



Stadt Bern



# 60 PLUS

DAS MAGAZIN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

## BERN

Nr. 8 | 2023

Angehörige betreuen  
Alltags-Tandems mit Geflüchteten  
Reparieren statt wegwerfen



Unabhängig und sicher in einer vertrauten Umgebung leben.

**Wohnen à la carte:** Unsere modernen Wohnungen in einem Domicil Alterszentrum liegen zentral und bieten Sicherheit und Komfort. Sie führen bei uns ein selbstständiges und unabhängiges Leben in einer sicheren Umgebung mit 24-h-Notruf und Bereitschaftsdienst. Zur Erleichterung Ihres Alltags können Sie unterstützende Dienstleistungen aus unserem à-la-carte-Angebot nutzen wie beispielsweise Mittagessen oder Wohnungsreinigung.

**Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten:  
Domicil Infocenter, Tel. 031 307 20 65**





Franziska Teuscher  
Gemeinderätin  
Foto: Stadt Bern.

# Inhalt

In Beziehungen investieren	6
Betreuung – vielfältige Unterstützung im Alltag	8
Ein Tag mit einer betreuenden Angehörigen	9
Beistandschaft? Wie funktioniert das?	10
Unterstützung, Entlastung, Finanzierung	11
Die städtische Ombudsstelle	12
Service-Teil	13
Agenda	18
Die Stadtverwaltung informiert	20
Alltags-Tandems mit Geflüchteten: Türe zu einer anderen Lebenswelt	22
Vom Akkuschauber bis zur Zuckerwatte	24
Neulich im Kopfkino	26

Titelseite:

Nancy Wiesmann-Baquero, 70: «Nach 43 Jahren fühle ich mich in Bern wunderbar geborgen. Als Migrantin musste ich hier bei Null anfangen, aber die Mühe hat sich gelohnt. I bi daheim.»

Foto: Hansueli Rätz.

## Liebe Leserin, lieber Leser

Abschiede werden häufiger im Alter. Es mehren sich Pensionierungen, Krankheiten und Todesfälle. Auch ich musste Abschied nehmen. Im September 2022 hat uns Regula Unteregger für immer verlassen. Die Leiterin des Alters- und Versicherungsamtes starb nach längerer Krankheit und dennoch überraschend. Die Stadt Bern verliert eine engagierte Kämpferin für die Anliegen der älteren Bevölkerung.

Auf Wiedersehen sagen wir im März der Leiterin des Kompetenzzentrums Alter, Evelyn Hunziker. Sie zieht sich aus dem Berufsleben zurück. Ich bedanke mich bei ihr für ihren langjährigen Einsatz für die älteren Menschen.

Ebenfalls nicht im Rampenlicht befinden sich alle betreuenden Angehörigen, die fernab von aller Aufmerksamkeit ihre Zeit und Energie einer erkrankten oder älteren Person widmen. Dieses Magazin rückt ihren wichtigen Beitrag für die Gesellschaft für einmal ins Scheinwerferlicht.

Ihre Franziska Teuscher

---

## Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport | Redaktion: Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter  
Gestaltung: [www.zala-grafik.ch](http://www.zala-grafik.ch) | Korrektorat: Gerlind Martin | Druck: rubmedia | Auflage: 19'200  
Kontakt: Alters- und Versicherungsamt, Kompetenzzentrum Alter, Bundesgasse 33, 3011 Bern  
031 321 76 55, [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch), [www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter).



# Angehörige betreuen

Die Schulter schmerzt zu sehr, um sich die Haare zu waschen; der Schritt ist plötzlich so unsicher, dass ein Spaziergang zum Wagnis wird; die Rechnungen erscheinen furchtbar kompliziert: Um weiterhin selbstständig zu leben, brauchen die meisten Menschen früher oder später Unterstützung. Oft wird diese von Angehörigen geleistet. Damit betreuende Personen trotz Belastung gesund bleiben, ist es wichtig, dass sie selbst Unterstützung in Anspruch nehmen. Gefragt ist dafür auch das soziale Umfeld.

Foto: Fred Froese.



# «Das Wichtigste ist, dass man in Beziehungen investiert»

Angehörige, die einen Menschen betreuen, sind selbst auf Hilfe angewiesen. Sie brauchen eine Gemeinschaft, die sie in schwierigen Zeiten unterstützt.

Claudia Michel, Institut Alter der Berner Fachhochschule

Herrn Pfisters Zeit als betreuender Angehöriger begann, als seine Ehefrau schwer erkrankte. Frau Pfister wünschte sich, zuhause sterben zu können, und er wollte ihr diesen Wunsch unbedingt erfüllen. Doch je intensiver die Betreuung wurde, desto mehr war er auf Unterstützung angewiesen.

Glücklicherweise war er von einem dichten Netz von Helfenden unterstützt. Seine Schwiegereltern und die Schwiegertochter, die in der Nähe wohnten, kamen täglich vorbei. Die beiden Töchter übernahmen nächtliche Sitzwachen, wenn er beruflich auswärts übernachtete. Nachbar\*innen machten Fahrdienste oder kochten. Auch eine Cousine und eine Schwägerin beteiligten sich an der Pflege. Herr Pfister hatte im Turnverein Kollegen, die zuhörten, wenn ihn etwas beschäftigte. Sechs Frauen besorgten die Pferde von Frau Pfister.

## Unterstützen und unterstützt werden

Menschen wie Herr Pfister erleben die Betreuungsarbeit oftmals als erfüllend, aber auch als belastend. Gerade wenn es sich um eine unheilbare Krankheit handelt, wollen sie die verbleibende Zeit mit der geliebten Person verbringen und sie in ihrer Nähe behalten. Neben der Betreuung und Pflege haben sie aber weitere Verpflichtungen, sind vielleicht noch berufstätig oder haben Kinder. Auch brauchen sie Zeit für sich selbst, um sich zu erholen und Kräfte zu sammeln. Deshalb sind betreuende Angehörige selbst auf Hilfe angewiesen. Anders als Herr Pfister sind viele Angehörige in ihrer Betreuungsarbeit weitgehend auf

sich selbst gestellt. Es fällt ihnen nicht leicht, sich Hilfe zu holen. Manchmal aus Scham, weil sie das Gefühl haben, sie müssten es allein schaffen. Manchmal, weil sie wissen, dass die betreute Person ihre Bedürftigkeit nicht gegen aussen zeigen möchte. Und manchmal fühlen sich betreuende Angehörige auch missverstanden, wenn sie wohlmeinende Tipps erhalten. Zum Beispiel sagt man ihnen, sie sollten sich entlasten und die demenz gewordene Mutter ins Altersheim bringen. Das kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen.

Dabei wäre die professionelle Hilfe nicht selten genau das Richtige. Ein Altersheimplatz kann für alle Beteiligten die beste Lösung sein, der tägliche Besuch der Spitex eine willkommene Entlastung bringen oder der regelmässige Mahlzeitendienst eine zu intensiv gewordene Betreuung in die richtige Balance bringen. Verschiedene Institutionen können Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und beim Entscheid beratend zur Seite stehen (für entsprechende Angebote siehe Serviceteil, Seite 14). Betreuende Angehörige entscheiden zusammen mit ihren Liebsten aber immer selbst, wann es eine professionelle Unterstützung braucht und welche Form angemessen

Ehemann, Tochter oder auch einmal das Grosskind: Wenn sich mehrere Familienmitglieder an der Betreuung beteiligen, wiegt sie weniger schwer. Foto: SolStock.





Zum Beispiel die Spitex: Professionelle Unterstützung entlastet betreuende Angehörige.  
Foto: Spitex Schweiz/KEYSTONE/Gaëtan Bally.

ist. Ratschläge aus dem Umfeld sind oft nicht förderlich, im Gegenteil: Sie können Angehörige schwächen, weil damit die Botschaft einher geht, man würde etwas falsch machen.

### **Unterstützung anbieten: Aufgabe des Umfelds**

Was Angehörige tatsächlich brauchen, ist ein soziales Umfeld, das sie trägt. Ein solches Umfeld besteht aus Familienmitgliedern, Nachbar\*innen oder Freiwilligen, die realisieren, wenn jemand erschöpft ist. Es tut Angehörigen gut, wenn sie nicht um Hilfe bitten müssen, sondern diese an sie herangetragen wird. Hilfe kann in unterschiedlicher Form angeboten werden: den Einkauf übernehmen, mit dem Hund spazieren gehen, eine Mahlzeit kochen oder Zeit schenken, in der man einfach zuhört und Trost spendet. Wichtig ist, dass Angehörige die Möglichkeit haben, das Angebot an- oder auch abzulehnen, je nach Bedarf. Und dass es ihnen immer wieder angeboten wird.

Herr Pfister lernte von seiner Betreuungszeit, dass es das Wichtigste ist, in Beziehungen und in Freundschaften zu investieren. «Lebendige Beziehungen helfen dabei, dass man sich nicht einsam fühlt. Sie sind auch das Tor zu vielfältigen Hilfen oder sogar zu umfassenden Unterstützungsnetzwerken, wie ich es während der Krankheitszeit meiner Frau erlebte.» In vertrauensvollen Bezie-

hungen ist es möglich, Hilfe anzubieten und anzunehmen. Oder abzulehnen, wenn sie nicht passt oder man sich nicht bereit dazu fühlt. Auch wenn eine Absage erfolgt, macht man also betreuenden Angehörigen mit einem Angebot ein grosses Geschenk: Sie fühlen sich in ihrer Situation wahrgenommen und nicht allein.



### **Netzwerk zum Lebensende**

Damit Menschen am Lebensende und ihre Angehörigen Teil der Gemeinschaft bleiben und Unterstützung erfahren, hat die Stadt Bern zusammen mit vielen Organisationen und Freiwilligen begonnen, das Netzwerk «Bärn treit» aufzubauen. «Bärn treit» sensibilisiert für Themen rund ums Lebensende, zeigt Unterstützungsmöglichkeiten und stärkt die gegenseitige Hilfe. Neue Interessierte sind willkommen.

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

[baerntreit@bern.ch](mailto:baerntreit@bern.ch) | 031 321 63 11

# Betreuung – vielfältige Unterstützung im Alltag

Über 40 Prozent aller Personen ab 63 Jahren brauchen Betreuung in irgendeiner Form. Geleistet wird diese meist informell und unbezahlt.

Karin van Holten, Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule

Ulla telefoniert regelmässig mit ihrer Mutter und fährt sie zu Arztterminen. Markus erledigt die Zahlungen für seine an Depression erkrankte Tante. Peter koordiniert die Spitex und den Besuchsdienst für seinen hochaltrigen Grossvater. Lumnije fährt mit ihrem querschnittgelähmten Nachbarn wöchentlich zum Einkaufen. Diese Beispiele zeigen: Betreuung ist vielfältig. Sie unterstützt dabei, Einschränkungen im Alltag zu überwinden, und fördert das Wohlbefinden. Ihre Grundlage ist eine sorgende und unterstützende Beziehung.

## Tragende Rolle im System

Der Bedarf an Betreuung in der Schweiz ist gross. Gemäss einer aktuellen Studie brauchen mehr als 40% aller Personen ab 63 Jahren mindestens eine Form von Betreuung, um zu Hause

gut leben zu können. Müsste man diese Betreuungsarbeit vergüten, würde dies Kosten im Umfang von 4,2 bis 5,6 Milliarden Franken pro Jahr verursachen.

Aktuell sind es vor allem Partner\*innen, Familienangehörige, Freund\*innen oder Nachbar\*innen, die Betreuungsarbeit leisten. Gemäss dem Bundesamt für Statistik unterstützt rund jede sechste Person im Alter von 25 bis 80 Jahren in der Schweiz mindestens einmal wöchentlich eine nahestehende Person. Frauen (20%) engagieren sich insgesamt etwas häufiger als Männer (15%). Der geschlechterbezogene Unterschied ist in der Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen am grössten (Frauen 28%, Männer 18%) und nimmt im Pensionsalter wieder ab (Frauen 21%, Männer 17%). Wen sie jeweils betreuen, ändert sich mit dem Alter der Betreuenden. Im mittleren Alter sind es oft die (Schwieger-)Eltern. Ältere Menschen engagieren sich häufig für nicht-verwandte Personen wie Nachbar\*innen oder Freund\*innen.

## Betreuen – am besten im Netzwerk

Betreuung wird zwar oft unbezahlt geleistet, gratis ist sie dennoch nicht. Sie kostet die Engagierten Energie und Zeit. Deshalb wird sie besser nicht durch eine einzelne Person, sondern durch ein Netzwerk aus Angehörigen, Freund\*innen, Freiwilligen und Fachpersonen erbracht. Das bedingt zwar mehr Absprachen. Aber Verantwortung und Aufgaben können so auf mehrere Schultern verteilt und Erholungsphasen für die engagierten Betreuenden besser eingeplant werden. Das ist umso wichtiger, je höher der Aufwand für die Betreuung ist. Denn: Betreuende Angehörige sind tragend – ihre Gesundheit ist entsprechend wichtig.

Mit dem Pensionsalter steigt der Männeranteil bei den betreuenden Personen. Foto: SRK / Ruben Ung.



# Ein Tag mit einer betreuenden Angehörigen

Vera Ryf pflegt ihre Eltern bei sich zu Hause. Trotz dem anstrengenden Alltag empfindet sie die Aufgabe nicht als Aufopferung.

Hildegard Hungerbühler, Gerontologin und Sozialanthropologin

Fast zeitgleich mit der Pensionierung von Vera Ryf<sup>1</sup> wurde ihre Mutter dement, der Vater benötigte zunehmend Unterstützung beim Gehen. Vera Ryf zog zu ihren Eltern und betreute sie vor Ort. Einmal pro Woche kehrte sie in ihre eigene Wohnung zurück, um ihre sozialen Beziehungen zu pflegen. Als sich die Notfälle in ihrer Abwesenheit häuften, beschloss sie, die Eltern zu sich zu holen. Seither sind drei Jahre vergangen, die Gebrechlichkeit der Eltern hat zugenommen. Vera Ryf ist in ihre Aufgabe hineingewachsen.

## Durchstrukturierter Tagesablauf

Nach guten Nächten erwacht Vera Ryf früh, begleitet den Vater zur Toilette und bringt ihn wieder ins Bett. So kann sie ungestört turnen und für ihren Arabischkurs lernen. Vorher beseitigt sie noch die Spuren von Mutters nächtlichen Aktivitäten. Später hilft sie den Eltern im Bad und isst mit ihnen einen Brunch. Es folgen Haushaltsarbeiten. Während der Mittagspause der Eltern hat sie Zeit zum Einkaufen, für Administratives oder ein Sudoku. Am Nachmittag gibt es Zvieri, gegen 19 Uhr Nacht. Zwischendurch ereignen sich immer wieder Zwischenfälle: Ein Sturz, Durchfall, manchmal verlässt die Mutter in einem unbewachten Augenblick die Wohnung und muss gesucht werden. Abends schauen die drei einen Film. Um 22 Uhr beginnen die Vorbereitungen zur Nachtruhe. Verläuft alles nach Plan, sind die Eltern gegen Mitternacht im Bett. Vera Ryf geht dann auch gleich schlafen – «damit ich den nächsten Tag wieder meistere».

## Belastend, aber sinnerfüllt

Belastend findet Vera Ryf vor allem, dass alles viel Zeit benötigt. Vorbereitungen für ausserhäusliche Aktivitäten dauern Stunden. Zeitdruck vertragen ihre Eltern nicht. Am anstrengendsten, wenn auch zum Glück selten, sind durchwachte Nächte.

Gefragt, was es benötige, um rund um die Uhr Angehörige zu betreuen, antwortet Vera Ryf: «Man muss die eigenen Bedürfnisse in Einklang bringen mit der Aufgabe und in Kauf nehmen, dass wenig Platz für anderes bleibt. Meine Situation ist komfortabel, ich habe keine anderen Verpflichtungen mehr. Wie das berufstätige Leute machen, ist mir ein Rätsel.» Entlastung bekommt Vera Ryf von zwei Frauen, die sie dafür bezahlt, und von ihren erwachsenen Kindern. So kann sie ab und zu wandern oder ins Kino gehen und Kontakte pflegen. Einmal jährlich meldet sie die Eltern für zwei Monate im Pflegeheim an. Sie vermisst sie dann zunächst und benötigt etwas Anlaufzeit, um in einen eigenen Rhythmus zu finden.

Vera Ryf empfindet ihren Alltag als sinnerfüllt. Im Bekanntenkreis haben aber nicht alle Verständnis: «Manche finden, ich opfere mein Leben. Ich muss mich oft rechtfertigen. Das ist anstrengend. Es braucht eine Entdramatisierung der Rolle betreuender Angehöriger.»

---

Eine ausführlichere Version des Portraits ist in der Zeitschrift von GERONTOLOGIE CH erschienen.

Unter [www.gutaltern.ch](http://www.gutaltern.ch) finden sich diverse Publikationen zum Thema Betreuung.

<sup>1</sup> Name von der Redaktion geändert.

# Beistandschaft?

## Wie funktioniert das?

Wird die Hausarbeit mühselig und die Administration zur Last, kann eine Beistandschaft Erleichterung bringen.

Maria Jurkovic Löffler, Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz

Ist eine ältere Person nicht mehr in der Lage, ihren Haushalt oder ihre Administration selbst zu erledigen, kann jemand aus Familie, Nachbarschaft oder dem Freundeskreis sie unterstützen. Ist die Person jedoch wegen einer Krankheit oder einer Behinderung nicht mehr fähig, sich Unterstützung zu organisieren und diese zu überprüfen, braucht es vielleicht eine Beistandsperson.

### **Schutzbedarf klären, Hilfe organisieren**

Um zu klären, ob diese Art der Unterstützung angezeigt ist, kann die betroffene Person selbst oder eine Person aus ihrem Umfeld die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) kontaktieren. Diese erteilt dann dem Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz (EKS) einen Abklärungsauftrag. Die Sozialarbeiter\*innen des EKS prüfen, ob ein dauernder Schwächezustand und ein Schutzbedarf bestehen und damit eine Unterstützung nötig ist, die nicht durch die betroffene Person selbst organisiert werden kann. Bei Bedarf leiten sie erste Unterstützung in die Wege, zum Beispiel indem sie die Spitex oder eine Nachbarschaftshilfe organisieren. Manchmal erübrigen sich dadurch weiterführende Massnahmen.

Nach drei Monaten verfassen die Sozialarbeiter\*innen einen Bericht mit einer Empfehlung für das weitere Vorgehen. Der Bericht wird mit der betroffenen Person besprochen und anschliessend der KESB zugestellt. Die KESB spricht nochmals mit der betroffenen Person und entscheidet dann, wie es weiter gehen soll. Wenn sie es für nötig erachtet, verfügt sie eine Beistandschaft. Diese kann durch eine\*n private\*n Mandatsträger\*in (PriMa) oder eine Berufsbeistandsperson

(ProMa) gewährleistet werden. Ein\*e PriMa kann aus der Familie stammen, oder das Amt vermittelt eine freiwillige Person, die für ihre Aufgabe eingeführt wird. Wenn die Situation komplexer ist und niemand aus dem Umfeld die Aufgabe übernehmen kann, wird eine Berufsbeistandsperson eingesetzt. Diese arbeitet beim EKS Bern und wird regelmässig von der KESB überprüft. Die Kosten für die Beistandschaft sind abhängig vom Vermögen der betroffenen Person und von der Komplexität der Aufgaben.

### **Bedürfnisse der Betroffenen im Zentrum**

Im ganzen Ablauf wird den Bedürfnissen und Wünschen der betroffenen Person so weit wie möglich entsprochen. Eine gute Zusammenarbeit aller involvierten Personen ist die Voraussetzung für den Aufbau eines Vertrauensverhältnisses.

Die Selbstbestimmung ist im Erwachsenenschutz ein sehr wichtiges Thema. So arbeiten die Beistandspersonen eng mit den betroffenen Personen zusammen, um ihnen die Unterstützung und Entlastung zu ermöglichen, die sie brauchen. Viele Menschen mit Beistandspersonen – und ihre Angehörigen – sind sehr dankbar für diese Art der Hilfestellung.

---

### **Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz**

[eks@bern.ch](mailto:eks@bern.ch) | 031 321 67 67

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen > Erwachsenenhilfe

---

Wer interessiert ist, als private\*r Mandatsträger\*in eine Beistandschaft zu übernehmen, wendet sich an 031 321 72 31 | [eks-prima@bern.ch](mailto:eks-prima@bern.ch)

# Unterstützung, Entlastung, Finanzierung

## Beratung, Unterstützung und Entlastung für betreuende Angehörige

Angehörige zu betreuen, kann die Gesundheit gefährden, zu Einsamkeit und zu finanziellen Einbußen führen. Es ist daher wichtig, sich unterstützen zu lassen. Angebote finden Sie

- im Serviceteil auf Seite 14
- unter [www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Betreuung, Unterstützung

## Finanzierung von Betreuung und Pflege durch Angehörige

Während die meisten Beratungsangebote gratis sind, fallen für Dienstleistungen zur Entlastung von Angehörigen Kosten an. Leider ist die Finanzierung von Betreuung in der Schweiz immer noch in erster Linie Privatsache. Es gibt jedoch einige Möglichkeiten zur finanziellen Entlastung:

Wer für alltägliche Lebensverrichtungen – z. B. Ankleiden, Essen, Körperpflege – dauernd auf Hilfe angewiesen ist, kann **Hilflosenentschädigung** beantragen.

[www.bern.ch/ava](http://www.bern.ch/ava) > AHV-Zweigstelle > Sozialversicherungen

Wer pflegebedürftige Verwandte betreut, die in der Nähe wohnen, hat Anspruch auf **Betreuungsgutschriften**. Diese sollen betreuenden Angehörigen eine höhere Rente ermöglichen. Betreuungsgutschriften sind keine direkten Geldleistungen.

[www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info)

Betreuungsleistungen von Familienangehörigen können unter gewissen Bedingungen über die **Krankheits- und Behinderungskosten der Ergänzungsleistungen** entschädigt werden, wenn die betreuende Person dadurch einen wesentlichen Erwerbsausfall hat.

[www.bern.ch/ava](http://www.bern.ch/ava) > AHV-Zweigstelle > Sozialversicherungen



Wer sich unterstützen lässt, betreut entspannter.  
Foto: Silvia Jansen.

Pflegende (nicht aber betreuende) Angehörige haben die Möglichkeit, sich von der **Spitex anstellen** zu lassen. Bedingung ist, dass sie einen Pflegehilfe-Kurs absolviert haben.

[www.spitex-bern.ch](http://www.spitex-bern.ch) > Kundinnen und Kunden > Pflegende Angehörige

Wird über längere Zeit und in grösserem Umfang ein\*e Angehörige\*r betreut, kann eine **Anstellung durch die betreute Person** in Betracht gezogen werden. Dies macht insbesondere dann Sinn, wenn betreuende Angehörige aufgrund der Betreuungsarbeit ihr Erwerbsspensum reduzieren.

---

### Merkblatt Hilflosenentschädigung, Betreuungsgutschriften und Krankheitskosten:

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Betreuung, Unterstützung > Betreuende Angehörige

Bestellung: 031 321 76 55 oder [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch).

---

### Merkblatt Anstellung von Personen für die Betreuung zu Hause:

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Betreuung, Unterstützung > Betreuung zu Hause

Bestellung: 031 321 76 55 oder [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch).

# So arbeitet die städtische Ombudsstelle



Ombudswoman Mirjam Graf, Rechtsanwältin und Mediatorin

Fühlen Sie sich von der Stadtverwaltung missverstanden oder unkorrekt behandelt? Finden Sie sich mit Vorschriften oder Verwaltungsabläufen nicht zu recht? Die städtische Ombudswoman hilft weiter.

Mirjam Graf, Ombudswoman

Die Ombudsstelle der Stadt Bern bietet den Einwohner\*innen als unabhängige und neutrale Anlaufstelle niederschwellige Unterstützung durch Beratung, Vermittlung oder Prüfung bei Fragen, Problemen oder Konflikten mit den städtischen Behörden. Im Weiteren nimmt die Ombudsstelle Meldungen von Missständen und Verstössen gegen rechtliche Vorgaben oder ethisches Verhalten entgegen. Die Ombudsstelle steht allen Personen offen, die ein Anliegen im Zusammenhang mit der städtischen Verwaltung oder ihren Betrieben (BERNMOBIL und Energie Wasser Bern) haben.

Nicht zuständig ist die Ombudsstelle für Fragen und Konflikte, welche die kantonale oder eidgenössische Verwaltung oder privatrechtliche Angelegenheiten betreffen.

## Faire und akzeptierte Lösungen finden

Die Ombudsstelle prüft, ob die Verwaltung im gemeldeten Fall rechtlich korrekt und angemessen vorgegangen ist. Sie vermittelt und hilft mit, faire und von allen Beteiligten akzeptierte Lösungen zu finden. Sie kann bei den städtischen Behörden

Einsicht in die Akten verlangen und Stellungnahmen einholen. Die Verwaltung ist verpflichtet, der Ombudsstelle Auskünfte zu erteilen. Die Angaben der Ratsuchenden werden nur mit explizitem Einverständnis zur weiteren Abklärung an die Verwaltung weitergeleitet.

Die Mitarbeitenden der Ombudsstelle unterstehen der Schweigepflicht. Ihre Dienste sind kostenlos.

## Keine anwaltschaftliche Tätigkeit

Die Ombudsstelle wird nicht anwaltschaftlich tätig, das heisst, es findet keine Parteivertretung der ratsuchenden Person in einem Verfahren statt. Die Ombudsstelle kann der städtischen Behörde eine Empfehlung unterbreiten und hat ein Auskunftsrecht bezüglich der Umsetzung ihrer Empfehlung.

## Beispiel aus der Praxis

Eine ratsuchende Person hat einen Beistand für finanzielle und administrative Belange. Sie berichtet der Ombudsstelle, dass sie nicht verstehe, wieso sie so wenig Geld zur Verfügung habe. Sie fühle sich vom Beistand nicht verstanden. Nach Akteneinsicht zeigt sich, dass der Beistand das Mandat korrekt führt. Durch Vermittlungsgespräche und die Klärung von Missverständnissen wird die Zusammenarbeit zwischen den Parteien gestärkt.

---

**Ombudsstelle, Effingerstrasse 4, 3011 Bern**

[ombudsstelle@bern.ch](mailto:ombudsstelle@bern.ch) | 031 312 09 09

Information und Einsicht in Tätigkeitsberichte:

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

# Service-Teil

Zum Heraus-  
nehmen und  
Aufbewahren!

## Beratungs- und Unterstützungsangebote

### **Alters- und Versicherungsamt AHV-Zweigstelle**

031 321 66 89

[ava@bern.ch](mailto:ava@bern.ch)

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

Informationen zu AHV, IV, Ergänzungsleistungen (EL), Betreuungsgutsprachen, Rückvergütung Krankheitskosten, Hilflosenentschädigung und Hilfsmitteln.

### **Pro Senectute Kanton Bern**

031 359 03 03

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Informationen rund ums Alter; Beratungen zu Finanzen, Wohnen, Gesundheit; Freizeit-, Bildungs- und Sportangebote.

### **Spitex Bern**

031 388 50 50

[info@spitex-bern.ch](mailto:info@spitex-bern.ch)

[www.spitex-bern.ch](http://www.spitex-bern.ch)

Ambulante Pflege und Betreuung. Weitere ambulante Pflegedienste finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus» (Hinweis am Ende des Serviceteils) oder im Telefonbuch.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern, Regional- stelle Mittelland**

031 384 02 00

[info@srk-bern.ch](mailto:info@srk-bern.ch)

[www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) > Für Sie da

Fahrdienst, Entlastung für betreuende und pflegende Angehörige, Besuchsdienst, Palliativbegleitung und weitere Unterstützungsdienstleistungen.

### **Alzheimer Bern**

031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)

[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)

Beratung, Gesprächsgruppen und Freizeitangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

### **malreden**

0800 890 890

Kostenloses, vertrauliches Gesprächsangebot.

### **Beratungsstelle Leben und Sterben**

078 408 25 07

[info@beratunglebenundsterben.ch](mailto:info@beratunglebenundsterben.ch)

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

Beratung und Unterstützung zum Thema Lebensende.

### **Die Dargebotene Hand**

Telefon 143

Sorgentelefon in Krisen und bei Alltagsproblemen, anonym und rund um die Uhr.

### **Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern**

031 382 01 66

[be@entlastungsdienst.ch](mailto:be@entlastungsdienst.ch)

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

Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen.

### **Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen**

031 372 27 27

[info@ombudsstellebern.ch](mailto:info@ombudsstellebern.ch)

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

Beratung, Vermittlung und Schlichtung bei Konflikten im Betreuungs- und Pflegebereich.

### **Pflegeheime**

Für Informationen zu Pflegeplätzen konsultieren Sie den «Sozialwegweiser Bern 60plus» (Hinweis am Ende des Serviceteils) oder das Telefonbuch.

## Unterstützung und Entlastung für betreuende Angehörige

### **Fachstelle Häusliche Gewalt**

031 321 63 02

[fhg@bern.ch](mailto:fhg@bern.ch)

Kostenlose Beratung und Vermittlung von Fachpersonen.

### **Palliative Bern**

031 313 24 11

[info@palliativebern.ch](mailto:info@palliativebern.ch)

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

Information und Beratung zu Palliativpflege für Menschen mit unheilbaren Erkrankungen und für Angehörige.

### **Selbsthilfe BE**

084 833 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen.

### **Kulturlegi**

031 378 60 00

[bern@kulturlegi.ch](mailto:bern@kulturlegi.ch)

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

Mit der Kulturlegi erhalten Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen sowie weitere Berechtigte Rabatte bei Kulturinstitutionen, auf Sport- und Bildungsangebote sowie bei diversen weiteren Dienstleistungen.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern**

031 332 27 23

[entlastung-mittelland@srk-bern.ch](mailto:entlastung-mittelland@srk-bern.ch)

[srk-bern.ch](http://srk-bern.ch)

[www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) > Unterstützung im Alltag > Entlastung für Angehörige.

Unterstützung bei der Betreuung und Beratung zu Entlastungsangeboten.

### **Pro Senectute Kanton Bern**

031 359 03 03

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) >

Beratung

Beratung für betreuende Angehörige zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Recht, Wohnen, soziale Teilhabe.

### **Alzheimer Bern**

031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)

[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be) > Angebote

Beratung und Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz.

### **Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern**

031 382 01 66

[be@entlastungsdienst.ch](mailto:be@entlastungsdienst.ch)

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

Stunden- oder tageweise Betreuung für Menschen mit Demenz, chronischen Krankheiten oder Beeinträchtigungen.

### **Besuchsdienst**

031 306 33 33

[info@b-bern.ch](mailto:info@b-bern.ch)

[www.b-bern.ch/besuchsdienst](http://www.b-bern.ch/besuchsdienst)

Besuche zu Hause, Begleitung und Unterstützung im Alltag.

### **Nachbarschaft Bern**

031 382 50 90

[info@nachbarschaft-bern.ch](mailto:info@nachbarschaft-bern.ch)

[www.nachbarschaft-bern.ch](http://www.nachbarschaft-bern.ch)

Vermittlung von Nachbar\*innen für vielfältige kostenlose Unterstützung für maximal drei Stunden wöchentlich.

### **Jugend-Job-Börse Bern**

031 321 60 49

[www.jugend-job-boerse-bern.ch](http://www.jugend-job-boerse-bern.ch)

Vermittlung von Jugendlichen für kleine Arbeiten.

### **Betreuungsgutsprachen**

031 321 68 73

[alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch)

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

Finanzielle Unterstützung für Menschen, die auf Betreuung zu Hause angewiesen sind und diese nicht selbst bezahlen können.

## Informationen in verschiedenen Sprachen

Das Kompetenzzentrum Alter vermittelt Kontakte zu Personen, die **Anlässe zu verschiedenen Themen mit dem Alter verbundenen Themen** organisieren.

031 321 76 55

[alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch)

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Information, Beratung > Alter und Migration

Merkblätter zu den **Ergänzungsleistungen** in verschiedenen Sprachen:

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > AHV-Zweigstelle > Informationen zur Ergänzungsleistung

### Infotime – Beratung in der Muttersprache

Albanisch:

078 214 60 14

Arabisch:

078 214 87 27

Tamilisch:

078 214 99 14

Tigrinya / Amharisch:

078 214 87 14

Türkisch / Kurdisch:

078 214 99 96

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Projekte und Angebote

### DeutschBon

031 321 72 00

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

Gutscheine für Deutschkurse.

## Unterstützung mit digitalen Medien

### «Digitaler Wegweiser» in der Kornhausbibliothek

Kornhausbibliothek,  
Kornhausplatz 18,  
dienstags 15.30 – 17.30 Uhr  
[www.kob.ch/agenda](http://www.kob.ch/agenda)

Unterstützung bei der Nutzung des Internets.

### IT-Support durch SeniorBern

[www.seniorbern.ch](http://www.seniorbern.ch) >

Compihelp / 079 619 17 84  
(für Windows-Geräte)

[www.seniorbern.ch](http://www.seniorbern.ch) >  
Maccheria / 079 333 78 20  
(für Mac-Geräte)

Unterstützung bei der Computernutzung durch Freiwillige im Pensionsalter.

### Jugend-Job-Börse Bern

031 321 60 49

[www.jugend-job-boerse-bern.ch](http://www.jugend-job-boerse-bern.ch)

Vermittlung von Jugendlichen für die Unterstützung mit Handy und Computer.

### Seniorweb

[www.seniorweb.ch/thema/digital](http://www.seniorweb.ch/thema/digital)

Blog mit Tipps für digitale Medien.

## Quartierzentren und Quartiertreffs

Die Quartierzentren und Quartiertreffs der Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit (VBG) bieten Begegnungsmöglichkeiten, sind Anlaufstelle für Fragen und Anliegen zum Leben im Quartier und in der Nachbarschaft und unterstützen bei der Umsetzung von Ideen.

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > VBG in deinem Quartier

### Quartierzentrum 5

Flurstrasse 26b, 3013 Bern

079 900 59 87

078 208 92 59

078 257 45 62

[nina.mueller@vbgbern.ch](mailto:nina.mueller@vbgbern.ch) /

[julia.roggen@vbgbern.ch](mailto:julia.roggen@vbgbern.ch)

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Lorraine – Breitenrain

### Quartierzentrum im Tscharnergut

Waldmannstrasse 17a,  
3027 Bern

031 991 70 55

[otto.wenger@vbgbern.ch](mailto:otto.wenger@vbgbern.ch)

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Bethlehem

### Treffpunkt Untermatt

Bümplizstrasse 21, 3027 Bern

031 992 49 82

[stephanie.schaer@vbgbern.ch](mailto:stephanie.schaer@vbgbern.ch)

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Bethlehem

### Quartierarbeit Stadtteil 2

Neufeldstrasse 6, 3012 Bern

079 137 08 40

[tom.lang@vbgbern.ch](mailto:tom.lang@vbgbern.ch)

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Länggasse – Engehälbinsel

### Quartierbüro Holligen

Schlossstrasse 87a, 3008 Bern  
031 371 21 22  
desiree.renggli@vbgbern.ch /  
joerg.rothhaupt@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Mattenhof  
– Weissenbühl

### Quartierbüro Murifeld

Muristrasse 75a, 3006 Bern  
076 503 92 69 / 078 937 00 88  
reto.baertsch@vbgbern.ch /  
anita.sempach@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Kirchenfeld  
– Schosshalde

### Quartierbüro Stöckacker

Bienenstrasse 7, 3027 Bern  
079 900 59 92  
annkatrin.graber@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Bümpliz

### Quartierbüro Kleefeld

Mädergutstrasse 5, 3018 Bern  
079 900 61 99  
078 936 57 77  
brigitte.schletti@vbgbern.ch /  
daniel.vera@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Bümpliz

### Quartierbüro Gäbelbach

Weiermattstrasse 40c,  
3027 Bern  
077 437 92 90  
tobias.ruest@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Bethlehem

### Infostelle Lorraine

Lorrainestrasse 15, 3013 Bern  
079 900 59 87  
julia.roggen@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Breitenrain  
– Lorraine

### Projektraum Aaregg

Oberer Aareggweg 51,  
3004 Bern  
078 920 00 66  
tamara.kaempf@vbgbern.ch  
www.vbgbern.ch > Länggasse  
– Engehalbinsel

## Weitere Hinweise, Kontakte und Ange- bote

Im **«Sozialwegweiser Bern 60plus»** sind Bildungs-, Kultur-, Sport- und Freizeitangebote, Begegnungsstätten, Beratungs-, Begleitungs-, Betreuungs-, Wohn- und Unterstützungsangebote zusammengestellt.

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



Die Broschüre **«Rezepte gegen die Einsamkeit»** enthält Tipps gegen die Einsamkeit.



In der Liste **«Angebote gegen Einsamkeit im Alter»** finden Sie zahlreiche Begegnungsangebote (auch) für ältere Menschen in der Stadt Bern.  
[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > **Information, Beratung > Einsamkeit**

Diese drei Publikationen können über [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) oder 031 321 63 11 kostenlos bestellt werden.

# CARITAS



## Eine Alternative zum Altersheim Betreuung zuhause

### Möglichst lange selbstständig bleiben, dank dem Angebot der Caritas

Erfahrene und kompetente Betreuungspersonen aus Osteuropa wohnen bei Ihnen zuhause und sorgen für: Haushalt, Hilfe bei der Körperpflege, Gesellschaft und Sicherheit.



Regionale Begleitung  
durch diplomierte  
Pflegefachpersonen



Nachhaltige Partnerschaften  
mit Caritas-Organisationen  
in Osteuropa



Faire  
Anstellungsbedingungen  
und Non-Profit

### Wir beraten Sie gerne!

Telefon: 041 419 22 27

E-Mail: [gutbetreut@caritas.ch](mailto:gutbetreut@caritas.ch)

Internet: [caritascare.ch](http://caritascare.ch)

Alle Informationen  
zum Angebot



# Agenda



## Forum Bern 60plus

9. Mai 2023, 08.45 – 16.00 Uhr

Kornhausforum Bern

Referate: Betreuung von Angehörigen; Annahme von Unterstützung

Workshops: Pflege von Nachbarschaft; Finanzierung der Betreuung von Angehörigen; digitale Unterstützung im Alter; Annahme von Unterstützung

Kostenlose Teilnahme, eine Anmeldung ist nicht nötig  
[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Aktuelles, Veranstaltungen

## 9. Mai 2023, 8.30 – 13.30 Uhr, Waisenhausplatz **Infomärkt Altersinstitutionen**

Vom Pflegeheim über den Besuchsdienst bis zur Vermittlerin von Freiwilligeneinsätzen: Am Infomärkt präsentieren verschiedene Altersinstitutionen und Organisationen ihre Angebote für ältere Menschen und beantworten persönlich die Fragen der Besucher\*innen.

25. Mai 2023, 14.00 – 16.00 Uhr,  
Kirchgemeindehaus Markus, Tellstrasse 33

26. Oktober 2023, 14.00 – 16.00 Uhr, Dreifaltigkeitskirche, Saal Rotonda, Sulgeneckstrasse 13

## **Infoveranstaltung zu den Ergänzungsleistungen und zu Angeboten für ältere Personen**



26. Mai 2023, selbstorganisiert bei Ihnen daheim, im Vorgarten, in der Waschküche ...

## **Tag der Nachbarschaft**

Infos und Ideen: [www.bern.ch/tagdernachbarschaft](http://www.bern.ch/tagdernachbarschaft)

8. Juni 2023, Dreifaltigkeitskirche, Saal Rotonda, Sulgeneckstrasse 13

## **Bern für Sie – Angebote der Stadt Bern, persönlich erklärt**

Infoveranstaltung für die Migrationsbevölkerung und für Personen, die Menschen mit Migrationserfahrung begleiten.

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



Foto: Ibrahim Öztürk

Laufend; Turnhallen Brunnmatt, Laubegg, Marzili, Tscharnergut und Hochfeld

## **Fitness und Spiel für alle**

Wöchentlich stattfindendes Sportangebot.

Kosten: 5.– pro Anlass.

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Angebote >

Erwachsene

[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch) | 031 321 62 68



Foto: Martin Glauser

7. – 10. August 2023, Sporthalle Wankdorf  
**Sportwoche AktivPLUS**

Sportprogramm für ältere Personen  
[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Angebote > Erwachsene  
[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch) | 031 321 62 68

17. August / 14. September 2023,  
oder 16. November / 7. Dezember 2023,  
15.30 – 18.30, Berner Generationenhaus

**Kurs «Umgang mit Sterbenden,  
Trauernden und deren Nächsten»**

Ein Kurs für Personen, die sich unsicher fühlen im Umgang mit von Sterben, Tod oder Trauer betroffenen Menschen und die wissen möchten, wie sie schmerzliche Situationen ansprechen können. Information und Anmeldung: 031 321 63 11  
[alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) | [www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch)

16. September 2023, Bremgartenfriedhof  
**Tag des Friedhofs: «Ende oder  
Anfang? Gemeinsam auf dem Weg»**

Verschiedene Führungen und gestalteter Weg mit 15 Stationen. Der Weg bleibt nach dem Tag des Friedhofs noch für etwa ein Jahr stehen.  
[www.bern.ch/stadtgruen](http://www.bern.ch/stadtgruen) > Friedhöfe > Friedhofskultur

Muslimisches Grabfeld. Foto: Stadt Bern.



9. – 22. September 2023, diverse Orte

**Nachhaltigkeitstage**

Workshops, Führungen, Ausstellungen im Zeichen der Nachhaltigkeit. Detailinfos werden laufend auf der Website aufgeschaltet.  
[www.bern.ch/nachhaltigkeitstage](http://www.bern.ch/nachhaltigkeitstage)



Foto: Pascale Amez

2. November 2023, Le Cap

**Abendveranstaltung zum Thema  
Lebensende**

Detailinfos ab Sommer auf der Website.  
[www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch) > Veranstaltungen

**Weitere spannende Veranstaltungen  
laufend unter folgenden Links:**

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Aktuelles, Veranstaltungen  
Anlässe zu Altersthemen

[www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch) > Veranstaltungen  
Anlässe zum Thema Lebensende

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen > Freizeit und Sport > Freizeit und Kultur günstig oder gratis  
Links zu günstigen und kostenlosen Freizeitangeboten

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen > Freizeit und Sport > Veranstaltungen  
Links zu verschiedenen Veranstaltungskalendern

[www.natur-umweltkalender.ch](http://www.natur-umweltkalender.ch)  
Veranstaltungen zu Natur- und Umweltthemen in der Stadt und der Region Bern

[www.tierpark-bern.ch/veranstaltungskalender](http://www.tierpark-bern.ch/veranstaltungskalender)  
Führungen und Veranstaltungen im Dählhölzli

# Die Stadtverwaltung informiert



## Forum Bern 60plus zum Thema Betreuung von Angehörigen

Am 9. Mai, 8.45 – 16 Uhr, findet im Kornhausforum das Forum Bern 60plus statt. Am Morgen erwarten Sie Referate zur Betreuung von Angehörigen – eine Aufgabe, mit der die allermeisten Menschen irgendwann konfrontiert sind. Am Nachmittag erhalten Sie in Workshops Informationen zur Pflege von Nachbarschaft, zur Annahme von Hilfe, zur Finanzierung von Angehörigenbetreuung und zu digitaler Unterstützung im Alter und diskutieren mit Teilnehmer\*innen und Fachpersonen.

**Kostenlos und ohne Anmeldung.**

## Angebote gegen die Einsamkeit

Sind Sie oft allein? Vermissen Sie den Kontakt zu anderen Menschen? Dagegen können Sie etwas tun: Zum Beispiel am Spielnachmittag im Quartiertreff teilnehmen, sich zum Mittagstisch im Kirchengemeindehaus gesellen oder ein anderes Begegnungsangebot nutzen. Das Kompetenzzentrum Alter hat eine neue Liste mit Möglichkeiten in allen Stadtteilen zusammengestellt.

Download: [www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Information, Beratung > Einsamkeit

Bestellung: [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) | 031 321 63 11



## Am 26. Mai feiert Bern den Tag der Nachbarschaft!

Gehen Sie auf Ihre Nachbar\*innen zu und treffen Sie sich zum Kaffeeklatsch oder Brunch, organisieren Sie eine Party, spielen oder tanzen Sie auf der Quartierstrasse und grillieren Sie, was das Zeug hält – feiern Sie Ihr Zusammenleben!

Auf der Website des Nachbarschaftstags finden Sie Ideen, Infos, Spiele und ein Bestellformular für das Fest-Kit, das Sie bei Ihrem Fest unterstützt.

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

## Gegen häusliche Gewalt in der Nachbarschaft

Für Betroffene von häuslicher Gewalt ist es oft schwierig, sich Hilfe zu holen. Nachbar\*innen, der Coiffeur, die Verkäuferin im Laden nebenan oder die Freund\*innen aus dem Jassclub ahnen oft, was bei Betroffenen zu Hause geschieht. Das Pilotprojekt «Tür an Tür – wir schauen hin» gibt Personen aus dem Umfeld von Gewaltbetroffenen in kostenlosen Schulungen Handlungsideen. Die Workshops finden als Pilotprojekt in Bern West statt.

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



## Informationen zum Alt sein in der Stadt Bern

Auf der neuen Website des Kompetenzzentrums Alter finden Sie umfassende Information zu Beratungs-, Betreuungs-, Unterstützungs- und Freizeitangeboten in der Stadt Bern, Hinweise auf Veranstaltungen zum Thema Alter sowie Wissenswertes zu Finanzen, Recht, Gesundheit und Wohnen im Alter. Klicken Sie sich durch – es lohnt sich!

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

## Hilfe bei digitalen Nutzungen

Die Kornhausbibliothek erweitert ihr Angebot um das Pilotprojekt «Digital-Wegweiser». Im Austausch mit einer Bibliotheksperson werden Fragen zu digitalen Nutzungen beantwortet: Was ist ein QR-Code? Wie kann ich online ein Ticket lösen? Wo finde ich das gesuchte Formular?

Kostenlos und ohne Anmeldung.

Jeweils dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr

Kornhausbibliothek, Kornhausplatz 18



## Berner Oasen 2023

Mit der Ausschreibung «Berner Oasen» sammelte die Stadt Bern Ideen aus der Bevölkerung, um den öffentlichen Raum in den Quartieren zu beleben. 2022 fand beispielsweise eine Pflanzentauschbörse auf einem Quartierplätzli im Mattenhof statt. Auch 2023 werden Oasen umgesetzt, die für alle zugänglich sind und Nachbarschaften lebendiger machen.

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

031 321 64 75 | [kora@bern.ch](mailto:kora@bern.ch)



Ein Bühnenbild als gemeinsames Projekt. Foto: zvg.

# Türe zu einer anderen Lebenswelt

Das Projekt «Alltags-Tandems» bringt Geflüchtete und freiwillig Engagierte zusammen. Von der Begegnung profitieren beide Seiten.

Silvia Schönenberger, Asylsozialdienst

Die Gänge des Generationenhauses sind schon vormittags gefüllt. Kleine Gruppen sitzen zusammen, plaudern, lernen. So auch Markus Neuenschwander und Amanuel Kesete. Vor seiner Pensionierung hat Markus Neuenschwander einen Verlag geleitet. Nun unterstützt und begleitet er seit acht Monaten Amanuel Kesete, der mit seiner Familie von Eritrea in die Schweiz geflüchtet ist. Der Vierzigjährige arbeitet bereits im Pflegebereich und bereitet sich auf eine Pflege-Ausbildung vor. Ihm sei klar gewesen, dass er diese Herausforderung nicht ganz ohne Hilfe schaffen würde, und er habe sich deshalb für das Tandem-Projekt angemeldet.

## Gemeinsam Hürden überwinden

Kurz nach seiner Anmeldung wurde ihm Markus Neuenschwander als Tandem-Partner vermittelt. Wöchentlich treffen sich die beiden und gehen

die vielen Fragen an, die Amanuel Kesete im Alltag beschäftigen. Im Moment besprechen sie gemeinsam den Schulstoff in Allgemeinbildung. Dass sich Geflüchteten im Alltag so viele Hürden stellen, hätte Markus Neuenschwander nie gedacht. Er war erstaunt, wie wenig in Lehrmitteln und im Unterricht auf Anderssprachige Rücksicht genommen wird und wie unzureichend es gelingt, den Stoff verständlich zu vermitteln. Zusammen überwindet das Tandem die Sprachbarrieren. Der Altersunterschied sei dabei kein Problem, im Gegenteil. Amanuel Kesete schätzt ältere Menschen ganz besonders und profitiert von der Lebenserfahrung seines Tandem-Partners.

## Vom Deutsch-Training zur Freundschaft

Auch die Freiwillige Renate Adam trifft sich seit fast zwei Jahren regelmässig mit ihrer Tandem-Partnerin, die nicht namentlich genannt werden möchte. «Anfangs lag der Fokus auf der Unterstützung beim Deutschlernen. Zudem besuchten wir zusammen Museen und Quartiere in Bern», erzählt die 65-jährige Theaterregisseurin. Mittlerweile ist eine Freundschaft entstanden. Sogar gemeinsame Projekte setzen die Architektin, Bühnenbildnerin und Mutter aus Osteuropa und die Berner Theaterregisseurin um. Momentan bauen sie miteinander ein Bühnenbild.

Die Begegnung ist für beide Seiten ein Gewinn. So hat Renate Adam ihre Tandem-Partnerin dabei unterstützt, Motivationsschreiben zu verfassen, mit ihr das erste Buch auf Deutsch gelesen und ihr den nachbarschaftlichen Umgang in der Schweiz nähergebracht. Was die gelernte Architektin an Renate Adam besonders schätzt, ist ihre Empathie: «Sie versteht es, manchmal zwei Stunden lang Grammatik zu erklären, meine beruflichen und künstlerischen Projekte anzuhören, und merkt auch, wenn ein gemeinsamer Spaziergang in Stille angebracht ist.»

Auch für Renate Adam ist die Tandem-Erfahrung eine wertvolle Bereicherung. «Am Anfang war die Begegnung mit einem Menschen, der fremd ist hier, wo ich zuhause bin. Dann das Suchen nach einem passenden Weg zur Sprache und zum neuen Wohnort, später die Begegnung mit ihrer Familie.» Ob sie das Tandem-Projekt weiterempfehle? «Unbedingt! Solche Begegnungen lassen uns lebendig bleiben und bieten eine andere Sicht auf die Welt – und das nicht nur durch Bücher und Zeitungen, sondern in direktem Kontakt mit Menschen von anderswo.»

### **Ein Beitrag gegen die Ohnmacht**

Auch Markus Neuenschwander profitiert vom Tandem. Er hat sich schon immer für andere Menschen interessiert, für andere Länder und Lebensweisen. Eine längere Reise nach seiner

Pensionierung blieb ihm wegen der Pandemie verwehrt. Umso wichtiger ist ihm der Austausch mit geflüchteten Menschen hier vor Ort. «Wie die Gesellschaft mit dem Thema Migration umgeht, lässt mich oft in einem Gefühl der Ohnmacht zurück.» Indem er jemanden konkret beim Einleben hier unterstützen kann, wird dieses Ohnmachtsgefühl für ihn persönlich erträglicher. Ausserdem erzähle Amanuel Kesete viel aus seinem früheren Leben: «Das finde ich spannend, und es ist auch eines der Motive, warum ich das gerne mache.»

---

[www.bern.ch/freiwilligenarbeit-asyl](http://www.bern.ch/freiwilligenarbeit-asyl)

031 321 72 02

[freiwilligenarbeit.asyl@bern.ch](mailto:freiwilligenarbeit.asyl@bern.ch)

Das städtische Projekt «Alltags-Tandems» verbindet geflüchtete Menschen mit Freiwilligen. Diese engagieren sich als Türöffner\*innen, unterstützen beim Spracherwerb, geben Orientierung im Alltag und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Ein Tandem dauert in der Regel ein Jahr und basiert auf regelmässigen Treffen, die sich flexibel gestalten lassen. Interessierte melden sich unter den oben angegebenen Kontakten.

Gemeinsam Sprachbarrieren und Altersunterschiede überwinden. Foto: Hansueli Rätz.



# Vom Akkuschauber bis zur Zuckerwatte

Zwei klassische Haushaltsprobleme, die wir alle kennen: Kaum genutzte Geräte machen sich den meist knappen Platz im Schrank streitig (Diaprojektor! Schlitten! Entsafter!). Und: Geräte gehen kaputt, könnten vielleicht repariert werden, aber der Verkäufer winkt ab, das lohne sich nicht, und übrigens habe er hier ein prima Modell, neu und erst noch billig. Doch es geht auch anders.

Ursula Rettinghaus, Kompetenzzentrum Alter

Herstellung und Entsorgung kaum genutzter oder kaputter Geräte verbrauchen Unmengen an Ressourcen und Energie, dabei gäbe es echte Alternativen: So finden sich in Bern in der Alten Feuerwehr zwei wunderbare, auf Freiwilligenarbeit basierende Institutionen, die dem übereilten Kauf neuer Geräte entgegenwirken: die LeihBar und das Repair Café. Beide wurden von der Stiftung Konsumentenschutz initiiert, und beide freuen sich über Ihren Besuch: Sie können hier Dinge ausleihen und reparieren lassen – oder gleich mitarbeiten.

## **In der LeihBar einen Häcksler leihen ...**

Theres Wägli, Co-Präsidentin der ersten Schweizer LeihBar, ist seit der Gründung 2018 dabei. Sie und ein altersdurchmischtes Team von 28 Menschen leisteten im letzten Jahr unentgeltlich mehr als 3000 Arbeitsstunden.

Das Prinzip ist einfach: Wer sich registriert und die Jahresmitgliedschaft von 60 Franken bezahlt, kann ohne weitere Kosten Dinge ausleihen. 80% der Gegenstände wurden gespendet, und das Sortiment wächst stetig; es lohnt sich, im Online-Katalog zu stöbern! Sehr beliebt seien die Akku-bohrer, leihbar sind aber auch Feuerschalen, Zügelkartons, sogar eine Zuckerwattemaschine oder ein Wurstfüller für das nächste Nachbarschaftsfest. LeihBar ist übrigens ein doppeltes Wortspiel: Der Ausleihtresen soll auch Bar und Treffpunkt für die zunehmende Zahl der Mitglieder werden.

## **... und die Kaffeemaschine im Repair Café reparieren lassen**

Auch das Berner Repair Café ist ein Schweizer Pionier und immer noch das einzige mit fester Werkstatt. Man kann Unterhaltungselektronik, Spielzeug oder Haushaltsgeräte in die Werkstatt oder zu einer Repair-Veranstaltung bringen. An diesen Anlässen, z. B. im Progr, beugen sich Fachkundige über Ihren Föhn, den Spielzeugkran der Enkelin oder die geerbte Nähmaschine und reparieren sie, sofern möglich, direkt vor Ihren Augen. Sollte das Gerät nicht repariert werden können, dient es vielleicht noch als Ersatzteillager. Und der Preis? Die Profis des Repair Cafés erwarten eine faire Spende, die ihrer Arbeit angemessen ist.

Michael Beckmann war 2014 Mitgründer des Vereins Repair Café und ist sein Präsident. Bei unserem Gespräch wird mir etwas mulmig, als er mein (noch funktionierendes!) Laptop mit scharfem Blick auf seine Reparaturfähigkeit hin abklopft – für die Arbeit im Repair Café ist aber genau dieser Blick gefragt. Beckmann könnte sich, mit zusätzlichen Helfer\*innen, die in der Werkstatt oder bei sich zu Hause mitreparieren wollen, einen Ausbau des Angebots vorstellen, z. B. Upcycling (Herstellung neuer Gegenstände aus altem Material), Restaurationen und auch Schulprojekte.

Wie in der LeihBar ist auch im Repair Café die Kundschaft bunt gemischt, auch hierhin kommen viele ältere Menschen – oft mit älteren Geräten, die meist von höherer Bauqualität und besser zu reparieren sind als neue. Mir fällt



Falls Ihr Gerät nicht repariert werden kann, ...  
Foto: Michael Beckmann.

sofort die 63-jährige Küchenmaschine meiner Mutter ein, fast schon Familienmitglied, die auch nach unzähligen Reparaturen in ihrem schicken écru-blauen Chassis rührt, brummt und knetet, dass es eine Freude ist.

### Keine Konkurrenz

Beide, Wägli und Beckmann, betonen, dass sie Handwerksbetriebe oder bestehende Angebote keinesfalls konkurrieren, keine Parallelstrukturen aufbauen wollen. Deshalb werden in der LeihBar beispielsweise keine Bücher verliehen, im Repair Café keine Schuhe, Smartphones oder Velos repariert.

### Beteiligung erwünscht!

Wer sich für die Mitarbeit rund um Ausleihe, Reparatur, Hausdienst, IT-Fragen oder Technik interessiert, für einen guten Teamgeist sorgen möchte oder gern kommuniziert, wer handwerklich erfahren und aufgeschlossen ist, melde sich direkt in der LeihBar oder im Repair Café.

Das enorme Engagement der Menschen, die diese Angebote aufgebaut haben oder dort mitarbeiten, ist beeindruckend. Der Besuch in der Alten Feuerwehr lohnt sich!

### Und sonst?

Neben diesen Möglichkeiten und dem Berner Reparaturführer empfehle ich besonders das Klingeln bei der Nachbarin, die man bei der Rückgabe ihrer Beisszange vielleicht auch gleich zum Kaffee einladen kann.

Auch ein Blick auf Angebote wie z. B. Pumpipumpe lohnt sich: Dort erhält man Briefkasten-Sticker mit Gegenständen, die man besitzt, aber auch gern verleiht. Oder man sieht auf anderen Briefkästen und im Internet, wo wer was leihen würde.

---

### LeihBar Bern, Alte Feuerwehr Viktoria

Gotthelfstrasse 29a, Dienstag/Donnerstag/Freitag  
17.30 – 19 Uhr, Samstag 13 – 14.30 Uhr  
LeihBar Wabern, Gossetstrasse 8,  
Mittwoch 17 – 19.30 Uhr, Samstag 10 – 12.30 Uhr  
bern@leihbar.ch | www.leihbar.ch

---

### Repair Café Bern, Alte Feuerwehr Viktoria

Gotthelfstrasse 29a,  
Dienstag 17 – 19.30 Uhr, Samstag 12 – 15 Uhr  
www.repair-cafe-bern.ch/viktoria

---

### Pumpipumpe

www.pumpipumpe.ch | bonjour@pumpipumpe.ch  
Informelles Netzwerk zum Ausleihen von Alltagsgegenständen

---

### www.reparaturfuehrer.ch

Reparaturangebote und -anleitungen

... leihen Sie sich einfach eines in der LeihBar.  
Foto: Matthias Luggen.



# Neulich im Kopfkino

Godi Huber

Liebe Leserin, lieber Leser, darf ich eine Geschichte erzählen? Sie zögern, schauen auf die Uhr, haben einen Termin beim Steuerberater oder bei der Zahnärztin. Ich verstehe, das geht natürlich vor. Ich werde es darum kurz machen, versprochen. Sie nicken, sehr lieb, danke!

Wenn ich mit 20 Jahren einem 30-jährigen Menschen begegnet bin, habe ich ihn für seine aus meiner Sicht unendlich grosse Erfahrung bewundert und für sein hohes Alter bemitleidet. Als ich den 30. Geburtstag feierte, kamen mir Leute ab 40 wie Greise vor. Mit 40 habe ich mir nicht vorzustellen gewagt, wie sich ein Leben mit 50 Jahren anfühlen wird. Als mir zum 50. Geburtstag gratuliert wurde, war für mich das 60. Altersjahr so weit weg wie der Nordpol vom Südpol.

Demnächst erreiche ich mit 65 Jahren einen weiteren Meilenstein in meinem Leben. Und ich bin immer noch da, habe einen guten Lauf, vor allem wenn ich mit dem jüngsten Enkelkind unterwegs bin. Das ist noch kein Jahr alt, bekommt gerade die ersten Zähne und fängt an, die Welt zu entdecken. Diese Lebensfreude zu erleben, ist ein grossartiges Geschenk, das ich nicht missen möchte.

Ab und zu kommen uns auf unseren Spaziergängen andere Menschen auch zu Fuss mit vier Rädern entgegen. Ich darf den Kinderwagen schieben, die anderen klammern sich an Rollatoren fest. Wieder beginnt sich mein Kopfkino in Gang zu setzen. Dieses gibt mir zu verstehen, dass auch ich eines Tages das Fortbewegungsmittel eintauschen muss: rollende Gehhilfen statt Kinderwagen und Wanderstöcke. Hoffentlich nicht heute und nicht morgen, aber vermutlich übermorgen.

Und die Gehhilfen werden Vorboten weiteren Ungemachs sein, das der Alterungsprozess mit sich bringen wird. Wir alle haben schon davon gehört und versuchen, die Gedanken daran zu verscheuchen wie lästige Wespen beim Verzehr eines Fruchtekuchens.

Doch wie die Wespen kommen auch die Gedanken zurück. Diese denken 20 Jahre in die Zukunft: In welche Richtung wird sich dann der Planet Erde drehen? Wie wird sich mein Leben am Ende der durchschnittlichen Lebenszeit anfühlen? Wie werden Pflegeheime ohne Fachkräfte funktionieren? Was werden überlastete Angehörige mit überschüssigen Alten anstellen? Wird meine Enkelin mit mir durchs Quartier spazieren, wie ich es jetzt mit ihr mache?

Oh, da meldet sich ja das Kind. Hat schon eine richtig laute Stimme, mit erst zehn Monaten. Das Zvieri ist überfällig. Wo habe ich sie bloss versorgt, die Banane und den Zwieback? Natürlich zuunterst in der Tasche. Können Sie das Kind einen Moment halten, bitte. Sie werden sehen, es ist echt süss!

Es geht nicht? Verstehe, Sie müssen ja zum Steuerberater oder zur Zahnärztin. Fast hätte ich es vergessen. Kein Problem, gehen Sie nur. Und eine gute Zeit Ihnen ...

---

**Godi Huber** ist freier Journalist und Autor unter anderem von unblutigen Kurzkrimis. Im Berner Verlag Sage und Schreibe sind erschienen: *Bruno Peretti bärenstark*; *Bruno Peretti jagt den Tagedieb*; *Amika zeichnet eine Maus*.

# Älter werden wir ein Leben lang



Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten.

## Wir beraten und informieren

- Sozialberatung
- Gemeinwesenarbeit
- Soziokultur

## Wir bewegen und bilden

- Bewegung und Sport
- Bildung und Kultur

## Wir unterstützen im Alltag

- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst

## Fragen zur Gesundheit

- Gesundheitsförderung

## Sind Sie freiwillig dabei?

- Erwachsenensport
- win3 – drei Generationen im Klassenzimmer



Spendenkonto  
CH98 0900 0000 3000 0890 6



Jetzt mit TWINT spenden

## Pro Senectute Kanton Bern

Telefon 031 359 03 03  
info@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch



Überall für alle

**SPITEX**  
Bern



Ambulante Pflege

Demenz

Kinderspitem

Palliative Care

Psychiatrie



T. 031 388 50 50  
info@spitex-bern.ch  
www.spitex-bern.ch

**Online-Anmeldung:**  
[www.opanspitex.ch](http://www.opanspitex.ch)