

# 1. Bericht Costa Rica

## **Hola liebe Freunde\*innen, Bekannte und Unterstützer\*innen!**

Es ist auch schon so weit, dass ich meinen ersten Bericht schreiben darf, was heißt dass ich nun schon ganze 3 Monate hier in Costa Rica bin. Auf mich wirkt es auf der einen Seite so, als wäre ich erst gestern angekommen, was wiederum komisch ist wenn man bedenkt was ich in dieser kurzen Zeit schon so alles erlebt habe.

Nun ja, alles fing damit an, dass ich eines Tages in Costa Rica aufwachte, nachdem ich die Nacht vorher noch meine restlichen 7 Sachen in meinen ohne hin schon viel zu vollen Koffer gestopft habe. Nachdem wir auch den 12h Flug gut, ich schlafend, überstanden hatten.

Da wollte ich grade meinen ersten Tag starten und es fiel mir auf, dass es draußen noch dunkel war, auch der Blick auf die Uhr versicherte mir, dass es ganz sicher noch nicht Zeit war den Tag zu beginnen... 3 Uhr nachts. Ebenso verliefen die nächsten Tage - der endlose Kampf gegen den Jetlag.

Aber auch die ersten Tage durften wir dank den Vorfreiwilligen ,die uns noch eine Woche begleiteten, Costa Rica Stück für Stück oder auch „poco a poco“ näher kennenlernen. Diese zeigten uns außerdem noch die Sprachschule. in der wir die nächsten vier Wochen unterrichtet werden sollten. „Wir“ das sind Jann Erik, Freya und Ich.

## **Sprachschulzeit**

Die nächste Zeit verbrachte ich mit vielen Zweifeln an der Spanischen Grammatik und wieso man genau den Subjuntivo erfunden hat. Aber auch hier hatte ich viel Spaß die Sprache mehr kennenzulernen und so auch immer mehr Worte im Bus zur Fahrschule verstehen zu können. Mit dieser Zeit verbinde ich viel Freizeit, die wir aber auch gut nötig hatten, um die ganzen tollen aufregenden neuen Eindrücke zu verarbeiten.

## **Ersten Eindrücke + Essen!!**

Was mir hier sofort aufgefallen ist, ist dass es hier in Costa Rica sehr westlich und amerikanisch angehaucht ist. Wie auch unsere momentane Heimatstadt Alajuela. So wird auch hier nächtliche Skyline mit sämtlichen goldene M`s, KFC oder Taco Bell Lichtern und Schriftzügen geschmückt.

Dennoch gibt es hier die besten Früchte, die ich je gegessen habe. Mitunter riesige Avocados, die leckersten Ananas und viele andere tolle Früchte, die wir alle zu unserem Glück auf einer riesigen Feria 10 min von hier ergatteren können.



Auch habe ich bis jetzt noch nie so viel Reis mit Bohnen gegessen wie hier... Ich liebe es trotz 3 Monaten täglichen Genusses trotzdem genauso sehr wie am ersten Tag!

Auch die Lebenseinstellung der Menschen, welche auf dem hier oft gehörten „Pura Vida“ beruht, gefällt mir sehr und ist mal eine entspannte Abwechslung von der deutschen wohlgeschätzten Ordentlichkeit und Pünktlichkeit.

Denn Pura Vida bedeutet hier eben, alles etwas entspannter zu sehen und einfach mal zu genießen.

Und genau dass habe ich auch in den ersten Monaten gelebt! Ich war schon auf 3 größeren Ausflügen zum Strand, belege momentan einen Tanzkurs und habe einen tollen Wasserfall gesehen, also Pura Vida!



## **Die Arbeit**

### Die Fundación

Den größten Teil meiner Zeit verbringe ich seit dem 31.10. aber in der Fundación „Manos Abiertas“, was so viel bedeutet wie „Offene Hände“. Diese Fundación wird von katholischen Nonnen geleitet und ist ungefähr 20 min mit dem Bus von Alajuela weg. Das bedeutet aber leider auch für uns: Früh aufstehen!

In den 3 verschiedenen Häusern, die die Fundación bilden, wohnen ca. 150 Menschen mit starker bis sehr starker Beeinträchtigung, die auf eine dauernde Hilfe angewiesen sind.

In dem Hauptgebäude, in dem ich eingeteilt bin, wohnen die meisten Kinder. Das Gebäude teilt sich in 2 Stöcke ein, wobei ich im ersten Stock arbeite und Jann Erik im zweiten.

Der erste Stock wird in drei Teile eingeteilt, es gibt einen „Salon Amarillo“, in dem die Kinder mit einem „Traqueo“ gepflegt werden. Diese Kinder haben einen Schnitt in der Luftröhre, und einen eingesetzten Luftfilter, damit sie atmen können.

Ebenso gibt es den „Salon Verde“, wo die Babies untergebracht werden, die jüngsten hier sind grade einmal 6 Monate alt.

Zuletzt gibt es noch das „Compartido“, was so viel bedeutet wie geteilter Raum, hier wohnen 5 Kinder. Sie können zum Teil selbst essen und 2 Kinder können sogar laufen.

Ariel, einem der beiden Kinder, wird es gerade beigebracht.

Die meisten Kinder in der Fundación nehmen ihr Essen aber durch Sonden auf. Das bedeutet, dass sie durch einen Schlauch, der in den Magen führt, ernährt werden.

Zusätzlich gibt es noch einen dritten Teil, der aus 3 weiteren, kleineren Häusern besteht.

Hier gibt es ein Frauenhaus, ein gemischtes Haus und ein Männerhaus, indem Freya arbeiten darf.



*(Freya und ich auf dem Weg zur Arbeit)*

## Mein Tagesablauf

Der Tag in der Fundación beginnt immer mit einem gemeinsamen Gebetskreis, was ich sehr schön finde, da hier alle zusammen den Tag starten. Alle zusammen bedeutet die Nonnen, aber vor allem auch die Cuidadoras, also die Pfleger und Pflegerinnen, die mit uns um 7 Uhr ihre Schicht starten.

Schon da hört man die Kinder, die sich einige mehr und einige weniger auf ihr morgendliches Bad freuen.

Und auch ich freue mich schon auf das morgendliche Baden, denn schon da darf ich viel helfen, was meistens so aussieht, dass ich die Babies und Kinder aus dem Salon Verde aus ihren Betten hole und sie mit einer Liege zum Bad bringe. Hier darf ich die Kinder baden, oder nach dem Baden anziehen und frisieren. Auch das in Costa Rica übliche viel zu viele Parfüm darf natürlich nicht fehlen!

Nachdem ich dann das Bad nach dem Badespaß aufgeräumt habe, geht es für mich direkt zum Compartido, wo ich den Kindern erstmal ausgiebig Hallo sage, um mich danach um die Vorbereitung des Frühstücks zu kümmern. Im Compartido verbringe ich nämlich den größten Teil meines Tages. Wenn das Essen anreichen dann mit mehr oder weniger Überzeugungsanstrengung überstanden ist (einer von ihnen isst nämlich oft nur mit ganz viel Musik, Tanz und dauernder Aufforderung) geht der eigentliche Tag erst richtig los. Aber auch hier variiert mein Tagesablauf; Wenn das Wetter mitspielt, gehen wir raus und die Kinder dürfen sich auf das Gras mit Decken, Musik und ganz vielen Spielzeugen legen und vergnügen. Manchmal machen wir auch nur ein Spaziergang oder einen kleinen

Ausflug in die Eingangshalle. Im Vordergrund steht nur, dass die Kinder Spaß und Freude an der Aktivität haben. Ein weiterer wichtiger Teil meiner Arbeit, neben Windeln wechseln und Zähne putzen, ist die Sondenflüssigkeit vorzubereiten. Wie bereits schon erwähnt können sich die meisten Kinder, vor allem die, die einen Traqueo haben, nicht über den Mund ernähren. Somit gibt es für diese Kinder eine Gemüseflüssigkeit, die sie über den Schlauch aufnehmen.

### **Meine Reflexion zur Arbeit**

Der Hauptgrund, dass mir die Arbeit so viel Spaß macht, sind natürlich die dort wohnenden Menschen. Denn jeden Tag merke ich, wie viel ich von dem, was ich gebe, zurückbekomme. Die Kinder, mit denen ich arbeite, und sicher auch die anderen Bewohner nehmen einen sofort herzlich auf und es ist toll mit anzusehen, was sie alles meistern können. Denn Tag für Tag lerne ich mehr über sie kennen und kann sie so Stück für Stück besser fordern und in die nötigen Hausarbeiten integrieren, wenn sie denn wollen.

Und das macht mir auch so viel Spaß an der Arbeit, jeden Tag mehr herauszufinden über die Kinder und was ihnen Spaß macht und zum Lachen bringt.

So lieben es die Kinder auch oft, bei den Hausarbeiten mithelfen zu dürfen. Geison, ein 6 jähriger Junge mit Autismus, hilft mir zum Beispiel sehr gerne dabei, das Geschirr abzuwaschen und wegzuräumen. Auch haben wir schon viele Abenteuer mit Waschmaschine, Mikrowelle und Besen erlebt.

Ich muss sagen, die Arbeit ist an manchen Tagen echt stressig und anstrengend, aber es macht mir richtig viel Spaß. Und so ein Lachen der Kinder, lässt es alles nur noch halb so schwer wirken...

Ich hoffe, es geht euch allen gut.

Ganz viele liebe grüße aus Costa Rica, und Pura Vida!

Eure Lene

