

ICH PACKE

MEINEN

KOFFER &

ICH PACKE

EIN ...



FIJ-Packliste

www.freiwillig-freiwillig.de

MIT DIESER PACKLISTE BIST DU GUT VORBEREITET FÜR DEIN
FIJ-AUSLANDSJAHR!



Pack ein, lass dabei!

Ein gut gepackter Koffer ist wie eine Schatztruhe voller Möglichkeiten. Das Schwierigste am Kofferpacken ist jedoch nicht, was man mitnimmt, sondern was man zurücklässt.

FIJ-Packliste

Reisedokumente:

- Reisepass
(gültig für die gesamte Dauer des Aufenthalts)
- Visum (falls erforderlich)
- Kopien wichtiger Dokumente (z.B. Reisepass, Visum, Flugtickets, Versicherungspapiere)
- digitalisierte Versionen wichtiger Dokumente (z.B. auf externem Stick oder Cloud-Speicher)
- Internationaler Führerschein (falls du planst, ein Fahrzeug zu benutzen)
- Impfausweis und medizinische Unterlagen

1

Halte hier Rücksprache mit deiner Organisation, um sicherzustellen, dass du alles hast, was du für dein FIJ brauchst.

2

Finanzielle Dokumente und Zahlungsmittel:

- Kreditkarten (internationale Akzeptanz ist wichtig)
- Debitkarten
- Bargeld in der lokalen Währung des Ziellandes (evtl. Bargeld in US-Dollar/Euro für den Notfall)
- Internationale Krankenversicherungsdokumente und Kontaktinformationen
- Informationen zu Bankkonten und Zugangsdaten für Online-Banking



Überprüfe das Klima und die Wetterbedingungen am Zielort, um die richtige Kleidung einzupacken. Überlege gut, was du wirklich mitnehmen möchtest. Versuche, nur das Notwendigste einzupacken, um Platz zu sparen.

Klima & Wetter



Persönliche Gegenstände:

- Hygieneartikel (z.B. Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Shampoo, Seife, Deodorant, Lotion, Lippenpflege, Sonnenmilch, Schminke, Tampons/ Binden/Menstruationstasse usw.)
- Nagelschere, Pinzette, Nagelfeile
- Medikamente und persönliche Gesundheitsprodukte (einschließlich rezeptpflichtiger Medikamente mit ausreichender Menge für die gesamte Reisezeit)
- Brille/Kontaktlinsen und Ersatzteile
- Reisehandtücher und Waschlappen
- Reisewaschmittel für unterwegs
- Reiseadapter und/oder Spannungswandler für elektronische Geräte

3

Kleidung:

4

- Leichte und strapazierfähige Kleidung für 1-2 Wochen, die den klimatischen Bedingungen des Ziellandes entspricht (kurze und lange Hosen, bequeme Sachen für den Alltag z.B. T-Shirts, Pullis, Kleider, Röcke...)
- Bequeme Schuhe für viel Fußweg
- Sandalen/ Flipflops
- Unterwäsche und Socken für 1 Woche
- eine Jacke
- Arbeitskleidung (je nach Arbeitsbereich)
- Badebekleidung (je nach Reiseziel)
- Regenkleidung und Schutz vor extremen Wetterbedingungen (z. B. Sonnenhut, warme Jacke)
- Formelle Kleidung für besondere Anlässe oder kulturelle Veranstaltungen
- Schlafbekleidung (Pyjama, Nachthemd)
- Sportbekleidung
- ggf. Mütze, Schal, Handschuhe, dicke Wollsocken

*Pass dich der Kultur
deines Gastlandes an.*

Technologie und Kommunikation:

- Smartphone und Ladegerät
- Laptop/Tablet und Zubehör (falls benötigt und gewünscht)
- Powerbank für unterwegs
- Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Reisekamera oder Handy mit guter Kamera
- Internationale SIM-Karte oder Reiseplan für Mobilfunk- und Datenverbindung

5



Kulturelle Normen

Berücksichtige kulturelle Unterschiede und Normen bei der Auswahl deiner Kleidung und anderer persönlicher Gegenstände. Respektiere die Sitten und Gebräuche deines Gastlandes.

6

Die Liste kann je nach Reiseziel, persönlichen Vorlieben und den Anforderungen des FIJ-Programms variieren.

Sonstiges:

- Reiseführer oder Landkarten des Ziellandes
- Notizbuch und Stifte
- Mehrzweckmesser oder Schweizer Taschenmesser
- Reiseapotheke mit Erste-Hilfe-Artikeln und wichtigen Medikamenten (z.B. Pille, Kondome, individuell benötigte Medikamente z.B. gegen Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Allergien, Wund- und Heilsalbe, Mückenspray, Pflaster usw.)
- Kleines Nähset für Reparaturen von Kleidung und Ausrüstung
- Tragbarer Regenschirm oder Regenponcho
- Kleine Taschenlampe oder Stirnlampe
- Wiederverschließbare Plastiktüten oder wasserdichte Beutel für die Organisation und den Schutz von Gegenständen
- Vorhängeschloss für Rucksack oder Gepäck für zusätzliche Sicherheit
- Wecker
- Einige Snacks für unterwegs

Für Freizeit und Entspannung:

- Reiseführer und Literatur über das Zielland oder die Region
- Spiele oder Unterhaltung für gemeinsame Aktivitäten mit anderen Freiwilligen oder Menschen vor Ort
- Musikinstrumente oder andere Hobbysachen
- Kappe
- Sonnenbrille
- evtl. Andenken an Freund*innen und Familie

7

Tausche dich hier gegebenenfalls zur Inspiration mit FIJ-Alumnis aus.

8

Für spezifische Einsätze oder Projekte:

- spezielle Arbeitsausrüstung z.B. Arbeitshandschuhe und Schutzbrille
- Werkzeuge oder spezialisierte Ausrüstung, die für das Projekt benötigt werden
- evtl. Gastgeschenk

Die Packliste ist eine Orientierung und Inspiration und kann individuell erweitert und angepasst werden.



... Vielleicht magst du auch einige persönliche Gegenstände einpacken, die dir vertraut sind und dich an zu Hause erinnern, wie Fotos, ein Tagebuch oder andere kleine Erinnerungsstücke.

freiwillig-freiwillig

www.freiwillig-freiwillig.de



freiwilligfreiwillig



www.freiwillig-freiwillig.de



freiwillig-freiwillig