Liebe Familie, Liebe Freunde, Liebe Bekannte, Liebe Unterstützer*innen…

herzlich willkommen, oder wie man im irischen sagen würde: Fáilte!
zu meinem ersten Rundbrief aus meinem Freiwilligendienst!
Nun sind schon drei Monate vergangen, seitdem ich am 30. August 2023 nach Irland ausgereist bin.

Aber erst einmal: Wie kam es eigentlich dazu?

Ich wollte unbedingt nach der Schule ein Jahr von zu Hause fort und was ganz anderes erleben.

Somit bewarb ich mich im Februar dieses Jahres bei der internationalen christlichen Friedensorganisation "EIRENE".
Jedes Jahr entsendet EIRENE Freiwillige und Fachkräfte in verschiedene Länder. Seit der Gründung 1957 haben über 3000 Personen einen Friedensdienst mit EIRENE geleistet. Gemeinsam mit Partnerorganisationen in Nord-, Mittel- und Südamerika, Afrika und Europa engagieren sich die Freiwilligen weltweit und auch in Deutschland für eine Kultur der Gewaltfreiheit, für soziale Gerechtigkeit und den Respekt für unsere eine Welt.

Auf dem Bewerberauswahl-Seminar standen für mich die USA und die Republik Irlands zur Verfügung. Beide Orte hatten interessante Projekte, mit denen ich mich identifizieren konnte, also setzte ich diese Stellen auf meine "Favoritenliste". Nur wenige Tage später hatte ich dann auch tatsächlich meine Antwort: Ich werde ein ganzes Jahr auf der grünen Insel mitten im Atlantischen Ozean verbringen.
Es war schon ein komisches Gefühl, sich festzulegen und ja zu sagen. So richtig konnte mein Verstand das aber erst in den darauffolgenden Wochen realisieren. Mein Herz wurde leichter und ich war glücklich einen Ort für mich gefunden zu haben, auf den ich mich freuen darf.
Ein paar Wochen vor meiner Abreise hatte ich noch einen Ausreisekurs von EIRENE, den ich zur Vorbereitung auf das Jahr absolviert habe. Dieser fand vom 24.07 bis zum 05.08 statt. Dort habe ich sehr nette Menschen kennengelernt, die alle ein ähnliches Kapitel aufschlagen werden und es war toll, sich mit ihnen auszutauschen. In den Einheiten unseres Seminars haben wir nicht nur die Bedeutung der Friedensarbeit und gewaltfreien Kommunikation erfasst, sondern

auch eine eingehende Reflexion über unsere individuellen Stärken und Schwächen vorgenommen, so dass wir mit einem gestärkten Selbstbewusstsein an das Ungewisse herantreten können.

Während dieser Zeit standen unterschiedliche Gefühle im Vordergrund, sei es die Unsicherheit über die Entscheidung oder die Vorfreude auf das kommende Abenteuer. Es herrschte eine gewisse Unordnung in meinem Kopf (natürlich auch schulisch bedingt, aufgrund meines Abschlusses), aber letztendlich überwog die Vorfreude. Nach meiner Rückkehr vom Ausreisekurs blieben mir drei Wochen, um mich von Freunden und Familie zu verabschieden und natürlich meine Sachen für ein ganzes Jahr zu packen. Es fühlte sich eigenartig an, ein Jahr lang von zu Hause und der vertrauten Umgebung entfernt zu sein, aber es war die richtige Entscheidung. Ein Jahr, um sich selbst besser zu verstehen, inspirierende Begegnungen zu erleben und neue Erfahrungen zu sammeln.

Das Datum mit dem großen roten Kreuz im Kalender war der 28.08.23, der Tag der Ausreise… zumindest dachten wir das alle. Es war vorgesehen, dass ich von München aus nach Frankfurt fliege und dort in den Flieger nach Cork umsteige. Nur leider gab es in ganz Großbritannien und Irland technische Probleme innerhalb der Luftraumüberwachung und somit wurden über 500 Flüge gecancelt, darunter auch meiner. Da ich zum Zeitpunkt dieser Probleme schon in Frankfurt, musste ich dort auf weitere Anweisungen hoffen. Leider wurde mir dann erklärt, dass in den nächsten Tagen von dort aus kein Flug nach Cork gehen wird und ich wieder nach Hause geschickt wurde, und so lag ich in dieser Nacht wieder in meinem eigenen Bett. Zwei Tage später konnte ich meine Reise dann erneut antreten und über Amsterdam nach Cork fliegen.
Ich verabschiedete mich also erneut von meinen Liebsten und wurde am Flughafen in Cork von meiner Reference Person Kathleen abgeholt. Sie brachte mich in mein neues Zuhause und so begann mein Jahr in der Einsatzstelle "L´Arche".

Was ist L´Arche?

L'Arche ist eine internationale Gemeinschaft, die 1964 von Jean Vanier in Frankreich gegründet wurde. Sie bietet ein einzigartiges Umfeld, in dem Menschen mit und ohne geistige Behinderungen zusammenleben und voneinander lernen. Ziel ist es, Gemeinschaft, Inklusion und Würde für Menschen mit Behinderungen zu fördern. Durch gemeinsame Aktivitäten und Unterstützung schafft L'Arche eine Atmosphäre der Akzeptanz und gegenseitigen Respekt. Die Gemeinschaften von L'Arche sind weltweit verbreitet und setzen sich für eine Gesellschaft ein, die die Vielfalt und Einzigartigkeit jedes Einzelnen würdigt.

L´Arche Cork besteht insgesamt aus fünf Häusern und einem Dayservice. Die Zahl der Bewohner variiert je nach Haus (ca. drei bis sechs Residents & drei bis fünf Freiwillige). Zusätzlich gibt es immer noch einen "Houseleader" und einen "Deputy", welche die Führung übernehmen und die Freiwilligen anlernen.
Der Dayservice steht für die Residents zur Verfügung, um sich in verschiedenen Aktivitäten, darunter handwerkliche Arbeiten, künstlerische Projekte und Gemeinschaftsveranstaltungen zu engagieren.

Meine ersten drei Monate

Es ist kaum zu fassen, wie schnell die Zeit verfliegt!
Die ersten Wochen waren geprägt von der Anpassung an eine neue Umgebung, einem Mix aus Aufregung und Nervosität. Doch mit jedem Tag wuchs nicht nur mein Vertrauen in die Aufgabe, sondern auch meine Verbundenheit mit den Menschen vor Ort. Das Miteinander, der Austausch von Kulturen und Ideen haben nicht nur

meinen Horizont erweitert, sondern auch neue Freundschaften entstehen lassen.
In meinem Haus "An Teaghlach" leben insgesamt vier Residents mit unterschiedlichen geistigen und körperlichen Behinderungen. Seit einigen Wochen ist nun auch unser Team vollständig und mit mir leben vier weitere junge Frauen zusammen (zwei Deutsche, eine Französin und eine Marokkanerin).
Ich bin mehr als zufrieden mit meinem Haus, ich verstehe mich mit den anderen Freiwilligen sehr gut und auch die Bewohner haben bereits einen großen Platz in meinem Herzen eingenommen. Ich kann mittlerweile sehr gut nachvollziehen, dass einige Mitarbeiter die L´Arche Community als zweite Familie betrachten.

Auch Cork, welche mit 125.000 Einwohner die zweitgrößte Stadt Irlands ist, habe ich schnell lieben gelernt. Ich wohne acht Kilometer von der charmanten Innenstadt entfernt, welche sich entlang des Flusses Lee erstreckt, der von zahlreichen Brücken überspannt wird. Die Stadt hat mich mit ihrer lebendigen Kultur und reichen Geschichte stark beeindruckt.

Der zentrale Bestandteil meines Dienstes ist die Unterstützung der Residents in jeglicher Hinsicht. Das Haus, in dem ich untergekommen bin, hat die körperlich und auch geistig eingeschränktesten Bewohner, weshalb sie rund um die Uhr eine 1:1 Betreuung benötigen.

Sei es bei den Morgen- und Abendroutinen, beim Essen kochen, Einkaufen gehen oder Ausflüge unternehmen. Zu Beginn unserer Arbeitszeit haben wir mehrere Trainings absolviert. Wie zum Beispiel Medication, Traumata, richtige Pflege und Hygiene, Sicherheit, ...
Davon war ich sehr begeistert, weil man sich dadurch bei den Aufgaben sicherer fühlte und man hat dadurch erkannt, dass L`Arche eine sehr seriöse Organisation ist.
Wir haben eine 39 Stunden Woche und wechseln uns mit den Schichten ab.
Die Arbeit ist unglaublich vielfältig, kein Tag gleicht dem anderen. Die ständige Abwechslung macht die Tätigkeit besonders spannend und erfüllend. Von der Unterstützung bei täglichen Aktivitäten bis hin zu einfühlsamen Gesprächen – jede Aufgabe trägt dazu bei, das Leben der Bewohner positiv zu gestalten.
Es ist schön zu sehen, wie kleine Handlungen große Veränderungen bewirken können und wie viel Freude man an einem Tag geben kann und vor allem auch zurückbekommt.

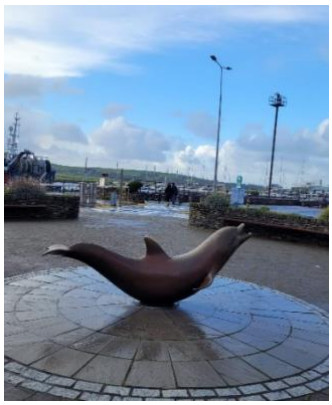
Ein Highlight in den letzten paar Wochen war, unter anderem für mich, das Autofahren auf der linken Seite. Bereits in meiner dritten Woche wurde für mich eine Fahrstunde gebucht, welche ich erfolgreich bestanden habe und daraufhin das Hausauto fahren darf. Am Anfang war es sehr ungewohnt und besonders die mehrspurigen Kreisverkehre waren eine große Herausforderung. Mittlerweile bin ich aber mit der Aufgabe gewachsen und fahre sehr gerne meine Residents umher. Es findet z.B. mindestens einmal in der Woche ein "Spin" statt, bei dem wir meistens für Teabreak ausgehen.

Neben den alltäglichen Aufgaben gab es auch Raum für persönliche Entfaltung. Assistants Meetings, gemeinsame Aktivitäten und Solo-Ausflüge haben nicht nur meine Fähigkeiten gestärkt, sondern auch einen Raum für Reflexion geschaffen.

Natürlich war nicht jeder Tag geprägt von Leichtigkeit. Es gab Momente der Erschöpfung, Unsicherheit und Herausforderungen, die mich an meine Grenzen geführt haben. Doch gerade in diesen Momenten habe ich gelernt, wie wichtig Unterstützung und Zusammenhalt ist – sei es von meinen Mitfreiwilligen, meinen Ansprechpersonen oder von den Menschen, die mich von zuhause aus unterstützen.

Irland hat sich als ein Ort der Gastfreundschaft, Wärme und kultureller Vielfalt gezeigt. Die grünen Landschaften, die lebendigen Städte und die Offenheit der Menschen haben meinen Aufenthalt jetzt schon (!) zu einer unvergesslichen Reise gemacht.
An meinen "Off-Days" (immer zwei freie Tage pro Woche), habe ich auch die Möglichkeit, mir die Umgebung anzusehen.
Eines meiner ersten Reiseziele war das malerische Killarney, ein Ort, der mit seiner Naturlandschaft begeistert. Vom malerischen Nationalpark mit seinen Seen und Bergen bis zu den historischen Muckross Gardens.

Ein weiteres Abenteuer führte mich nach Dingle, einem bezaubernden Küstenort im Westen Irlands. Hier konnte ich die dramatischen Klippen und Buchten bewundern, die die Halbinsel umgeben. Die bunten Häuser in Dingle selbst verleihen dem Ort eine einzigartige Atmosphäre, und die traditionelle Musikszene in den örtlichen Pubs ist einfach mitreißend.



Ich hoffe, dass meine persönlichen Einblicke euch einen lebendigen Eindruck von den letzten drei Monaten vermitteln können. Eure Unterstützung bedeutet mir sehr viel. Danke, dass ihr Teil dieser Reise seid und mich in dieser prägenden Zeit begleitet!

Jetzt wünsche ich allen erst mal ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles, alles Gute im neuen Jahr!

Eure Sophie