kidscare.or.ke (de Keniaanse website)



of op de Facebookpagina van KidsCare Kenia

https://www.facebook.com/KidscareKenia/?ref=br_rs

Je kunt ook veel informatie krijgen van het lezen van reisblogs van oud-vrijwilligers:

- <http://marliesinkenja.waarbenijj.nu> (Marlies)
- <http://anneinkenja.wordpress.com> (Anne)
- <https://gradasnoek.nl> (Grada)

Alvast meer weten over het land Kenia? Hier zijn een aantal tips voor boeken/films:

- Lonely Planet over Kenia
- Capitoolgids over Kenia
- Cultuur Bewust! Kenia
- De blanke Masai (zowel boek als film)