

Bericht über meinen Freiwilligendienst Nach vier Monaten

Name: Paula

Name des Projekts + der
Partnerorganisation:
Edinburgh Cyrenians,
Großbritannien

Dauer des
Freiwilligendienstes:
September 2025 bis März
2026

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

Verändert haben sich meine Aufgaben bisher nicht wirklich. Die Hauptaufgabe im Projekt besteht weiterhin darin, Zeit mit den Bewohnern zu verbringen. Darüber hinaus helfen wir ihnen bei Tätigkeiten, die ihnen schwerfallen, wie zum Beispiel beim Wäschewaschen oder bei Begleitungen zu Terminen. Auch einfaches Zuhören ist oft eine wichtige Aufgabe. Zudem übernehmen wir Freiwilligen viele Aufgaben im Haushalt. Jeder muss einmal in der Woche den

morgendlichen Küchendienst übernehmen, abends kochen und kleinere Aufgaben rund ums Putzen erledigen. Dabei sollen die Bewohner möglichst eingebunden werden. In der Praxis funktioniert dies jedoch nicht immer, sodass die Aufgaben oft alleine erledigt werden müssen. Eine kleine Veränderung gibt es dennoch. Die Bewohner wenden sich inzwischen häufiger mit Fragen oder Bedenken an mich oder bitten um Rat.

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

Neben meinem Freiwilligendienst habe ich mich bei einer Website angemeldet, um mit Hunden spazieren zu gehen. Dies ist zwar kein bezahltes Engagement, bereitet mir aber viel Freude und bietet einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Außerdem lerne ich dabei die Stadt auf eine neue Art kennen.

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, ...)?

Meine Arbeitstage unterscheiden sich von Woche zu Woche, da wir unseren Arbeitsplan selbst festlegen können. Insgesamt komme ich auf etwa 37 Stunden pro Woche. Die Schichten sind in zwei Zeitfenster unterteilt: morgens von 10:00 Uhr bis 16:30 und abends von 16:30 Uhr bis 22:30 Uhr. Es ist theoretisch auch möglich, an drei vollen Tagen 12,5 Stunden zu arbeiten und dafür die restlichen vier Tage frei zu haben.

Die Arbeit kann an manchen Tagen sehr intensiv und anspruchsvoll sein, weil man ständig in Kontakt mit Menschen ist und oft auch außerhalb der offiziellen Schicht Zeit in den Gemeinschaftsräumen verbringt. Es gibt jedoch auch ruhigere Phasen, insbesondere abends, wenn viele Bewohner in ihren Zimmern bleiben. Diese Zeiten können etwas eintönig wirken.

Manchmal wünsche ich mir neue Ideen oder Impulse für die Arbeit, gerade für die ruhigeren Zeiten oder um Aktivitäten noch abwechslungsreicher zu gestalten.

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

Mein Tagesrhythmus ist noch flexibel und variiert stark von Tag zu Tag. Manche Tage beginnen um zehn Uhr mit der Morgenschicht und enden um 22:30 Uhr, andere beginnen etwas früher oder später.

Der Tag startet meist mit einem kurzen Meeting mit den Freiwilligen und Mitarbeitern, bei dem Aufgaben und der Ablauf besprochen werden. Mindestens einmal pro Woche steht der morgendliche Küchendienst an. Ein Freiwilliger übernimmt diesen Dienst idealerweise gemeinsam mit einem Bewohner, um sie aktiv einzubeziehen.

Vormittags bereitet jeder sein eigenes Frühstück oder Mittagessen zu. Sobald die Lebensmittel geliefert werden, beginnen meist auch die Haushaltsaufgaben. Dazu gehören vor allem Aufräumen und Putzen verschiedener Räume, das Aussortieren und Putzen der Kühlschränke und kleine organisatorische Tätigkeiten, die den Alltag im Haus erleichtern. Am Nachmittag begleite ich oft einen Bewohner zu einem Termin oder unterstütze bei individuellen Aufgaben. Gegen 16:30 Uhr findet ein kurzes Meeting mit den Mitarbeitenden statt, bevor diese Feierabend machen und wir Freiwilligen im Haus bleiben. Danach beginnt die Vorbereitung für das Abendessen, das ebenfalls nach Möglichkeit gemeinsam mit einem Bewohner zubereitet wird.

Abends gibt es häufig gemeinsame Aktivitäten wie Filme schauen oder Bastelaktionen. Besonders in späteren Stunden ziehen sich viele Bewohner in ihre Zimmer zurück. Dann verbringen die Freiwilligen oft Zeit untereinander, was ebenfalls wichtig ist, um den Zusammenhalt im Team zu stärken und kurze Pausen zu haben.

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

Momentan wohne ich mit fünf weiteren Freiwilligen, manchmal weniger je nach Wechsel, und sieben Bewohnern in einem Haus. Ich teile mein Zimmer mit einem anderen Freiwilligen. Die Verpflegung wird von den Cyrenians bereitgestellt. Wir können die Mahlzeiten entweder selbst zubereiten oder gemeinsam essen, meist zum Abendessen. Zwei Mal pro Woche werden Lebensmittel beim Supermarkt bestellt und zwei Mal bei einer Wohltätigkeitsorganisation. Auch wir Freiwilligen können Wünsche für die Einkaufsliste angeben, sodass wir selbst entscheiden können, was wir brauchen oder gerne essen möchten.

Das Taschengeld ist allerdings etwas knapp. Allein die öffentlichen Verkehrsmittel kosten für über 21-jährige etwa 5 Pfund pro Tag. Wenn man zusätzlich auch mal Snacks, Cafés, Restaurants oder Freizeitaktivitäten einplant, wird das Budget schnell etwas knapp.

6. Wie siehst du deine sprachlichen Fähigkeiten? Haben sich deine Sprachkenntnisse in der/den Sprache/n deines Gastlandes verbessert?

Meine Sprachkenntnisse haben sich definitiv verbessert. Die Kommunikation wirkt natürlicher als noch vor drei Monaten, und mein Vokabular hat sich deutlich erweitert. Besonders beim verstehen des schottischen Dialekts merke ich große Fortschritte, da dieser anfangs sehr schwer zu verstehen war.

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?

Innerhalb des Freiwilligenteams konnte ich enge Freundschaften knüpfen, mit denen ich auch gerne meine Freizeit verbringe. Außerhalb der Community habe ich bisher noch keine tiefergehenden

Freundschaften geschlossen, aber ich versuche momentan, neue Kontakte zu knüpfen und Menschen von außerhalb kennenzulernen. Ich habe dabei auch genug Rückzugsmöglichkeiten, wenn ich Zeit für mich brauche.

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

/

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

Nicht wirklich. Vor meiner Abreise hatte ich nicht viele Erwartungen an den Freiwilligendienst und war eher unsicher, wie alles laufen würde. Mittlerweile habe ich festgestellt, dass der Alltag im Projekt deutlich entspannter ist, als ich es mir vorgestellt habe. Ich kann die Arbeit in meinem eigenen Tempo erledigen, lerne die Bewohner besser kennen und genieße die kleinen Routinen im Tagesablauf. Insgesamt fühle ich mich sicherer in meinen Aufgaben und kann die Erfahrungen entspannter und bewusster wahrnehmen.

Vielen Dank für das Teilen deiner
Erfahrungen, liebe Paula!