

Handleiding voor vrijwilligers Marinka Home



Beste vrijwilliger,

Wij heten u van harte welkom in Marinka Home.

Graag willen wij u via deze weg een idee geven over de plaats waar u enige tijd zult verblijven en werken.

Wij danken u van harte voor uw komst en hopen dat u een mooie tijd tegemoet gaat die nog lang zal bijblijven.

Marinka Home Staff & Kids

Over Nepal

Wanneer u voor het eerst in Nepal komt merk je al gauw vele verschillen met onze levenswijze. Nepal is tenslotte een derde wereldland, één van de armste landen. Al is het in de toeristische gebieden niet altijd merkbaar, de armoede kan plots toch erg confronterend zijn. Vele mensen zijn genoodzaakt op straat te leven, te bedelen en op vele plaatsen liggen bergen vuil. Tijdens het droge seizoen zijn er steeds minder uren elektriciteit per etmaal en 's avonds kan het behoorlijk koud zijn in de winter. In de zomermaanden is het erg warm tot de regen doorbreekt. Vanaf september keert het naar een heerlijk, droog klimaat met adembenemende bergzichten.

In welke tijd je ook komt, het is steeds de moeite om Nepal te ontdekken.

Over het huis

Marinka Home is een opvangtehuis voor straatkinderen. Het werd opgericht door Lies Vink in 2008.

Begin 2011 werd een tweede huis, Tiom Laura Home, geopend.

Zelf werkte Lies reeds een 10-tal jaren als vrijwilliger bij het Belgische Shangrila Home, enkele kilometers hier vandaan en richtte ze een fonds op dat meerdere projecten ondersteunt.

Momenteel biedt Marinka Home een veilige woonst aan 34 kinderen, die u ongetwijfeld in uw hart zult sluiten. Terwijl dit geschreven wordt zijn de kinderen tussen 3 en 16 jaar. Ze vormen één groot gezin, de groteren vangen de kleineren op en ze zijn allemaal behoorlijk zelfstandig.

6 dagen per week gaan ze naar een schooltje vlakbij, ze wassen hun eigen kleding, hebben een beurtrol voor het poetsen van de kamer en studie-lokaal.

Op zaterdagochtend is de kok vrij en koken beurtelings de grote jongens en meisjes.

Zondag is hier de eerste dag van de week, kalender en jaartelling zijn heel anders.

Geregeld zijn er stakingen en/of onverwachte verlofdagen, vaak weten we dat pas op het laatste moment. Enige flexibiliteit is dan ook zeker passend.

De staf bestaat uit een team heel fijne, betrokken mensen. Zoals van vele Nepalezen kan gezegd worden, zijn zij zeer bescheiden, vriendelijk en zachtaardig. Onze Westerse directheid kan soms harder aankomen dan we vermoeden, dus zeker een punt om rekening mee te houden.

Ook wat kleding betreft, vooral voor vrouwen, is het aan te raden niet met korte broek of minirok en topje te verschijnen, of zonder bh. Het heeft te maken met respect naar hun cultuur toe, en het respect dat zij voor jou zullen voelen. Wat in Europa normaal geworden is, kan hier zeer aanstootgevend overkomen en maakt mensen ongemakkelijk. Gezond verstand en aanpassingsvermogen op deze gebieden worden ten zeerste geapprecieerd.

Over de kinderen

Alle kinderen in huis komen uit zeer arme gezinnen. Bijna allemaal hebben ze te maken gehad met alcoholmisbruik van de ouders en geweld. Wanneer ouders een nieuwe partner nemen, worden kinderen van andere mannen niet aanvaard. Voor vrouwen is het haast onmogelijk om te overleven zonder man, dus velen hertrouwen. Sommige kinderen liepen weg van huis in de hoop op een draaglijker bestaan, kwamen in kleine straatbendes terecht en werden verslaafd aan lijmsnuiven.

Velen zijn door Lies van de straat gehaald, anderen werden via organisaties als CPCS doorverwezen of werden via via bij ons gebracht wanneer de levensomstandigheden zeer slecht waren.

Behalve de kinderen die in huis leven, steunt Straatkinderen van Kathmandu ook gezinnen die anders nauwelijks kunnen overleven of hun kinderen niet naar school kunnen sturen. Indien mogelijk en bij voorkeur, worden arme moeders gesteund zodat hun kinderen thuis kunnen wonen.

Uw taak als vrijwilliger

Engels met hen spreken is een grote hulp voor de kinderen en ook van enorm belang om met de staff te communiceren. De kinderen helpen waar nodig, de creativiteit ondersteunen, sport & spel tijdens vrije uren, helpen bij het ontluizen en de staff bijstaan en/of ontlasten. Er gewoon zijn voor de kinderen is vaak al heel veel, ze hoeven niet voortdurend geanimeerd te worden. Momenteel zijn er

slechts 2 kinderen die nog niet naar school gaan, tijdens de schooluren mag je altijd helpen met opruimen of in de keuken helpen. De kleine kinderen begeleiden naar en van de school terug behoort mede tot de taken.

Tijdens schooluren kan het een goed moment zijn om wat orde in huis aan te brengen.

Mocht u iets speciaals of vreemd merken aan een van de kinderen, dan hopen wij van harte dat u het zo spoedig mogelijk aan een van ons meedeelt.

Marinka Home Staff

Lies Vink	Oprichter Straatkinderen van Kathmandu. Zorgt ervoor het nodige geld steeds bijeen te krijgen om inmiddels zo'n 70-tal kinderen een gezonde thuis te bieden, scholing, medische zorg etc...
Elisabeth Verbeeck Martine Sherpa	Supervisor Marinka en Tiom Laura Home, ter plaatse. Valley Guesthouse & voor organisatie van trekking indien gewenst.
Temba Sherpa	President NGO en algemeen manager.
Pemba Sherpa	Social worker.
Ramesh Mahat Bhagat Koiri	Kok. Hij is doofstom maar hij kan goed liplezen en begrijpt bijna alles.
Sabita Lama	Social worker en kokkin op vrijdag.
Bimala Rai	Poetsvrouw, social worker en/of kokkin wanneer nodig.
Ngima Sherpa	Studie-begeleidster en inval-medewerker wanneer en waar nodig.

PS: Mocht je later dan 22u op stap zijn, gelieve de Valley Guesthouse dan op de hoogte te brengen. Zo weet de staf dat je nog komt.

Dagschema tijdens schooldagen

6u45	Tea time
7u00	Homework class, start vrijwilliger 1
8u30	Eten kleine kinderen, water klaarzetten, tandenborstels klaarleggen.
8u45	Eten grotere kinderen Kleine kinderen poetsen tanden, maken zich klaar voor school, onder begeleiding van staff & vrijwilliger.
9u30	Kleine kinderen bijeen en naar school begeleiden.
10u	Start school.
10u15	Vrijwilliger kan eten indien gewenst en in huis helpen met opruimen en in keuken helpen. De kinderen die thuis zijn begeleiden.
12u40	Pick up kinderen van school voor lunch break
13u15	Kinderen terug naar school begeleiden.
14u	Wissel vrijwilliger. De kinderen die thuis zijn begeleiden, in huishouden helpen.

15u30	School gedaan, afhalen kinderen.
15u45	Helpen bij omkleden kinderen en opruim. Speeltijd, of douchebeurt.
17u15	Eten kleine kinderen, water klaarzetten, tandenborstels klaarleggen.
17u45	Eten grote kinderen. Kleine kinderen poetsen tanden, doen pyjama aan, onder begeleiding van staff & vrijwilliger.
	Er mee op letten bij de kleinere kinderen dat handen en tanden deftig schoongemaakt worden.
18u30	Huiswerk begeleiding in classroom.
19u30	TV-tijd
20u00	Bedtijd voor de kleinere kinderen. Vrijwilliger 2 gaat naar 'huis'.
20u30	Bedtijd voor grotere kinderen.

Beddengoed wordt eens per week ververst. De groteren doen het zelf, de kleineren hebben hierbij hulp nodig.

Zondag	Pemba vrij
Maandag	Temba vrij
Dinsdag	Vrijwilliger 1 vrij
Woensdag	Vrijwilliger 1 & 2 vrij
Donderdag	Vrijwilliger 2 vrij. Douchen meisjes
Vrijdag	Slechts een halve dag school. Om 12u30 worden de kinderen afgehaald. Douchen kleinere jongens. Gewoonlijk met een mannelijk Nepalees staf lid. Alle uniforms worden gewassen.
Zaterdag	Afwisselend koken grote jongens en meisjes. Het is een vrije dag om te spelen, eens een wandeling te maken, iets creatiefs te doen. Graag in overleg met Temba. Klaarleggen gewassen schooluniformen, vooral voor de kleinere kinderen.

Schoolvakanties, vrije dagen en stakingen

Gemiddeld zijn er een 3-tal schoolvakanties per jaar. Rond de Dassein-periode (het grote familie-feest). Iedereen die nog familie heeft, zoekt hen op om dagen te vieren samen. Ook in huis is het dan even rustig omdat veel kinderen naar hun familie gaan voor de feesten. Deze vakantie is rond oktober, maar valt jaarlijks nooit exact op dezelfde dagen.

In januari is het een 2 à 3-tal weken verlof. Er zijn dan eerst examens geweest. Rond half april is het nieuwjaar in Nepal. De laatste examens zijn achter de rug en na een vakantie van +/- 2 weken, begint het nieuwe schooljaar.

Tijdens deze periodes en op vrije dagen en stakingen, is het prettig om met z'n allen of met kleine groepjes kinderen iets te doen. Creatiefs, wandelen, spelletjes spelen...

Enkele huisregels

We ondervinden dat er tijdens bepaalde periodes heel veel cadeaus en/of geld rechtstreeks naar de kinderen gaat en willen dat graag beperken zodat deze kinderen dit niet vanzelfsprekend gaan vinden en verwend worden. In huis krijgen ze al wat ze nodig hebben aan voeding, kleding, speelgoed enzomeer. Een uitstapje wordt ongeveer maandelijks georganiseerd. Dit kan gaan van een wandeling met picknick, zwemmen, naar de Zoo, eens naar de film gaan, voetballen, spelletjesdag...

Het is zeker toegestaan om met kleine groepjes naar Boudha stupa te gaan en eens iets te drinken samen. Uitgebreid gaan shoppen of op restaurant gaan willen we echter vermijden, ook wanneer het om afscheidsfeestjes gaat. Dit is hier niet gebruikelijk en kost veel geld. Wat voor ons een kleine kost lijkt, is voor Nepalezen gemakkelijk een maandloon.

Voor godparents die we goed kennen is het toegestaan om met hun kind iets dergelijks te doen.

Mocht u echter iets speciaals willen plannen, dan vragen wij u dit tijdig met Temba te bespreken. De staf weet het best wat er al geweest is en wat het meest passend.

Financiële steun is natuurlijk steeds van harte welkom om het huis draaiende te houden, maar heel graag in overleg met Temba, Lies of Elisabeth.

Indien u graag een mooie trekking wil maken, dan vragen wij u dit voor of na de werkperiode te plannen.

Nuttige telefoonnummers & emailadressen:

Lies Vink in NL	(+31) 6 435 22442	lies519@hotmail.com
Lies Vink in Nepal	(+977) 98 4114 1928	liesinnepal@hotmail.com
Elisabeth	(+977) 98 4939 8059	elisabeth.verbeeck@gmail.com
Temba	(+977) 98 4101 8630	sherpa_temba@hotmail.com
Pemba	(+977) 98 4910 6830	

The Valley Guesthouse Phulbari, Boudha. Tel: 01-4915242,

Nederlandse Ambassade Bakhundole Height, Lalitpur

Belgisch consulaat, Amrit Marg, Bhagawan Bahal, Thamel. Tel: 01-441 89 22

Indien gewenst, kan u zich aanmelden bij uw ambassade of consulaat. Mocht er een ramp, als een aardbeving plaatsvinden dan weten zij dat u hier bent.

CIWEC is één van de beste ziekenhuisjes ter wereld voor alles dat met reis-ziekten te maken heeft.

Zij zijn Westers georiënteerd en wel wat duurder. Zij hebben ook dental care.

British – Indian Embassy Road, Launchaur. Tel: 01-442 4111

Om Hospital in Chabahil op de Ring Road, is ook een betrouwbaar adres waar we met de kinderen gaan. Elke taxi-chauffeur kent het.

Enkele gezondheidstips en weetjes

Overmatige vermoeidheid kan aan de klimaatwisseling liggen of aan een vorm van uitdroging die met de hoogte te maken heeft. ORS – een poeder dat zouten en mineralen bevat, kan dan zeer nodig zijn. Het wordt ook best gebruikt tijdens erge diarree. Bijna al het drinkwater is chemisch schoongemaakt, mineralen en vitamines zitten er niet meer in. Wellicht zal je hier veel minder vlees en groenten en/of fruit eten dan thuis en krijg je wat last van vitaminegebrek. De ene heeft er meer last van dan de ander en het ene seizoen zal wat makkelijker zijn dan het andere.

Ook komt het voor dat sommige mensen door alle verschillen last krijgen van haaruitval. Dit groeit echter weer aan. Een beetje voorzichtigheid is aan te raden, maar dit moet zeker niet overdreven worden.

Luizen zijn moeilijk te weren bij de kinderen en kunnen natuurlijk overspringen. Het is dan ook belangrijk de kinderen geregeld te kammen met de luizenkam en uzelf ook te laten nakijken. Een heel groot voordeel is dat de behandeling door Bimala of Sabita uitgevoerd, overheerlijk is.

Enkele wegwijzers

Aan te bevelen restaurants in Boudha: **Garden Kitchen**, naast The Valley Guesthouse.

Nir's Toast & Bakery, voor brood, kaas, maaltijd en gezellig terras. Dichtbij Valley Guesthouse, richting Stupa, achteraan in de gang.

Flavors, rond de Stupa

Saturday's Café, door de gang aan Boudha's Kitchen en weggetje oversteken.

Sechen Restaurant, bij Sechen Monastery

Double Dorjee. Klein maar zeer authentiek. Zeker eens een tongpa proberen (gierstwijn), net voorbij het kruispuntje aan Valley Guesthouse.

Café du Temple: rond de stupa: lekker eten en heeft mooie terrassen & tuin.

Wisselkantoor: Euro's kunnen gewisseld worden in het kantoor naast Nir's Toast & Bakery, of aan de overkant van de Main Gate. Dat is de algemene toegangspoort naar de Stupa aan de grote baan.

Kleine supermarkt: G-Mart, Main Road, aan de linkeroverkant van Boudha Main Gate.

Grote supermarkt: Bhat Bhateni. Op de main road rechts, richting Chabahil & Kathmandu (aan linkerkant, zo'n 20 min. lopen vanaf Boudha Main Gate). Bhat Bhateni heeft ook andere vestigingen in de omgeving, die nog meer keuze aanbieden.

Uitgebreid eten en shoppen kan zeker in Thamel, het toeristische oord van Kathmandu.

Een correcte prijs om er met de taxi te geraken is tussen 300 en 400 Nrs. Na het donker kunnen de prijzen stevig omhoog gaan.

Afdingen is gebruikelijk. In winkels, bij taxi's, bij ongeveer alles wat men koopt. Voor ons is het niet altijd duidelijk wat de juiste prijs is en daarom niet eenvoudig om te onderhandelen. In elk geval altijd het proberen waard. Al doende leert men uit de gezichten te lezen of iets redelijk is of niet.

Internet & telefoon

Het is handig om een prepaid Ncell simkaart aan te schaffen. Het kost weinig geld en maakt de communicatie makkelijk. Om een nummer te krijgen, moet je een degelijke kopie van je paspoort en

visum voorleggen. Dit kan in de Ncell winkel in Chabahil (naast Tiffin Home) of in het dvd-winkeltje om de hoek van Valley Guesthouse. Herlaadkaarten kan je op heel veel plaatsen krijgen.

Ditzelfde geldt voor internet sticks die via het mobiele netwerk gaan. Wat duurder, maar je kan er bijna altijd op rekenen dat het werkt. De stick is enkel verkrijgbaar in een Ncell Center (bvb. in Chabahil naast Tiffin Home), herlaadkaarten op meerdere plaatsen.

Er zijn heel wat internet café's waarvan je gebruik kan maken als je geen eigen laptop voorhanden hebt. In het droge seizoen (van oktober tot half juni) zijn er echter weinig uren elektriciteit en die shops daardoor vaak gesloten.

Zeker een bezoek waard!

Sechen Monastery in Boudha. Wanneer u de stupa rondwandelt, ziet u een kaart op de muur geschilderd met de locatie op. Verdere pijlen brengen je tot daar.

Gokarna Pottery is een project van Shangrila Home. Een 8-tal probleemjongeren krijgen daar de kans om een vak te leren en weer met structuur om te gaan. In de voormiddag volgen ze les in Shangrila Home en in de namiddag werken ze in de pottenbakkerij. Daar wonen de jongens ook en na een jaar kunnen ze doorschuiven naar een ander project om een beroep naar hun keuze te leren.

Pashupatinath is de lijkverbrandingsplaats voor Hindu's. De rivier die er stroomt is een zijrivier van de Ganges en wordt als even heilig beschouwd. Zeer de moeite. Te voet is het een stevige wandeling richting luchthaven. Veel bussen stoppen er ook.

Er zijn heel wat plaatsen in de Vallei die aan te bevelen zijn, Patan, Bhaktapur, Nagarkot... meer informatie daarover staat uitgebreid in alle reisgidsen.

Wat te doen bij een aardbeving?

In veel delen van de wereld komen aardbevingen voor. Als je op reis gaat naar een land waar aardbevingen kunnen voorkomen, is het belangrijk goed hierop voorbereid te zijn. Het kan namelijk van levensbelang zijn dat je goed handelt wanneer er een aardbeving is. Welke voorzorgsmaatregelen kun je treffen, waar moet je schuilen als er een aardbeving is en wat moet je doen?

Wat moet je weten over aardbevingen

Aardbevingen komen heel plotseling zonder een kleine waarschuwing. Kleine aardtrillingen kunnen overal voorkomen, maar grote aardbevingen komen alleen voor op bepaalde plekken in de wereld. Door middel van analyses door specialisten kunnen aardbevingen voorspelt worden, waardoor evacuaties vroegtijdig kunnen worden aangeraden. Ook dieren kunnen signalen afgeven. Wanneer dieren erg alert en gespannen zijn en zich klaar maken om te vluchten, kan dit betekenen dat er een aardbeving op komst is. Een opeenvolging van voorafgaande aardtrillingen, ook wel voorschokken genoemd, gevolgd door een rustperiode, zijn vaak een voorbode voor een grote aardbeving. De aardtrillingen die hieraan voorafgaan zijn echter niet altijd merkbaar.

Voorzorgsmaatregelen

Luister naar het lokale radiostation of tv-nieuws voor recente verslaggevingen en adviezen als er waarschuwingen zijn gegeven voor een mogelijke aardbeving.

Sluit gas, elektriciteit en water af als dit wordt geadviseerd.

Verwijder grote en zware voorwerpen die op hoge planken staan.

Zorg ervoor dat het volgende klaar ligt: vers water en voedsel voor noodgevallen, een zaklamp, eerste hulp materiaal en een blusapparaat.

Wat te doen tijdens een aardbeving?

In een gebouw

Blijf binnen. Blijf zoveel mogelijk uit de buurt van glas, in het bijzonder grote ramen, en spiegels. Een goede plek om te schuilen is in een hoek van het huis of onder een stevige deurpost (binnenshuis). Een lagere verdieping of een kelder geeft een goede kans op overleving. Zorg ervoor dat er genoeg uitgangen zijn om uit te vluchten. Schuil onder een tafel of een ander groot en stevig stuk meubel welke bescherming en ruimte biedt. Wanneer je in een winkel bent, blijf dan weg van grote rekken met spullen. Ga in hoge gebouwen nooit met de lift. Mensen in paniek zullen zich snel begeven naar het trapegebouw. Blijf echter onder een bureau.

In een auto

Stop zo snel als je kunt, maar blijf in de auto zitten. Het zal je wat bescherming geven tegen vallende objecten. Kruip onder het zitniveau zodat je nog meer beschermd bent voor als er iets op je auto valt. Wanneer de bevingen voorbij zijn, let dan op of er geen obstakels of andere gevaren zijn zoals gebroken kabels, kapotte wegen of bruggen.

In de open lucht

Lig plat op de grond. Probeer niet weg te rennen. Blijf weg van hoge gebouwen en bomen. Ga niet ondergronds of in een tunnel waar er kans op instortingsgevaar bestaat. Wanneer het je is gelukt om op een open plek te komen, ga dan na een aardbeving niet gelijk terug een gebouw in, omdat er daarna nog een kans bestaat op kleine bevingen. Gebouwen die tijdens de grote aardbeving schade hebben opgelopen, kunnen dan alsnog instorten.

Wanneer je bij een heuvel bent, is het veiliger om naar de top te gaan. Onder de top kunnen namelijk aardverschuivingen voorkomen, waarbij een kleine kans op overleven bestaat. Ook een goede manier om te overleven is door je op de grond op te rollen als een bal.

Op het strand, welke niet onder een klif ligt, ben je in eerste instantie redelijk veilig, maar na de aardbeving kunnen grote golven opkomen. Het is belangrijk om zo snel mogelijk na de beving weg te gaan van het strand naar een hoge, open plek. Volgende bevingen na de grote aardbeving zijn over het algemeen minder gevaarlijk dan tsunami's.

Tot slot

Blijf kalm en denk snel na: snelheid is essentieel wanneer er een aardbeving op komst is. Er is weinig tijd om voor anderen te zorgen. Gebruik geweld wanneer het noodzakelijk is om anderen in veiligheid te brengen of trek ze op de grond.

Wat te doen na een aardbeving?

Controleer jezelf en anderen op verwondingen. Pas eerste hulp toe als dit nodig is. Contact met afvalwater, vervuild water en met menselijke lichamen kunnen ook gevaarlijk zijn en leiden tot ziektes of zelfs tot de dood. Berg alle lichamen, zowel van dieren als van mensen. Neem extra maatregelen voor afvalverwerking en persoonlijke hygiëne. Filter en kook al het water. Controleer of de afvalverwerking werkt voordat je gebruik maakt van wasgelegenheden. Bevind je niet in beschadigde gebouwen of ruïnes. Zorg voor een veilige plek aan de hand van brokstukken. Wees voorbereid op naschokken. Maak kasten voorzichtig open en wees erop bedacht dat er spullen uit kunnen vallen. Verwijder chemicaliën en andere gevaarlijke stoffen. Gebruik geen vuur of elektriciteit als er een kans op een gaslek bestaat.

Dit alles ter informatie, maar bovenal een heerlijke tijd gewenst in Boudha en omstreken.