

2016

# Handbuch für Praktikant\_innen

## FES Nepal, Kathmandu

Persönliche Erfahrungen und Hilfestellungen von und für Praktikant\_innen der  
FES Nepal, Kathmandu, Sanepa.



## **Inhaltsverzeichnis**

Friedrich-Ebert Stiftung .....	3
Friedrich-Ebert Stiftung Nepal .....	3
Bewerbung .....	5
Vorbereitung.....	5
Visa & Flüge .....	6
Arbeitsbereiche vor Ort.....	7
Leben in Kathmandu .....	9
Unterkunft .....	9
Transport .....	9
Supermärkte .....	9
Restaurants, Bars etc. ....	10
Freizeitaktivitäten.....	10

**Due to the fact that FES Nepal is mainly welcoming Germans as interns in their office on a regular basis, the following information is provided in German.**

### **Friedrich-Ebert Stiftung**

Die FES ist die älteste politische Stiftung Deutschlands. Benannt ist sie nach Friedrich Ebert, dem ersten demokratisch gewählten Reichspräsidenten. Als parteinahe Stiftung orientiert sich die Stiftung an den Grundwerten der Sozialen Demokratie: Freiheit, Gerechtigkeit und Solidarität. Die Stiftung sieht sich als Teil der sozialdemokratischen Wertegemeinschaft und der Gewerkschaftsbewegung in Deutschland und in der Welt. Mit der Stiftungsarbeit soll im In- und Ausland die Teilhabe an sozialer Demokratie gefördert werden.

Die Stiftung beschäftigt rund 610 Mitarbeiter\_innen in den Zentralen in Bonn und Berlin, in bundesweit 13 Landes- und Regionalbüros sowie in mehr als 100 Auslandsvertretungen.

Weitere Informationen sind der Website zu entnehmen:

**<https://www.fes.de/de/>**

### **Friedrich-Ebert Stiftung Nepal**

Die Auslandsvertretung der Friedrich-Ebert Stiftung in Nepal wurde formal 1995 etabliert und befindet sich in Sanepa, Lalitpur. Aktuell umfasst das Team sechs ständige Mitarbeiter\_innen. Darunter einen Fahrer, eine Büroassistentin, eine Buchhalterin, zwei wissenschaftliche Mitarbeiter\_innen, die für die Programme zuständig sind und die Büroleitung. In Deutschland ist aktuell Alexander Rosenplaenter als Desk Officer für das Büro in Nepal zuständig.

Seit Einrichtung des Büros fördert die FES die demokratische politische Kultur Nepals. Über die Jahre hinweg konnte ein breites Netzwerk aufgebaut werden, das sich über die gesamte politische Parteienlandschaft und darüber hinaus auf zivilgesellschaftliche Organisationen, Universitäten und Behörden erstreckt. Grob umrissen beschäftigt sich das Büro mit den folgenden Themen:

- Demokratieförderung
- Politische Bildung

- Entwicklung und Unterstützung von Gewerkschaften
- Regionale Kooperationen in Südasien
- Medien
- Gender

Nach den verheerenden Erdbeben 2015 mussten zahlreiche Aktivitäten der FES im selben Jahr abgesagt werden. 2016 wurde der normale Arbeitsalltag wieder aufgenommen.

Hier geht es zum Jahresbericht von FES Nepal 2014:

[http://www.fesnepal.org/reports/2014/annual\\_report/annual\\_report\\_2014.htm](http://www.fesnepal.org/reports/2014/annual_report/annual_report_2014.htm)



*(FES Team von links nach rechts: Gopal Uprety, Samira Paudel, Dev Raj Dahal, Chandra D. Bhatta, Pratiksha Dahal, Tirtha Khatri)*

## Bewerbung

Für eine Bewerbung auf ein Praktikum im Büro der FES Nepal müssen Lebenslauf und Motivationsschreiben mit Angabe des gewünschten Zeitraums für ein Praktikum an

**Samira Paudel:**      [samira.paudel@fesnepal.org](mailto:samira.paudel@fesnepal.org)

gesendet werden. Aufgrund des großen Andrangs auf Praktika im Büro in Kathmandu ist eine Bewerbung **6-12 Monate** vor Beginn des gewünschten Zeitraums ratsam. In der Regel dauern Praktika 2-3 Monate. Eine längere Dauer muss mit den Mitarbeiter\_innen abgesprochen werden. Das Büro ist nach den Richtlinien des BMZ nicht dazu befugt eine Vergütung an Praktikant\_innen zu zahlen. Gegebenenfalls ist es möglich im Rahmen einer Seminarassistentz bei einer internationalen Konferenz ein kleines Honorar nach nepalesischem Standard zu zahlen. Das hängt allerdings davon ab ob während der Zeit deines Praktikums regionale/ internationale Konferenzen von FES in Kooperation mit Partnern abgehalten werden.

Insofern du Stipendiat\_in einer politischen Stiftung oder eines anderen Stipendiat\_innenwerks bist, gibt es in der Regel die Möglichkeit unkompliziert über einen Antrag auf Auslandsförderung einen Auslandszuschuss für ein Praktikum zu bekommen. Andernfalls bietet der DAAD Förderungsmöglichkeiten für Auslandspraktika.

## Vorbereitung

Ein Praktikum im FES Büro in Nepal erfordert viel Eigeninitiative. Deshalb ist es unbedingt sinnvoll und notwendig sich bereits vor dem Auslandsaufenthalt mit Nepal zu beschäftigen. Auf Anfrage sendet

**Chandra D. Bhatta:** [chandra.bhatta@fesnepal.org](mailto:chandra.bhatta@fesnepal.org)

gern einführende Lektüre zu relevanten gesellschaftspolitischen Themen. Zudem hat es sich in der Vergangenheit als besonders fruchtbar erwiesen wenn Praktikant\_innen eigene Forschungsprojekte mit Unterstützung des nepalesischen Teams vor Ort verfolgt haben oder zumindest ein Themengebiet von Interesse herauskristallisiert und daran gearbeitet haben. Da das Büro über ein sehr breites Netzwerk an Partnerorganisationen etc. verfügt, bietet sich ein Praktikum ausgezeichnet für Feldforschungen o.ä. im Rahmen einer M.A. Thesis an. Praktikant\_innen können von einem Austausch mit Expert\_innen des Landes profitieren.

Alternativ kann die intensive Bearbeitung eines Themas auch zur Veröffentlichung von mehreren, kürzeren Artikeln führen. Das Team unterstützt Praktikant\_innen stets gerne darin, eigene Artikel in englischsprachigen nepalesischen Zeitungen zu veröffentlichen. Somit kann das Praktikum auch bei Interesse für journalistische Tätigkeiten gewinnbringend sein.

**Erste Lektüretipps:**

Reflections on Nepal's Peace Process (Chandra D. Bhatta): <http://library.fes.de/pdf-files/iez/08936-20120228.pdf>

Constitution Bill of Nepal 2015:

<http://www.inseconline.org/linkedfile/Bill%20Of%20Constitution%202015%20Sept.pdf>

Sammlung von Publikationen zu Demokratie in Nepal: <http://www.nepaldemocracy.org/>

Gängige Tageszeitungen mit Online-Journalismus: <http://thehimalayantimes.com/>,  
<http://kathmandupost.ekantipur.com/>, <http://myrepublica.com/>

**Visa & Flüge**

Es gibt die Möglichkeit eines Visums für Tourist\_innen on-arrival. Hierzu muss man bei der Ankunft am Flughafen an einem speziellen Automaten ein entsprechendes Formular ausfüllen. Außerdem fällt eine Gebühr an, welche in den gängigen Währungen bezahlt werden kann. Es gibt allerdings auch direkt am Flughafen die Möglichkeit Geld zu wechseln.

*15 Tage Visa - mehrfache Einreise möglich (multiple entry) US \$ 30, bzw. in € zum Tageskurs. 30 Tage Visa - mehrfache Einreise möglich (multiple entry) US \$ 45, bzw. in € zum Tageskurs. 90 Tage Visa - mehrfache Einreise möglich (multiple entry) US \$ 105, bzw. in € zum Tageskurs (Stand Juni 2016)*

Das Visum kann unkompliziert im *Immigration Office* verlängert werden.

Hier geht es zu den Reise- und Sicherheitsbestimmungen des Auswärtigen Amtes:

<https://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html>

Flüge nach Kathmandu werden täglich von verschiedenen deutschen Flughäfen angeboten. Aktuelle Angebote gibt es auf den gängigen Internetseiten und im Reisebüro deines Vertrauens. Bei viel Glück findet sich ein Schnäppchen bei den Urlaubspiraten:

<http://www.urlaubspiraten.de/>

Falls du einen CO2 Ausgleich für deinen Flug machen möchtest, empfiehlt sich ATMOSFAIR: <https://www.atmosfair.de/>

### **Arbeitsbereiche vor Ort**

Wie bereits oben erwähnt, bietet ein Praktikum im FES Büro in Nepal viel Freiraum für **eigene Forschungen** und Interessen. Dies kann in Form einer Forschung für die Abschlussarbeit oder in eher journalistischer Form durch das Veröffentlichen von **Artikeln** genutzt werden. Gerade für qualitative Forschungen kann die Vermittlung von Interviewpartner\_innen eine Bereicherung sein.

Praktikant\_innen sind zudem stets willkommen die **lokalen Seminare, Workshops und Programme** zu besuchen, die FES Nepal in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen umsetzt. Dabei kann es sich beispielsweise um *civic education* Programme handeln. Meistens werden diese Angebote allerdings in nepalesischer Sprache umgesetzt, sodass es in der Regel schwierig für Praktikant\_innen ist, zu folgen. Trotzdem kann eine Teilnahme an dem einen oder anderen Programm spannend sein um mitzuerleben, wie Seminare in einem anderen kulturellen Kontext umgesetzt werden.

Daneben freuen sich die Mitarbeiter\_innen wenn Praktikant\_innen die **Medienpräsenz** (Website, Facebook) pflegen: <https://www.facebook.com/Friedrich-Ebert-Stiftung-FES-Nepal-204662662923969/?fref=ts>

Das **FES Youth Network** ist ein weiteres potentielles Arbeitsfeld. Das Netzwerk wurde 2014 von Mitarbeiter\_innen des FES Nepal Teams initiiert und bietet seitdem bei unregelmäßigen Veranstaltungen eine Plattform für die Jugend Nepals um sich über politische Themen auszutauschen. Hierbei wird auf einen gender-sensiblen Ansatz Wert gelegt. Zwischen den Veranstaltungen können die Mitglieder sich über eine geschlossene Facebook-Gruppe austauschen.





## Leben in Kathmandu

### Unterkunft

Eine Unterkunft in der Nähe des Büros zu finden ist kein Hexenwerk. Hilfreich bei der Suche kann ein Blick auf die Angebote in Patan von airbnb sein. Vorherige Praktikant\_innen wohnten bei dem nepalesischen Ehepaar Ambikar und Chedananda (Kontakt Mamata: mamata-4qjdqth5z2k9wpzk@host.airbnb.com) in der Nähe der Ashok Stupa, Pulchowk und haben dort gute Erfahrungen gemacht. Hier kostet ein Zimmer (Monatsrabatt) 225€ pro Monat. Das Yellow House bietet als bed & breakfast eine Option praktisch direkt neben dem Büro zu wohnen. Allerdings sind die Zimmer vergleichsweise teuer. Hilfreich kann auch ein Post in folgende fb-Gruppe sein: Nepal Kathmandu Apartment, Flat & Room Rentals Rent. Wer es simpler mag, kann Samira kontaktieren, die Kontakt zu einer nepalesischen Familie in der Nähe des Büros hat, die in ihrem Haus ein Zimmer an zahlende Gäste vermietet. Auch dort wurden bereits Praktikant\_innen untergebracht.

### Transport

Öffentliche Verkehrsmittel in Kathmandu sind die so genannten „*micros*“ – für wenig Geld bringen sie einen von A nach B. Eine teurere Option sind Taxis, die an jeder Straßenecke auf Fahrgäste warten. Hier sind Geschick und Verhandlungssicherheit gefragt um nicht zu horrenden Preisen zu zahlen. Je nach Länge des Aufenthalts und Distanz zwischen Wohnort und Büro, kann die Anschaffung eines Fahrrads sinnvoll sein. Diese können auch gebraucht gekauft werden. Manchmal gibt es hierzu Angebote in der Kathmandu Expats Gruppe auf Facebook: <https://www.facebook.com/groups/foreignersinnepal/>

### Supermärkte

Zwischen Pulchowk und Sanepa befindet sich der *big mart*, in dem man von Lebensmitteln über Kosmetikartikel zu Räucherstäbchen alles bekommt, was nötig ist. Achtung (weibliche Praktikantinnen): Tampons sind nicht üblich in Nepal. Deshalb findet man diese in gängigen Supermärkten nicht. Ein weiterer Supermarkt namens *namaste supermarket* befindet sich bei Pulchowk.

### **Restaurants, Bars etc.**

In der Nähe des Büros gibt es zahlreiche Möglichkeiten Essen zu gehen oder einfach mal entspannt einen Tee oder Kaffee trinken zu gehen. Von einfachen Restaurants bis zu teureren Optionen ist alles dabei – nepalesisches, indisches, japanisches, chinesisches und westliches Essen. Besonders beliebt ist auch bei den Kolleginnen der „*roti place*“. Dort gibt es lokales, leckeres Essen zu günstigen Preisen.

Wer Lust auf Pizza oder Pasta hat, nimmt die europäischen Preise im Roadhouse Cafe (eine Filiale in Thamel und eine Filiale in Patan) in Kauf. Gute Burger lassen sich im Cafe Soma finden. In derselben Straße befindet sich eine Eisdiele, die kürzlich aufgemacht hat. Das Annes bietet Eisbecher und Milchshakes für heiße Tage an. Gleich nebenan befindet sich die German Bakery Hermann Helmer's. Der Besitzer wurde in Bremen zum Bäckermeister ausgebildet und daher lassen sich in der Bäckerei montags bis samstags leckere Backwaren wie Zimtschnecken oder Schokoladencroissants finden.

### **Freizeitaktivitäten**

Kathmandu bietet eine Fülle von möglichen Freizeitaktivitäten. Meistens weisen Aushänge in Cafes, Restaurants etc. auf aktuelle Veranstaltungstipps hin. Deshalb empfiehlt es sich die Augen offen zu halten.

Wer Interesse an Zumba, Salsa, Bollywood oder Hip Hop Tanzkursen hat, geht zur Y-Stand Dance School, Pulchowk: <https://www.facebook.com/YStandd/?fref=ts>

Ca. 25 Minuten vom Büro entfernt an der Pulchowk overhead bridge hat kürzlich die Labim Mall eröffnet, die neben einigen Geschäften auch ein Kino beinhaltet. Es werden internationale, nepalesische wie auch Bollywood Filme gezeigt.

Das BAC ART CAFE (<https://www.facebook.com/bacartcafe/?ref=ts&fref=ts>) zeigt jeden Mittwochabend eine Dokumentation und bietet jeden Freitagabend wechselnde Live Musik. Zudem gibt es an jedem letzten Samstag im Monat einen Flohmarkt. Das Yellow House in der Nähe des Büros lädt jeden Sonntag zum Brunchen beim Farmer's Market mit Live-Musik ein.

Eine gute Anlaufstelle für Veranstaltungen jeglicher Art ist die Alliance française in Sanepa.

Ein Blick in den Kalender mit den aktuellen Veranstaltungen lohnt sich:

<http://www.alliancefrancaise.org.np/>

*Bearbeitet von: Nadja Zimmermann (Juni 2016)*