

Praktikumsleitfaden

- Stand Mai 2023 -

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

Dr. Arne Wulff (AM, Leiter des Auslandsbüros Ghana)

E-Mail: Arne.Wulff@kas.de

Tel.: +233 302 768629

Lawrencia Akosua Pomaa (Programme Manager)

E-Mail: Lawrencia.pomaa@kas.de

Tel.: +233 302 768629

Emelia E. Boampong (Assistentin)

E-Mail: secretary.ghana@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, ausgezahlt in Ghana Cedi (GHC), 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 20 GHC ein leckeres 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. Obwohl das Büro einen Laptop zur Verfügung stellen kann, bringt man am besten seinen eigenen mit, um technische Schwierigkeiten zu vermeiden.

Kleidung

Generell gilt in Ghana im Vergleich zu Europa oder anderen afrikanischen Ländern auch bei offiziellen Veranstaltungen ein eher legerer Dresscode („business casual“). Für den normalen Büroalltag reicht daher eine gute Hose bzw. Rock und ein Hemd bzw. Bluse oder ein entsprechendes Oberteil. 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 Klamotten sind außerdem praktisch, um Moskitostiche zu vermeiden.

Ankunft am Flughafen Kotoka

Nach Ankunft wird man von einem Vertreter des KAS-Teams abgeholt und zur Unterkunft gefahren. Wenn man möchte, kann man auch noch zusammen Geld wechseln gehen und etwas zu essen und trinken kaufen. In der Regel wird man von Bright Barwah, technischer Assistent und Fahrer, mit einem großen Namensschild am Flughafen empfangen. Um sicher zu gehen oder eventuelle Verzögerungen zu melden, kann man bei Emelia Boampong dessen aktuelle Telefonnummer vorab erfragen.

Der Flughafen ist zwar sehr klein und hat nur einen Ausgang, in der überdachten Empfangshalle warten jedoch viele andere Menschen (teilweise mehrere Hundert) auf andere Ankommende. Es ist also sinnvoll, zusätzlich einen festen Treffpunkt (z.B. die Geldautomaten, beim Verlassen links) zu vereinbaren, falls man die Kontaktperson auf den ersten Blick nicht trifft. Ansonsten sind die Ghanaer am Flughafen auch gerne bereit, mit einem Anruf auszuweichen.

Hinweis: Direkt am Flughafen kann man sich bereits auch eine ghanaische Sim-Karte kaufen.

2. Vorbereitungen in Deutschland

a) Visum

Auf der Webseite der ghanaischen Botschaft in Berlin kann man sich per Onlineformular für ein *Single Entry-* oder *Multi-Entry-Visum* bewerben. Dieses gilt für 30 bzw. 60 Tage (abhängig vom Stempel, den man bei Passkontrolle am Flughafen erhält) ab Einreisedatum und wird beim Immigration Office in Accra je nach Bedarf bis zu einem Jahr verlängert (hierfür ein Passfoto mitbringen!) Für eine Praktikumsdauer von 2-3 Monaten sollte man sich überlegen, ob ein *Multi Entry-Visum* Sinn macht. Aufgrund der Nähe zu Togo (etwa 3h von Accra) ist es damit möglich, statt der zeitaufwendigen Verlängerung über das Immigration Office einmal nach Togo aus- und nach Ghana wieder einzureisen. Das Visum kann direkt an der Grenze für 500 Cedi (25.000 CFH) beantragt werden und wird bei Erfüllung aller Voraussetzungen auch sofort ausgestellt. Bei der Einreise nach Ghana erhält man dann erneut einen Stempel mit 30 bzw. 60 Tagen. Eventuell entscheidet man sich hier sowieso für eine Reise nach Togo und spart sich so die nachträgliche Umwandlung in ein *Multi Entry Visum* im Immigration Office (ca. 75 Dollar) oder den Preis eines neuen Visums bei der Wiedereinreise aus Togo (ca. 150 Dollar).

Nachdem man das Onlineformular ausgefüllt, alle Dokumente hochgeladen und die Gebühren überwiesen hat, muss alles ausgedruckt und mit den kopierten Dokumenten sowie dem Reisepass an die ghanaische Botschaft in Berlin gesendet werden. Da man den Reisepass versendet, ist zum Zweck der Sendungsverfolgung ein Versand per

Einschreiben sinnvoll. Der Pass mit dem Visum wird bei Bedarf von der Botschaft in Berlin nach Bearbeitung wieder an den Absender zurückgeschickt. Dafür muss ein frankierter Umschlag für die Rücksendung den Unterlagen beigelegt werden. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit dauert 10 – 14 Tage. Express kostet 50 Euro mehr, für eine angebliche Dauer von vier Tagen, die jedoch nur in den seltensten Fällen eingehalten wird. Benötigt man das Visum in weniger als 10 Tagen, ist es sinnvoll den Antrag bei der Botschaft persönlich abzugeben. Hier ist auch eine vorherige Onlinebewerbung nötig!

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 durchaus 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.

c) Unterkunft

Die „Standard“-Adresse für KAS-Praktikanten ist Rosalind Quartey. Sie vermietet Zimmer in ihrem Compound in Kokomlemle oder Kotobabi Down, wobei sich aufgrund der Nähe zum Büro eher letzteres anbietet. In Kotobabi zu wohnen verschafft außerdem einen guten Einblick in das durchschnittliche Leben eines Ghanaers. Der Stadtteil ist sicher, aber es ist viel los und man fällt als „Obroni“ (Bezeichnung für Menschen mit heller Hautfarbe) besonders auf. Die monatlichen Zimmerpreise dort variieren je nach Größe und Ausstattung mit oder ohne Klimaanlage, aber liegen zwischen 270 und 350 Euro im Monat. Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad und man teilt sich eine Waschmaschine sowie ein oder zwei Gemeinschaftsküchen. 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 Emelia nach Rosas E-Mail-Adresse oder WhatsApp-Nr. fragen, um ein Zimmer zu reservieren, da sich die Wohnungssuche in Accra sonst schwierig gestaltet. Die meisten Wohnungsbesitzer vermieten nicht unter 6 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. Rosa kann neben dem KAS-Team auch angefragt werden, um das Abholen vom Flughafen zu vereinbaren.

d) Auslandskrankenversicherung

Hier lohnt sich ebenfalls ein Angebotsvergleich. Es wurden jedoch bereits gute Erfahrungen mit den Auslandskrankversicherungen der Hanse Merkur sowie der ERV (Europäische Reiseversicherung) 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 diese auch bereits in Deutschland durchzuführen da eine ausreichende Versorgung mit den Impfstoffen 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 ein imprägniertes Moskitonetz, sollte für den Aufenthalt auch eine Chemoprophylaxe durch Medikamente (u.a. 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). Alles in allem ist die „Bedrohung“ durch Malaria jedoch weniger dramatisch als gemeinhin angenommen, weshalb das Risiko einer tatsächlichen Malariainfektion bei besonnener Anwendung der verschiedenen Schutzmaßnahmen eher als gering einzustufen ist.

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. Des Weiteren gibt es jedoch auch in Accra sehr gut ausgestattete Apotheken.

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). Schon in Deutschland GHC zu tauschen ist nicht möglich. Es

kann auch 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. Vor allem der Reisepass ist wegen des darin befindlichen Visums wichtig, sollte daher nicht verloren gehen und bei möglichen (Polizei-)Kontrollen nie aus der Hand gegeben werden.

g) Handy/ Telefon

Je nach Provider in Deutschland kann es sein, dass man bei Ankunft in Accra kein Netz hat. Auch um Roaming-Gebühren zu sparen, empfiehlt es sich sehr, für den Aufenthalt eine ghanaische Sim-Karte und Handynummer zu besorgen. Da man als Europäer von Einheimischen häufig darum gebeten wird „in Kontakt zu bleiben“ muss man in solchen Situationen dann auch nicht seine deutsche Handynummer herausgeben und kann den Kontakt nach Wunsch auf die Zeit in Ghana beschränken.

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 konkreten Unterschiede. Der einfachste Weg ist es, auf der Straße an den verschiedenen kleinen Verkaufspunkten nach einer Sim-Karte zu fragen und dann den vorrätigen Anbieter zu wählen. Alternativ ist eine Sim-Karte auch in den großen Stores erhältlich. Da man inzwischen in Ghana registriert sein muss, um eine Sim-Karte zu kaufen, fragt man am besten einen Ghanaer (z.B. von der Unterkunft), ob sie diese mit einem besorgen gehen.

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. Sonstige Hinweise

Ganz grundsätzlich muss gesagt werden, dass Ghanaer im Allgemeinen und besonders hier in Accra herzliche, offene und hilfsbereite und zumeist lustige Menschen sind und man mit einem netten „How are you?“ als Antwort auf einen „Obroni“-Ruf in den meisten Fällen ein freundliches Lächeln zurückbekommt.

Trotzdem sollte man im Hinterkopf behalten, dass es auch in Accra Tourismus und die damit einhergehenden Händler und Taxifahrer gibt, die aus der Unwissenheit der Nicht-Einheimischen Profit schlagen wollen. Ebenso gibt es, wie überall auf der Welt,

auch hier vereinzelt Menschen, die generell unfreundlich und/ oder Fremden gegenüber negativ eingestellt sind. Das gilt jedoch nicht für die große Mehrheit der Ghanaer und es macht Ghana auf keinen Fall zu einem weniger sicheren oder weniger gastfreundlichen Land.

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. Neben dem Wasser aus PET-Flaschen empfiehlt sich auch der Kauf von *waterpacks*. Diese liegen in ihrer Wasserqualität wohl etwas unter den PET-Flaschen, kosten aber nur etwa ein Zehntel des Flaschenpreises und enthalten trotz allem sauberes Trinkwasser.

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. Gleiches gilt für den *Kaneshie Market*.

c) Strände

Einige Frauen haben in der Vergangenheit schlechte Erfahrung mit anzüglichen Männern an Stränden (und eigentlich überall) gemacht. Inwiefern man mit Heiratsanträgen und Einladungen zum Dinner umgehen kann, ist jedem selbst überlassen. Hier gilt aber auch wie auf den Märkten: Augen offenhalten und Handtaschen immer unter Aufsicht haben. Eventuell bietet es sich auch an, einen falschen Ehering zu tragen, da dies teilweise als Ausrede und/ oder erste Abschreckung hilft.

d) Straßenverkehr

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.

e) Taxifahrten

Taxi fahren in Accra funktioniert nicht durch Angabe des Ziel-Straßennamens, sondern anhand großer, bekannter Punkte (z.B. Accra Mall, Fiesta Royal, 37 Military Hospital). Man sollte also am besten bereits vorab einen solchen *Orientierungspunkt* in der Nähe des eigentlichen Zielortes heraussuchen und dem Taxifahrer von dort aus per Smartphone-Navigation leiten. Die Preise sind variabel und sollten vor der Abfahrt ausgehandelt werden. Als Faustregel gilt, dass eine Fahrt innerhalb von Accra nicht mehr als 25 GHC kosten sollte. Der Preis kann jedoch auch darunter liegen, er kann aber vor allem während der Hauptverkehrszeit abends bei bis zu 50 GHC liegen. Hier muss man einfach entschieden verhandeln und auch mal 2-3 Taxifahrer ziehen lassen, bevor man eine etwas höhere Verhandlungsbasis ansetzt. Vorzugswürdig ist jedoch, das Nutzen der Uber, Bolt und Yango Apps. Auf diesen Apps sind der Preis und die genaue Adresse während des Buchens der Fahrt schon vorgegeben, sodass man sich die langen Verhandlungsgespräche mit den Fahrern sparen kann und problemlos einen kurzen Preisvergleich vor der Fahrt machen kann. Ein kleines Trinkgeld kann aber trotzdem im Nachhinein an den Fahrer nicht schaden.

f) 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.

g) 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.

h) Lebensstandard

Die Unterschiede zwischen Reich und Arm in Accra sind sehr ausgeprägt und fallen direkt auf. Während manche Ghanaer und Expats ein Leben im Luxus und Überfluss genießen, lebt der Hauptteil der Bevölkerung unter einfachen Bedingungen (besonders auch außerhalb der Hauptstadt). Der Kontrast spitzt sich zudem durch die aktuelle schwierige wirtschaftliche Lage und hohe Inflation zu, die die ärmsten Menschen am härtesten trifft. Es gibt die Möglichkeiten, sein westliches Leben in Accra relativ problemlos weiterzuführen, wenn man bereit ist dafür zu zahlen. Jedoch ist es sehr empfehlenswert, sich zu bemühen, einen Einblick in das durchschnittliche Leben eines Ghanaers vor Ort zu gewinnen.

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

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

Einkaufsmöglichkeiten

MaxMart 37

37 Liberation Rd
Accra

Accra Mall

Amusudai Rd
Accra

Marina Mall

Airport Bypass Rd.
Accra

PALACE

Spintex Rd
Accra

China Mall

Spintex Rd
Accra

Osu Mall

Oxford Street Osu

Restaurants und Cafés

Mamma Mia Pizzeria

Osu
8th Lane, Nähe Oxford Street
Accra

Burger & Relish

Osu
Corner of 14th Lane & Dadebu St
Accra

Pinocchio Gelato Italiano

Osu
11th Lane, Embassy Road,
Accra
(auch in anderen Stadtteilen)

Jamestown Coffee Company
Osu
Plot 7B West Light, Accra

Living Room
East Legon
Sun Flower Rd, Accra

The Good Baker
East Legon
Garden Street

Bars und Lounges

Alley Bar/ Jamestown Coffee Company
Osu
Plot 7B West Light, Accra

Bloom Bar
Osu
House No. F, 330/2 Troas St, Accra

GARAGE LOUNGE & BAR
East Legon
Boundary Road, Accra

Exhale Lounge
East Legon
25-35 Garden Rd, Accra

The Republic Bar & Grill
Osu
Asafoatse Tempong Street

Zen Garden
Labone
Orphan Cres

Afrikiko
Liberation Rd

Theia Coffee House

John Churcher Loop, 2nd Patrice Lumumba

Buka Restaurant

Osu Accra

5. Freizeitgestaltung

Als erste Anregung kann der Reiseführer zu Westafrika (Anthony Ham, „West Africa“, Lonely Planet) oder der einzige deutschsprachige Reiseführer zu Ghana (Jojo Cobbinah, „Ghana“, Peter Mayer Verlag) dienen. Ansonsten bieten folgende Seiten ebenfalls Inspiration für verschiedene Ausflugsziele.

<http://www.timeout.com/accra/travel/the-best-day-trips-from-accra-and-perfectweekend-escapes>

http://easytrackghana.com/tour-ghana_overnight-accra.php

<http://www.adventurejunkiesgh.com/tours.php>

Tipps früherer Praktikanten

- Global Mamas, Osu, Accra (www.globalmamas.org/Default)
> Shop einer NGO, die mit lokalen Partnern Fairtrade-Produkte aller Art (Kleidung, Kosmetik, Taschen etc.) herstellt und diese dort verkauft; eignet sich super zum Einkauf von Geschenken für Familie und Freunde;
- Aburi Botanical Gardens, Ghana (www.aburi.ghana-net.net/)
> ein botanischer Garten, nicht weit von Accra entfernt, bei dem man auf einem Rundweg etwas Natur als Abwechslung zur Stadt zu sehen bekommt; bei gutem Wetter hat man vom Dorf einen tollen Ausblick vom Berg auf das Tal;
- Meet me there lodge, Keta (www.ghanameetmethere.com)
> sehr ruhig gelegene, günstige und schöne Lodge, mit gutem, preiswertem Essen, die man von Accra aus in 3-4 Stunden Fahrt mit dem Tro-tro erreichen kann; perfekt für einen entspannten Wochenendausflug; unbedingt ein paar Wochen im Vorhinein buchen;
- Hotel Loreto, Cape Coast
> von herzlichen und hilfsbereiten Deutsch-Ghanaern im Familienbetrieb geführtes Hotel, das zwar vom Stadtzentrum etwas entfernt ist, aber dafür ruhig, günstig und sehr sauber ist; es gibt sogar einen Pool und das (lokale) Essen wird von der Mutter frisch zubereitet;

- Baobab House/ Bar, Cape Coast (www.baobab-childrenfoundation.de/laden_en.html)
 - > NGO, die neben einem kleinen Restaurant mit leckeren veganen Gerichten auch einen Shop mit verschiedenen lokalen Produkten hat

- Campingtrip beim Wli Waterfall, Volta Region (@the_wli_fall_camp auf Instagram)
 - > eine Gruppe entspannter Ghanaer, die abenteuerliche Campingtrips direkt am Wli Waterfall anbieten; der Ausflug ist „all inclusive“ da sie die ganze Campingausstattung organisieren, ghanaisches Essen über dem Feuer zubereiten und einen nach Anfrage auch mit dem Auto mitnehmen können;

- Tagbo Falls Lodge, Volta Region (<https://www.joli-ecotours.com/tagbofallsloodge.htm>)
 - > Schöne Unterkunft bei den Tagbo Falls und Mount Afadjato mit leckerer ghanaischer und europäischer Küche; kann man auch gut mit dem Wli Waterfall Campingtrip kombinieren

- Busua, Western Region
schöner Surfer-Ort mit vielen Freiwilligen und sauberem Strand; Ahanta Waves Lodge oder Scorpion Hill Lodge sind als Unterkunft zu empfehlen