

## **Ankunft**

In San Jose am Flughafen wurden Valentin und Ich von Andres dem Besitzer der Finca und unserem Spanischlehrer in Empfang genommen. Da Andres Deutsch sprechen kann, hatte ich nicht so große Schwierigkeiten mit der Kommunikation wie gedacht.

Die Finca liegt in San Andrés. Das ist ein kleiner Ort 2 Stunden mit dem Auto entfernt südlich von San Jose. Der Weg zur Finca war sehr holprig. Mir ist direkt aufgefallen, wie kaputt die Straßen teilweise waren. Die engen Straßen und scharfen Kurven waren im ersten Moment etwas beängstigend aber wir haben die Fahrt gut überstanden und haben uns in der Finca erstmal erholt.



## **Sprachkurs**

Der Sprachkurs hat 2 Tage nach Ankunft zusammen mit anderen Freiwilligen von Visioneers begonnen und dauerte insgesamt 2 Wochen. Neben dem intensiven Sprachkurs haben wir viele tolle Ausflüge gemacht. Wir haben Wasserfälle besichtigt, hatten tolle Ausblicke von verschiedenen Aussichtsplattformen und sind wunderschöne Wanderwege entlang gegangen. Außerdem hatten wir Zeit uns untereinander kennenzulernen, Spiele zu spielen, zu singen, zu tanzen und zu kochen. Auf der Finca gab es einen großen Garten mitten in der schönen Natur Costa Ricas. Dort war ich sehr gerne, um meine Eindrücke zu verarbeiten und erstmal Anzukommen. Unter den Freiwilligen gab es eine lebendige und fröhliche Stimmung und das Essen war sehr lecker.

Durch das Engagement unseres Sprachlehrers haben wir die Möglichkeit bekommen bei einer einheimischen Familie traditionelle Gerichte zu kochen. Wir haben gelernt Tortillas, Empanadas und Tamales zu machen. Es war super interessant wie unterschiedlich es im Vergleich zu Deutschland ist.

Der Sprachkurs verging super schnell und in San Jose, wo wir hingebacht wurden, mussten wir uns dann von allen verabschieden.



## **Der erste Tag in der neuen Wohnung**

In San Jose wurden wir von Evelyn unserer Mentorin empfangen. Sie hat uns zu unserer Wohnung nach Naranjo gebracht. Von San Jose liegt der Ort etwa 1 Stunde entfernt. Die Wohnung befindet sich etwas außerhalb und sehr ländlich. Der Fußweg bis zur Bushaltestelle beträgt ca. 15 Min. und der Bus braucht auch 30 Min. bis ins Zentrum von Naranjo. Im Gegenzug zu den aufwendigen Wegzeiten werden wir auf unserer kleinen Terrasse oberhalb des Ortes mit einem mega schönen Ausblick auf Naranjo belohnt.

Die Wohnung ist geräumig mit einer Küche, einem Bad, 2 Wohnräumen und einem Gästezimmer ausgestattet. Das finde ich sehr komfortabel und praktisch, um einen Ausweichraum zu haben, wenn Besuch kommt.

Nach dem Ausruhen und Ankommen in der neuen Wohnung ist Evelyn mit uns in die Stadt gefahren zum Einkaufen. Ich habe festgestellt wie unterschiedlich die Preise sind im Gegensatz zu Deutschland. Im Anschluss daran hat Evelyn uns bei sich zum Essen eingeladen, später hat sie uns dann nach Hause gebracht und ich war mega aufgeregt auf den 1. Arbeitstag.

## Die ersten Arbeitstage

Am ersten Tag wurde zunächst Valentin zu seiner Arbeit gebracht und dann ich. Ich wurde super herzlich empfangen und mir wurde erstmal die Einrichtung gezeigt und ich wurde jedem Mitarbeiter vorgestellt. Anfangs fand ich es etwas schwierig mit den Namen meiner Arbeitskollegen, da niemand ein Namens Schild trägt. Durch meine vorherige Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich einen anderen Blickwinkel und vergleiche alles, was ich kennengelernt habe, mit den Standards in Deutschland. Es gab direkt Dinge, die mir positiv aufgefallen sind. Es gibt z.B. einen kreativen Raum, in dem die älteren Menschen sich damit beschäftigen können zu basteln, zu kleben, zu schneiden, etwas zu malen oder auch am Computer etwas zu schreiben. Außerdem finde ich es gut, dass die Bewohner einen Bereich haben, in dem sie sich entspannen können mit schöner Hintergrundmusik.

Es gab aber auch Dinge die sehr gewöhnungsbedürftig sind. Die Bewohner der Einrichtung sind mit 6 Personen in einem Raum untergebracht und schlafen dort gemeinsam. Die Privatsphäre wird auch anders gehandhabt, was mir anfangs sehr schwer fiel. Auch das hygienische Arbeiten fiel mir im Vergleich zu den europäischen Standards auch zu Anfang sehr schwer. In Deutschland ist es üblich, dass die Bewohner alleine einen Raum haben und auch ist es üblich, dass die Tür bei der Pflege geschlossen ist.

Ich wurde gelegentlich mitgenommen zu Präsentation, durfte auch kleine Ausflüge begleiten, bei denen auch ein paar der Bewohner mitkommen durften, was ich sehr gut fand.

In den ersten Wochen war ich damit beschäftigt die Abläufe und Strukturen kennen zu lernen und mir vieles anzusehen.

### **Dazu gehören:**

Grundpflege: - bei der Nahrungsaufnahme, Bewohner\*innen darin unterstützen mobil zu bleiben, Lagern und Mobilisieren und Unterstützung beim Aufstehen oder beim Gang über den Flur

Medizinische Maßnahmen: - Verabreichung von Medikamenten, Verbände wechseln, Vitalzeichenkontrolle;

Kommunikation: - Kontakt zu Bewohner\*innen und zu anderen Personen; emotionale Unterstützung

Hauswirtschaftliche Tätigkeiten: - Reinigung und Desinfektion von Geräten und Arbeitsflächen, Wäsche sortieren, zusammenlegen und medizinische Verbandsmaterial bereitstellen und zusammenlegen (Kompressen, Mull , Vlies), Spülen und Abtrocknen und Geschirr wegräumen,

Unterstützung des Pflorgeteams: - organisatorischen Aufgaben, Verteilen von Frühstück- und Mittagessen, Unterstützung der verschiedenen Therapieformen (Physiotherapie, Snoezelen und Kreativ Therapie)

## **Der Tag – día del Niño –**

Am 9. September feiert Costa Rica den Día del Niño. Es ist ein nationaler Feiertag. Im gesamten Land werden die Rechte der Kinder und der Respekt den Kindern gegenüber sehr groß gefeiert und es wird zu Ehren der Minderjährigen ein Fest veranstaltet. In der Einrichtung wurde dazu eingeladen sich zu verkleiden. Viele Kolleginnen haben sich in schönen Kostümen den Bewohnern präsentiert und mit Musik und einer Darbietung die Bewohner im Gemeinschaftsraum unterhalten. Nach dem Programm haben die Kolleginnen sich untereinander Süßigkeiten geteilt im Beisein der Bewohner. Zu einem späteren Zeitpunkt wurde draußen eine Piñada geschlagen. Die Mitarbeiter hatten große Freude und feierten sehr ausgelassen.

Ich hätte mir gewünscht, wenn die Bewohner an diesem wichtigen Feiertag mehr einbezogen worden wären.

## **Mein Tagesablauf in der Einrichtung**

Ich arbeite Montag – Freitags in der Zeit von 8:00 – 16:00 Uhr. Mein Tag beginnt damit der Krankenschwester zu helfen die Medikation zu verteile. An manchen Tagen helfe ich morgens mit das Essen anzureichen. Bei den Pflegebedürftigen, die es selbst nicht mehr schaffen, sind auch andere Hilfskräfte unterstützend tätig en alle versorgt sind werden die nicht mobilen Bewohner im Rollstuhl in den Ruhebereich geschoben, um sich zu entspannen. Alle anderen haben die Möglichkeit kreativ tätig zu werden, in den Vorgarten zu gehen und bei Sonnenschein die Sonne zu genießen oder sich in der Sitzgruppe auszuruhen.

Es ist für mich bis jetzt nicht leicht mich zu integrieren und in die Arbeit zu finden. Obwohl ich meinen Beruf sehr gerne ausübe und im Pflegebereich gerne tätig bin, fühle ich mich häufig allein gelassen. Nach einem Gespräch mit meiner Chefin hat sich das allerdings geändert, ich werde mehr integriert bekomme viel von dem Tagesablauf mit und bin im permanenten Kontakt mit den Bewohnern. Ich helfe beim verteilen der Tabletten, reiche essen an und bin bei den Therapieformen mit dabei. Außerdem wird 1. Wöchentlich einen Ausflug zur Bibliothek gemacht mit einer kleinen Gruppe der Bewohner, wo es jedes mal ein anderes Programm gibt.

Grundpflege hat einen großen Stellenwert in meinem Tätigkeitsfeld als Pflegefachkraft. Den Bereich durfte ich bisher noch nicht kennenlernen, was ich persönlich etwas schade finde.