

Bericht 2. Arbeitsalltag und Freizeit

In den vergangenen Monaten habe ich im Centro Diurno eine intensive und zugleich bereichernde Zeit erlebt, in der sich sowohl mein Arbeitsalltag als auch ich selbst stark weiterentwickelt haben. Besonders deutlich wird das an meinen Spanisch Kenntnissen: Inzwischen kann ich mich fließend mit den Seniorinnen und Senioren sowie mit meinen Kolleginnen und Kollegen unterhalten. Was anfangs noch mit Unsicherheiten verbunden war, ist heute ganz selbstverständlich geworden. Ich führe oft längere Gespräche, verstehe nahezu alles und kann aktiv am Geschehen teilnehmen – etwas, das mir große Freude bereitet und meinen Alltag enorm bereichert.

Auch an meiner Arbeitsstelle hat sich einiges verändert. Das Centro Diurno ist umgezogen und befindet sich nun nur noch wenige Minuten von meiner Wohnung entfernt, was den Alltag deutlich erleichtert. Im Dezember während dem Umzug blieb das Centro für drei Wochen geschlossen – eine Zeit, die ich auf besondere Weise nutzen konnte, da meine Eltern zu Besuch kamen. Gemeinsam haben wir Costa Rica erkundet und viele unvergessliche Eindrücke gesammelt. Wir waren am Pazifik in der Karibik und haben uns nicht nur die Meere angeschaut, sondern auch die unzähligen Nationalparks und Vulkane, die es hier gibt.



Zu Beginn des neuen Jahres half ich zwei Wochen lang intensiv bei den Vorbereitungen für die neue Einrichtung. Ich gestaltete Dekorationen für die Feier am ersten Tag, unterstützte beim Einrichten der Räumlichkeiten und konnte so aktiv dazu beitragen, dem neuen Ort eine einladende Atmosphäre zu verleihen.

Mit der Zeit haben sich auch meine Aufgaben weiterentwickelt. Nach der längeren Pause ist es für einige der Seniorinnen und Senioren nicht mehr möglich, sich eigenständig fortzubewegen. Daher ist es besonders wichtig geworden, stets in ihrer Nähe zu sein, sie zu begleiten und ihnen Sicherheit zu geben – sei es auf dem Weg zur Toilette oder wenn sie sich nach draußen auf die Veranda setzen möchten. Zusätzlich übernehme ich regelmäßig den Tordienst: Über eine App öffne ich das Tor für die Fahrzeuge, die die Seniorinnen und Senioren bringen oder abholen, nachdem ich zuvor telefonisch kontaktiert wurde.

Mein Arbeitstag beginnt meist am frühen Morgen, wenn ich zunächst um 7:40 einen der Senioren am Eingang des Altenheims mit einem Rollstuhl abhole da der Weg zu unseren Räumen doch eine kleine Herausforderung sein kann. Anschließend kümmere ich mich darum, dass das Tor für die Autos, die weitere Senioren bringen, auf und wieder zu gemacht wird. Danach unterstütze ich beim Frühstück, bevor der Tag gemeinsam in der Gruppe beginnt. Es wird darüber gesprochen, wie es jedem geht, und es werden Anliegen geteilt –

ein ruhiger, persönlicher Start, der eine besondere Atmosphäre schafft. Der weitere Tag ist abwechslungsreich gestaltet und umfasst kreative Aktivitäten, Bewegungseinheiten oder gemeinsame Spiele. Über den gesamten Tag hinweg begleite ich die Seniorinnen und Senioren, unterstütze sie und bin für Sie da, egal ob sie etwas wegräumen wollen oder einfach nur reden möchten. Durch unseren neuen Standort haben wir nun auch die Möglichkeit einmal pro Woche zu einem Sportcenter zu gehen um mit den Senioren in Bewegung zu bleiben und Ihnen zu zeigen, wie wichtig es ist auch im Alter fit zu bleiben.

Eine schwierige Phase erlebte ich, als ich über mehrere Monate hinweg sehr krank war. Umso mehr hat es mich berührt, wie fürsorglich die Seniorinnen und Senioren so wie meine Kollegen auf meine Abwesenheit reagierten. Sie erkundigten sich nach meinem Befinden und begegnen mir bis heute mit liebevollen Ratschlägen und ehrlicher Anteilnahme – Gesten, die mir viel bedeuten.

Inzwischen hat sich mein Arbeitsalltag zu einer vertrauten Routine entwickelt. Ich erkenne oft schon im Voraus, wann Hilfe benötigt wird, und kann eigenständig handeln. Diese Sicherheit verdanke ich vor allem der engen Beziehung zu den Seniorinnen und Senioren. Ich kenne ihre individuellen Bedürfnisse, weiß, wer Unterstützung beim Laufen braucht, wer eine kleine Pause benötigt oder welche Vorlieben beim Essen bestehen. Diese Details machen den Alltag nicht nur strukturierter, sondern auch persönlicher und herzlicher.

Das Centro Diurno ist für mich längst mehr als nur ein Arbeitsplatz – es ist zu einem zweiten Zuhause geworden. Es ist ein Ort, an dem ich mich angenommen fühle, an dem ich Unterstützung erhalte und diese inzwischen auch selbst weitergeben kann. Besonders schön ist zu sehen, wie sich im Laufe der Zeit kleine Traditionen entwickelt haben: wiederkehrende Witze, vertraute Rituale und gemeinsame Projekte, die uns verbinden.



Ein solches Projekt war zum Beispiel die Restaurierung eines alten Tischfußball-Tisches. Gemeinsam haben wir ihn neugestaltet, repariert und die Figuren bunt bemalt. Diese kreative Zusammenarbeit war geprägt von viel Lachen und Teamgeist. Aus kleinen Missgeschicken entstehen dabei oft die schönsten Momente, die uns noch enger zusammenschweißen. Aktuell arbeiten wir auf ein Tischfußballturnier hin, das sich über mehrere Tage erstrecken soll. Dafür haben wir eine große Tafel gestaltet, auf der die Ergebnisse festgehalten werden – die Vorfreude darauf ist bei allen deutlich spürbar.

Am 28.02.26 feierte meine Einsatzstelle ihr 10. Jubiläum. Wir feierten mit viel Musik, einer Mariage-Band, gutem essen und natürlich auch einen Geburtstagskuchen für das Centro Diurno. Dazu hatten sich zwei unserer Freiwilligen der Universität es sich zur Aufgabe gemacht ein Video zu erstellen, bei dem die Senioren erzählten, wieso sie das Centro Diurno so wertschätzen und auch von den Vorsitzenden gab es ein paar schöne Worte.



Neben dem Arbeitsalltag prägen auch gemeinsame Ausflüge und besondere Ereignisse die Zeit im Centro Diurno. So unternahmen wir am 26.03. einen Ausflug zu einer Kaffeeplantage, bei dem wir viel über den Anbau und die Verarbeitung von Kaffee lernten. Besonders beeindruckend und zugleich erschreckend war, dass viele der Seniorinnen und Senioren ihr eigenes Wissen einbringen konnten, da sie bereits in ihrer Kindheit auf Plantagen gearbeitet hatten. Sie erzählten mir wie sie nach der Schule direkt auf die Plantagen gegangen sind, um ihren Eltern dort zu helfen. Der Kaffeeanbau ist in Costa Rica ein wichtiger Teil der Geschichte und bis heute sehr bedeutend. Durch das gute Klima und die fruchtbaren Böden wächst hier besonders hochwertiger Kaffee, der weltweit verkauft wird. Gleichzeitig ist die Arbeit dahinter ziemlich hart. Die Kaffeebeeren werden von Hand gepflückt und bezahlt wird meist nach Menge: Für einen Korb gibt es oft etwa 600–1.200 Colón (ca. 1–2 €). Am Ende kommen viele Arbeiter auf ungefähr 6.000–15.000 Colón pro Tag (ca. 10–25 €) – nicht viel für so anstrengende Arbeit.

Wenn die Senioren und Seniorinnen mir so ihre Geschichten aus ihrem Leben erzählen fühle ich mich oft ein wenig fehl am platz, ich kann mich in die Situation kaum reinversetzen und versuche einfach zuzuhören. Diese Einblicke, die ich oft in das Leben der Senioren und Seniorinnen bekomme, lassen mich sehr wertschätzen, wie ich meine Kindheit verbringen durfte.



Auch außerhalb der Arbeit begegne ich täglich der besonderen Herzlichkeit, die das Leben hier prägt. Nur wenige Minuten von unserer Wohnung entfernt befindet sich ein kleines Restaurant, dessen Besitzer mir im Laufe der Zeit ans Herz gewachsen ist. Oft halte ich auf dem Heimweg kurz an, und wir unterhalten uns. Früher arbeitete er als Koch auf einem Schiff und hat dadurch viele Teile Europas kennengelernt. Seine Großzügigkeit zeigt sich in kleinen, aber bedeutungsvollen Gesten – so hat er uns eines Abends ganz selbstverständlich eine Mahlzeit und Getränke geschenkt, während wir uns mit seiner Mutter unterhalten haben.

Ähnlich herzlich ist auch der Umgang in unserer Nachbarschaft. Gespräche sind hier mehr als nur flüchtige Begegnungen – man nimmt sich Zeit füreinander, fragt nach dem Befinden und teilt Erlebnisse. Ein Nachbar bringt uns regelmäßig frische Bananen von seinen eigenen Bäumen vorbei, während andere uns selbst angebautes Gemüse schenken. Dieses selbstverständliche Teilen und die gelebte Gemeinschaft machen den Alltag hier besonders. Rückblickend hat sich mein Alltag stark gewandelt. Was anfangs neu und herausfordernd war, ist heute vertraut und selbstverständlich. Ich fühle mich angekommen – nicht nur im Centro Diurno, sondern auch in der Gemeinschaft, die mich hier täglich umgibt.

