

Transkription Podcastfolge 140

Interview mit Pfleger Alfa (Teil 1)

Hallo, ich heiße Britta und ich bin Deutschlehrerin mit dem Spezialgebiet Pflege. Ich habe den Pflegedeutsch Podcast entwickelt, um Krankenschwestern und Pflegern aus der ganzen Welt beim Deutschlernen zu helfen. Wenn du Wörter, Sätze, Tipps und Informationen lernen willst, die für die Pflege wichtig sind, dann bist du hier genau richtig. Heute habe ich eine ganz besondere Folge für dich: mein erstes Interview hier im Pflegedeutsch Podcast. Du weißt vielleicht, dass ich Deutschlehrerin für Pflegekräfte bin und dass ich selber nie als Pflegerin gearbeitet habe. Ich bin keine Pflegerin. Deshalb kann ich dir hier im Podcast viel erzählen über die Pflege und über das Deutschlernen, aber ich kann dir nicht erzählen, wie es sich anfühlt, als Ausländer nach Deutschland zu kommen und hier in der Pflege zu arbeiten. Das kann ich dir nicht erzählen, weil ich diese Erfahrung selbst nicht gemacht habe. Aber ich kann mit Menschen sprechen, die genau das erlebt haben. Ich kann Interviews machen und ich habe den perfekten ersten Gast gefunden: Alfa.

01:32

Alfa hat mir ganz viel erzählt von seinem Weg nach Deutschland, von seinen Tipps für alle, die auch nach Deutschland kommen wollen, und so weiter. Wir haben so lange miteinander gesprochen, dass das Interview für eine Folge viel zu lang wäre. Deshalb habe ich es in zwei Teile geteilt. Heute hörst du den ersten Teil und den zweiten Teil

gibt es dann am nächsten Dienstag hier im Podcast. Bevor es losgeht, habe ich aber noch zwei kurze Hinweise.

02:07

Erstens die Tonqualität ist nicht perfekt, aber ich hoffe, dass du mir dafür nicht allzu böse bist. Es war mein erstes Interview hier im Podcast und ich muss mich erst an die neue Technik gewöhnen. Hinweis Nummer zwei: Nicht nur Alfa war vor dem Interview ein bisschen nervös, sondern ich auch, und offensichtlich habe ich aufgrund meiner Nervosität vergessen, dass ich hier im Podcast normalerweise versuche, langsam zu sprechen. Es kann also im Interview Phasen geben, in denen du Probleme hast, mich zu verstehen, weil ich zu schnell spreche – aber: Ich habe eine Transkription vom Interview gemacht. Ich habe also alles aufgeschrieben, was gesagt wird. Wenn du etwas nicht verstehst, dann hole dir einfach die Transkription und du kannst es nachlesen. Du kannst die Transkription kostenlos downloaden unter www.pflegedeutsch.com/140. Den Link findest du auch in den Shownotes. Und jetzt will ich dich nicht länger warten lassen. Hier kommt mein Interview mit Alfa.

Hallo Andrian, es freut mich, dass du heute hier bist für diesen Podcast, für dieses Interview, mein erstes Interview im Podcast. Ich bin schon sehr gespannt. Hallo, herzlich willkommen.

Alfa 03:41

Hallo, herzlich willkommen, Britta. Und vielen Dank für die Einladung, das freut mich sehr.

Britta 03:45

Ja, ich freue mich auch sehr, dass du da bist. Erzähl uns zuerst mal ein bisschen über dich, stell dich ein bisschen vor. Wer bist du?

Alfa 03:54

Okay, ja, ich bin Andrian Alfa. Also manchmal man nennt mich auch Alfa oder Andrian. Du kannst auch Alfa nennen, wahrscheinlich das geht einfacher. Und ich komme aus Indonesien. Bis jetzt bin ich 10 Monate ungefähr in Deutschland gekommen. Ich mache jetzt Anerkennung. Also, ich arbeite in einem Krankenhaus als Anerkennung. Warum als Anerkennung? Weil ich noch nicht fertig bin mit der Anerkennung. Ja, das, das ist von mir, glaube ich.

Britta 04:22

Sehr gut. Darf ich fragen, wo du in Deutschland wohnst?

Alfa 04:26

Ich wohne im Moment in Offenbach, weil ich in Offenbach, in einem Krankenhaus in Offenbach arbeite. Und ich bin seit vier Monaten hier in Offenbach umgezogen wegen Arbeit.

Britta 04:40

Okay. Wo warst du vorher?

Alfa 04:42

Ich war vorher in Ulm. Also, damals bin ich hier in Deutschland gekommen, aber nicht direkt als Krankenpfleger in Anerkennung, sondern als freiwilliges soziales Jahr. Das habe ich in Ulm gemacht.

Britta 04:53

Okay, sehr schön. Welche Stadt gefällt dir besser, Ulm oder Offenbach?

Alfa 04:57

Also im Moment immer noch Ulm, aber Offenbach gefällt mir auch.

Britta 05:02

Deutschland an sich, diese beiden Städte, die du jetzt gesehen hast, verglichen mit Indonesien wahrscheinlich ganz anders, oder?

Alfa 05:09

Sehr, ja. In Indonesien man kann auch so viele Motorräder sehen, aber in Deutschland nur wenig, und die Luftqualität ein bisschen besser als in Indonesien. Aber man kann nicht auch vergleichen, glaube ich. Es gibt immer die Schönheit von denen beide.

Britta 05:25

Ja, mit Sicherheit. Indonesien ist mit Sicherheit auch ein ganz tolles Land, wo man ganz tolle Ecken hat, wo man wunderbar leben kann. Davon bin ich absolut überzeugt. Okay, erzähl mir ein bisschen, wie lange hörst du schon meinen Podcast, den Pflegedeutsch Podcast?

Alfa 05:40

Eigentlich habe ich schon lange den Podcast gehört, also als ich noch in Indonesien war. Also das heißt vor einem Jahr, glaube ich, habe ich schon ihn gefunden. Also als ich angefangen, um Deutsch zu lernen, muss ich auf jeden Fall so einen Podcast hören. Damit könnte ich mein

Hörverstehen verbessern. Und deswegen... Und du sprichst auch nicht nur über die Pflege, sondern auch über das Leben in Deutschland. Das interessiert mich einfach sehr, deswegen...

Britta 06:11

Perfekt, dann bist du schon sehr lange ein Hörer meines Podcasts, fast von Anfang an dabei. Wenn du schon über ein Jahr hörst. Meinen Podcast gibt es jetzt, glaube ich, ungefähr 15 Monate. Das heißt, du bist fast von Anfang an dabei. Das freut mich zu hören. Sehr schön, okay, erzähl mir ein bisschen: Welche Ausbildung hast du in Indonesien gemacht?

Alfa 06:31

Also in Indonesien gibt es eigentlich zwei verschiedene Studienwege. Erstmal, man kann fünf Jahre lang studieren und am Ende bekommt man so einen Titel Bachelor of Nursing und andererseits kann man auch nur drei Jahre studieren, aber bekommt man am Ende so einen Titel Diplom of Nursing. Also, die beiden sind möglich. Ich glaube, der Unterschied nur also die Zeit, fünf Jahre und drei Jahre. Aber die Aufgabe fast, ich glaube sind fast gleich. Aber vielleicht verdient man mehr Geld, wenn man schon fünf Jahre studiert hat.

Britta 07:09

Das ist also völlig anders als in Deutschland, denn in Deutschland kann man Krankenpflege nicht studieren. In Deutschland ist Krankenpfleger ein Ausbildungsberuf. Dementsprechend funktioniert das offensichtlich ganz anders in Indonesien. Ich weiß, es gibt viele Länder, in denen man die Krankenpflege tatsächlich studieren kann.

In Deutschland kann man sie nur lernen. In Deutschland ist Krankenpflege tatsächlich ein Ausbildungsberuf. Das heißt, wenn ein Deutscher Krankenpfleger werden will, dann wird er eine Ausbildung machen, und das heißt, er geht für drei Jahre in ein Krankenhaus oder in eine andere Einrichtung und macht da die praktische Arbeit und hat zusätzlich noch Schule. Das heißt, man hat immer sowohl den praktischen Teil als auch den theoretischen Teil in der Schule. Du hast uns, glaube ich, noch nicht verraten, wie alt du bist. Darf ich fragen, wie alt du bist?

Alfa 08:00

Natürlich, ich bin jetzt 25 Jahre alt.

Britta 08:03

Erzähl mir ein bisschen: Du hast deine Ausbildung als Krankenpfleger gemacht oder ein Studium als Krankenpfleger gemacht in Indonesien. Warum hast du dann die Entscheidung getroffen, dass du gerne nach Deutschland ziehen möchtest?

Alfa 08:15

Also das ist so eine lange Geschichte. Wahrscheinlich, wir brauchen auch ein bisschen Zeit, darüber sprechen. Also ich wollte damals eigentlich nicht als Krankenpfleger arbeiten, weil ich dachte, es gab keine Schönheit in der Pflege, die man machen kann. Und ich habe richtig Interesse für also Künste und fotografieren, malen zum Beispiel. Aber meine Eltern hatten mir damals gesagt, dass ich in der Zukunft als Krankenpfleger arbeiten sollte. Also damals hatte ich lange darüber nachgedacht, so um eine Lösung zu finden, und wollte ich damals im Ausland arbeiten, damit ich vielleicht nach anderen Ländern reisen kann oder dass ich mehr Geld

verdienen kann, zum Beispiel. Ich hatte damals kein Interesse für die Pflege, und ich habe immer gefragt, was für mich interessant als Krankenpfleger sein könnte. Und ja vielleicht, wenn ich im Ausland arbeite beziehungsweise in Deutschland arbeite, bin ich zufrieden. Also bis jetzt bin ich zufrieden. Ich kann auch nach anderen Ländern, nach Paris reisen, und ich bekomme auch viele Kollegen oder Kolleginnen aus anderen Ländern. Das macht richtig Spaß. Deswegen bin ich hier gekommen und habe diese Entscheidung getroffen, und jetzt bin ich zufrieden als Krankenpfleger.

Britta 09:43

Das ist doch schön zu hören. Am Anfang war es nicht so meins, aber jetzt bin ich zufrieden. Das freut mich sehr zu hören. Das klingt super. Erklär mir, warum Deutschland? Warum nicht England oder die USA oder Frankreich oder was auch immer? Warum Deutschland?

Alfa 09:59

Warum Deutschland? Okay, das ist auch eine gute Frage. Ich wollte damals auch nach Japan arbeiten, weil ich habe ein paar Freunde, die in Japan arbeiten. Aber, also wenn ich zum Beispiel in Japan arbeiten möchte, ich kann nur als Altenpfleger arbeiten. Das wollte ich nicht. Warum? Ja, weil ich noch nicht so eine Erfahrung in diesem Bereich gehabt. Weil in Indonesien habe ich in einem Krankenhaus gearbeitet und als normaler, also allgemeiner Krankenpfleger, nicht als Altenpfleger, sondern allgemeiner Krankenpfleger. Und deswegen. Und damals habe ich im Internet gesucht, dass Deutschland viele Pflegefachkräfte braucht. Also es gibt so viele Fachkräftemangel, habe ich gehört, und okay, das war so eine Chance für mich.

Britta 10:58

Okay, ja, du hast absolut recht. Es gibt einen sehr, sehr großen Fachkräftemangel in Deutschland. Das heißt, wir suchen - wir sagen händeringend - Pflegerinnen und Pfleger. Das heißt, wir suchen sie ganz, ganz dringend. Wir brauchen ganz, ganz dringend mehr davon. Und sind natürlich froh um alle, die kommen wie du, die nach Deutschland kommen, und diesen wichtigen Job bei uns machen, denn wir brauchen immer mehr davon. Deutschland ist eine Gesellschaft, in der die Leute immer älter werden und in der wir auch immer weniger Familien haben, die sich um uns kümmern können, wenn wir gepflegt werden müssen. Und dadurch haben wir immer mehr Menschen, die Hilfe von anderen brauchen, und dafür brauchen wir immer mehr Pfleger. Deshalb, du hast absolut recht, dieser Fachkräftemangel in Deutschland ist sehr, sehr, sehr, sehr groß. Genau, du hast uns eben schon erzählt, du bist im Moment in Anerkennung. Erzähle uns ein bisschen, was genau machst du beruflich? Arbeitest du in einem Krankenhaus? Oder wo arbeitest du, auf welcher Station? Was genau machst du im Moment?

Alfa 12:01

Also, ich arbeite jetzt in einem Krankenhaus, also nicht Altenheim, sondern im Krankenhaus, und auf der Geriatrie-Station. Also momentan bin ich schon gezogen. Also wurde ich schon gewechselt auf andere Station, auf Kardiologie. Aber als ich hier angefangen habe zur Anerkennung, habe ich direkt auf die Geriatrie angefangen. Also drei Monaten war ich auf die Geriatrie-Station. In diesem Jahr, also im Januar, bin ich auf Kardiologie-Station gekommen. Und da sieht eigentlich ein bisschen anders aus. Also die Aufgabe

und wie heißt das, die Abläufe sieht richtig anders aus als die Geriatrie, aber das gefällt mir beide.

Britta 12:45

Wir gehen nochmal zurück zu dem Moment, als du entschieden hast, ich gehe nach Deutschland oder ich gehe ins Ausland, um da zu arbeiten. Und mich interessiert als erstes mal: Wie hast du das genau gemacht? Denn ich werde immer wieder von meinen Podcast-Hörern gefragt: Wie schaffe ich das? Wie kann ich nach Deutschland gehen, um da als Pfleger zu arbeiten? Und deshalb interessiert mich: Wie hast du das gemacht? Wie hast du es geschafft, nach Deutschland zu kommen, in Deutschland einen Job zu finden, die Anerkennung zu machen? Wie ist das für dich gelaufen?

Alfa 13:16

Das ist nicht so einfach gelaufen, glaube ich, und es gibt auf jeden Fall noch ein bisschen Schwierigkeit, die ich schon gemacht habe. Also, genau, als ich schon fertig studiert habe, habe ich auch direkt Deutsch angefangen zu lernen, weil ich wusste, in Deutschland gibt es viele Fachkräftemangel, und ja, also das war eine Chance für mich, um hier zu arbeiten. Wie ich schon gesagt habe, das war 2021. Also ich habe Deutsch angefangen zu lernen 2021, und das hat vier Monate gedauert, vier oder fünf Monate ungefähr, weil damals habe ich intensiv Deutsch gelernt, also jeden Tag Deutsch gelernt, und danach habe ich die Prüfung gemacht, also B1-Prüfung, war das, aber nicht direkt bestanden, und das heißt, musste ich mich noch die zweite Prüfung machen, und zum Glück, also die zweite habe ich dann bestanden. Und dann war ich auch noch nicht

sicher, ob ich in Deutschland arbeiten kann, weil ich noch die Erfahrung gehabt habe.

14:19

Und deswegen habe ich auch in Indonesien einen Job in einem Krankenhaus gesucht, damit ich mindestens so eine Erfahrung habe. Und dann arbeitete ich in einem Krankenhaus in Indonesien. Das hat eigentlich nur sechs Monate gedauert, ja, und nach sechs Monaten später habe ich auch eine Stelle in Deutschland gesucht, also angefangen zu suchen, aber nicht als Krankenpfleger, sondern als freiwilliges soziales Jahr, wie ich schon erzählt habe. Weil damals war ich auch noch nicht sicher wegen Deutschkenntnisse. Deswegen habe ich entschieden, ok, ich möchte nach Deutschland kommen, aber nicht direkt als Pfleger, sondern als freiwilliges soziales Jahr, damit mein Deutschkenntnisse verbessern kann. Und dort arbeitete ich mit, wie heißt das, behinderten Menschen.

15:10

Also die Aufgabe waren ein bisschen einfacher, zum Beispiel einkaufen, spazieren gehen, kochen oder Staatsführung machen und so weiter, und ich kann auch meine Deutschkenntnisse verbessern, weil jeden Tag hatte ich so einen Kontakt mit der Deutsche und so weiter. Und dann nach sechs Monaten später habe ich auch so eine Stelle, wo ich Anerkennung machen kann. Nicht direkt habe ich gefunden, sondern ich brauche mindestens drei Monate, glaube ich, drei Monate Zeit, um eine Stelle hier in Deutschland zu finden, so ein Krankenhaus, wie ich wollte, und ja, bin ich hier gekommen.

Britta 15:54

Sehr gut, das heißt, du bist vor zehn Monaten hierher gekommen als FSJler. Also du hast ein freiwilliges soziales Jahr gemacht, hast das dann eine Zeit hier gemacht und hast dich dann entschieden, hier in die Anerkennung zu gehen. Wie hast du das gemacht? Wie hast du das mit der Anerkennung geregelt? War das einfach? Hat das Krankenhaus dir geholfen? Wie hast du es geschafft, in diese Anerkennung zu kommen?

Alfa 16:16

Das Krankenhaus hat mir sehr geholfen. Das war für mich auch ein bisschen schwierig, also für die Bürokratie hier in Deutschland zu verstehen. Ich muss auch so viele Unterlagen schicken damals, und ich brauche auf jeden Fall so eine Bratung, damit ich wissen kann, was ich machen sollte, um Anerkennung hier anzufangen. Aber zum Glück habe ich auch schon alle Unterlagen vorbereitet, als ich schon in Indonesien war. Also ich habe schon auch, wie heißt das, übersetzt und ich habe auch so ein Apostel. Wie heißt das? Auf Deutsch kann man auch sagen Beglaubigung.

Britta 16:52

Ja, genau, das ist das perfekte Wort dafür. Soll ich erklären, was es ist?

Alfa 16:57

Sehr gerne.

Britta 16:59

Eine Beglaubigung, das bedeutet, du hast ein wichtiges Dokument, und damit die Leute wissen, dass dieses

Dokument echt ist, gehst du zum Beispiel zu einem Notar oder zu einem Rechtsanwalt, meistens sind es in Deutschland Notare, die das machen, und die machen dann quasi einen Stempel drauf und sagen: dieses Dokument ist echt, das stimmt, was da steht. Das nennen wir eine Beglaubigung und das ist für viele Dokumente sehr wichtig, zum Beispiel für Zeugnisse, aber es kann auch für Geburtsurkunden und solche Dokumente wichtig sein. Das ist das, was der Alfa meint, diese Beglaubigungen schon zu machen, wenn man in seinem Heimatland ist. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Tipp.

Alfa 17:38

Genau, ja, vielen Dank für die Erklärung.

Britta 17:41

Sehr gerne, sehr, sehr gerne.

Alfa 17:44

Ja, das habe ich auch schon in Indonesien gemacht. Also, diese Apostel, diese Beglaubigung habe ich in Indonesien gemacht, und ja, wenn ich also, als ich hier in Deutschland gekommen bin, habe ich schon alle Unterlagen gehabt, und... Genau das habe ich geschickt für die Regierungspräsidium, ja, in Darmstadt, in Hessen habe ich geschickt, und ich muss sowieso mindestens drei Monate warten, um eine Rückmeldung zu bekommen, ob ich in Deutschland Anerkennung machen kann oder machen darf oder nicht. Zum Glück habe ich nur einen Monat gewartet, dann bekomme ich die Rückmeldung per Post, da stand ich darf in Deutschland Anerkennung machen, wie viele Stunden muss ich durchführen und auf welcher Station ich arbeiten sollte. Und da steht alles. Das wurde schon alles

erklärt. Also damals bekomme ich nur drei Monate eigentlich von die Regierungspräsidium, aber ich war auch noch mal nicht ganz sicher, ob ich in drei Monaten diese Anerkennungsprüfung schaffen kann. Also deswegen habe ich mit meinem Arbeitgeber gesprochen, ich brauche vielleicht noch mehr Zeit. Also deswegen haben sie mir noch mehr Zeit gegeben, noch drei Monate mehr, und dann insgesamt muss ich sechs Monate Anerkennung machen.

Britta 19:19

Okay, also was du da erzählst, da ist für euch Hörer, die ihr gerade zuhört, ganz viel Wichtiges drin. Das Erste, was wichtig war, was der Alfa gesagt hat, war: Er hat direkt, als er die Idee hatte, er will nach Deutschland gehen, angefangen, Deutsch zu lernen. Das war perfekt, denn je besser ihr Deutsch spricht, desto einfacher wird alles andere, sowohl der Bürokratiekram, um nach Deutschland zu gehen, als eben auch die Arbeit selber. Deshalb so früh wie möglich Deutsch sprechen und das Deutsche so gut wie möglich lernen. Spitzentipp von Alfa.

19:48

Zweite Sache, die Alfa gesagt hat, war: alle Dokumente suchen, beglaubigen lassen. Das ist natürlich auch ganz, ganz wichtig. Ihr braucht ganz viele Dokumente, wenn ihr nach Deutschland kommen wollt, und die müsst ihr auch beglaubigen lassen. Das ist ganz viel Aufwand. Da muss man sich gut darum kümmern, dass man alle Dokumente bringt. Das dritte, was Alfa gesagt hat, was sehr wichtig für euch ist, ist: Die Krankenhäuser oder die Einrichtung nicht nur Krankenhäuser, sondern auch Altenheime, Pflegeheime, mobile Pflegedienste, die können euch helfen.

20:21

Die helfen euch beim Thema Anerkennung, die helfen euch mit der Bürokratie. Das heißt, ihr seid nicht ganz alleine in dem Moment, wo ihr ein Krankenhaus findet, was für euch da sein möchte, was euch einstellen möchte. Die helfen euch bei der Anerkennung. Und was der Andrian gesagt hat er hat drei Monate für die Anerkennung bekommen und dann nochmal verlängert auf sechs Monate mit der Hilfe des Krankenhauses. Auch da gibt es viele unterschiedliche Längen. Also, ich habe schon von meinen Schülern unterschiedliche Dinge gehört. Die einen machen das in sechs Monaten, andere machen es in neun Monaten, wieder andere kriegen ein ganzes Jahr. Also da gibt es tatsächlich unterschiedliche Möglichkeiten, wie lange man Zeit hat für so eine Anerkennung.

Alfa 21:07

Ja, und ich möchte auch noch etwas erzählen eigentlich. Man muss auf jeden Fall so früh Deutsch anfangen zu lernen, weil man muss auch richtig wissen, wo man hier in Deutschland arbeiten möchte. Also ich habe eigentlich so einen Freund, der kommt aus Indonesien, also genauso wie bei mir, und ich glaube, der hat auch ein bisschen zu spät angefangen hat, um Deutsch zu lernen. Und als er hier in Deutschland gekommen ist, er hat richtig so einen Beschwerden, warum ich in Deutschland in einem Altenpflege arbeite, obwohl ich habe gewünscht eigentlich, ich hab gewünscht ich will in einem Krankenhaus arbeiten. Und ja deswegen man muss richtig genau wissen, wo man arbeiten möchte. Deswegen habe ich gesagt, die Sprache ist sehr wichtig. Wir müssen den Arbeitsvertrag richtig anschauen, richtig lesen und richtig verstehen, wo wir in der Zukunft arbeiten.

Britta 22:08

Absolut richtig, ja, und das gilt nicht nur für eure Arbeitsverträge, sondern für alles, was ihr in Deutschland unterschreibt, für alles, was ihr an Dokumenten kriegt, für eure Aufenthaltserlaubnis und so was. Da ist es natürlich ganz wichtig, dass ihr Deutsch versteht. Deshalb je besser euer Deutsch ist, desto einfacher wird dieser ganze Prozess von nach Deutschland kommen, einen Job finden und arbeiten. Deutsch ist da eine ganz, ganz wichtige Sache. Du hast uns eben schon erzählt: Anfangs warst du nicht sicher, ob Pfleger für dich überhaupt der richtige Beruf ist, aber mittlerweile gefällt es dir gut. Erzähl uns ein bisschen, wie genau, wie gut gefällt dir die Arbeit hier in Deutschland? Was gefällt dir und was gefällt dir vielleicht auch nicht? Du darfst Positives und Negatives natürlich erzählen.

Alfa 22:56

Positives kann ich auch sagen ich kann mit Kollegen aus anderen Ländern zusammenarbeiten, und wir verstehen so miteinander. Das ist einfach sehr interessant für mich. Wir sprechen nur Deutsch, wenn wir arbeiten, aber also draußen, wenn wir Pause machen zum Beispiel, wir sprechen auch manchmal auf Englisch, manchmal auch auf Serbisch. Also ich lerne auch, wie heißt das, ich kann auch andere Sprachen lernen, nicht nur Deutsch, sondern auch andere Sprache, Serbisch, Kroatisch und so weiter. Das macht einfach Spaß für mich. Die negatives... Ich weiß nicht was... Negatives gibt es vielleicht fast nicht. Es geht nur um die Freizeit wahrscheinlich, weil in der Pflege müssen wir auch manchmal am Wochenende arbeiten, und es gibt immer 3 Schichten, Frühdienst, Spät- und Nachtdienst. Also, wenn wir zum Beispiel Nachtdienst machen, dann müssen

wir auch, wie heißt das, unsere Schlafenszeit oder wieso ändern, müssen wir am Mittag schlafen, richtig schlafen, damit wir am Abend arbeiten können, weil sonst das geht nicht. Deswegen müssen wir die Zeit richtig verteilen.

Britta 24:14

Wie kommst du mit diesem Schichtdienst zurecht? Ist das einfach für dich? Ist das schwer für dich?

Alfa 24:21

Am Anfang war auch ein bisschen schwer für mich, weil es ist ein bisschen anders in Indonesien. Also in Indonesien, wenn man zum Beispiel Nachtdienst arbeitet, kann man schlafen, wenn die Aufgabe schon durch ist. Aber darf man eigentlich nicht, aber wir können schlafen. Aber hier nicht, glaube ich. Hier nicht, weil die Aufgabe kommt, also miteinander wir müssen Medikamente vorbereiten, und es kommt, also die Aufnahme kommt und so weiter. Deswegen wir dürfen nicht und wir können auch nicht schlafen. Und am Anfang war auch nicht so einfach, die Zeit zu verteilen. Deswegen, wenn ich schon zweimal oder sogar drei Nächte gemacht habe, ich kann auch so müde sein, also am nächsten Tag, obwohl ich schon den ganzen Tag geschlafen habe. Ich weiß auch nicht, wie kann ich diese Schlafstörungen verbessern? Wie kann ich meine Zeit richtig organisieren? Also, bis jetzt habe ich noch ein Problem dafür.

Britta 25:26

Ja, das kann ich mir vorstellen. Also, ich habe eine Zeit lang während meines Studiums beim Radio gearbeitet und musste dafür samstags morgens oft aufstehen, um vier Uhr, weil ich um fünf Uhr im Studio sein musste, um zu

arbeiten. Und ich fand das immer wahnsinnig schwierig, um vier Uhr aufstehen, vor allen Dingen, weil ich das nur einmal in der Woche gemacht habe. Also ich habe immer sonst einen normalen Rhythmus gehabt und dann auf einmal die Woche um vier Uhr aufstehen und dann um fünf Uhr im Studio sein. Ich fand das immer wahnsinnig schwierig und habe deshalb einen riesigen Respekt vor allen Menschen, die im Schichtdienst arbeiten und die sowas tatsächlich regelmäßig machen, die Nacht durcharbeiten und solche Sachen. Da habe ich einen wahnsinnigen Respekt davor, weil ich weiß, das muss wahnsinnig schwierig sein, auch für den Körper, auch für den eigenen Körper, das durchzustehen.

26:17

Das war er der erste Teil meines Interviews mit Alfa. Ich hoffe, du bist genauso begeistert von diesem Interview wie ich. Den zweiten Teil des Interviews kannst du, wie gesagt, am Dienstag hier im Podcast hören. Dann gibt Alfa auch ganz viele hilfreiche Tipps für alle, die auch nach Deutschland kommen und als Pfleger arbeiten möchten. Am besten abonnierst du meinen Podcast in deiner Podcast-App. Das ist komplett kostenlos. Dann kannst du sicher sein, dass du die nächste Folge nicht verpasst. Und denk dran, ich habe eine Transkription für dich gemacht. Du kannst das ganze Interview also auch lesen. Gehe dafür einfach auf www.pflegedeutsch.com/140 - dort kannst du die Transkription kostenlos herunterladen. Für heute verabschiede ich mich. Bis bald.

Fragen? Schreib mir! britta@pflegedeutsch.com

Der Pflegedeutsch Podcast – du kannst ihn hören unter www.pflegedeutsch.com/podcast oder in deiner Lieblings-Podcast-App (Spotify, Apple Podcast etc.)