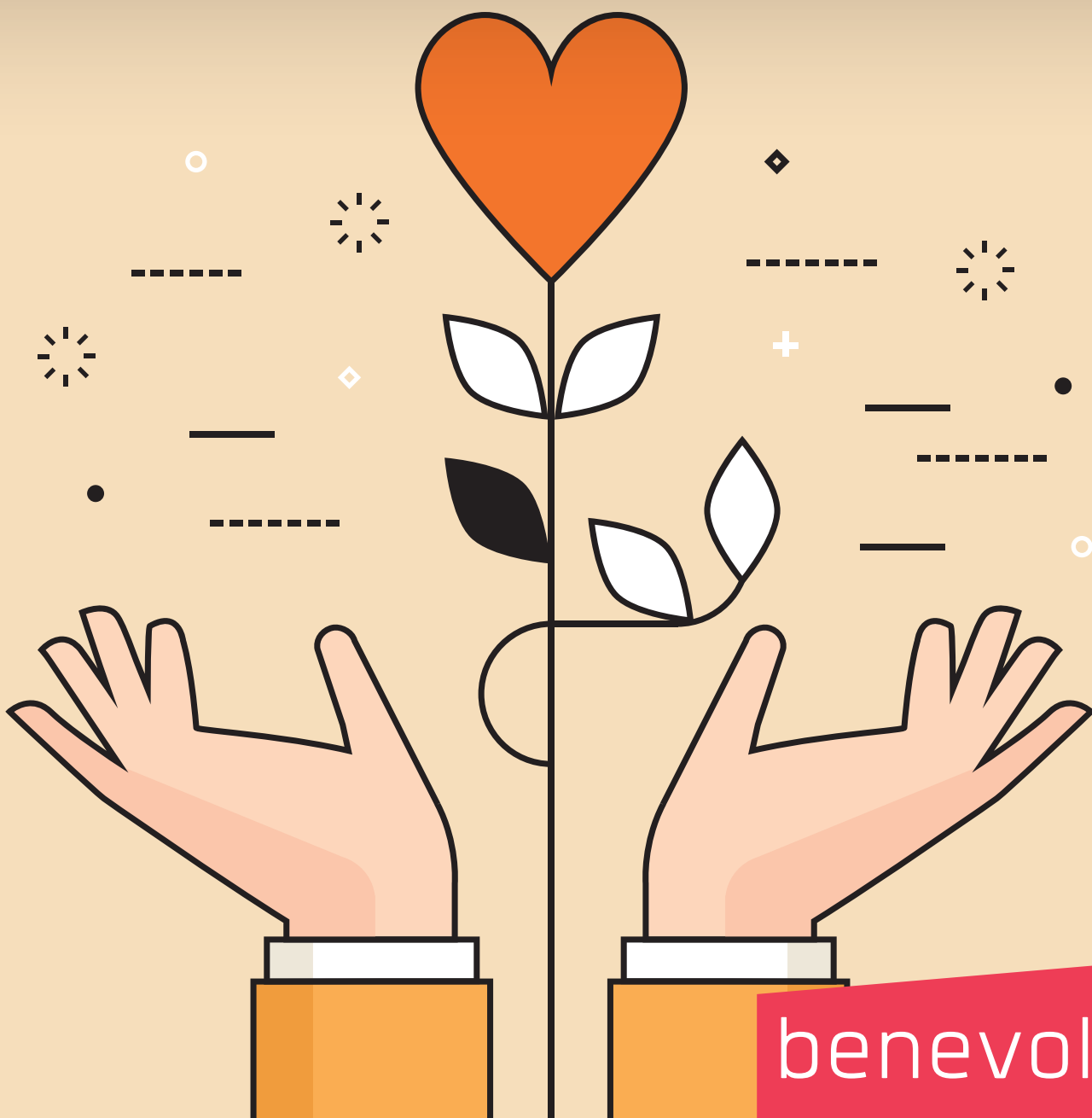


INFObenevol

2/17 | Dezember | décembre

canton de berne

Wohltat / Bienfaisance





benevol – momoll, da steckt das Wohl bereits im Namen. Unsere Thurgauer Kollegin, Margrit Keller, sagte neulich: «Bei uns ist der Name Programm.» Diese Nummer ist eine Artikelauswahl zum Thema Gesundheit und Freiwilligenarbeit. Denn zahlreich sind die Hinweise und Aussagen darüber, wie gut Freiwilligenarbeit tue. «Ich bekomme mehr zurück, als ich gebe», «Sinn und Struktur habe ich als Freiwilliger gefunden» oder «Neue Bekannte bereichern mein Leben». Studien belegen, dass der Blutdruck von Freiwilligen im Seniorenalter bessere Werte aufweist als von nicht Engagierten. Andererseits sagt uns die Forschung, dass vor allem gesunde, gut ausgebildete und finanziell sorglose Menschen freiwillig aktiv sind. Die Frage nach der Reihenfolge von Huhn oder Ei ist nebensächlich. Verbieft ist, dass sich das Engagement wohltuend auf Kranke, Kinder, Alte, Sportler und die Umwelt auswirkt. Sogar auf Politikerinnen. «Das fägt!», fasste die Berner Grossratspräsidentin Ursula Zybach die ersten Erfahrungen ihrer Tournée de bénévol zusammen. «Gemeinsam den Feierabend einläuten und das Erlebte verarbeiten war unerwartet und tat gut», führte Zybach am benevol-Forum zum Thema Sozialkapital weiter aus. Vertrauensvolle Beziehungen schöpfen denn auch einen grossen Wert für unser Sozialkapital (Summe förderlicher Faktoren für ein gelingendes Zusammenleben).

In der aktuellen Ausgabe werden Sie häufig auf die Begriffe Energie, Durchhaltewille und Kraft stossen. Uns Schreibende dünkt: Freiwilligenarbeit ist für die Gesundheit ein Perpetuum mobile, die eingesetzte Energie schafft neue Energie!

Barbara Richiger

benevol Bern, Kommunikation

benevol

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 «3:3 – Unentschide isch's nid»
- 4–5 Freiwillige sind Bindeglied
- 6 «Solange ich Energie habe, mache ich weiter»
- 7 Bénévolat et stages, quel avantage?
- 8–9 Kurse/Cours
- 10 Hinweise/Suggestions
- 11 Santé et bénévolat, quel impact?
- 12–13 Kahlschlag bei der Spitex
- 14 benevol-Aktuell-actuel
- 15 Vom Umgang mit Psychose-Erfahrung
- 16 benevol-jobs

Impressum

INFObenevol Nr. 2/17

Herausgeber
benevol Bern
Berner GenerationenHaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
031 312 23 12
info@benevolbern.ch
www.benevolbern.ch

benevol Biel-Bienne
Bahnhofstrasse 30
2502 Biel-Bienne
032 322 36 16
info@benevol-bielbienne.ch
www.benevol-bielbienne.ch

Redaktion
Christine Brassel
Tobias Habegger
Barbara Richiger
Jürg Schläfli
Doris Widmer
Antonia Zbinden

Korrektorat
Renate Kinzl – wort-spiegel.ch

Auflage Nr. 2/17: 3100 Ex.

Erscheint 2x jährlich

Abonnentenservice – info@benevolbern.ch
Zwei Exemplare jährlich 15 Franken
Für Mehrfachbezüge wenden Sie sich an uns

Layout und Druck
Jordi AG

Fotonachweis

Titelblatt shutterstock.com
S. 2 Barbara Richiger
S. 3 Rolling Thunder
S. 5 Freiwilligengruppe Riggisberg
S. 6 zapp, Pascal Leibundgut
S. 7 shutterstock.com
S. 11 shutterstock.com
S. 12–13 Spitex Kanton Bern
S. 14 VBG Bern, Dorothea Loosli
S. 15 Christian Feldmann



«3:3 – Unentschiede isch's nid»

Gummireifen quietschen, Elektromotoren surren, der Powerchair mit der Nummer 80 schießt davon, Daniel Rolli steuert aufs Tor der zeka-Rollers aus Aarau zu. Die Spannung entlädt sich in einem «good job!», der Trainer der Berner Mannschaft Rolling Thunder jubelt.

Seit 2008 trainiert Daniel Pulver, ehemaliger Konditionstrainer der Berner Young Boys und des FCB, die Berner E-Hockey-Mannschaft. Gemeinsam mit seiner Ehefrau und Gründerin der Rolling Thunder, Isabelle Pulver, brachte er das Team an die Schweizer Spitze. Insgesamt sieben Schweizer-Meister-Titel holten die Rolling Thunder nach Bern.

Powerchair Hockey ist eines der vielen Sportangebote des Dachverbandes Rollstuhlsport Schweiz (RSS). Der Elektrorollstuhl ist das Sportgerät, wie für Skifahrer die Ski. Der Weg zum Powerchair ist nicht barrierefrei ... Gelder dafür spricht die IV nicht und die Mittelbeschaffung ist eine Herausforderung.

Entschieden für den Sport

Herausforderungen zu überwinden, ist für diese Sportler eine Alltagsdisziplin. **Spielunterbruch:** Ein Powerchair hat keine Power mehr, der Rookie der Mannschaft hat keinen Ersatz-Akku dabei. Trainer Pulver findet jemanden, der in die Stiftung Rossfeld fährt und einen Akku besorgt. Nebst Logistik, Transport und Betreuung stellt auch die Gesundheit eine Hürde dar. «Ich weiss, was ich will. Damit ich klarkomme, muss ich die richtige Balance zwischen Flexibilität und Zielstrebigkeit finden», sagt Anik Muhmenthaler, Goalie der Rolling Thunder. «Beim Sport blühe ich auf. Die sozialen Kontakte, die Trainings, das Spiel und die internationalen Turniere möchte ich nicht missen.» Die Nationalliga-A-Spielerin erzählt, dass das E-Hockey ihr Selbstbewusstsein gestärkt hat. Muhmenthaler steuert ihren Elektrorollstuhl mit einem schwarzen Joystick, den sie durch Kopfbewegungen steuern kann. Wehrhaft verteidigt die junge Frau das Berner Tor, **Spielstand 3:3.**

Freiwilliges Engagement – gemeinsam zum Erfolg

Rollstuhlsport stärke die mentale Gesundheit, berichten alle, einzelne auch, ihr Körper sei fitter. Gesünder könnte die Betreuung der Sportlerinnen und Sportler sein. Zwar haben alle anwesenden Teams aus Aarau, Bern, Lausanne und Zürich Betreuer dabei, doch es sind Familienangehörige oder Mitarbeiter der verschiedenen Institutionen.

Mit dem Slogan «Gemeinsam zum Erfolg» werben die Rolling Thunder mit der Stiftung Rossfeld für Freiwillige. Das Team legt grossen Wert auf gegenseitigen Respekt, und Freiwillige gehören zur Sport-Familie dazu. Wer von der enormen Geschick-

lichkeit der Spielerinnen und Spieler, ihrem Sportgeist beeindruckt ist, selbständig ist und anpackt, der passt zu den Rolling Thunder. **Die letzten Spielminuten laufen.** Ute Göbbels ist Ergotherapeutin und in ihrer Freizeit Co-Trainerin der Aargauer zeka-Rollers. Als Trainerin erhält sie eine Entschädigung, angelehnt an die J+S-Programme des Bundes. «Freiwillige wären auch in Aarau sehr willkommen, denn Angehörige oder Partner können nicht immer mit dabei sein.» Powerchair-Hockey-Spieler können, wie Daniel Rolli, noch als U50-Star in den Hallenpunkten. Eltern im Rentenalter hingegen sind selten am Spielfeldrand im Einsatz. Einige Spieler brauchen kaum Hilfe, andere schätzen es, wenn ein Heizkissen beim Unterarm installiert wird, die Gurte zugezogen werden, die Trinkflasche angeboten und der Helm aufgesetzt wird. **Schlusspiff. 7:4** für die Rolling Thunder. Schläger werden an Räder geklopft, Augen leuchten, dem gegnerischen Team wird Respekt und den Referees Dank gezollt.

Barbara Richiger

www.powerchairhockey.spv.ch

www.rollingthunder.ch

Sport sans barrières

Depuis 2008, Daniel Pulver entraîne l'équipe de E-Hockey. Avec son épouse, Isabelle Pulver, fondatrice des Rolling Thunder, il a amené l'équipe au sommet national avec pas moins de 7 titres de champions suisses. Le Powerchair Hockey n'est hélas pas soutenu par l'AI. «Avec le sport, je m'épanouis, je ne veux pas manquer les entraînements, les tournois internationaux», dit Anik Muhmenthaler, joueuse en LNA. Elle dirige son fauteuil roulant électrique avec un joystick noir qu'elle peut régler par des mouvements de tête. Le sport en fauteuil roulant renforce la santé mentale ainsi que le corps. La famille et les collaborateurs des institutions apportent leur aide. Quelques-uns n'ont presque pas besoin d'aide. D'autres apprécient que des coussins chauffants soient installés sous leurs avant-bras, les ceintures fixées, les boissons proposées et les casques mis. Les Rolling Thunder en collaboration avec la Fondation Rossfeld recherchent des bénévoles avec le slogan «ensemble vers le succès».

Freiwillige sind Bindeglied zwischen Geflüchteten und der Aufnahmegesellschaft

Viele Menschen engagieren sich im Migrationsbereich, sei es, weil sie dem Elend in der Welt etwas entgegensetzen und helfen wollen, Fremdenfeindlichkeit und Spaltung in der Gesellschaft entgegenzuwirken, oder weil sie sich für «die andere Welt» interessieren. Ungeachtet der Motive ist es eine Win-win-win-Situation: Das Engagement kommt immer «beiden Seiten» und der Gesellschaft zugute.

Sie fliehen aus Krieg, vor Gewalt und/oder existenziell bedrohlichen Verhältnissen. Einige nehmen aus Verzweiflung einen oft monatelangen Weg auf sich. Wenn sie im neuen Land ankommen, sind sie häufig erschöpft und/oder schwer traumatisiert. Auch wenn man dies meist auf den ersten Blick nicht sieht: Viele haben «das Grauen» gesehen oder erdulden müssen, an medizinischer Fehl- oder Unterbetreuung gelitten und stehen ohne Orientierung vor einer unbekanntem Zukunft. Im Ankunftsland finden sie sich oft erneut in ungewissen und unsicheren Lebensumständen, was das Selbstwertgefühl weiter verunsichert und sie psychisch und körperlich weiterleiden lässt. Die Erlebnisse in der Vergangenheit leben in den Köpfen der betroffenen Menschen weiter und lassen sich nicht «wegzappen». Jetzt bräuchte es Zeit, Ruhe, Sicherheit, damit die Selbstheilung wirksam werden kann, und Kontakte, um die neue Kultur kennenzulernen.

Gesundheit und Wohlbefinden erleichtern die Integration

Und genau hier ist die Arbeit von Freiwilligen wichtig und sinnvoll. Rahel Kunz zeigt in ihrer Bachelor-Thesis (siehe Kasten) auf, dass sich Freiwilligenarbeit positiv auf die Integrationsfähigkeit und -bereitschaft auswirkt. Die Freiwilligen sind ein Bindeglied zwischen den Geflüchteten und der Aufnahmegesellschaft. Freiwilligenarbeit hat das Potenzial, Blockaden im Integrationsprozess aufzuheben. Sie hat Zeit, hört zu, erklärt, wiederholt wo nötig, wo professionelle Angebote keine Zeit haben.

Das Engagement mit Geflüchteten fördert die Offenheit und Toleranz gegenüber anderen Kulturen und Lebensweisen. Die Begegnungen bedeuten beiderseits eine Horizonterweiterung. Vorurteile und negative Bilder werden abgebaut. Aber Vorsicht: Das Engagement birgt auch ein hohes Frustrationspotenzial. Fixe Vorstellungen vom Ergebnis des Engagements erweisen sich als hinderlich. Oft scheitert das Engagement auch an den strukturellen Rahmenbedingungen oder am Faktor Zeit.

Physische und psychische Gesundheit sind ein wesentlicher Faktor auf dem Weg zu einer gelingenden Integration. Ohne gesundheitliches Wohlbefinden fällt die allseits erwartete Integration im sozialen und beruflichen Leben schwer. Menschen bleiben isoliert, unsichtbar, oder sie werden auffällig. Die unbehandelten und unverarbeiteten Leiden und fehlende Perspektiven, wie das neue Leben aussehen wird, haben einen grossen

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Bachelorstudium in Sozialer Arbeit Olten,

Das Phänomen Freiwilligenarbeit im Kontext von Fluchtmigration

Welche Bedeutung kommt dem Engagement von Freiwilligen mit Fluchthintergrund und der Freiwilligenarbeit im Flüchtlingsbereich zu?

Modul BA115 – Bachelor Thesis
Vorgelegt von Rahel Kunz,
Eingereicht bei Prof. Dr. Thomas Geisen Im Juli 2016
Website: bit.ly/FWA-Flucht

Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen / Office de
consultation sur l'asile

Bedürfnisorientierte Bildungs- angebote für Freiwillige im Asylbereich

- Fundamente-Grundlagenkurs
- Unterstützung für Freiwillige im Asylbereich
- Engagiert für Geflüchtete

Website: bit.ly/kkf-bildung



Einfluss auf die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit. Viele leiden unter Schlafstörungen, Angstzuständen, (psychosomatischen) Schmerzen, sind schreckhaft, reizbar oder auch interesse- und teilnahmslos.

Diese Umstände stellen für freiwillig Engagierte im Migrationsbereich eine grosse Herausforderung dar und führen auch oft zu Missverständnissen, da das Verhalten nicht oder falsch interpretiert werden kann und teils als Faulheit, Unwille, Undankbarkeit, Renitenz u.a.m. ausgelegt wird.

In diesem Kontext gibt es von verschiedenen Organisationen immer wieder empfehlenswerte Tagungen und Weiterbildungen für Freiwillige. Sie machen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Freiwilligenarbeit vertraut, ermöglichen den Erfahrungsaustausch, das Reflektieren der eigenen Werte und Kultur und vermitteln hilfreiches Hintergrundwissen und Hilfestellungen.

Christine Brassel

Les bénévoles sont le lien entre les réfugiés et la société d'accueil

Beaucoup de personnes s'engagent dans le domaine de la migration pour lutter contre la misère, pour agir contre la xénophobie ou parce qu'ils s'intéressent à «d'autres mondes». Les motivations importent peu, l'engagement profite toujours à tous.

Les réfugiés arrivent souvent désorientés après avoir traversé l'horreur. Les conditions de vie qui leur sont proposées ne favorisent pas la confiance en soi alors qu'ils ont besoin de paix. Quand les professionnels n'ont pas

le temps, les bénévoles écoutent, expliquent, répètent si nécessaire. Le bénévolat développe la tolérance à l'égard de l'autre mais peut donner lieu à une forte frustration. La santé est un facteur essentiel pour une intégration réussie, et des troubles physiques ou psychiques peuvent être interprétés par les bénévoles comme de la paresse ou de l'ingratitude. Dans ce contexte, des formations continues familiarisent les bénévoles avec les possibilités et limites du bénévolat.

«Solange ich Energie habe, mache ich weiter»

Sie begleitet unheilbar und schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen: Marlies Germann, eine von 25 freiwilligen Begleiterinnen vom zapp. Im Interview spricht sie über ihre Motivation, über berührende Erlebnisse und über die Momente, in denen sie über das ungerechte Leben schimpft.

Marlies Germann. Sie arbeiten als freiwillige zapp-Begleiterin für unheilbare und schwerkranke Menschen. Was treibt Sie an?
Ich bin gesund und möchte etwas für meine Mitmenschen tun. Ich engagiere mich gerne. Schon in meiner Zeit als Hebamme sagte ich: Wenn ich nach der Pensionierung noch Energie habe, leiste ich Freiwilligenarbeit.

Fühlen Sie sich zur Freiwilligenarbeit verpflichtet?
Ich drücke damit Dankbarkeit für mein schönes Leben aus. Ich bin körperlich fit und auch im Kopf gut beisammen. Wenn man dieses Glück mit 66 Jahren hat, sollte man dies nutzen.

Sie sehen in Ihrem Engagement also auch einen Nutzen für sich selbst?

Ja, eine Art innere Befriedigung. Unlängst spielte ich mit einem älteren Mann zwei Stunden lang Eile mit Weile. Auf dem Heimweg kam in mir ein richtig gutes Gefühl auf. Es gibt so viele einsame Menschen, die froh wären, wenn sie jemand besucht. Wir sollten alle viel mehr Nachbarschaftshilfe leisten.

Wie kann man die Gesellschaft dazu bewegen?

Ich wünschte, ich hätte dafür ein Patentrezept. Ich persönlich versuche, Nachbarschaftshilfe aktiv vorzuleben und andere dafür zu motivieren. Wer keine Zeit für Freiwilligenarbeit hat, kann mit Spenden an wichtige Organisationen einen entscheidenden Beitrag leisten.

Wie gehen Sie mit Trauer um?

In meinem Beruf als Hebamme habe ich viele traurige Sachen erlebt und den Umgang mit belastenden Gefühlen gelernt. Ich erlebe mit unheilbar kranken Menschen aber auch immer wieder fröhliche Momente. Wir lachen zusammen. Das ist gute Medizin gegen die Trauer.

Stossen Sie an Ihre Belastungsgrenzen?

Manchmal komme ich ins Grübeln. Der Gedanke dass ein Elternteil gehen muss, wenn die Kinder noch klein sind, drückt mir fast das Herz ab. Auf der anderen Seite sehe ich einen 96-jährigen Mann, der seit zwei Jahren bettlägerig ist und gerne sterben



möchte, aber einfach nicht kann. Das ist schwierig zu verstehen. Ich fühle mich ohnmächtig und schimpfe innerlich, weil ich es ungerecht finde.

Haben Sie ein Ritual entwickelt, um den Ärger loszuwerden?
Früher habe ich mich nach der Arbeit mit einem Glas Rotwein und einer Zigarette auf den Balkon gesetzt. Heute gehe ich lieber in die Natur und lüfte den Kopf beim Spazieren.

Werden Sie weitere zapp-Einsätze leisten?
Ja, solange ich gesund bleibe und die Energie dazu habe, mache ich weiter! Es ist eine sehr schöne Arbeit. Es gibt keine Verpflichtungen, niemand sagt dir, du musst jetzt dorthin gehen und zu genau diesem Zeitpunkt genau das machen. Ich muss keine bestimmte Anzahl Stunden leisten. Ich melde mich nach Lust und Laune auf die Anrufe der zapp-Zentrale. Ich habe früher viel gearbeitet. Jetzt ist jeder Tag wie Ferien, weil ich nichts mehr muss. Ich hoffe, es geht noch eine Weile und ich kann den Leuten auch in Zukunft Gutes tun.

Tobias Habegger

Vollständiges Interview im zapp newsletter Juni 2017, www.zapp-bern.ch

«Tant que j'ai de l'énergie, je continue»

Marlies Germann est une des 25 bénévoles de «zapp, Centre de soins palliatifs ambulatoires» qui soutient des personnes gravement malades ainsi que leurs familles. Elle parle de sa motivation et des expériences vécues.

«Je suis en bonne santé et souhaite faire quelque chose pour les autres. Je suis reconnaissante pour la belle vie que j'ai vécue. Cet engagement m'apporte de la joie. J'essaie d'aider mon voisinage et de motiver les autres à le faire aussi. Rire est un excellent médicament contre la tristesse. Parfois, quand le parent d'un jeune enfant doit partir, ça me fend le cœur. D'autre part, quand une personne de 96 ans alitée depuis des années veut partir et ne peut pas, il est difficile de comprendre. Pour sortir la colère et m'aérer la tête, je vais me promener dans la nature. C'est un très beau travail. Je m'inscris quand ça me convient à la centrale de zapp. Maintenant, c'est tous les jours dimanche et j'espère que je pourrai également faire du bien à l'avenir.»

Bénévolat et stages, quel avantage?

Un stage est souvent nécessaire pour faire une formation dans le domaine de la santé mais pour l'obtenir, l'expérience est généralement indispensable. Or, comment en décrocher un quand l'expérience manque? Cette situation ubuesque se répète bien souvent au grand dam des intéressés.

Quelques-uns d'entre eux ont trouvé une parade: le bénévolat. En effet, plusieurs de nos membres collectifs sont des institutions pour personnes âgées ou handicapées qui recherchent régulièrement des bénévoles. Les tâches qui sont confiées à ces derniers sont généralement l'accompagnement de personnes pour la promenade, pour des petites commissions, lecture, compagnie, activités dans la cafétéria, animation et autres dans le home ou la résidence. Très souvent, les résidents souffrent de solitude et sont dès lors reconnaissants de pouvoir parler avec quelqu'un de l'extérieur.

D'autres mandats, émanant de curateurs, de tuteurs, ou de la Ville de Bienne, arrivent régulièrement chez benevol Bienne et environs, élargissant encore la palette des possibilités. Ainsi, une bénévole a été placée pour accompagner une cliente à renouveler sa garde-robe avec la consigne «dépensez autant que nécessaire», la cliente ayant refusé d'acheter quoi que ce soit depuis des années. Un autre mandat consistait à accompagner une personne pendant tous ses examens médicaux; d'autres encore souhaitaient des bénévoles pour accompagner des personnes âgées en train.

Ces différentes expériences confirment ou infirment le souhait des bénévoles de poursuivre une formation dans ce secteur. Il n'est en effet pas toujours facile de se faire une



idée d'une profession sans l'avoir d'abord exercée, ne fût-ce que pendant une courte période. Ces mandats ouvrent les portes d'institutions à des personnes externes qui auraient peu de chances d'y accéder. De par l'expérience acquise, ces bénévoles sont aux premières loges pour postuler lors d'une possibilité de stage, et bénéficient d'un bel avantage par rapport à des personnes qui n'ont pas encore de lien avec le milieu de la santé.

Le Dossier du bénévolat

Chaque mandat bénévole donne droit à une attestation de la part de l'institution et/ou de la part de benevol Bienne et environs. Cette attestation devra décrire la tâche assignée, les compétences professionnelles et personnelles qui ont été requises pour la mener à bien, et toutes les formations continues y afférant. Les mandats sont récapitulés dans le Dossier bénévolat pour faciliter une bonne vision d'ensemble. Au vu de la bonne presse dont le bénévolat bénéficie, il est également recommandé d'inclure les activités bénévoles dans le CV.

A Bienne, 150 bénévoles ont été placés dans le domaine de la santé de janvier 2016 à nos jours. Environ 10% d'entre eux souhaitaient trouver un stage. Le nombre de bénévoles qui a pu l'obtenir n'est hélas pas connu. Toutefois, de plus en plus souvent, des personnes s'offrent en tant que bénévoles, précisant qu'un mandat leur est indispensable pour comptabiliser des heures de pratique nécessaires pour une formation.

Quand l'on voit les regards des personnes qui attendent une éventuelle visite, il y a lieu de penser qu'il n'y a que des gagnants dans cette partie... Joli retour qui stimule et donne envie d'élargir les possibilités dans ce domaine.

Antonia Zbinden

Freiwilligenarbeit – ein Vorteil beim Suchen einer Praktikumsstelle

Um eine Lehrstelle im Gesundheitsbereich zu erhalten, ist ein Praktikum meist Voraussetzung. Eine Praktikumsstelle erhält jedoch oft nur, wer bereits Erfahrung in diesem Bereich vorweisen kann. Eine Möglichkeit, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist die Freiwilligenarbeit.

Das freiwillige Engagement, sei es im Einsatz bei Privaten, in Alters- oder Pflegeheimen, als Begleitung ausgehend von Beiständen, Sozialdiensten u.a.m., bietet Einblick in die gewünschte Berufsrichtung. Mit den erworbenen Kenntnissen vergrös-

sert sich die Chance, eine Praktikumsstelle zu finden – auch für Personen, die bisher keinen Zugang zum Gesundheitswesen hatten.

Erfahrungsnachweis: Das DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT

Jeder freiwillige, unentgeltlich geleistete Einsatz kann von der jeweiligen Organisation oder von der Fachstelle benevol bestätigt werden. Diese Tätigkeits- und Kompetenznachweise können im Lebenslauf aufgeführt werden und dienen als Beilage in einer Stellenbewerbung.

Kurse/Cours

Lehrgang Freiwilligen-Koordination

Machen Sie Ihre Organisation zu einem attraktiven Einsatzort. Damit die Freiwilligen ihre Talente, Kenntnisse, Erfahrungen und ihre Zeit sinnvoll einbringen können, müssen Organisationen attraktive Rahmenbedingungen und Einsatzmöglichkeiten anbieten. Der Lehrgang vermittelt Grundlagen und praktische Kenntnisse

Zielpublikum:

Der Lehrgang richtet sich an Verantwortliche in der Freiwilligenarbeit, sowohl angestellte wie auch ehrenamtliche.

Themen:

Grundlagen der Freiwilligenarbeit / Ethische, philosophische und rechtliche Aspekte / benevol-Standards und Merkblätter / Funktion und Kosten der Freiwilligenarbeit / Verankerung in der Organisation / Chancen und Grenzen / Freiwillige suchen, begleiten, anerkennen und verabschieden / DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT / Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien / Erfahrungsaustausch

Daten:

Mittwoch, 14., 21. und 28. März 2018

jeweils 9.15–17.15 Uhr

Mittwoch, 22. August 2018, 14.00–17.00 Uhr

Kursleitung:

Christine Brassel, Geschäftsleiterin benevol Biel und Umgebung

Doris Widmer, Geschäftsleiterin und Barbara Richiger, Kommunikation, benevol Bern

Kursort:

Berner GenerationenHaus, Bubenbergsaal 1, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Kosten:

Fr. 430.– für benevol-Mitglieder

Fr. 480.– für Personen, die im Kanton Bern wohnen oder arbeiten

Fr. 740.– für alle andern

Anmeldung:

bis 14. Februar 2018 an benevol Bern, Tel. 031 312 2 312, oder info@benevolbern.ch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Hinweis:

benevol Aargau führt im Juni 2018 ebenfalls einen Lehrgang durch. Siehe www.benevol-aargau.ch

Formation en Suisse romande

Des formations sont prioritairement destinées aux associations actives dans les cantons d'origine. Des listes d'attente sont proposées aux organisations actives dans d'autres cantons qui souhaitent s'y inscrire.

Réseau Bénévolat – Netzwerk Fribourg –

Website: bit.ly/2xL518b

Espace bénévole Neuchâtel – Website: bit.ly/2yGmn40

Bénévolat-Vaud – Website: bit.ly/2xBnhyV

CAS Freiwilligen-Management 2018

Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten

Ein Lehrgang für Personen die für die Freiwilligenarbeit in einer Organisation zuständig sind oder privat einen Bezug zum Thema haben. Nebst praktischen Managementtheorien, werden praktische Kenntnisse zur nachhaltigen Förderung der Freiwilligenarbeit vermittelt. Der CAS bietet die Chance, sich in einem neu entstehenden Berufsfeld (weiter) zu qualifizieren.

Der Lehrgang ist in 12 Unterrichtstage und in vier Module eingeteilt: Grundlagen des Freiwilligen-Managements, Projekt- und Qualitätsmanagement, Soziale Medien, Organisationale Verankerung und Personalmanagement.

Die Ausschreibung 2018 lag bei Redaktionsschluss nicht vor.

Nutzen Sie diesen Link für Detailinformationen –

Website: bit.ly/2yHIFn9

VA BENE

Cours d'introduction pour bénévoles

Le cours s'adresse à des personnes qui rendent visite régulièrement à d'autres ou qui auraient plaisir à les accompagner au quotidien (1 à 4 fois par mois). Après une introduction générale, des spécialistes ainsi que les personnes directement concernées donneront un aperçu sur les différents tableaux cliniques et les handicaps possibles. Des exercices pratiques ainsi que des conseils concrets complètent le cours.

Soirée d'information:

Mercredi 10 janvier 2018, 18 h 00, benevol Bienne et environs

Date:

Mercredi 24 janvier – 28 mars 2018, 18 h 30 à 21 h 15
9 fois ainsi qu'un samedi de 9 h 30 à 15 h 30

Animation:

Des spécialistes des différents domaines

Lieu:

benevol Bienne et environs
Rue de la Gare 30, 2502 Bienne

Coût:

Fr. 370.-, paiement échelonné possible. Les personnes qui travaillent pour le projet VA BENE seront remboursées.

Inscriptions:

17 janvier 2018, benevol Bienne et environs, tél. 032 322 36 16,
info@benevol-bielbienne.ch. Places limitées.



Hinweise/Suggestions

Journée internationale du bénévolat:

mardi 5 décembre 2017 de 18 h à 21 h.

Soirée d'échange et fête de remerciements pour tous les bénévoles de benevol Bienne et environs

Lieu: Bibliothèque de la Ville, Rue Général-Dufour 26, 2502 Bienne

Inscriptions: benevol Bienne et environs, tél. 032 322 36 16, info@benevol-bielbienne.ch

Internationaler Tag der Freiwilligenarbeit:

Dienstag, 5. Dezember 2017, von 18.00 bis 21 Uhr.

Austauschabend und Dankes Anlass für alle Freiwilligen von benevol Biel und Umgebung.

Ort: Stadtbibliothek Biel, General-Dufour-Str. 26, 2502 Biel

Anmeldung: benevol Biel und Umgebung, Tel. 032 322 36 16, info@benevol-bielbienne.ch

benevol uf dr Gass – UNO-Tag der Freiwilligen

Am **5. Dezember** überraschen wir die Bernerinnen und Berner und danken ihnen herzlichst für ihren wertvollen freiwilligen Einsatz.

Zwischen 13.00 und 16.00 Uhr ziehen wir mit unseren Partnerorganisationen durch die Gassen Berns und überraschen die Passanten mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Durch Musiker begleitet, beglückt benevol Bern das Publikum mit Liedern. www.benevolbern.ch

benevol-Dating – wo Freiwillige ihren Traumeinsatz finden

Am **15. März 2018** bieten 12 Mitgliedorganisationen von benevol Bern aktuelle Einsätze an. Interessierte Freiwillige erhalten Informationen aus erster Hand und lernen die Verantwortlichen für Freiwilligenarbeit am Einsatzort kennen. Beim benevol-Dating finden Organisationen und Engagierte den perfekten Partner. Für Freiwillige ist das Dating kostenlos.

Datum 15. März 2018, 13.00–18.00 Uhr
Ort progr Kulturzentrum Bern, Aula, 1. Stock, Speichergasse 4, 3011 Bern

Programm/Anmeldung Ab Mitte Dezember online www.benevolbern.ch/Anlaesse oder telefonisch 031 312 2 312.

Bénévolat – Santé / Gesundheit

Le classique de la littérature traitant les interrelations du bénévolat et la santé est disponible en anglais: «The Healing Power of Doing Good». Allan Luks, Peggy Payne. iUniverse, 2001, ISBN 1475917619. 9781475917611, 404 pages. CHF 24.40.

Wissenschaftliche Texte Schweiz

Bachelorarbeit der Zürcher Fachhochschule

Motive der Freiwilligenarbeit und deren Einfluss auf die Gesundheit

Emine Ilgaz und Stephanie Manuela Heim Knecht, 2013. Bachelorarbeit online – Website: bit.ly/2xKZ3Eu, URL-Kürzel direkt in die Adressleiste schreiben. www.psychologie.zhaw.ch

Bachelorarbeit der Hochschule für Angewandte Psychologie, Fachhochschule Nordwestschweiz, FHNW

Die Rolle von Freiwilligenarbeit im Hinblick auf berufsbezogene Anforderungen, Ressourcen und Gesundheitsindikatoren.

Eine Analyse anhand des Job Demands-Resources Model. Rebecca Greter, 2014. Bachelorarbeit online – Website: bit.ly/2y9MTTO, URL-Kürzel direkt in die Adressleiste schreiben.

Psychologie der Freiwilligenarbeit

Theo Wehner, Stefan Güntert (Hrsg.), Springer (Verlag) 2015, 291 Seiten, ISBN 978-3-642-55294-6, Befunde zu möglichen Auswirkungen auf die Gesundheit, S. 109 (ff.)

Freiwilligen-Monitor 2016

Das Buch von Markus Freitag, Anita Manatschal, Kathrin Ackermann, Maya Ackermann, mit der ISBN 978-3-03777-166-2, umfasst 288 Seiten, wurde 2016 publiziert und kostet CHF 38.–. Spezialmonitore zu den Themen Vereine, Kultur und Generationen sind online zugänglich. Im Generationenmonitor – Website: bit.ly/2fRhBZG – finden sich auch Studienergebnisse zur Gesundheit.

Santé et bénévolat, quel impact?

Depuis plus de 30 ans, des études concernant l'impact du bénévolat sur la santé fleurissent aux quatre coins du monde. Du Canada jusqu'en Amérique, de l'Australie en Europe, tous arrivent aux mêmes conclusions. Le bénévolat serait bénéfique pour la santé. Qu'en est-il vraiment?

Plus près de chez nous, les conclusions sont les mêmes. Etant donné que ces bienfaits, bien réels pour tous, semblent accrus pour les aînés, il y aurait lieu de penser à une vision politique pour les retraités, qui englobe le bénévolat. En effet, à la retraite, les personnes ont tendance à diminuer le niveau d'activité nécessaire à un mode de vie sain. Le bénévolat est donc une excellente option.

Santé psychologique, cognitive et sociale

L'expression anglaise «helper's high» (euphorie de l'aidant) a été popularisée par le Dr Allan Luks, qui étudie les bienfaits du bénévolat sur la santé depuis plus de 30 ans. L'une des études a révélé que, après avoir suivi près de 500 bénévoles pendant 30 ans, seulement 36% d'entre eux avaient souffert d'une grave maladie pendant cette période contre 52% des non-bénévoles. Ce fait a été lié à la sécrétion d'endorphines, qui se produit fréquemment lorsqu'une personne a le sentiment d'être appréciée par une autre. Ce changement chimique dans le corps a un effet calmant qui contribue à un certain optimisme. Les bénévoles éprouveraient moins de stress et de dépression et une meilleure estime de soi. De plus, la solitude et l'isolement s'en trouveraient atténués.

En ce qui concerne la santé cognitive, de récentes recherches ont montré que le bénévolat aidait à maintenir la santé et l'activité du cerveau ce qui pouvait se révéler très stimulant sur tous les plans. Enfin, le bénévolat permet d'établir de nouvelles relations sociales, ce qui aide à améliorer la qualité de vie. Ceci peut également atténuer ou retarder l'apparition d'une maladie ou la mort. Ainsi, le bénévolat diminuerait d'environ 20% le risque de mortalité.

Corrélation entre bénévolat et santé – l'avis d'un expert

Le Dr Markus Freitag, professeur à l'Institut des sciences politiques de l'Université de Berne, abonde dans le même sens. Il amène toutefois une perspective élargie: «La réponse pourrait aller dans la même direction que (qui de l'œuf ou de la poule est arrivé avant?) A savoir: est-ce que la santé mène vers l'engagement bénévole formel ou est-ce que le bénévolat amène la santé?» Vaste débat!

Il est toutefois évident que toute activité bénévole n'est pas bénéfique dans la même mesure. Trop ou trop peu de bénévolat peut être contreproductif ainsi qu'une activité bénévole qui augmente le niveau de stress ou qui n'offre pas de soutien personnel. Il est à noter que l'activité bénévole réalisée dans le but de recevoir une gratification est inopérante et n'apporte



donc pas les bénéfices escomptés. En contrepartie, pour celles et ceux qui effectuent une quelconque tâche bénévole avec le cœur, les bénéfices ne se feront pas attendre. Au-delà des études, en soi probantes, la personne qui donne son temps à d'autres sans motivation égotique laisse de la place à un plus grand équilibre, source indéniable de santé. Sans entrer dans des considérations religieuses ou autres, il y a lieu de se poser la question: et si le secret du mieux-être était dans le don de soi? Sources: Prof. Dr Markus Freitag de l'Université de Berne, Prof. Sandro Cattacin de l'Université de Genève, Fonds national suisse de la recherche scientifique, Australian Journal on Ageing, Bénévolat et vieillissement en santé / Bénévoles Canada.

Antonia Zbinden

Gesundheit und freiwilliges Engagement – ein verheissungsvolles Paar

Seit mehr als 30 Jahren weisen Studien aus der ganzen Welt auf den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Freiwilligenarbeit hin. Sie kommen alle zum Schluss, dass sich freiwilliges Engagement positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Ist dies wirklich der Fall? Das Gefühl, von einer anderen Person geschätzt zu werden, löst Glückshormone (Endorphine) aus. Es konnte nachgewiesen werden, dass Freiwillige weniger schwer erkranken als Menschen ohne solche Betätigung. Es scheint, dass die positive Wirkung mit dem Alter sogar zunimmt: Mehr Gesundheit bedeutet weniger Krankheitskosten – ein gesellschaftspolitischer Aspekt.

Auch haben Studien gezeigt, dass die Freiwilligenarbeit hilft, die Gehirnaktivität aufrechtzuerhalten, sie erlaubt auch, soziale Beziehungen zu schaffen. Es stellt sich die Frage: Ist es die Gesundheit, die zur Freiwilligenarbeit führt, oder verbessert die Freiwilligenarbeit die Gesundheit?

Freiwilligentätigkeit kann aber auch kontraproduktiv sein, wenn sie Stress verursacht oder allein der Anerkennung dient. Dagegen führt herzhaftes Freiwilligenengagement zu grösserer Ausgewogenheit und ist Quelle der Gesundheit. Liegt das Geheimnis des Wohlergehens darin, «sich selbst zu verschenken»?

Geplante Sparmassnahmen des bei der Spitex: Auswirkungen auf pflege

Das Zusammenspiel zwischen der Spitex und den pflegenden und betreuenden Angehörigen ist für eine wirkungsvolle und effiziente Betreuung und Pflege zu Hause unverzichtbar. Das Zusammenwirken ermöglicht in vielen Fällen einen frühzeitigen Austritt aus dem Spital, aber auch, dass die betroffenen Menschen so lange wie möglich zu Hause bleiben können.

Der Regierungsrat plant für 2018 unter dem Titel «Entlastungspaket 2018» massive Sparmassnahmen bei der Spitex. Unter allen 153 Sparmassnahmen im Jahre 2018 belegen die Spitex und ihre Klientinnen und Klienten den ersten und zweiten Platz. Der Kanton will mit der Einführung der Patientenbeteiligung für alle Klientinnen und Klienten ab 65 Jahren 13 Mio. Franken Mehreinnahmen auf Kosten älterer Menschen generieren. Mit der Halbierung der Abgeltung für die Versorgungspflicht von 16 Mio. Franken auf 8 Mio. Franken bei den öffentlichen Spitex-Organisationen ist die zweite Sparmassnahme geplant. Die öffentlichen Spitex-Organisationen verpflichten sich, alle Klientinnen und Klienten zu pflegen, unabhängig von der Länge der Wegzeit und der Kürze der Pflegeeinsätze. Die Wegzeiten werden von den Krankenversicherern nicht vergütet. Einsätze mit langen Wegzeiten bzw. Kurzeinsätze sind somit für die Spitex unrentabel. Damit die Versorgung für alle Menschen im Kanton Bern gewährleistet ist, wurde ein Leistungsvertrag ausgehandelt, mit welchem die Vorhalteleistungen «Wegzeit, Kurzeinsätze» angemessen abgegolten sind. Der Regierungsrat sieht nun vor, diese Abgeltung um 50 Prozent zu kürzen. Ein Gutachten der Firma Polynomics zeigt klar, dass für die Versorgungspflicht bereits in den letzten Jahren eine Finanzierungslücke von 3,5 Mio. Franken besteht. Was sind nun die Konsequenzen bei einer Annahme der Sparmassnahmen durch den Grossen Rat?

Viele Spitex-Organisationen würden infolge der auferlegten Sparmassnahmen defizitäre Leistungen anbieten mit der Folge, dass sie in die roten Zahlen rutschen. Eine Leistungserbringung auf dem heutigen Niveau wäre in der Folge kurz- und mittelfristig nicht mehr möglich. Leistungen müssten infolge wirtschaftlicher Sachzwänge abgebaut werden. Für die pflegenden und betreuenden Angehörigen bzw. die nahestehenden Bezugspersonen wären diese Auswirkungen fatal und direkt spürbar.

Eine Mehrbelastung wäre die Folge für die Betroffenen, die nicht zu verantworten ist. Eine Verlagerung der Leistungen in die Spitäler und Heime wäre absehbar. Die Spitäler profitieren heute in hohem Masse von der raschen Übernahme der Patientinnen und Patienten durch die Spitex. Dies ist sinnvoll für die Menschen, welche möglichst frühzeitig nach Hause möchten, aber auch für die Spitäler, die aus wirtschaftlichen Überlegungen darauf angewiesen sind, ihre Patientinnen und Patienten frühzeitig nach Hause entlassen zu können. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung – eine Verdoppelung der Menschen mit Alter 80 und mehr innert 20 Jahren – und der Festhaltung des Kantons an der Plafonierung bei den Pflegeheimplätzen bei 15 500 – müsste zwingend in die ambulante Pflege investiert statt abgebaut werden.

Diese Sparmassnahme hat für uns alle Folgen. Der Regierungsrat ist sich der Konsequenzen nicht bewusst und schüttet das Kind mit dem Bade aus. Die öffentliche Spitex war und ist weiterhin offen für Veränderungen. Dies hat sie bei den letzten zwei Sparpaketen unter Beweis gestellt. Im Gutachten der Beratungsfirma Polynomics wird dies gewürdigt, «die Spitex ist in den letzten Jahren effizienter geworden».

Es bleibt zu hoffen, dass der Grosse Rat im November die Risiken dieser Sparmassnahmen erkennt und bei der Abstimmung ein klares **NEIN** einlegt. Dies auch als Zeichen der Wertschätzung an die pflegenden und betreuenden Angehörigen und nahestehenden Bezugspersonen.

Jürg Schläfli, Geschäftsführer SPITEX Verband Kanton Bern



Regierungsrats – Kahlschlag nde und betreuende Angehörige



Mesures d'économies prévues par le Conseil d'Etat – coupes budgétaires pour Spitex: Répercussions pour les proches aidants et soignants

La collaboration entre Spitex et les proches aidants permet le maintien à domicile de personnes en difficulté ainsi que la sortie précoce de l'hôpital. Le Conseil d'Etat prévoit pour 2018 des coupes budgétaires massives pour Spitex. Si c'était le cas, beaucoup de filiales seraient déficitaires et glisseraient dans les chiffres rouges. Ces effets seraient catastrophiques pour les proches aidants.

Le développement démographique prévoit la duplication des personnes de 80 ans et plus d'ici à 20 ans. La position du canton de plafonner les places dans des maisons de retraite médicalisée à 15 500 devrait conduire forcément à investir dans les soins ambulatoires au lieu de les mettre en péril. Il est à espérer que le Grand Conseil vote **NON** en novembre.

Neue Trägerschaft für den Schreibdienst

Vor rund zwölf Jahren hat benevol Bern den Schreibdienst lanciert. Die Idee: den Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben, Unterstützung zu bieten. Während in der Anfangszeit noch wenige Kunden den Dienst in Anspruch nahmen, sind die Zahlen in den letzten Jahren geradezu explodiert. Mehr als 800 Kunden besuchten den Dienst im letzten Jahr. 14 Freiwillige schrieben Anträge, füllten Formulare aus und kümmerten sich um private Korrespondenz. Durch den grossen Erfolg nahm der Schreibdienst immer mehr Platz in Anspruch und kostete Ressourcen. Da das Angebot nicht zum Kerngeschäft der Fachstelle für Freiwilligenarbeit gehört, beschloss der Vorstand, eine neue Trägerschaft zu suchen.

Weiterhin im Herzen von Bern

Wir freuen uns, dass wir mit der VBG den perfekten Partner finden konnten. So wird dieses erfolgreiche Angebot in Zukunft unter dem Dach der Berner Gemeinwesenarbeit weitergeführt. Möglich wurde dies dank der finanziellen Unterstützung der katholischen Kirche Region Bern, der Stadt Bern sowie der Burgergemeinde Bern. Die Räumlichkeiten von benevol Bern werden ab Januar 2018, jeweils montags zwischen 14 und 19 Uhr, vom VBG-Schreibdienst belebt werden. Raphael Corneo bleibt Koordinator des Dienstes. Wir verabschieden den Schreibdienst mit einem lachenden und einem weinenden Auge und wünschen weiterhin viel Erfolg!



Il y a 12 ans, benevol Bern a lancé le Service d'écriture. L'idée: offrir de l'aide à des personnes qui ont des problèmes d'écriture. Alors qu'au début les clients n'étaient pas nombreux, ces dernières années les chiffres ont explosé. Plus de 800 clients ont profité de ce service l'année dernière. 14 bénévoles ont écrit des postulations, de la correspondance privée et rempli des formulaires. Dû à son succès, le Service d'écriture a pris toujours plus de place et de ressources. Etant donné que cette prestation ne fait pas partie des activités principales du centre de compétences pour le travail bénévole, le Comité a décidé de chercher un nouvel organisme responsable.

Toujours au cœur de Berne

Nous sommes heureux d'avoir trouvé en VBG (Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit) le partenaire parfait. Ainsi, à l'avenir, cette offre sera proposée sous la houlette du bureau du Travail communautaire bernois. Ceci a été possible grâce à l'aide financière de l'Eglise catholique de la région de Berne, de la Ville de Berne ainsi que de la bourgeoisie de Berne. Dès janvier 2018, les locaux de benevol Bern seront animés tous les lundis entre 14 h et 19 h par le Service d'écriture de VBG. Raphael Corneo restera coordinateur du service. Nous disons au revoir au Service d'écriture avec un œil qui rit et l'autre qui pleure et lui souhaitons beaucoup de succès!

«comun – engagement bénévole dans le Seeland»

Le 1^{er} mars 2017, Dorothea Loosli a repris la direction du projet «comun – engagement bénévole dans le Seeland». Ce projet, dernier né de benevol Bienne et environs, sera soutenu pendant les premiers trois ans par la Confédération et le Canton et lancé, conjointement avec l'association seeland-biel/bienne, dans le cadre de la nouvelle politique régionale.

Dorothea Loosli dispose d'un vaste réseau dans le Seeland. Pour mémoire, elle était présidente du Grand Conseil entre 2008 et 2009. Cette théologienne, de par son mandat politique, connaît très bien les difficultés et les préoccupations des communes seelandaises ainsi que celles des différentes associations et organisations. Nous lui souhaitons plein succès, et l'énergie nécessaire pour faire décoller le projet.



Am 1. März 2017 hat Dorothea Loosli die Projektleitung von «comun – Freiwilliges Engagement im Seeland» übernommen. Dieses jüngste Kind von benevol Biel und Umgebung wird für die ersten drei Jahre von Bund und Kanton unterstützt und im Rahmen der «Neuen Regionalpolitik» gemeinsam mit dem Verein seeland.biel/bienne lanciert.

Mit Dorothea Loosli konnte eine Person gewonnen werden, die über ein grosses Netzwerk im Seeland verfügt. Wem der Name irgendwie bekannt vorkommt – sie war 2008/09 Präsidentin des Grossen Rates des Kantons Bern. Durch ihre politische Arbeit kennt die Theologin sowohl die Sorgen und Anliegen der Seeländer Gemeinden bestens als auch die der verschiedensten Vereine und Organisationen. Wir wünschen ihr viel Erfolg. Möge das Projekt zum Fliegen kommen!

Wie man Igel streichelt – oder vom Umgang mit Psychose-Erfahrung

Ein empfindsamer Junge, der feinste Stimmungsänderungen der Mitmenschen wahrnahm, kämpfte zunehmend gegen Reizüberflutung. Im Teenageralter begann Christian Feldmann Stimmen zu vernehmen, sie gehörten real existierenden Menschen. Das Gehörte trieb vorwärts, wie Zurufe eines Trainers am Spielrand. Die Stimmen schimpften, versprachen Lösungen, aber verhöhnten und verletzten den jungen Mann auch. Aus einer wurden zwei Lebenswelten. In der einen trat der Maschinenbauzeichner-Lehrling mit einer angepassten Persona auf, in seiner Stimmenwelt zeigte er ein anderes Gesicht. Dieses war bekümmert, zwanghaft bemüht, den Anforderungen der einflüsternden Stimmen gerecht zu werden. Eine Zerreißprobe. Christian Feldmann konnte die beiden Welten nicht mehr getrennt halten: Nach einem Ausbruch im Unterricht an der Gewerbeschule landete er mit 18 Jahren in der Psychiatrie.

Freiheit

Dort wuchs die Sehnsucht nach Freiheit, einem Leben fern von Kliniken, fern von Zwängen. Einen kurzen Lichtblick bot eine Reise nach Israel, wo er als 20-Jähriger, im Einklang mit seinen Stimmen, sechs Wochen unterwegs war. Die «Vertreibung aus dem Paradies» kam nach der Rückkehr. Intensive Therapiejahre, auch in einer Stätte für betreutes Wohnen, folgten. Besonders die WG-Zeit in Spiez half Feldmann, die nötige Distanz zur Pubertät zu erreichen. Er verstummte, sprach nicht mehr. Nach vier Jahren richtete er sich mit seinem neuen ersten Wort an seine Eltern: Merci.

Wieder eine Stimme zu haben, war ein Startschuss. «Jetzt ist mehr möglich, es funktioniert.» Ausbildungen zum Bio-Landwirt und zum Pflegehelfer folgten. «Ich definiere mich nicht mehr über bezahlte Arbeit. Für mich besteht Lebenssinn darin, seine Fähigkeiten zu entdecken und ausleben zu können. Auch deshalb brauchte ich eine Auszeit.» Freiwilligenarbeit bietet sich an, um Talente zum Erblühen zu bringen.

Vom Ich zum Wir

«Dem Alter dienen», das kann Christian Feldmann als Freiwilliger im Besuchsdienst. Die Augen des heute 40-Jährigen leuchten, wenn er von seinen Einsätzen im Naturhistorischen Museum Bern erzählt: «Menschen zum Staunen zu bringen, ist wichtig. Und ich vermittele gerne Wissen, die Arbeit in der Entdeckerecke des Museums passt.» Als Freiwilliger für die UPD – Universitäre Psychiatrische Dienste Bern – erfuhr er, wie wertvoll «peer-to-peer volunteering» ist. Als Peers werden Menschen bezeichnet, die eigene Gesundungswege (Recovery-Wege) gegangen sind und nun als Genesungsbegleiter tätig sind. Das Leitmotiv heisst, vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen. 2015 erreichte Christian Feldmann die Peer Qualifikation Pro Mente Sana. Zurzeit ist er als Peer angestellt im Wohnverbund Oberburg.



Stachlig ja, stechen nein

Herausfordernd ist der Umgang mit den Stimmen geblieben. «Didgeridoo spielen, dadurch Gefühlen eine Stimme geben, tut gut. Ausserdem habe ich eine Alphütte, wo ich mich ein paar Tage pro Monat zurückziehe. Dort komme ich mir wieder näher und fühle mich rundum gesund.» Seine eigene Stimme ist Christian Feldmann wichtig geworden, Klangfarben nuancieren, achten, ob das Gesagte ankommt, und singen, im Berner Seemanns-Chörli. Viele haben Angst, einen Igel zu streicheln: «Er muss aber nicht stechen! Grosse und kleine Museumsbesucher rufen beglückt: «Der Igel ist so sanft!» Der Trick ist, von vorn nach hinten zu streicheln», schmunzelt Christian Feldmann. Gleiches gilt für die Menschen mit psychiatrischen Erfahrungen und ihre Krankheiten, man muss sich nur richtig annähern.

Barbara Richiger

Caresser dans le sens du poil – ou comment vivre avec l'expérience de la psychose

A l'adolescence, Christian Feldmann a commencé à entendre des voix. A 18 ans, n'en pouvant plus, cet apprenti a fini en psychiatrie. Après plusieurs années de thérapie, pendant lesquelles il ne parlait pas, il a dit son premier mot à ses parents: merci. Des formations en bio-agriculture et assistant en soins ont suivi. «Je ne me définis plus d'après le travail rémunéré. Pour moi, le sens de la vie consiste à découvrir ses propres capacités et pouvoir vivre à fond. Le bénévolat amène l'éclosion de talents.»

A 40 ans, il visite bénévolement des personnes âgées, est également bénévole au service des visites du Musée d'histoire naturelle de Berne ainsi que pour l'UPD – les Services psychiatriques universitaires de Berne en tant que «peer-to-peer volunteering». Les personnes qui ont fait un long chemin vers la guérison sont à leur tour «guides de guérison» pour d'autres. En 2015, il a obtenu de Mente Sana le certificat de Peer. Actuellement, il est engagé comme pair pour le groupement des habitats protégés d'Oberburg. Un hérisson ne doit pas forcément piquer si on le caresse dans le sens du poil!

Aktuelle und spannende Einsätze für Sie herausgepickt! Detailinformationen finden Sie auf www.benevoljobs.ch, oder rufen Sie uns an.

benevol Bern 031 312 2 312

Integration und Gesundheitsförderung

Macht es Ihnen Freude, psychisch kranke Menschen einmal in der Woche zu begleiten, zu unterstützen und ihnen Deutschkenntnisse zu vermitteln? Die Sprechstunde für Migrant/innen der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) sucht Freiwillige. Nötig sind psychische Stabilität, Feinfühligkeit, Respekt und Offenheit.

Kontakt: Universitäre Psychiatrische Dienste Bern, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, Daniela Weissmüller, Tel. 031 930 97 13, daniela.weissmueller@gef.be.ch

Der Verein «étoile – soziale Teilhabe im Alter»

setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen auch bei Krankheit und Bedürftigkeit möglichst lange zu Hause leben können. Gesucht werden einfühlsame, diskrete, körperlich und psychisch fitte Freiwillige, die gerne Menschen unterstützen, auch in besonderen Lebenssituationen.

Kontakt: Verein étoile, Brigitte Rentsch, Tel. 031 388 50 05, brigitte.rentsch@gmail.com

Kinder in Palliativsituationen

Gesucht Freiwillige, die Kinder begleiten, für das **Zentrum für ambulante Palliativbegleitung**. Sie sind da für schwerkranke, chronisch kranke und sterbende Kinder sowie ihre Angehörigen. Die Begleitung findet zu Hause oder in Institutionen statt. Voraussetzung: abgeschlossener Lehrgang, Passage oder vergleichbare Ausbildung.

Kontakt: Iris Aeschmann, Tel. 031 332 27 23, iris.aeschmann@zapp-bern.ch

benevol Biel-Bienne 032 322 36 16

Procap Suisse, Voyages & Sport est à la recherche

Accompagnant(e)s bénévoles pour personnes avec handicap. Pour les séjours et camps de vacances et voyages en Suisse et à l'étranger.

Les engagements varient de 1 à 2 semaines.

Vous êtes une personne ouverte et sociable. Vous aimez travailler en équipe et avez une bonne gestion du stress physique et psychique.

Nous offrons les frais d'hébergement, de repas, de déplacement ainsi qu'une indemnité journalière.

Contact: Procap Voyages & Sport, tél. 062 206 88 30, benevoles@procap.ch,

www.procap-voyages.ch | www.procap-sport.ch

Das Ruferheim Nidau

freut sich über Anfragen für Freiwilligenarbeit.

Diese Einsatzgebiete finden Sie bei uns: Besucherdienst bei BewohnerInnen (spazieren, einkaufen, spielen, kafele etc.), Begleitung bei Arztterminen oder Einkäufen, Hilfe bei Anlässen der Aktivierung, Begleitung auf Ausflügen, Einsätze im Café Oleander (Buffet). Sie haben eine eigene Idee? Wir sind offen für Neues.

Kontakt: Eveline Nünlist, Tel. 032 332 27 27, office@ruferheim.ch, www.ruferheim.ch

Mithilfe im LadenBistro Biel

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung begegnen sich im LadenBistro in Biel. Nebst dem Bistrobetrieb verkaufen wir verschiedene Produkte aus sozialen Institutionen. Wir suchen engagierte Freiwillige. Haben Sie Freude an einer vielseitigen Aufgabe im Laden und/oder im Bistro?

Kontakt: LadenBistro, Jakob-Rosius-Strasse 12, 2502 Biel, Claudia Bischler, Tel. 032 322 23 48, www.ladenbistro.ch

bénévole? Consultations, Beratungen

Nous avons le mandat qu'il vous faut. Les centres de compétences pour le bénévolat à Berne et Bienne sont là pour vous!

Wir haben das passende Engagement. Die Fachstellen für Freiwilligenarbeit in Bern und Biel sind für Sie da!

www.benevolbern.ch

www.benevol-bielbienne.ch

Unterstützt durch:



Kanton Bern
Canton de Berne

benevol