

## **Bericht 1. Ankunft in Costa Rica und an meiner Einsatzstelle, dem Centro Diurno Adultos Mayores (CEDAM)**

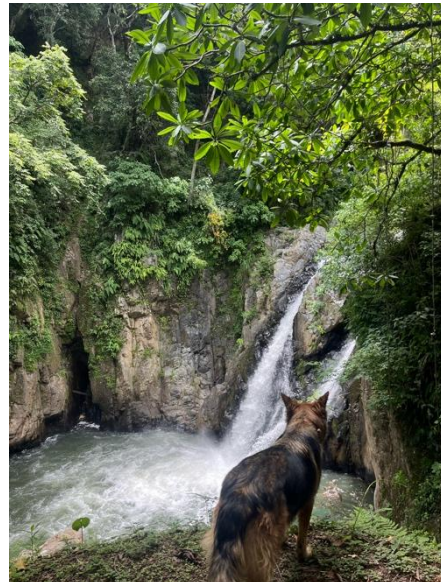
Es ist November 2025 und ich bin nun schon 3 Monate in Costa Rica. Ich habe in dieser „kurzen“ Zeit eine Menge erlebt und gelernt, was ich gerne teilen möchte.

### **Ankunft in Costa Rica:**

Am 8. August bin ich in Costa Rica angekommen und wurde sofort von der Herzlichkeit und Offenheit der Menschen empfangen. Bevor mein Freiwilligendienst offiziell begann, verbrachte ich zwei Wochen auf einer Finca in den Bergen, wo ich einen Spanisch-Sprachkurs besuchte und Zeit hatte, mich an das Land zu gewöhnen.

Diese Zeit war eine wertvolle Vorbereitung - nicht nur sprachlich, sondern auch kulturell.

Ich lernte erste Redewendungen, begegnete anderen Freiwilligen und konnte mich langsam an das Leben in einem neuen Land gewöhnen.



### **Erste Arbeitstage:**

Am 26. August begann schließlich mein Einsatz im „Centro Diurno de Naranjo (CEDAM), einer Tages-betreuungseinrichtung für Seniorinnen und Senioren, die zur Organisation APAMAN gehört. Ich arbeite täglich von 8:00 Uhr bis ungefähr 16:15 und fahre morgens und nachmittags zusammen mit einigen der Senioren in einem kleinen Bus, der uns vom Zentrum in Naranjo zum Centro Diurno hin und zurück bringt.

Schon in den ersten Tagen wurde ich sehr herzlich aufgenommen - sowohl von den Mitarbeiterinnen als auch von den Seniorinnen selbst. Besonders beeindruckt hat mich, wie offen und herzlich die Menschen in Costa Rica miteinander umgehen. Da ich ohne große Spanischkenntnisse hierhergekommen bin, hatte ich zuerst Bedenken, wie selbstständig ich arbeiten kann, jedoch hat die Offenheit und das Verständnis der Menschen mir ein Selbstbewusstsein gegeben, mit dem ich schnell meine Aufgaben meisterte. Auch das Lebensmotto „Pura Vida“, das hier überall zu

hören ist, beschreibt genau diese positive Haltung, die mir den Start sehr erleichtert hat.

Bei meinem Arbeitsalltag in der Einrichtung im Centro Diurno de Naranjo unterstütze ich die Mitarbeiter und Freiwilligen in vielen verschiedenen Bereichen. Meine Aufgaben reichen vom Austeilen des Essens und Aufräumen über Bastelaktivitäten bis hin zur Begleitung von Ausflügen, bei denen ich oft helfe, Materialien zu tragen oder Senior\*innen zu begleiten, die nicht mehr gut zu Fuß sind.

Schon nach kurzer Zeit durfte ich auch eigene kreative Aktivitäten planen und anleiten.

Trotz meiner anfänglich begrenzten Spanischkenntnisse habe ich es geschafft, Bastelstunden zu organisieren und durchzuführen - eine Erfahrung, die mir viel Selbstvertrauen gegeben hat.

Besonders stolz bin ich darauf, dass ich den Senior\*innen zur Zeit das Weihnachtslied „Stille Nacht, heilige Nacht“ auf Deutsch beibringe, welches wir im Dezember bei einer Weihnachtsfeier vorführen werden. Die Freude und das Interesse der Senioren an meinen Aktivitäten ist stark zu erkennen, was mich selber sehr glücklich macht. Immer wieder erzählen sie mir, wie sehr Sie es wertschätzen, dass ich als Freiwillige hier bin.

Darüber hinaus unterstütze ich auch andere Freiwillige, die nur ein- bis zweimal pro Woche ins Zentrum kommen, bei der Vorbereitung von Materialien oder beim Basteln mit den Senioren. Da ich von Montag bis Freitag im Centro Diurno bin und mich mittlerweile gut auskenne kann ich so den anderen Freiwilligen bestens bei ihren Vorbereitungen helfen.

Eine weitere Aufgabe, die mir besonders gefällt, ist die Mithilfe bei dem Unterricht des „Gymnasio de la Memoria“, einer Gedächtnisübung, die über Zoom stattfindet. Hier wiederhole ich die gesprochenen Anweisungen, moderiere die Videos und helfe den Senior\*innen, aktiv teilzunehmen und die Fragen zu verstehen.

Da kreatives Arbeiten eine große Rolle spielt, durfte ich bereits Geschenke für verschiedene Feierlichkeiten vorbereiten und eigene Ideen einbringen. Diese Mischung aus praktischen Tätigkeiten, sozialer Arbeit und kreativem Engagement macht meinen Arbeitsalltag sehr abwechslungsreich und bereichernd.



## **Leben und Wohnen in Naranjo:**

Ich wohne in Naranjo, in der Provinz Alajuela, gemeinsam mit meiner Mitfreiwilligen Milena, die ebenfalls für APAMAN tätig ist, jedoch in einem Pflegeheim arbeitet. Wir teilen uns eine schöne Wohnung mit Garten und jede von uns hat ihr eigenes Zimmer. Das Zusammenleben funktioniert sehr gut - wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und unternehmen viel gemeinsam. Das Leben in Naranjo gefällt mir sehr. Die Stadt liegt in einer hügeligen Gegend mit wunderschönem Blick auf Kaffeeplantagen und grüne Landschaften. Auch wenn die Regenzeit manchmal dafür sorgt, dass ich völlig durchnässt nach Hause komme, habe ich gelernt, das mit Humor und Gelassenheit zu nehmen - ganz im Sinne des „Pura Vida“.

Neben der Arbeit bleibt auch Zeit, das Land zu entdecken. Meine Kolleg\*innen laden uns häufig zu kleinen Ausflügen ein. So konnte ich bereits die Pazifikküste mit dem traumhaften Strand von Sámara besuchen und den beeindruckenden Vulkan Poás bestaunen. Diese Erlebnisse zeigen mir immer wieder, wie vielfältig und faszinierend Costa Rica ist. Auch wenn ich mich daran gewöhnen musste, dass die Sonne hier schon um 6:00 Uhr unter geht und es stockduster ist, macht die schöne Landschaft das etwas besser.



Im Alltag habe ich mich schnell integriert. Ich habe neue Freundschaften geschlossen und auch mit meiner Chefin habe ich mich so gut anfreunden können, so dass ich mit ihr regelmäßig zum Sport oder im Bergigen Naranjo joggen gehe. Diese kleinen Routinen haben mir geholfen, mich heimisch zu fühlen und ein eigenes soziales Umfeld aufzubauen.

## **Herausforderungen und Erfahrungen:**

Natürlich war der Start nicht immer einfach. Besonders die Sprachbarriere war anfangs eine große Herausforderung. Mein Spanisch war zu Beginn sehr begrenzt, und ich musste oft mit Gestik, Mimik und viel

Geduld kommunizieren und mehr als einmal Nachfragen um genau zu verstehen was gemeint ist.

Doch gerade dadurch habe ich gelernt, offener und selbstbewusster zu werden. Inzwischen kann ich mich im Alltag gut verständigen, nehme aktiv an Gesprächen teil und habe großes Vertrauen darin gewonnen, mich auch in einer fremden Sprache auszudrücken. Die Senior\*innen sind dabei eine enorme Hilfe - sie sind geduldig, herzlich und freuen sich, wenn ich neue Wörter lerne oder kleine Fehler mache, bei denen sie mich korrigieren und mir heimische „Tico“-Wörter beibringen („Tico/ Tica“ ist eine Bezeichnung für einheimische Costa Ricaner\*innen). Diese positive Rückmeldung motiviert mich jeden Tag.

Auch die Arbeit selbst fordert mich auf eine schöne Weise heraus: Geduld, Flexibilität und Einfühlungsvermögen sind in der Seniorenbetreuung unerlässlich. Ich habe gelernt, auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen und selbstständig Verantwortung zu übernehmen.

Gleichzeitig erfahre ich, wie bereichernd zwischenmenschliche Beziehungen sein können, besonders wenn sie über sprachliche und kulturelle Grenzen hinausgehen.

Für die kommenden Monate wünsche ich mir, mein Spanisch weiter zu verbessern und mich noch sicherer in der Kommunikation zu fühlen.

Ich hoffe, weiterhin eigene Aktivitäten gestalten zu können, bei denen ich meine Kreativität und kulturellen Ideen einbringen darf. Besonders freue ich mich darauf, Weihnachten in Costa Rica zu erleben - zu sehen, wie die Menschen hier feiern und vielleicht selbst ein kleines Stück deutscher Tradition einzubringen.

Darüber hinaus möchte ich noch mehr von diesem wunderschönen Land entdecken. Costa Rica hat so viel zu bieten - von Vulkanen und Regenwäldern bis hin zu den zwei Meeren - und ich möchte die Gelegenheit nutzen, diese Vielfalt kennenzulernen.

Insgesamt bin ich sehr dankbar für diese einmalige Erfahrung. Die letzten Monate haben mich persönlich wachsen lassen, meine Selbstständigkeit gestärkt und mir gezeigt, wie wertvoll kultureller Austausch und soziales Engagement sind. Ich freue mich auf alles, was noch kommt - und bin glücklich, ein Teil dieses Projekts und dieser herzlichen Gemeinschaft sein zu dürfen.