

Bericht über meinen Freiwilligendienst

nach fünf Monaten

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. Was sind deine Aufgaben im Projekt? Haben sie sich in den letzten Monaten geändert?

Meine Aufgaben haben sich in den letzten Monaten nicht verändert. Ich habe von Beginn an alle anfallenden Arbeiten übernommen. Dinge, wie zum Beispiel das Ankleiden oder Waschen, Kochen oder Putzen gehören zu meinem normalen Tagesablauf. Aber auch Kleinigkeiten, wie den Busfahrer nach der Rollstuhlrampe zu fragen oder Türen für den Rollstuhl aufzuhalten sind mittlerweile selbstverständlich und mache ich automatisch.

2. Hast du dir andere Projekte neben deinem (Haupt-)Projekt gesucht und wie gestalten sich diese?

Da mein Projekt sich voll und ganz um die Assistenz einer Frau mit Behinderung dreht, ist es in meinem Arbeitsbereich nicht möglich (und auch überhaupt nicht notwendig) mir ein weiteres Projekt zu suchen.

3. Wie viele Tage pro Woche und wie viele Stunden arbeitest du ungefähr? Fühlst du dich durch deine Arbeit ausgefüllt? Brauchst du neue Ideen oder Impulse für deine Arbeit? Kannst du dir vorstellen, woher du diese bekommst (z. B. Kolleg*innen, Familie, Freunde, Mentor*innen, ...)?

Mein anfänglicher Arbeitsplan hat sich vor Kurzem geändert, da der andere PA aufgehört hat und ich mir jetzt die Arbeit mit zwei weiteren sogenannten „Cover-Shifts“ teile. Im Gegensatz zu mir leisten sie genau die gleiche Arbeit, sind allerdings keine Freiwilligen, sondern in diesem Arbeitsbereich fest angestellt und verdienen somit auch mehr Geld.

Demnach habe ich jetzt eine andere Einteilung meiner Schichten, die voraussichtlich bis Ende Februar andauern wird.

Meine Arbeit startet jeden Dienstag um 10 Uhr morgens und endet Donnerstag um 10 Uhr morgens. Außerdem habe ich noch eine weitere Schicht beginnend am Sonntag um 10 Uhr morgens bis Montag 10 Uhr morgens. Insgesamt ist das dann eine Arbeitswoche mit 72 Stunden. Im Vergleich zu meinem alten Arbeitsplan, wo ich bis zu 120 Stunden die Woche gearbeitet habe, ist das eine sehr positive Wandlung, was mir auch mehr Freizeit ermöglicht.

Die Arbeit ist etwas einseitig, da ich mich mittlerweile überhaupt keinen Herausforderungen stellen muss und es dann doch jede Woche bzw. jeden Tag das selbe Prinzip ist. Daran lässt sich allerdings nichts verändern, da ich lediglich assistiere und nicht meine eigene Meinung vertreten darf und somit auch nicht in meiner Hand liegt, was man tagsüber unternimmt o. Ä.

4. Hast du einen Tagesrhythmus gefunden? Wie gestaltet sich dieser (grob)?

Während meinen Arbeitszeiten ist der Rhythmus eigentlich immer identisch. Ich stehe gegen 9 Uhr morgens auf und erledige Hausarbeiten, die mir am vorherigen Abend aufgetragen werden (Küche oder Bad putzen, Staubsaugen, usw.). Ab einer gewissen Uhrzeit soll ich dann anfangen

Dawn (PA-User) zu wecken und dann geht es weiter mit Waschen, Ankleiden, Frühstück machen. Je nachdem, ob Dawn einen Plan für den Tag hat begleite ich sie dann und unterstütze sie dort, wo sie Hilfe braucht. Abends bin ich dann für das Abendessen zuständig und danach schaut Dawn meistens im Fernsehen Serien oder Filme an.

Danach helfe ich ihr, sich bettfertig zu machen und habe dann noch ein paar kleine Aufgaben zu erledigen, wenn sie bereits im Bett liegt. Kurz darauf, kann aber auch ich ins Bett gehen.

5. Wie lebst du momentan? Mit wem wohnst du zusammen? Wie wirst du gepflegt? Reicht das Taschengeld aus?

Während meiner Arbeit wohne ich bei Dawn, da sie eine 24-Stunden-Aufsicht benötigt. Dort koche ich auch für uns beide und darf ihre Lebensmittel mitverwenden.

An meinen freien Tagen wohne ich in einer Wohngemeinschaft mit drei anderen PAs (wobei eine davon nun aufgehört hat und demnach vor Kurzem auch ausgezogen ist). Dort bin ich dann selbst für mein Essen und meine Einkäufe zuständig. Das Taschengeld reicht aus, wobei ich natürlich bei jedem Einkauf den Überblick behalten muss und man auch, was Freizeitaktivitäten angeht, etwas eingeschränkter ist da London auf Dauer (mit Fahrtkosten und anderen Eintrittskarten) sehr teuer sein kann.

6. Wie siehst du deine sprachlichen Fähigkeiten? Haben sich deine Sprachkenntnisse in der/den Sprache/n deines Gastlandes verbessert? Welche Sprache sprichst du mit wem am meisten?

Ehrlich gesagt, ist es schwierig zu sagen, ob sich meine sprachlichen Fähigkeiten verbessert haben, da sich eine Veränderung über die Wochen langsam einschleicht und für mich nun vollkommen normal ist. Wenn ich mein jetziges Englisch allerdings mit dem vom Anfang vergleiche, ist es auf jeden Fall sicherer geworden und auch mein Vokabular hat sich um Einiges verbessert. Ich spreche eigentlich nur noch Englisch – mit Dawn (PA-User), meinen WG-Mitbewohnern und auch meinen Freunden hier). Ausnahmen sind nur die Telefonate mit meiner Familie oder Freunden zu Hause.

7. Hast du neue Personen kennen gelernt, mit denen du deine Freizeit verbringst? Konntest du neue Freundschaften knüpfen? Hast du genug Rückzugsmöglichkeiten oder hättest du gerne mehr Kontakte?

Es war tatsächlich richtig schwierig neue Leute kennenzulernen, da Gleichaltrige entweder studieren oder arbeiten und ich bisher so viele Arbeitsstunden hatte und auch am Wochenende gearbeitet habe, sodass ich zu wenig Zeit hatte um viele Leute zu treffen. Allerdings hat es mit einigen Anlaufschwierigkeiten dann doch geklappt und ich habe hier mittlerweile auch einen festen Freund, wodurch ich auch seine Freunde öfter sehe und es alles etwas ins Rollen gebracht hat. Ich denke viele Kontakte zu haben ist immer gut, doch mit meinen Arbeitszeiten würde das nur Schwierigkeiten bereiten, da man Kontakte pflegen muss und ich mittlerweile eh schon Probleme habe, alle meine bisherigen Freunde oft genug zu sehen.

8. Haben bereits ein Zwischenseminar oder einzelne Auswertungstage stattgefunden? Was waren die Inhalte?

Es hat vor circa einem Monat ein zweiwöchiges Online-Seminar stattgefunden, in welchem man mit anderen Freiwilligen über einen Gruppenchat Diskussionen über bestimmte Themenbereiche

oder auch Problemsituationen mit Beispielszenarien geführt hat. Die Inhalte haben sich alle ausschließlich um Situationen zwischen dem Freiwilligen und dem PA-User und mögliche Konflikte gedreht. Abschließend gab es ein kurzes Quiz, welches man bestehen musste und sozusagen als Prüfung gewertet wurde. An sich wäre dieses Seminar eine gute Hilfestellung gewesen und auch eine gelungene Einführung, doch da ich bereits vier Monate als PA verbracht und keine Probleme hatte, war dieses Seminar terminlich zu spät angesetzt und hat mir demnach ehrlich gesagt nicht viel gebracht.

9. Hat sich deine Einstellung zum Freiwilligendienst im Vergleich zu der Zeit vor deiner Abreise geändert?

Meine Einstellung hat sich nicht verändert. Ich finde es nach wie vor toll, dass die Möglichkeit besteht so einen Freiwilligendienst in einem anderen Land zu machen. Allerdings habe ich durch meine Zeit hier einen ganz anderen Einblick bekommen, der sich mit dem vor meiner Abreise überhaupt nicht vergleichen lässt. Ich glaube, ich habe mir im Vorfeld schon viele Szenarien vorgestellt und mich auch wirklich gut vorbereitet gefühlt, doch letztendlich ist es nochmal ein großer Unterschied wirklich vor Ort zu sein und es auch umzusetzen. Ich habe auf jeden Fall schon sehr viel gelernt – über die Arbeit, aber auch über mich selbst – und würde diesen Freiwilligendienst jedes Mal aufs Neue wählen.