

# MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



## Ein Quartier, zwei Frauen, viel Freude

*Fokus:* Wertvoll und wichtig – Nachbarschaftshilfe | 4

*Carte blanche:* Dr Goalie isch är – Marco Wölfli über Teamgeist | 7

*Perspektive:* Ein Netzwerk für alle | 8

*Porträt:* Die Freizeit ehrenamtlich nutzen | 12

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Für Frau Schori von nebenan Brot und Milch besorgen; die kleine Sara kurz hüten, weil ihre Mama mit den Zwillingen zum Arzt muss; ein offenes Ohr haben für Herrn Pauli von gegenüber, der sich nach dem Tod seiner Frau einsam fühlt. Diese und ähnliche alltägliche Handreichungen macht man einfach – oder nicht? Oft fehlt die Zeit, die Agenda ist eng getaktet und gerade in der dicht besiedelten Stadt leben viele Menschen paradoxerweise anonym, vielleicht einsamer, als auf dem Land. Nicht zuletzt deshalb wurde in der Stadt Bern ein Projekt lanciert, welches quartierweise Freiwillige mit Menschen zusammenbringt, die regelmässige Unterstützung benötigen. Mehr dazu im Fokus ab Seite 4.

Während Nachbarschaftshilfe im städtischen Raum von offizieller Stelle eingeführt wird, organisiert sich die Bevölkerung im ländlichen Raum etwas anders. Freiwillige aus der Gemeinde Meikirch beispielsweise bieten im losen Netzwerk «mitenand – fürenand» Unterstützung im Alltag sowie in aussergewöhnlichen Situationen an. Die Perspektive auf Seite 8 zeigt auf, wie dies funktioniert und wo die Herausforderungen liegen.

Freiwilligenarbeit umfasst unentgeltlich geleistete, selbstbestimmte Einsätze ausserhalb der eigenen Kernfamilie. Ohne dieses unentgeltliche Engagement – sei es im nachbarschaftlichen oder im vereinsmässig organisierten Zusammenleben – wäre die Schweiz ganz bestimmt eine andere, denn: Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz engagiert sich in der Freizeit im sozialen, gemeinschaftlichen Bereich. Die Freiwilligenteams des Vereins Etoile beispielsweise bringen Begegnung, Freude und Abwechslung in den Alltag von Menschen, die sich oft in



*Claudine Bumbacher,  
Geschäftsführerin SPITEX BERN*

sozial und medizinisch anspruchsvollen Betreuungssituationen befinden. Oder sie unterstützen und entlasten gar schwerkranke Menschen, die an der Schwelle von Leben und Tod stehen. Im Porträt ab Seite 12 schildern drei Freiwillige ihre Motivation und erzählen von ihren Begegnungen, Erlebnissen und Erfahrungen.

Den Gemeinschaftsgedanken in den Vordergrund stellen und das eigene Ego zurücknehmen: So lautet auch in einer erfolgreichen Fussballmannschaft die Devise. YB-Fussballprofi Marco Wölfli erzählt in der Carte blanche, wie man den Teamgeist in eine Mannschaft bringt und welche spezielle Rolle er als Torhüter dabei einnimmt.

Im Ratgeber auf Seite 10 finden Sie einige Adressen zu ehrenamtlich und freiwillig organisierten Angeboten im Versorgungsgebiet Ihrer Spitex-Organisation.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Claudine Bumbacher, Geschäftsführerin SPITEX BERN

FOKUS S. 4



CARTE BLANCHE S. 7



PERSPEKTIVE S. 8



PORTRÄT S. 12



# NEWS AUS DER SPITEX BERN

## NEUE FAHRZEUGFLOTTE FÜR DIE SPITEX BERN

Modern, wendig und unübersehbar: Die Mitarbeitenden der SPITEX BERN sind neu mit dem Citroën C3 Shine unterwegs. Die Ausstattung des Autos inklusive Navigationssystem bietet den Mitarbeitenden mehr Komfort und Sicherheit. Zudem sind sie nun dank Automatik im Stadtverkehr sowie auf längeren Strecken ökologischer unterwegs. Auch die Beschriftung der neuen Fahrzeugflotte der SPITEX BERN kommt moderner und auffälliger daher. Besonders farbenfroh sind die neuen, speziell für die Kinderspitex der SPITEX BERN beschrifteten Fahrzeuge. ■



Claudine Bumbacher (Geschäftsführerin) und Judith Liechi (Leiterin Services) freuen sich über die 24 neuen Autos für das Unternehmen.

## FÜR STRAHLENDE KINDERAugEN

Die Kinderspitex der SPITEX BERN richtet ihre Dienstleistungen an Pflegebedürftige in den Regionen Bern, Thun und Oberland. Sie pflegt und betreut Säuglinge, Kinder und Jugendliche und unterstützt ihre Familien. Und weil sich vor allem Kinder über Geburtstagsgeschenke freuen, erhalten sie durch die Kinderspitex Bern jedes Jahr eine kleine Überraschung. Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle der Loeb AG und dem Spiel Laden Drachenäschel in Bern für ihre grosszügige Spende in Form von flauschigen Teddybären und diversen Kinderspielen sowie an Caran d'Ache für 50 Schachteln Neocolor und der TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft für ihre Tobi-Plüschtiere. ■



# AUS FREMDEN WERDEN FREUNDE

Jahrelang kreuzt man sich auf dem Trottoir und kennt sich dennoch nicht: Das Leben in der Stadt kann trotz einer Menge Menschen einsam sein. Ein stadtbernisches Angebot schafft Abhilfe und bringt Nachbarn auf freiwilliger Basis näher zusammen.

Rea Wittwer (Text), Pia Neuenschwander (Bilder)



Arlette Bussard hat dank der Familie Gastaldi wieder viel mehr Lebensqualität.

Idyllisch ist es an diesem stürmischen Wintermorgen nicht gerade, im sonst sehr lauschigen Eisenbahnerquartier Weissenstein in Bern. Eher muss man aufpassen, dass nicht der Schirm oder die Mütze davonfliegt. Umso gemütlicher hingegen ist die Atmosphäre in der warmen Wohnküche der Familie Gastaldi. Nathalie Gastaldi (49), dreifache Mutter und freiwillig engagiert bei Nachbarschaft Bern, sitzt mit ihrer Nachbarin Arlette Bussard (85) am Tisch. Sie erzählen aus ihren vollen Leben, mit allem, was dazugehört. «Nathalie und ihre Familie waren meine Rettung», sagt Arlette Bussard. Als ihr Mann nach 62 gemeinsamen Jahren im 2016 starb,

fühlte sich die rüstige Seniorin plötzlich sehr alleine. Der gewohnte, eingespielte Alltag sah nun anders aus. «So ist der Lauf der Dinge, irgendwann ist jedes Leben zu Ende», sagt sie in charmant-frankophonem Berndeutsch und wirkt dabei trotz Trauer relativ abgeklärt. Die Zeit nach dem Tod ihres Mannes, ohne ihn an ihrer Seite, die sei eine andere. «Ich hatte vor allem zu Beginn wenig soziale Kontakte, keinen Antrieb und fühlte mich wie verloren.» Sohn, Tochter und Enkelkind wohnen weiter weg, und viele ihrer Bekannten seien bereits gestorben. «Ja, die Moral war etwas schlecht zu dieser Zeit.»

## MENSCHEN ZUSAMMENBRINGEN

Eine Nachbarin machte Arlette Bussard auf Nachbarschaft Bern aufmerksam – kurz darauf war die Seniorin registriert und wartete auf ein passendes Tandem aus ihrem Wohnquartier. «Nachbarschaft Bern bringt Menschen, die Unterstützung brauchen und solche, die diese freiwillig leisten können, zusammen. Es wird darauf geachtet, dass höchstens 15 Minuten Gehdistanz zwischen diesen Nachbarinnen und Nachbarn liegt, damit die Unterstützung in den Alltag integriert werden kann», erklärt Nachbarschaft-Bern-Projektleiterin Simone Stirnimann. Die Unterstützung schaut vielfältig aus: Von Spaziergängen, Pflanzen giessen oder kleine Hausarbeiten erledigen über gemeinsames Einkaufen bis hin zur Begleitung auf Ämter oder zum Arzt, «die freiwillig Engagierten sind selbstverständlich frei, welche Art, Form und Dauer der Unterstützung sie anbieten möchten.»

## ERFOLGREICHES ANGEBOT

Bei Nachbarschaft Bern sind derzeit etwa 90 Tandems aktiv, knapp 300 Tandems wurden in den letz-



*Nathalie Gastaldi engagiert sich freiwillig für Nachbarschaft Bern und andere Projekte: «Diese Einsätze tun mir gut und bereichern unseren Alltag.»*

ten 3½ Jahren zusammengebracht. «Knackpunkte sind jeweils, dass wir eine passende freiwillige Person in Gehdistanz finden. Es kommt vor, dass jemand abends oder an einem bestimmten Tag Zeit hätte, die Unterstützung aber tagsüber gewünscht wäre», so Simone Stirnimann. Nachbarschaft Bern arbeitet daher regelmässig mit weiteren Angeboten – wie Spitex, Pro Senectute oder dem SRK – zusammen oder verweist an Stellen wie Besuchsdienst Bern oder den Entlastungsdienst. «Vor allem ältere Leute haben Unterstützungsbedarf, aber auch Personen mit Migrationshintergrund, Familien oder jüngere Alleinstehende sind froh um Hilfe. Wir freuen uns über Interessierte aus allen Stadtteilen.»

### EIN GLÜCKSTREFFER

Kurze Zeit nach ihrer Anmeldung traf Arlette Bussard zum ersten Mal auf ihre bisher unbekannte Nachbarin Nathalie Gastaldi – ein wahrer Glückstreffer, wie die beiden Frauen finden und die entspannte Stimmung am Küchentisch beweist. «Wir kommen beide aus dem Kanton Waadt, daher sind alleine die Muttersprache und unsere Wurzeln sehr

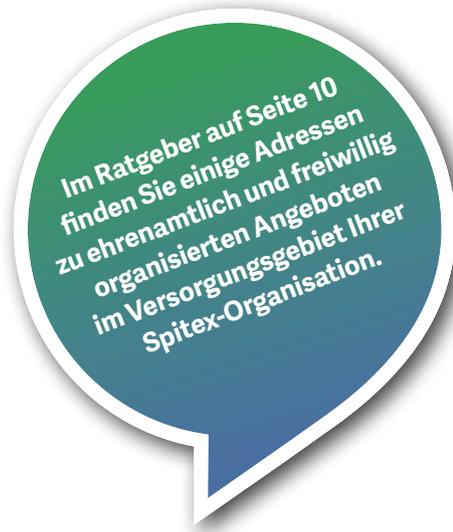
verbindend», sagt Familienfrau Nathalie Gastaldi. Und wirklich: Die beiden verstehen sich gut, Arlette Bussards interessierte und junggebliebene Art imponiert Nathalie Gastaldi sehr. Und umgekehrt wirkt der erfrischende Familienanschluss auf die Seniorin als Jungbrunnen: «Nathalie ist sehr aktiv und lebhaft und die Kinder sowieso, das tut mir sehr gut», kichert sie.

### UNTERSTÜTZUNG BIETEN UND ANNEHMEN

Obwohl sie nur einen Steinwurf voneinander entfernt leben, haben sich die beiden Frauen tatsächlich erst durch Nachbarschaft Bern kennengelernt. Während Arlette Bussard schon viele Jahrzehnte im Quartier wohnt und ihre Kinder schon lange ausgeflogen sind, haben Gastaldis situationsbedingt vorwiegend Kontakt mit anderen Familien aus der Umgebung. Umso schöner die Bereicherung und der generationenübergreifende Austausch zwischen den beiden Frauen und ihren Leben. «Wir treffen uns einmal pro Woche und plaudern oder gehen zusammen einkaufen. Einmal in der Woche kommt sie zu uns und wir geniessen ein gemeinsames

Nachtessen. Arlette ist ein Teil unseres Alltags geworden und versteht sich auch mit meinem Mann und den Kindern gut», so die Familienfrau.

Nathalie Gastaldi engagiert sich nicht nur bei Nachbarschaft Bern, sie leistet auch im Kinderhort des Inselspitals und im Übergangszentrum für geflüchtete Menschen regelmässig Freiwilligenarbeit. «Aufgrund der beruflichen Situation meines Mannes bin ich privilegiert und setze sehr gerne bis zu 30 Prozent meiner Zeit pro Woche für Freiwilligenarbeit ein», so Gastaldi. Ihre Kinder seien nun immer wie selbstständiger, so dass sie nebst der Rolle daheim genug Zeit für ihr Engagement einsetzen könne. «Die freiwillige Tätigkeit bedeutet mir sehr viel, ich kann so etwas zurückgeben und Menschen unterstützen, die es nötig haben.» ■



## ÜBER NACHBARSCHAFT BERN

Die SPITEX BERN ist gesamtstädtische Partnerin des Angebots. Nachbarschaft Bern wurde von der Stadt initiiert und 2020 an die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit VBG ausgelagert. Aktuell wird das Angebot auf weitere Stadtteile ausgeweitet, damit im 2021 das komplette Gebiet bedient werden kann. [www.nachbarschaft-bern.ch](http://www.nachbarschaft-bern.ch)

# DREI FRAGEN AN...

Barbara Moule, Pflegefachfrau bei der SPITEX AemmePlus.



Barbara Moule  
Bild: zVg

### FRAU MOULE, WELCHE BEOBACHTUNGEN MACHEN SIE BETREFFEND FREIWILLIGENARBEIT IN IHREM BERUFLICHEN UMFELD?

Pflegende wie wir erkennen oft den Bedarf, können aber manches selber nicht ausführen, weil die Zeit fehlt oder die Kompetenzen überschritten würden. Dennoch erlebe ich es oft, dass meine Kolleginnen kleinere Handreichungen ausserhalb des Pflegeplans ausführen: Müll raustragen, Briefkasten leeren, Wäsche in die Maschine legen, Bett frisch beziehen. Doch leider reicht dies bei Weitem nicht. Es gibt ein paar Kolleginnen, die in ihrer Freizeit bei den Kundinnen und Kunden freiwillige Arbeiten ausführen.

### WELCHE ANGEBOTE UND DIENSTE GIBT ES IN IHRER REGION?

Es gibt den freiwilligen Fahrdienst des SRK, die Mahlzeitenverträger der Spitex AemmePlus, und in Kirchberg organisiert die Kirche einen Besucherdienst. Solche Angebote werden von unseren Kundinnen und Kunden sehr geschätzt.

### WORAN FEHLT ES (NOCH), WAS WIRD ENTWICKELT?

Es fehlt an Freiwilligen, die regelmässig Hausarbeiten verrichten würden wie zum Beispiel Rasen mähen, Fenster putzen, Einkaufen usw. Oft ist es so, dass der Nachbar zwar schon mal den Rasen mäht, aber keine Verpflichtung eingehen will. Was ich auch gemerkt habe: Es fehlt eine offizielle Stelle, die alle Angebote der Region zusammentragen würde. So wäre die Vermittlung untereinander auch viel einfacher. ■

# JE BESSER DER GEIST, DESTO STÄRKER DAS TEAM

Die Carte blanche der aktuellen Ausgabe erhält YB-Fussballer und Teamplayer Marco Wölfli. Nach 22 Jahren bei den Young Boys tritt er Ende Saison zurück.



Teamplayer und Familienvater Marco Wölfli.

«Wir sind ein Team, wir lieben einander und wir teilen miteinander» – das sind Leitsätze, die meine beiden Söhne regelmässig von mir zu hören bekommen. Schliesslich sind es eben auch Dinge, die mir wichtig sind und die ich ihnen mitgeben will.

Das eigene Ego zurücknehmen und dafür den Teamgedanken in den Vordergrund stellen – das ist nicht nur in einer Familie wichtig, sondern auch in einer Fussballmannschaft. Individualisten gibt es schliesslich genug, im Fussball sowieso. Wenn du mit einem Team aber etwas wirklich Grosses erreichen willst, braucht es den Zusammenhalt.

Das ist natürlich nicht immer so einfach. In einer Fussballmannschaft treffen viele starke Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Nationen aufeinander. Zudem bringen in einem guten Team alle ihr eigenes Talent mit: Der eine ist taktisch gut, der andere dafür besonders schnell und der Dritte schießt die Tore. Damit die ganze Mannschaft stark ist und nicht «nur» die einzelnen Spieler, müssen diese verschiedenen Stärken im Team miteinander harmonieren.

Den Teamgeist kann man nicht aus der Flasche zaubern. Er muss vorgelebt werden – vom Trainer und von einzelnen Spielern. Als einer der Dienstältesten übernehme ich bei uns im

Team gerne die Mitverantwortung dafür. Gerade für die jüngeren Spieler ist es in diesem ganzen Fussballzirkus wichtig, jemanden zu haben, der sie ab und zu mal auf den Boden zurückerholt und ihnen ein paar wichtige Werte vermittelt.

Als Goalie habe ich sowieso eine etwas spezielle Rolle innerhalb der Mannschaft: Ich stehe ganz hinten und versuche immer, der Mannschaft von dort aus Sicherheit zu geben. Und ich habe als Einziger den Überblick über das gesamte Team und das Spielfeld. Von dieser Position aus kann ich meine Mitspieler auch während des Spiels immer wieder unterstützen. Ich rufe dann etwa «Achtung, hinger dir!», «chli meh links» oder richte einfach ein positives Wort an einen Teamkollegen. Oft reicht das schon, um eine brenzlige Situation zu entschärfen oder um einem Kollegen den nötigen Auftrieb zu geben. Mit der Zeit entwickelt man ein Gefühl dafür, wer was braucht. Aber klar: Je besser ich meine Kollegen auf dem Feld kenne, desto besser weiss ich, wie ich den einzelnen in gewissen Situationen unterstützen kann. Dafür muss ich meine Teamkollegen im Training oder in der Kabine genau beobachten und sie auch persönlich gut kennen. Auch das ist für mich Teil des Teamgeistes. Weil: Je besser der Teamgeist, desto stärker spielt die Mannschaft. ■

# «WIR ERHALTEN OFT DANKESBRIEFE»

Anna Benker ist Teamleiterin des Netzwerkes «mitenand – fürenand» in der Gemeinde Meikirch. Die ehemalige Gemeinderätin erzählt im Interview, wie die organisierte Nachbarschaftshilfe im Dorf verankert ist und was sie zum Erfolg führt.

Kathrin Kiener (Text), Pia Neuenschwander (Bilder)

## FRAU BENKER, WARUM WURDE DAS NETZWERK «MITENAND – FÜRENAND» GEGRÜNDET?

Die Gemeinde Meikirch führte im 2009 eine Zukunftskonferenz durch und lud die Bevölkerung zur Mitwirkung ein. Dabei zeigte sich, dass es in unserer Gemeinde zu wenige unentgeltliche Unterstützungsangebote für ältere Menschen gab. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand die Arbeitsgruppe Alter, die sich dem Thema annahm. Eine Umfrage ergab, dass tatsächlich ein Bedürfnis für organisierte Nachbarschaftshilfe bestand – auch bei der jüngeren Generation. Zudem wollten sich viele Bürgerinnen und Bürger freiwillig engagieren. In der Folge gründeten wir das Netzwerk «mitenand – fürenand», welches die Unterstützungsangebote aufbaute.

## WIE FUNKTIONIERT «MITENAND – FÜRENAND»?

Das A und O ist, dass die Bevölkerung das Angebot kennt. Wir verteilen deshalb Flyer an alle Haushalte und sind auf der Website der Gemeinde sowie in der «Mechiuche Zytig» präsent. Das Vorgehen ist einfach: Wer Bedarf an Unterstützung hat, erreicht das Netzwerk telefonisch. Unsere Vermittlerin nimmt die Anfragen entgegen und sucht unter den 27 Freiwilligen jemanden, der Zeit hat. Es kann zum Beispiel sein, dass eine Seniorin anfragt, ob sie jemand nach Bern zum Arzt fahren könnte oder dass eine Familie froh wäre, wenn die Kinder für ein paar Stunden betreut würden. Wer ein Angebot in Anspruch nimmt, bezahlt einen symbolischen Beitrag von fünf Franken an die Administration des Netzwerkes.



Anna Benker, Teamleiterin des Netzwerkes «mitenand – fürenand» in der Gemeinde Meikirch.

## WELCHE ANGEBOTE WERDEN AM HÄUFIGSTEN GENUTZT?

Von unseren rund 120 Aktivitäten im Jahr machen die Besuche von Jubilarinnen und Jubilaren den grössten Anteil aus. Alle Einwohnerinnen und Einwohner, die in einem Altersheim leben, bekommen anlässlich ihres Geburtstags Besuch von uns. Auch wer über 90 ist und noch zu Hause wohnt, erhält zu seinem Ehrentag eine Visite. Diese Aufgabe übernehmen wir im Auftrag des Gemeinderats. Er unterstützt das Netzwerk auch finanziell. Beliebt ist zudem der offene Mittagstisch, den wir alle 14 Tage anbieten. Häufig sind auch Fahrdienste sowie Ein-

sätze zur Entlastung von Angehörigen kranker Menschen, etwa bei Demenz oder chronischen Krankheiten.

### DAS SIND VIELE EINSÄTZE. FINDEN SIE GENÜGENDE FREIWILLIGE?

Ja, wir haben ein konstantes Team an freiwilligen Helferinnen und Helfern. Darunter sind sowohl Berufstätige wie auch Pensionierte. Um allen Anfragen gerecht zu werden, sind wir aber stets froh um weitere Bürgerinnen und Bürger, welche sich engagieren möchten. Unseren Freiwilligen bieten wir regelmässig Zusammenkünfte an. Diese beinhalten nebst dem Erfahrungsaustausch auch einen Weiterbildungsteil. Das motiviert, gibt Sicherheit und stärkt das Netzwerk.

### WIE KOMMT DAS ANGEBOT BEI DER BEVÖLKERUNG AN?

Die organisierte Nachbarschaftshilfe wird geschätzt. Oft erhalten wir wohlwollende Worte oder Dankesbriefe, was uns natürlich freut. Ich denke, dass unsere Freiwilligen mit ihren Einsätzen viel zur Lebensqualität in der Gemeinde beitragen. Ein Beispiel: Ein junger Familienvater war erkrankt und die Mutter brauchte Entlastung. Wir sprangen ein und übernahmen stundenweise die Betreuung der Kinder. Später sagte uns die Frau, dass sie die Situation ohne die Unterstützung der Freiwilligen nicht so gut bewältigt hätte.

### GIBT ES EINEN EINSATZ, DER IHNEN BESONDERS IN ERINNERUNG GEBLIEBEN IST?

Sehr berührt haben mich die Einsätze bei einem Ehepaar, das im Altersheim wohnte. Beide waren über 90, die Frau an Demenz erkrankt. Der Mann wünschte sich etwas freie Zeit und so unternahmen vier Freiwillige im Turnus am Mittwochnachmittag etwas mit seiner Frau – einen Ausflug an den Wohlensee etwa oder einen Besuch im Tea-Room. Daraus entstanden bereichernde Begegnungen mit beiden Ehepartnern. Eine dankbare und schöne Aufgabe.

### «MITENAND – FÜRENAND» BESTEHT SEIT 11 JAHREN. WELCHE ZWISCHENBILANZ ZIEHEN SIE?

Das Netzwerk hat sich erfreulich entwickelt, und die Angebote sind nicht mehr wegzudenken. Dies zeigt auch die Nachfrage. Es ist jedoch wichtig, dass wir uns wo nötig abgrenzen, denn wir können nicht alle Wünsche erfüllen. Reinigungsdienste beispielsweise übernehmen wir nicht dauerhaft auf



«Wir beziehen gerne die Spitex, Benevol und andere Organisationen mit ein.»

freiwilliger Basis – dafür vermitteln wir professionelle Anbieter. Hier ist es zielführend, die Regeln der Freiwilligenarbeit einzuhalten und diese auch klar zu kommunizieren.

### WAS RATEN SIE ANDEREN GEMEINDEN, DIE EIN SOLCHES NETZWERK AUFBAUEN MÖCHTEN?

Aus meiner Sicht ist ein systematisches Vorgehen zentral: Zuerst sollte mittels einer Umfrage bei der Bevölkerung abgeklärt werden, ob ein Bedürfnis für organisierte Nachbarschaftshilfe besteht. Ist dies der Fall, braucht es ein Konzept, Regeln für die Freiwilligenarbeit und ein klar definiertes Angebot. Bei dessen Entwicklung lohnt es sich, Organisationen wie Pro Senectute, die Spitex oder Benevol einzubeziehen. Auch kann man von den Erfahrungen anderer Gemeinden lernen. ■

# EHRENAMTLICH UND FREIWILLIG: ANGEBOTE SUCHEN UND FINDEN

Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft, sie spielt eine grosse Rolle bei der sozialen Integration und der Solidarität im Zusammenleben. Freiwilligenarbeit ist vielfältig und für viele Menschen sehr wertvoll. Wer sich in seiner Freizeit ehrenamtlich engagiert, nimmt Einblick in neue Fach- und Aufgabengebiete, erweitert seine (beruflichen, persönlichen und sozialen) Kompetenzen, entwickelt neue Fähigkeiten und kann soziale Kontakte knüpfen und pflegen. Freiwilligenarbeit ist also nicht nur für die Menschen eine gute Sache, die Unterstützung erfahren. In der Stadt und Region Bern gibt es zahlreiche unterschiedliche Angebote, Stellen und Orte, wo Freiwilligenarbeit angeboten wird.

Rea Wittwer (Recherche, Text) und Berner Spitex-Organisationen (Quellen)

## VERSORGUNGSGEBIET STADT BERN

### Senior Bern

Freiwillige Seniorinnen und Senioren unterstützen Gleichaltrige im Umgang mit dem Computer, Sprechstunden bei Kundinnen und Kunden.

<https://www.seniorbern.ch/index.php/compihelp/>

### Innovage

Pensionierte Führungskräfte, welche ihr Wissen und ihre Erfahrung unentgeltlich für gemeinnützige Projektarbeit zur Verfügung stellen.

<https://www.innovage.ch/standorte/bern-solothurn/>

### Benevol

Beratung und Information von Personen und Institutionen zum Thema freiwilliges Engagement; Vermittlung von Freiwilligen an Non-Profit-Organisationen aus den Bereichen Soziales, Kultur, Kirche, Sport und Umweltschutz in der Region Bern; unverbindliche Beratungsgespräche für Interessierte; Online-Portal.

<https://www.benevol.ch/de/bern/benevol-bern.html/>

### Weitere Angebote in der Stadt Bern

Auf der Website [www.bern.ch/](http://www.bern.ch/) ->Themen -> Soziales Engagement finden Sie zahlreiche nützliche Adressen.

Stadt Bern, Telefonzentrale: 031 321 61 11

## VERSORGUNGSGEBIET LUEG

### Gemeinnütziger Frauenverein

Weihnachtsbesuche bei alleinstehenden Dorfbewohnern, im Altersheim Hasle-Rüegsau und bei verwitweten Mitgliedern. Brockenstube mit Hausrat, Kleidern, Möbeln usw. Der Reinerlös wird für gemeinnützige Zwecke eingesetzt.

[www.gfv-rueegsausachachen-rueegsau.ch](http://www.gfv-rueegsausachachen-rueegsau.ch)

### Aktive Landfrauen

Der Verein für Frauen im Dorf macht den Alltag abwechslungsreicher, fördert die Geselligkeit sowie den Konsum der regionalen, natürlichen Produkte. Der Verein stärkt das soziale Umfeld, macht das Zusammenleben kreativ und Teilnehmende geniessen die Zeit zusammen mit Kursen, auf Ausflügen, Wanderungen oder in der Natur.

[www.lfvh.ch/](http://www.lfvh.ch/)

### Repair Café Burgdorf

Repair Cafés bieten die Möglichkeit, konkret etwas gegen den Ressourcenverschleiss und die wachsenden Abfallberge zu unternehmen. Freiwillig engagierte Berufsleute reparieren defekte Objekte kostenlos. Gängige Ersatzteile können zum Selbstkostenpreis gekauft werden. Austausch bei Kaffee und Kuchen.

[www.repair-cafe.ch](http://www.repair-cafe.ch)

[www.freizeitstaette.ch](http://www.freizeitstaette.ch)

### Entlastungsdienst Kanton Bern

Menschen und Familien, die von einer chronischen Krankheit, einer Behinderung oder Demenz betroffen sind, bietet der Entlastungsdienst Hilfe und Unterstützung an. Professionell geführte Non-Profit-Organisation mit über 35-jähriger Erfahrung in der Betreuung von Kindern, Erwachsenen und Senioren.

[www.entlastungsdienst.ch/bern/](http://www.entlastungsdienst.ch/bern/)

## VERSORGUNGSGEBIET AAREGÜRBETAL

### **Verein gegenseitige Hilfe**

Belpbergstrasse 51, 3110 Münsingen, 031 721 73 22  
[info@ghm.ch](mailto:info@ghm.ch)

### **Fahrdienste**

Frauenverein Belp, 079 619 76 70  
3116 Frauenverein Kiesen-Oppligen, 031 781 08 31  
3629 Frauenverein Kiesen-Oppligen, 079 324 66 51  
Frauenverein Toffen, 079 346 48 24  
Frauenverein Wichtrach, 031 781 24 76

### **Mahlzeitendienst**

Tännler MZ Team Belp, 079 896 60 05  
[www.mz-dienst.ch](http://www.mz-dienst.ch)

Über weitere Angebote im AareGürbetal gibt Ihnen unsere  
Geschäftsstelle SPITEX AareGürbetal gerne Auskunft:  
[info@spitex-aareguerbetal.ch](mailto:info@spitex-aareguerbetal.ch), 031 722 88 88

## VERSORGUNGSGEBIET REGION BERN NORD

### **Zollikofen: Zollikofe mitenang**

Café Rosengarten, Besuchsdienst, Fahrdienst, Begleitung und  
Unterstützung zu Hause: Der Verein unterstützt in der Ge-  
meinde wohnhafte Personen bei der Bewältigung des Alltags  
durch das Erbringen von vielfältigen, auf freiwilliger Basis be-  
ruhenden Leistungen, sucht und vermittelt Freiwillige und be-  
treut diese.

[www.zollikofe-mitenang.ch](http://www.zollikofe-mitenang.ch)  
076 424 30 52

### **Meikirch: Netzwerk mitenand – fürenand**

Freiwillige aus der Gemeinde Meikirch bieten Unterstützung  
im Alltag und in Ausnahmesituationen an. Siehe Seite 8  
(Perspektive).

Pro Einsatz fällt eine Vermittlungsgebühr von CHF 5.– an.

Die Freiwilligen arbeiten unentgeltlich.

Begleitfahrten kosten CHF –.90/km ab Ihrem Wohnort

[meikirch.mitenand@bluewin.ch](mailto:meikirch.mitenand@bluewin.ch)  
077 470 86 67

### **Wohlen: Wohlen vernetzt**

Kontakt- und Vermittlungsstelle für Dienstleistungen. Beruht  
auf dem Prinzip von Geben oder Nehmen. Wohlen vernetzt ist  
ein Projekt des Seniorenvereins Wohlen und steht allen Alters-

gruppen offen. Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen  
an andere weitergeben oder beanspruchen.  
Wer eine Leistung beansprucht, bezahlt dem An-  
bietenden einen symbolischen Betrag von CHF 5.–  
und für Fahrdienste CHF –.90/km.

Gemeindeverwaltung Wohlen

Informationsstelle für Altersfragen

[wohlen.vernetzt@outlook.com](mailto:wohlen.vernetzt@outlook.com)

[www.wohlen-be.ch](http://www.wohlen-be.ch) -> Rubrik Seniorenportal Wohlen

031 828 81 66

079 683 78 65

## VERSORGUNGSGEBIET AEMMEPLUS AG

### **Babysitting**

Mütter- und Väterberatung

Luzia Häfliger

[geschaeftsleitung@mvb-be.ch](mailto:geschaeftsleitung@mvb-be.ch)

031 370 00 00

Standort Burgdorf für Details:

[burgdorf@mvb-be.ch](mailto:burgdorf@mvb-be.ch)

031 552 16 06

### **SRK Kinderbetreuung Emmental**

Silvia Bosshardt

[kbh@srk-emmental.ch](mailto:kbh@srk-emmental.ch)

034 420 07 70

### **Hauslieferdienst**

Stiftung intact Kirchberg

CHF 3.–/Lieferung

[kirchberg@wir-bringens.ch](mailto:kirchberg@wir-bringens.ch)

034 445 37 78

### **Rotkreuz-Fahrdienst Burgdorf**

[fahrdienst@srk-emmental.ch](mailto:fahrdienst@srk-emmental.ch)

034 422 00 35

### **Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern**

[emmental-oberaargau@entlastungsdienst.ch](mailto:emmental-oberaargau@entlastungsdienst.ch)

034 508 18 45

### **Weiteres im Versorgungsgebiet AemmePlus AG**

Weitere regionale Adressen und Kontakte erhalten  
Sie bei der Geschäftsstelle SPITEX AemmePlus AG:  
[info@aemmeplus.ch](mailto:info@aemmeplus.ch), 034 447 78 78 ■

# HELDEN DES ALLTAGS: FREIWILLIGE IM VEREIN ETOILE

Eine Musikerin, eine Gesundheitstherapeutin und ein Mediamatiker: Barbara Shankar, Brigitte Gemetti und Roger Bärtschi besuchen in ihrer Freizeit Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. Im Gespräch verraten sie, weshalb sich Freiwilligenarbeit lohnt.

Sandra Gurtner (Text), Isabelle Schönholzer (Bilder)

Der Verein Etoile setzt sich dafür ein, dass Menschen trotz Krankheit oder altersbedingter Einschränkungen möglichst lange zu Hause leben können. Rund 50 Freiwillige unterstützen ihn bei diesem Ziel. Sie engagieren sich entweder durch soziale Begleitung im Besuchsdienst oder in der Palliative Care, wo sie Leid lindern, entlasten oder einfach da sind. Doch was bewegt eine Person dazu, aus eigenem Antrieb für Mitmenschen zu sorgen? «Die interessanten Geschichten, das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, und die Dankbarkeit der Betroffenen motivieren mich immer wieder neu», erklärt Barbara Shankar. Seit gut sieben Jahren begleitet sie in der Palliative Care Personen an der Schwelle von Leben und Sterben. Eine Tätigkeit, die sie nach ihrer Karriere als Musikerin im Berner Symphonieorchester für sich entdeckte: «Nach meiner Pensionierung wurde mir bewusst, wie viel Glück ich in meinem Leben erfahren durfte. Der Wunsch, ein Stück davon zurückzugeben, reifte in mir, und ich wollte mich unbedingt freiwillig engagieren.» Seither begleitet sie schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen, nimmt Ängste, hilft bei Krisen, plaudert und lacht mit ihnen.

Im Gegensatz zur palliativen Betreuung stehen beim Besuchsdienst die Begleitung im Alltag, die Entlastung von Familienmitgliedern und die Geselligkeit im Vordergrund. Auf Wunsch auch mit Therapiehund. Seit August 2019 verbringt Roger Bärtschi seine Montagnachmittage jeweils mit seinem Kunden. Nach einem Schlaganfall vor zehn Jahren hat sich dessen Umfeld stark verändert, und der Mitvierziger fühlt sich oft einsam. Manchmal reden die beiden einfach, gehen mit dem Hund spazieren oder schmieden Pläne: «Sein aktueller Wunsch ist es, wieder einmal Billard zu spielen. Beim letzten Besuch reichte seine Tagesform dafür nicht aus. Es steht aber ganz oben auf unserer Liste», erzählt Roger Bärtschi. Der junge Mediamatiker kam im Zivildienst zum ersten Mal mit sozialen Einsätzen in Kontakt: «Hier merkte ich, dass die Arbeit mit Menschen mein Leben unglaublich bereichert. Besonders, weil ich einen direkten, positiven Effekt auf das Leben von jemandem haben kann, der auf Hilfe angewiesen ist.»

## GEMEINSAM STATT EINSAM

Seit vier Monaten engagiert sich auch Brigitte Gemetti im Team Palliative Care des Vereins Etoile. Zum freiwilligen Engagement kam sie indirekt durch die Betreuung einer schwerkranken Freundin: «In meiner Gesundheitspraxis führte ich Lymphdrainagen für sie durch. Ich merkte, wie wichtig dieser persönliche Kontakt in ihrer schwierigen Situation für sie war. Wir haben viele gute und tiefe Gespräche geführt, und ihre Dankbarkeit hat mich sehr berührt. Deshalb wollte ich auch nach ihrem Tod schwerkranke Menschen unterstützen.» Beim Schweizerischen Roten Kreuz absolvierte die diplomierte Gesundheitstherapeutin daraufhin den Lehrgang in Palliative Care und hörte dort vom Verein Etoile. Dieser bietet seinen Freiwilligen ebenfalls die Möglichkeit, aufgabenspezifische





V.l.n.r.: Barbara Shankar, Brigitte Gemetti und Roger Bärtschi sind sich einig, dass Freiwilligenarbeit ihr Leben bereichert.

Weiterbildungen zu besuchen. Regelmässig trifft sich das Team ausserdem zum Austausch: «Das ist sehr wichtig, da wir so gemeinsam das Erlebte verarbeiten und von den gesammelten Erfahrungen lernen können.»

### MITFÜHLEN, NICHT MITLEIDEN

Trotz ihrer unterschiedlichen Tätigkeitsgebiete, stimmen die drei Freiwilligen in einem Punkt überein: Zuverlässigkeit, psychische Belastbarkeit und viel Offenheit sind die wichtigsten Voraussetzungen für einen freiwilligen Einsatz im sozialen Bereich. «Durch die Besuche zuhause gewähren uns die Kunden Zutritt in ihren Privatbereich. Viele können sich nicht mehr um den Haushalt oder die eigene Körperhygiene kümmern. Jemanden an diesem Punkt vom Leben zu begleiten, erfordert viel Vertrauen von beiden Seiten und manchmal auch eine gewisse Vorbereitung: «Bei einem Einsatz musste ich mich zuerst mit den Vorstellungen vom Tod im muslimischen Glauben auseinandersetzen, damit ich die Person entsprechend begleiten konnte», berichtet Barbara Shankar. Sie betont, dass Leute, die ihre eigene Geschichte verarbeiten

wollen, in der Freiwilligenarbeit nicht am richtigen Ort sind: «Zwar ist man in diesen Situationen immer ein Mensch, muss sich aber auch abgrenzen können.» Empfehlen würde sie ein solches Engagement aber grundsätzlich allen: «Unsere Welt ist auf Leistung ausgelegt und hat wenig Zeit für Personen, die nicht (mehr) mithalten können. Wer durchs Raster fällt, droht schnell zu vereinsamen.» Sie ergänzt: «Ich wünschte mir, dass soziale Einsätze bereits zum Schulunterricht gehörten. Das würde das Verständnis für eingeschränkte und kranke Menschen bereits in jungen Jahren fördern und es wäre selbstverständlicher, einander zu helfen.» ■

Sie interessieren sich für ein Freiwilligenengagement im Verein Etoile? Auf den folgenden Seiten finden Sie mehr Informationen und unter [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch) die entsprechenden Kontaktpersonen.

# SOZIALE TEILHABE IM ALTER ERMÖGLICHEN



Zeit und Herzlichkeit schenken, Leid lindern und entlasten, zu Kultur und Geselligkeit anregen. Diese Aufgaben hat sich der gemeinnützige Verein Etoile mit seinen rund 50 Freiwilligen zum Ziel gesetzt.

## VON FREIWILLIGEN ENGAGIERT BEGLEITET

In einer Gesellschaft, in der die Zahl alter, einsamer und pflegebedürftiger Menschen stetig zunimmt, wo Angehörige mit Betreuung und Pflege oftmals überfordert sind, kommt der Freiwilligenarbeit eine immer bedeutendere Rolle zu. Ohne den täglichen Einsatz unzähliger Freiwilliger, wäre das Gesundheits- und Sozialsystem nicht mehr funktionsfähig. Mit unserem Freiwilligenteam Palliative Care bringen wir Unterstützung und Entlastung bei der Betreuung schwerkranker Menschen, die an der Schwelle von Leben und Tod stehen. Die Einsätze des Teams erfolgen in enger Zusammenarbeit mit dem mobilen Palliative Care Team der SEOP von SPITEX BERN.

Die Freiwilligen unseres Besuchsdienstes bringen Begegnung, Freude und Abwechslung in den Alltag ihrer Kunden, die sich oft in sozial und medizinisch anspruchsvollen Betreuungssituationen befinden und uns von den öffentlichen Spitexorganisationen in Bern, Kehrsatz und Ostermundigen zugewiesen werden.

Die Freiwilligen des Vereins Etoile verfügen für die Ausübung ihrer anspruchsvollen und herausfordernden Aufgabe über eine gute, spezifisch ausgerichtete Schulung und werden von zwei Pflegefachkräften professionell geführt. Sie erfüllen ihre wertvolle Arbeit engagiert, kompetent und mit Herz.

## KULTUR BEWEGT: STERNSTUNDEN IM ALLTAG

Mit seinem besonderen Angebot «Kultur bewegt», ermöglicht der Verein Etoile älteren Menschen die Teilhabe am kulturellen Leben, verbunden mit einem geselligen Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. Das kulturelle Angebot ist breit gefächert und wird von den Teilnehmenden mit Begeisterung aufgenommen und sehr geschätzt.

Einmal monatlich laden wir Mitglieder und Interessierte zur Teilnahme an einem besonderen Anlass

ein. Darunter Highlights wie der exklusive Besuch der Tanzprobe «Leonce und Lena» der Tanzcompagnie Konzert Theater Bern, oder wir sind zu Gast im Theater an der Effingerstrasse, wo die Teilnehmenden der Probe des Schauspiels «Smith & Wesson» beiwohnen können. Wer gerne mit Liedern und Melodien eine Reise in die Vergangenheit unternimmt, konnte dies mit Otto Spirig, Musiker, Musiktherapeut und Fachlehrer im Altersbereich tun, der am Etoile Anlass «Nur frisch gesungen» mit seinem Akkordeon mit vertrauten Melodien Erinnerungen weckte und zum Mitsingen anregte. Mit «Zittere bim Twittere» bot Walter Däpp, langjähriger Bund-Journalist und Radio-SRF-Morgengeschichten-erzähler, unseren Teilnehmenden mit seinen ernsthaft-heiteren Schmunzelgeschichten über das Älterwerden und das Jungbleiben, Alltägliches und Unsägliches, einen unterhaltsamen schönen Nachmittag.

Dies sind nur einige Beispiele aus dem breit gefächerten, vielseitigen Kulturangebot des Vereins Etoile. Und noch etwas: Auf Wunsch werden die Teilnehmenden unentgeltlich mit Privatautos von zu Hause abgeholt und wieder heimgebracht.

Herzlich willkommen bei Kultur bewegt!

## NÄCHSTER KULTURANLASS

Sonntag, 26. April 2020, 16.30–19.00 Uhr

KLASSIK IM SÜDEN VON BERN

Konzert mit Jean-Luc Reichel, Flöte, und Joyce-Carolyn Bahner, Klavier

Etoile zu Gast in Kehrsatz. Ein gemütlicher Apéro im oekumenischen Zentrum zu wunderbaren Klängen von Querflöte und Klavier verwöhnt alle Sinne. Ein Sonntag zum Geniessen!

Kosten Fr. 20.–

Anmeldung per E-Mail an:

bea.koenig@verein-etoile.ch oder

per Telefon: 031 388 50 05.

## DIE ZUKUNFT SICHERN

Damit der Verein Etoile seine Aufgaben auch in Zukunft vollumfänglich erfüllen kann, sind wir auch inskünftig auf neue Freiwillige in den Teams Palliative Care und Besuchsdienst angewiesen, aber auch Interessentinnen und Interessenten für eine ehrenamtliche Aufgabe im Vorstand oder für administrative und anderweitige Unterstützung sind willkommen. Mitgliederbeiträge, Spenden und Zuwendungen von Institutionen bilden das fundamentale finanzielle Standbein des Vereins. Darauf werden wir auch in Zukunft angewiesen sein. Wei-

tergehende Informationen, so Anmeldetalons für Freiwillige oder für eine Vereinsmitgliedschaft sowie das aktuelle Kulturprogramm, finden Sie unter [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch) oder rufen Sie uns unter der Telefonnummer 031 388 50 05 an.

## SPENDENKONTO ZUR UNTERSTÜTZUNG

Raiffeisenbank Bern, 3011 Bern, IBAN CH 24 8148 8000 0039 3554 9; zu Gunsten Verein Etoile, Salvisbergstrasse 6, 3000 Bern 31.

Pollenallergie	Gefängnisraum für eine Person	Stadt im Kanton Zürich	grausam behandeln, quälen		Gewahrsam	eingefräste Rille	dt. Ostseeinsel	griech. Hirten-gott	Internet-kürzel Frankreich		ge-künstelt, affektiert	ver-binden		Staat in West-afrika			ein-leuch-tend
							5					älteste lat. Bi-belüber-setzung					
dekon-taminieren			Allgemein--Medi-ziner									Abk.: hebrä-isch		Bildauf-zeichnung (Kw.)	8		
		3							frz. Plural-artikel		Werk-zeug z. Reifen-wechsel					4	skand. Airline
früh. Steuer-abgabe						Fahr-zeug-modi-fikation		Zei-tungs-konsu-ment					ital. Tonbez. für das A			US-Soldat (ugs.)	
männl. Fürwort			Krätze		Farbe im Kopierer						Weiss-wal						
Welt-meer		Teil v. akadem. Titeln (lat.)					9	Gewürz	10								
					einzel, ver-einzelt		europ. Waren-kenn-zeichen										
Gruppe von Ei-weiss-körpern		Rohheit		lat.: so!													
						6											
Trans-portgut, Fracht		1					Zuspiel, das zu einem Tor führt										
					Abk. f. e. Bibelteil	Stanniol-papier											
skand. Wäh-rungs-einheit	poet.: gut ge-sinnt, lieblich		kurz für: auf das				7										
völlig unbe-gründet																	
frz.: Gold			kleine Kleider-grösse	Mär-chen-figur: ... Baba			2										
lat.: Gesetz				gefrorenes Wasser													
taktvoll																	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buches «Puzzeln mit Ananas – Menschen der Spitex erzählen». Die Autorin Pascale Gmür und die Fotografin Maurice K. Grünig porträtieren Frauen und Männer, welche für die öffentliche Spitex arbeiten. Was heisst es, jüngere und ältere Menschen daheim zu pflegen? Wie sieht ein Alltag aus, in dem man begleitet, zuhört und berät? Vielschichtige Themen wie Würde und Selbstbestimmung, betreuende und pflegende Angehörige, Demenz, Palliative Care oder Abschied prägen die spitalexterne Pflege und werden neben den Porträts beleuchtet.



**Einsendeschluss:** 1. Mai 2020. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 2 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Senden Sie das Lösungswort an:**  
mittendrin@spitex-bern.ch  
oder SPITEX BERN – Mittendrin  
Salvisbergstrasse 6, Postfach 670, 3000 Bern 31



## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,  
Spitex Genossenschaft Bern, Salvisbergstrasse 6,  
3006 Bern, Tel. 031 388 50 50,  
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch  
Verantwortlich: Yolanda Bürdel, Tel. 031 388 50 72,  
yolanda.buerdel@spitex-bern.ch  
Redaktion: Rea Wittwer, reawittwer.ch

Gestaltung: e621 gmbh, Bern  
Layout und Druck: rubmedia AG, Wabern/Bern  
Preis: Einzelverkauf CHF 3.40,  
für Genossenschafter der SPITEX BERN,  
Spitex Genossenschaft Bern und Mitglieder  
des Vereins Etoile kostenlos  
Druckauflage: 5400 Exemplare  
Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung  
der Herausgeberin

Fotos: Pia Neuenschwander,  
Isabelle Schönholzer,  
Klopfenstein Sportmanagement  
Titelbild: Pia Neuenschwander

