

# **Bericht über meinen Freiwilligendienst**

nach einem Monat

**Name: Paula K.**

**Name des Projekts und der Partnerorganisation: Independent Living Alternatives – Assistenz für Menschen mit Behinderung, London**

**Dauer des Freiwilligendienstes (von / bis): 2019 bis 2020**

1. Warum hast du dich für einen Freiwilligendienst im Ausland entschieden? Welche Erwartungen und welche Motivation haben dich zu der Wahl deines Projekts bewegt?

Nachdem sich mir nach meinem Abitur 2019 die Frage nach meiner weiteren Zukunftsplanung gestellt hat, habe ich ernsthaft angefangen zu überlegen, wie es weitergehen soll. Da ich wahrscheinlich eine Ausbildung oder ein Studium anfangen werde und mir danach nichtmehr die Zeit nehmen kann bzw. möchte, ist dies der ideale Zeitpunkt für mich, noch einmal ein anderes Land mit unterschiedlichen Menschen und Kulturen für mich zu entdecken und tiefergehende Erfahrungen zu machen. Mein Interesse bestand vor allem an Projekten in englischsprachigen Ländern, da ich mir durch einen Langzeitaufenthalt erhoffe fließend Englisch sprechen zu lernen. Als ich dann über den SCI auf das Projekt „ILA – Assistenz für Menschen mit Behinderung in London“ stieß war für mich klar, dass ich gerne einem körperlich behinderten Menschen assistieren möchte. Als ich mich weiter in dieses Projekt eingeleesen habe, fand ich die Idee dahinter, einer Person zu helfen ohne mich in ihr Leben einzumischen, inspirierend.

2. Welche Vorbereitung hast du durch den SCI erhalten?

Da der SCI im Vorfeld einige Pflichtseminare mit ehemaligen Freiwilligen ansetzt, wird man durch den SCI super vorbereitet. Auf diesen Seminaren werden wirklich alle Themen behandelt, über die man sich vor Projektantritt informieren sollte und auch solche, die vielleicht während des Auslandsaufenthaltes auftreten können. Dies beinhaltet sowohl den Spendenkreis, um sich das Projekt zu finanzieren, als auch mögliche Konfliktsituationen innerhalb des Projekts oder andere Fälle. Falls man dann doch noch weitere Fragen hat, kann man jederzeit auf jeden Ehemaligen oder weitere Mitarbeiter zugehen um noch bestehende Fragen zu klären.

3. Wie hast du dich selbst auf den Freiwilligendienst vorbereitet? Welche Art der Vorbereitung würdest du einer möglichen Nachfolgerin oder einem möglichen Nachfolger empfehlen? Hast du konkrete Empfehlungen, z.B. Webseiten oder Bücher zum Erlernen der Sprache, für Recherchen über Politik, Geschichte, etc. deines Gastlandes?

Um ganz ehrlich zu sein, habe ich hauptsächlich nur an den Seminaren des SCIs teilgenommen. Recht viel mehr habe ich gar nicht gebraucht, um mich in meiner Sache sicher zu fühlen. Im Vorfeld habe ich auch noch mit der Projektorganisation in London gesprochen um noch bestehende Fragen zu klären.

Da London sich nicht groß von anderen Großstädten unterscheidet und hauptsächlich die Sprache eine andere ist, habe ich frühzeitig angefangen alle Filme und Serien auf Englisch anzuschauen und auch alle Bücher auf Englisch zu lesen, damit die Sprachbarriere bei meiner Ankunft nicht so groß ist. Ich denke das hat schon einiges gebracht, auch wenn es natürlich nochmal ein Unterschied ist vorort zu sein.

4. Was ist dein erster Eindruck von deinem Projekt? Welche Aufgaben übernimmst du bereits, bzw. welche Aufgaben wirst du übernehmen?

Bis jetzt komme ich richtig gut klar und die Arbeit macht mir super viel Spaß. Ich verstehe mich richtig gut mit Dawn (der Frau, welcher ich assistiere) und gewöhne mich immer mehr an meine Aufgaben. Da ich gleich schon am ersten Tag eingeführt wurde, übernehme ich mittlerweile nach den ersten 2 Wochen schon alle Aufgaben, die es zu erledigen gibt. Ein bisschen Respekt vor der Tatsache, sie waschen zu müssen hatte ich zwar anfangs schon, da ich Angst hatte etwas falsch zu machen, doch das Wichtigste daran ist so etwas laut zu kommunizieren und mitzuteilen. Nach dem ersten Bad, habe ich dann von selbst gemerkt, dass es keinen Grund gibt Angst zu haben und jetzt ist es für mich mittlerweile selbstverständlich geworden. Teilweise ist es zwar auf Dauer etwas anstrengend den ganzen Haushalt alleine zu führen, aber auch das ist kein Problem mehr, denn man kann trotzdem genug Pausen einlegen.

An meinen Arbeitsrhythmus habe ich mich mittlerweile schon gut gewöhnt. Es variiert immer zwischen den Wochen. Die erste Woche muss ich zwei Tage (Montag und Dienstag) arbeiten, darauf habe ich zwei Tage (Mittwoch und Donnerstag) frei und muss dann drei Tage (Freitag, Samstag und Sonntag) arbeiten. Das ist die anstrengendere Woche, da ich auch jeweils über Nacht bleiben muss, da der Schichtwechsel erst am folgenden Tag um 10 Uhr morgens ist. Die darauf folgende Woche ist dann entspannter, da es genau umgekehrt verläuft. Das heißt, ich hab nach dem Wochenende, das ich durchgearbeitet habe, zwei Tage (Montag und Dienstag) frei, muss dann zwei Tage (Mittwoch und Donnerstag) arbeiten und hab dann drei Tage (Freitag, Samstag und Sonntag) wieder frei. Das einzig anstrengende ist das lange wach bleiben, da Dawn erst zwischen 1 und 2 Uhr in der Nacht ins Bett geht und man natürlich auch so lange wachbleiben muss.

Meine Aufgabenbereiche variieren von Tag zu Tag. Mir wird am Abend zuvor gesagt, was für Aufgaben ich in der Früh erledigen soll (Küche oder Bad putzen, Wäsche waschen, bügeln,...) und um wie viel Uhr ich Dawn wecken soll. Nachdem sie aufsteht, helfe ich sowohl beim Ankleiden, als auch beim Klo gehen oder baden. Dann muss ich das Essen zubereiten, worauf auch immer sie Lust hat. Dazu gibt Dawn aber präzise Anweisungen, wodurch es einfacher ist genau das richtige Gericht zu kochen. Ansonsten muss ich sie beim Ausgehen überall hinbegleiten und ansonsten auch durchgehend einsatzbereit sein. Sobald sie sich wünscht, einen Tee zu trinken oder Kleidung für den nächsten Tag herauszulegen etc. komme ich ins Spiel.

5. Wie sind deine Unterkunft und Verpflegung?

Wenn ich nicht arbeite, wohne ich in einem Cottage mit drei anderen Freiwilligen zusammen. Dort ist alles vorhanden, was man braucht, egal ob Waschmaschine, Fernseher,... Es ist zwar ein bisschen runtergekommen und am Anfang war es auch total dreckig, doch mittlerweile haben wir einen Putzplan ausgearbeitet und nun fühle ich mich wirklich wohl hier. Mit meinen Mitbewohnern verstehe ich mich richtig gut, wobei ich sie teils nur selten aufgrund meiner Schichtarbeit sehe. Für die Verpflegung bin ich selbst zuständig, bekomme aber monatliches „Taschengeld“ für Essen und sonstige Ausgaben und mir werden notwendige Haushaltsgegenstände erstattet.

6. Hast du eine Mentorin oder einen Mentor in Deutschland? Hattest du bereits Kontakt mit ihr oder ihm?

Bei meinem letzten Vorbereitungsseminar des SCIs habe ich meine jetzige Mentorin kennengelernt, die ebenfalls in einem ähnlichen Projekt war wie ich. Nach meiner Ankunft in London habe ich mich kurz bei ihr gemeldet und nach einem kurzen Schriftwechsel haben wir bereits einmal telefoniert, was total schön war um sich mal über die Veränderungen in den letzten Wochen bzw. Monaten seitdem man sich zuletzt gesehen hat zu unterhalten.

7. Hast du schon Personen außerhalb der Partnerorganisation und des Projekts kennen gelernt, mit denen du deine Freizeit verbringst?

Bei jedem Schichtwechsel, treffe ich eine meiner Mitbewohnerinnen, mit welcher ich mich total gut verstehe und man tauscht sich über die letzten Tage aus. Ansonsten bin ich noch viel zu sehr damit beschäftigt mich von meinen Schichten zu erholen und Organisatorisches zu erledigen, um bereits Leute in meiner Freizeit zu treffen. Dies ist auch gar nicht so leicht wie man es sich vorstellt, da man keine Schule, keine Ausbildung oder einen Sportverein hat, wo man regelmäßig andere Leute im gleichen Alter treffen kann. Dennoch habe ich mich bereits für Veranstaltungen in der Umgebung umgehört an welchen ich teilnehmen werde und somit auch auf Leute mit gleichen Interessen stoßen werde.

8. Wie siehst du deine sprachlichen Fähigkeiten? Besuchst du einen Sprachkurs? Welche Sprache sprichst du am meisten und mit wem?

Ich bin unter anderem nach England gekommen um letztendlich fließend Englisch sprechen zu lernen. Einen Sprachkurs werde ich sehr wahrscheinlich nicht besuchen, da ich es nicht als notwendig ansehe. Innerhalb meiner Freizeit oder Arbeit habe ich genug Kontakt mit englischsprachigen Menschen um mich bereits schon total daran gewöhnt zu haben und kein Problem habe mich auszudrücken. Etwas schade ist zwar, dass wir von vier Freiwilligen in unserer WG drei aus Deutschland sind und somit schnell ins Deutsch zurückfallen.

9. Was sind deine Pläne für die nächsten Monate?

Ich habe mir vor paar Tagen durchs Internet ein Fahrrad gekauft, wodurch ich die letzten Herbsttage noch genießen will indem ich die Umgebung mit dem Fahrrad ein bisschen erkunden werde, da hier in meinem Umkreis auch viele Parks sind. Ansonsten werde ich an den verregneten Tagen Museen (Modern Tate,...) und andere Gebäude und Ausstellungen anschauen. Zudem schaue ich mich morgen mal nach einer Mitgliedschaft in einem Sportverein o.Ä. um und ansonsten lasse ich alles Weitere einfach auf mich zukommen.

10. Wie kommst du mit deiner Rolle als Freiwillige/r zurecht? Glaubst du, dass du in besonderer Weise behandelt wirst?

Ich merke tatsächlich im Umkreis von Dawns Familie und Bekannten, dass ich - zumindest noch am Anfang - anders behandelt werde. Es sind zwar alle freundlich und aufgeschlossen, doch kommt es mir so vor, als wäre ich momentan noch nicht vollkommen gleichgestellt. Allerdings kann ich mir auch gut vorstellen, dass es anfangs etwas eigenartig ist wieder eine neue Person in der vertrauten Umgebung zu haben, bei welcher man weiß, dass sie sowieso nach spätestens einem Jahr wieder weg ist und man sie nie wieder sieht.