

Praktikumsleitfaden

- Stand Februar 2025 -

1. Die Konrad-Adenauer-Stiftung

a) Profil

Die Konrad-Adenauer-Stiftung (KAS) ist als politische Stiftung mit christlich-demokratischer Ausrichtung seit 1966 in Ghana aktiv. Ziel ist es, durch politische Bildung den Aufbau von freiheitlicher Demokratie und sozialer Marktwirtschaft auf Grundlage des christlichen Menschenbildes zu fördern.

Die Umsetzung dieser Ziele verfolgt die KAS in Zusammenarbeit mit lokalen sowie überregionalen Institutionen und Organisationen aus Regierung, Legislative und Zivilgesellschaft, aber auch halbstaatlichen Institutionen, sog. „Parastatals“. Neben finanzieller Unterstützung, Beratung, Initiierung und Hilfe bei der Durchführung von Bildungsprogrammen, Konferenzen, Seminaren und Workshops stellt die KAS diesen Organisationen vor allem auch ihr großes internationales Netzwerk zur Verfügung.

b) Praktikum

Ansprechpartner

Lawrencia Pomaa (Programme Manager)

Email: lawrencia.pomaa@kas.de

Tel.: +233 302 768629

Aufgaben

Die Aufgaben während des Praktikums sind vielseitig und variieren je nach Bedarf, doch sind sie stets mit einem hohen Grad an Eigenverantwortung zu erfüllen. Als Praktikant/in nimmt man an verschiedenen Workshops und Veranstaltungen teil, die die KAS zusammen mit institutionellen und Kooperationspartnern durchführt. Dabei hilft man unterstützend bei der Vorbereitung, Organisation, Dokumentation und Evaluation mit. Treffen bzw. Termine mit hochrangigen Persönlichkeiten aus Politik und Zivilgesellschaft, aber auch traditionellen Oberhäuptern (Chiefs, Queen Mothers)

können ebenfalls Bestandteil des Praktikums sein. Darüber hinaus assistiert man bei Rechercharbeiten des Büros inkl. der Verfassung von neuen Artikeln und Berichten entsprechend der eigenen Studienrichtung und Interessen. Die Pflege der verschiedenen Kommunikationskanäle (Homepage, soziale Medien), das Zeitungsstudium zur Erstellung einer Presseschau und das Vorbereiten kleiner Präsentationen sind ebenso Aufgaben, die oft von Praktikanten übernommen werden inkl. der notwendigen Recherche und Quellenarbeit.

Das Praktikum wird außerdem mit einer Aufwandsentschädigung von 400€/Monat vergütet.

Lage

Das Büro der KAS liegt mitten im Airport Residential Area. Hier findet man Botschaften sowie viele internationale Unternehmen und Institutionen. Lokale Restaurants sind ca. 20 Minuten Fußweg entfernt und man bekommt dort frisches einheimisches Essen zu einem Preis von um die 30 GHC. Die französische Schule direkt gegenüber vom Büro ist ebenfalls ein beliebter Ort, um sich für 30 GHC ein Mittagessen zu kaufen. Auch die *Accra Mall*, eine Einkaufsmeile mit einem großen Supermarkt, mehreren kleinen Läden und einem Kino ist zu Fuß in 20-25 Minuten erreichbar.

Das Büro selbst ist mit Klimaanlage ausgestattet und man arbeitet an einem großen Schreibtisch mit PC bzw. Laptop und relativ schnellem WLAN. Das Büro stellt keine Laptops zur Verfügung. Praktikanten werden daher gebeten, ihre eigenen Laptops mitzubringen.

Kleidung

Generell gilt in Ghana im Vergleich zu Europa oder anderen afrikanischen Ländern auch bei offiziellen Veranstaltungen ein Business Casual dresscode. Für den normalen Büroalltag reicht daher eine gute Hose bzw. Rock und ein Hemd bzw. Bluse. Für die verschiedenen Treffen mit externen Persönlichkeiten empfiehlt es sich ein farblich passendes Sakko (evtl. inklusive Krawatte) bzw. einen Blazer mitzubringen und diesen dann auch im Büro zu lassen, da Meetings oft kurzfristig und spontan stattfinden können. Ebenfalls sollte man auch mit einplanen, dass man sich teilweise in klimatisierten Räumen aufhält und es dort mitunter recht kühl werden kann.

In der Freizeit lassen sich Baumwollkleidung und luftige Kleidungsstücke gut tragen. In Accra kann man eigentlich alles anziehen, wobei kurze Kleidung doch recht auffällt. Lange, bedeckte Kleidung sind außerdem praktisch, um Moskitostiche zu vermeiden.



Ankunft am Flughafen Kotoka

Praktikanten können einfach mit dem Taxi oder Uber vom Flughafen zur Unterkunft fahren. Wir empfehlen Praktikanten, die Uber-App im Voraus herunterzuladen und auf Barzahlung einzustellen.

Am Ausgang des Flughafens, in der überdachten Empfangshalle, warten meist viele Menschen auf weitere Ankommende. Es ist daher sinnvoll, einen Uber Rider schon vor dem Ausgang zu haben und den Abholort zu vereinbaren. Bei Schwierigkeiten können sich Praktikanten auch telefonisch an AM, Frau Anna Wasserfall unter +233 24 432 7794 wenden.

Wir empfehlen den Praktikanten, vor ihrer Ankunft in Ghana eine E-Sim App herunterzuladen. Wir empfehlen Apps wie Airalo, GigSky, GlobaleSIM oder Red Bull Mobile.

2. Vorbereitungen in Deutschland

a) Visum

Praktikanten, die ein Praktikum in Ghana absolvieren möchten, können sich direkt bei der ghanaischen Botschaft in Berlin melden, um Informationen zu den erforderlichen Visa für ihre Einreise und ihre Tätigkeit zu erhalten. Es wird empfohlen, sich frühzeitig mit der Botschaft in Verbindung zu setzen, um die spezifischen Anforderungen und den Antragsprozess zu klären. So können mögliche Verzögerungen vermieden und sichergestellt werden, dass alle notwendigen Dokumente für einen reibungslosen Aufenthalt in Ghana vorhanden sind. Bei Bedarf ist die KAS auch bereit, Unterstützung zu leisten, indem wir eventuell erforderliche Dokumente bereitstellen, um den Visumantrag erfolgreich zu unterstützen.

b) Flug

Je nach Abflugort fliegt man am günstigsten mit Turkish Airlines, TAP, KLM, Air France oder Brussels Airlines. Je nach Saison, gewünschten Umstiegsort und Abflughafen kann es sich jedoch lohnen, Flugvergleichsportale zu Rate zu ziehen (z.B. bei Google Flights, Skyscanner). Man sollte immer auch darauf achten, wie viel Freigepäck man mitführen darf, da dies teilweise stark variiert.

Ghana hat strenge Zollbestimmungen für die Einfuhr von Lebensmitteln. Generell dürfen verpackte, industriell hergestellte Lebensmittel wie Konserven, Snacks und getrocknete Lebensmittel eingeführt werden. Frische Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Obst und Gemüse sind jedoch in der Regel nicht erlaubt, um die einheimische Landwirtschaft zu schützen und die Verbreitung von Krankheiten zu verhindern.

Es wird empfohlen, sich vor der Reise über die aktuellen Zollbestimmungen zu informieren und nur verpackte und unbedenkliche Lebensmittel mitzunehmen. Vor allem bei der Einfuhr von frischen oder tierischen Produkten kann es zu Problemen kommen, da diese häufig beschlagnahmt werden.

c) Unterkunft

Der „Standard“-Kontakt für KAS-Praktikanten sind Rosalind Quartey und Dedo Deku. Beide vermieten Zimmer in ihrem Compound in Kokomlele, Kotobabi und Kanda: Stadtteile, die sicher und belebt sind und in denen man als „Obroni“ (Bezeichnung für Menschen mit heller Hautfarbe) besonders auffällt. Die Compounds unterscheiden sich lediglich durch ihre Einrichtung und Lage – Kotobabi und Kanda sind dem Büro etwas näher gelegen. Die monatlichen Zimmerpreise variieren je nach Größe und Ausstattung mit oder ohne Klimaanlage, aber liegen zwischen 270 und 400 Euro im Monat. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Badezimmer; die Waschmaschinen werden geteilt, ebenso wie die Küchen – zumindest in Kotobabi. In Kokomlele gibt es Zimmer mit eigener Küche. Die anderen Mitbewohner des Hauses sind teilweise sehr international und oft schon länger in Accra bzw. Ghana, sodass man ganz einfach Anschluss findet und auch Tipps und Hilfe bei Fragen bekommt.

Am besten sollte man direkt nach der Praktikumszusage Lawrencia nach Rosas oder Dedos WhatsApp-Nr. fragen, um ein Zimmer zu reservieren, da sich die Wohnungssuche in Accra sonst schwierig gestaltet. Die meisten Wohnungsbesitzer vermieten nicht unter sechs Monaten Mietdauer und Wohngemeinschaften, wie man sie aus Deutschland kennt, gehen nur über gute Kontakte und werden nicht unbedingt in der Nähe des Büros liegen. Wir stellen Praktikanten auch frei Airbnb zu nutzen.

Alternativ gibt es auch andere Adressen in guter Lage, die einen ähnlichen preislichen Rahmen haben. Hierfür empfiehlt sich eine Anfrage bei Lawrencia.

d) Auslandskrankenversicherung

Es wird empfohlen, eine Auslandsversicherung abzuschließen, da diese verpflichtend ist. Vor der Abreise wird darum gebeten, die Versicherung zusammen mit dem Visum per E-Mail zuzusenden. Hier lohnt sich ebenfalls ein Angebotsvergleich. Es wurden jedoch bereits gute Erfahrungen mit den Auslandskrankenversicherungen der Würzburger Versicherungs-AG (insbesondere „Travel Secure Young“), der Hanse Merkur sowie der Europäischen Reiseversicherung (ERV) gemacht. Wichtig ist es u.a. darauf zu achten, dass auch ein medizinisch *sinnvoller* (und nicht nur ein medizinisch *notwendiger*) Rücktransport mitversichert ist. Ebenfalls sollte darauf geachtet werden, dass die Auslandsversicherung auch eine Versicherung im Falle eines Unfalls abdeckt. Falls man seinen Aufenthalt in Ghana verlängern möchte, lohnt es sich Dr. Walter zu kontaktieren da diese einer der wenigen Versicherungen ist, mit denen man einen Vertrag abschließen kann, wenn man sich schon im Ausland befindet.

e) Medizinische Vorsorge

Eine Einreise ist ohne gültige Gelbfieberimpfung nicht möglich. Außerdem ist es empfehlenswert für alle weiteren Impfungen (Typhus, Hepatitis A und B, Meningokokken, Cholera, etc.) in Deutschland einen (Tropen-) Arzt aufzusuchen und die Impfungen bereits in Deutschland durchzuführen, da eine ausreichende Impfstoffversorgung in Ghana nicht immer gewährleistet ist.

Bezüglich des Schutzes vor Malaria sollte man sich ebenfalls in Deutschland informieren. Neben der Expositionsprophylaxe durch Repellents/Moskitospray (AntiBrumm oder No-Bite) und dem imprägnierten Moskitonetz sollte für den Aufenthalt auch eine Chemoprophylaxe durch Medikamente (z.B. Malarone, Doxycyclin) in Betracht gezogen und mit einem Arzt abgeklärt werden. Gute Erfahrungen wurden mit den Repellents/Moskitosprays gemacht, die es in den Apotheken in Accra zu kaufen gibt. Diese sind bei gleicher Wirkung im Vergleich zu den Produkten in Deutschland wesentlich günstiger (umgerechnet zwischen 1 Euro und 5 Euro).

Mit dem Arzt oder Apotheker sollten auch (Notfall-) Medikamente für die Reiseapotheke besprochen werden. Zu empfehlen ist hier neben einem Breitbandantibiotikum wie Amoxicillin, leichteren Schmerzmedikamenten (z.B. Ibuprofen) auch eine Medikation für eine akute (Reise-) Diarrhoe sowie Arznei- bzw. Trockenhefe zur Prophylaxe. Man findet allerdings auch in Accra sehr gut ausgestattete Apotheken (z.B. Ernest Chemists).

Es wird empfohlen, auf die Auswahl von Lebensmitteln zu achten. Street Food sollte möglichst gemieden und stattdessen in Restaurants oder an hygienisch akzeptierten Orten gegessen werden. Dadurch wird eine sichere und saubere Zubereitung des Essens gewährleistet.

f) Finanzielles

Am besten ist es mit einer Visakarte (z.B. mit DKB Visakarte weltweit kostenlos) vor Ort Geld abzuheben. Direkt in der Empfangshalle des Flughafens gibt es nach dem Verlassen des Flughafengebäudes auf der linken Seite auch direkt einen Geldautomaten (ATM). Bereits in Deutschland GHC zu tauschen ist nicht möglich. Es kann vorteilhaft sein, Bargeld von zu Hause mitzunehmen, um mögliche Gebühren beim Abheben zu vermeiden. Euro/Pfund-Währung lässt sich in einem der Forex Bureaus ganz einfach umtauschen. Von Travellercheques wird aufgrund des umständlichen Eintauschprozesses abgeraten.

Bargeld und wichtige Papiere können im Safe der KAS sicher verwahrt werden, sollten jedoch immer in Kopie mitgeführt werden.

g) Handy/ Telefon

Die Nutzung von eSIMs hat in den letzten Jahren stark zugenommen, da sie eine bequeme Möglichkeit bieten, Mobilfunkverbindungen ohne physische SIM-Karten zu nutzen. Bei iOS- und Android-Geräten können eSIMs problemlos aktiviert werden, indem Nutzer die entsprechende eSIM-App herunterladen. Es gibt verschiedene Apps, wie zum Beispiel „Airal“, „GigSky“ und „Truphone“, die es ermöglichen, mobile Datenpläne aus der ganzen Welt zu buchen und zu verwalten, ohne eine physische SIM-Karte zu benötigen.

Die beiden großen Provider in Ghana sind MTN und Vodafone. MTN hat wohl eine bessere Netzabdeckung, während Vodafone etwas günstiger ist und mit Sonderangeboten punkten kann. Im Wesentlichen gibt es aber keine großen Unterschiede. SIM-Karten kann man entweder an den MTN/Vodafone-Ständen am Straßenrand oder in den größeren Stores erwerben; unbedingt erforderlich ist allerdings eine Begleitung, die eine Ghana Card besitzt. Nur mit einer Ghana Card kann eine SIM-Karte auch registriert werden. Daher empfehlen wir eine E-sim.

Da es vereinzelt zu Stromausfällen kommen kann, sollte man auch eine Powerbank mitnehmen, um in solchen Fällen das Handy und andere elektronische Geräte aufladen zu können.

3. Cultural Do's and don'ts

In Ghana ist es wichtig, die kulturellen Gepflogenheiten zu beachten, um der einheimischen Bevölkerung Respekt zu erweisen. Ein zentraler Punkt ist die Bedeutung der rechten Hand - die rechte Hand gilt als sauber und respektvoll, während die linke Hand bei der Kommunikation oder beim Geben und Nehmen von Gegenständen vermieden werden sollte. Was die Kleidung betrifft, so ist es ratsam, sich bescheiden zu kleiden, insbesondere in ländlichen Gebieten oder bei religiösen

Zeremonien. Traditionelle Kleidung kann auch freitags im Büro getragen werden, was in Ghana im Rahmen der Zusammenarbeit üblich ist. Das Tragen bunter, kulturell bedeutsamer Stoffe wird geschätzt und nicht als kulturelle Aneignung empfunden. Vor allem in religiösen und formellen Kontexten sollte auf konservative Kleidung geachtet werden.

Es wird empfohlen, sich vor der Reise mit den lokalen Sitten und Gebräuchen vertraut zu machen, um unangemessenes Verhalten zu vermeiden. Im Allgemeinen sind die Ghanaer sehr freundlich und tolerant, aber ein respektvolles Verhalten und ein Bewusstsein für kulturelle Unterschiede können zu einem besseren Erlebnis und einem respektvollen Austausch führen.

a) Hitze

In Accra herrschen Temperaturen über 30 Grad; dazu kommt – auch abhängig von der Saison (Trocken- oder Regenzeit) – eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Sonnencreme, Kopfbedeckung und viel Trinken sind unerlässlich. Es wird dringend davon abgeraten, Wasser aus offenen Harnflaschen zu trinken, da es gesundheitsschädlich sein kann. In Ghana sind abgepackte Wasserflaschen eine sichere und empfohlene Option für den täglichen Wasserbedarf

b) Märkte

Besonders auf *Craftmarkets*, wie zum Beispiel dem Art Center ist besondere Aufmerksamkeit geboten. Die Händler sind überaus aufdringlich und kommen teilweise auch in Gruppen auf einen zu. Hier hilft oft auch ein freundliches „No, thanks“ nicht weiter und man sollte einfach mit Bestimmtheit weiterlaufen. Am besten sucht man sich einen lokalen Partner für den Marktbesuch. Auch den *Makola Market* sollte man aufgrund der Größe und Menschenmassen beim ersten Mal vielleicht nicht unbedingt allein aufsuchen; hier kann man aber ohne aufdringliche Verkäufer ganz in Ruhe durchlaufen. Der Butterfly Market in Cantonments ist ein sehr beliebter Markt, der besonders bei internationalen Besuchern bekannt ist. Hier finden die Besucher eine breite Auswahl an Kunsthandwerk, Schmuck und Textilien aus verschiedenen Ländern. Der Markt bietet nicht nur einzigartige Souvenirs, sondern auch eine lebendige Atmosphäre mit lokalen und internationalen Einflüssen. In der Regel findet der Markt in dem ersten und dritten Samstag jeden Monats statt.

c) Mobilität

Der Straßenverkehr in Ghana ist mit dem in Deutschland nicht zu vergleichen und der Fußgänger steht in der Rangordnung an letzter Stelle. Man sollte sich also beim Überqueren der Straße immer sicher sein, ob ein Autofahrer einen wahrnimmt und wirklich anhält – auch trotz einer vielleicht roten/ grüne Ampel. Die gleiche Vorsicht gilt für das Laufen am Straßenrand in Fällen, in denen kein Fußgängerweg existiert, sowie bei den offenen Abwasserkanälen.

d) Taxifahrten

Zwar existieren noch Taxis, die Preisgestaltung ist jedoch undurchsichtig. Vorzuziehen ist jedoch das Nutzen der Uber, Bolt und Yango. Auf diesen Apps sind der Preis und die genaue Zieladresse während des Buchens der Fahrt schon vorgegeben, sodass man sich die lästigen Verhandlungsgespräche mit den Fahrern sparen und problemlos einen kurzen Preisvergleich vor der Fahrt machen kann. Ein kleines Trinkgeld an den Fahrer kann aber trotzdem nicht schaden.

e) Trottofahrten

„Trotros“ sind kleine Busse, die den ÖPNV Accras (und auch außerhalb) regeln. Trottofahrten liegen im Preis deutlich unter dem der Taxis und werden von den meisten Ghanaern genutzt, um von A nach B zu kommen. Abhängig von der Fahrtstrecke kostet eine einfache Fahrt um die 4 GHC und dieser Preis variiert nicht abhängig von der Uhrzeit. Jedoch sollte man tendenziell mehr Zeit für Trottofahrten als für Taxifahrten einplanen, da Trotros öfter halten und einen auf den offiziellen Fahrstrecken absetzen.

Wenn man aus Kotobabi zum Büro fahren möchte, läuft man 10 Minuten auf der Alajo Road zum *taxi round* bei der Kotobabi police station, wo man einen Bus nach Dzorwulu nimmt. Die Fahrt dauert ungefähr 20 Minuten und von Dzorwulu läuft man weitere 15 Minuten bis zum Büro. Am Anfang kann es etwas schwer fallen einen Überblick in das Trotro System zu gewinnen, aber man kann den Fahrer, den „mate“ oder die anderen Mitfahrer immer bei Bedarf um Hilfe fragen.

Trottofahrten können auch für längere Fahrten genutzt werden, z.B. nach Lomé, Togo.

f) Immobilienmakler

Falls man sich selbstständig eine Unterkunft suchen möchte, sollte man vorsichtig sein! Die Konditionen der Vermittlung sind oft nicht transparent, sodass kontinuierlich

extra Gebühren anfallen. Sie kommen oft in Zweier- oder Dreiergruppen. Falls die angebotene Unterkunft der KAS ausgebucht sein sollte, ist es besser vorher mit dem Büro Rücksprache zu halten.

g) Sonstiges

Der Praktikantenvertrag wird vor Ort unterschrieben. Wir können eine Bestätigung über das Praktikum ausstellen. Sollte die Universität eine Vorlage benötigen, kann diese einfach zugesendet werden.

Für eine Praktikumsdauer von drei Monaten werden insgesamt 6 Urlaubstage gewährt, was 2 Tagen Urlaub pro Monat entspricht.

4. Wichtige Adressen in Accra

KAS Ghana

15 Osu Badu Crescent
P.O. Box CT 1105
Airport West, Accra
GA-155-2972
Tel: +233 302 768629

Deutsche Botschaft in Ghana

No.6, Kenneth Kaunda Road (ehemalige Ridge Street)
North Ridge, Accra
(gegenüber der Accra High School)
Tel.: +233 302 21 1000 bis 21 1010
+233 302 22 1311
Email: info@accra.diplo.de
ERREICHBARKEIT IN NOTFÄLLEN: Tel.: (+233) (0)24 432 4889

Ärzte/Krankenhäuser

Notruf 112 für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienste

Nyaho Medical Center

(befindet sich ca. 10 Minuten vom Büro entfernt in der Parallelstraße) Airport Residential Area
35 Kofi Annan St
Accra
Tel.: + 233 (0)30 277 5341

Claron Health International

Airport Residential 2

No. 2 First Cl
Accra
Tel: +233 (0)30 277 1017
24h geöffnet

Egon German Clinic
Near Kasapa Headquarters, Abelemkpe
Accra, Ghana
Tel.: +233 (0)30 277 5772