

INFObenevol

1/19 | Juni | juin

canton de berne

Verletzlichkeit / Vulnérabilité



benevol



Verletzlich sein – sich verletzlich zeigen

«Ich habe kürzlich meine kleine Tochter verloren und möchte mich als Freiwillige in der Kinderklinik engagieren.» Diese klare Aussage einer interessierten Freiwilligen ist mir in guter Erinnerung geblieben. Die Geschichte, die sie erzählte, war so berührend, dass wir beide den Tränen freien Lauf liessen. Ich versuchte sie von ihrer Idee abzubringen und erklärte ihr, dass sie beim Betreuen von Kindern von ihrer eigenen Geschichte eingeholt und sie von ihren Gefühlen überwältigt würde. Sie selber hatte jedoch keine Bedenken und es schien für sie irgendwie logisch, sich für Kinder zu engagieren. Ich war sehr skeptisch, ob das funktionieren würde. Schliesslich telefonierte ich mit der Freiwilligen-Koordinatorin des Inselspitals und fragte, ob ein Einsatz unter diesen Umständen möglich wäre. Sie willigte ein, ein Probeeinsatz wurde vereinbart und das freiwillige Engagement verlief zu aller Zufriedenheit.

Was ich daraus gelernt habe? Zuhören, wertfrei denken, mitfühlen und darauf vertrauen, dass die andere Person besser einschätzen kann, was ihr guttut.

In der Verletzlichkeit zeigt sich enorm viel Stärke. Nichts ist so emotional wie Schwäche zeigen. Das ist eine höchst menschliche Eigenschaft und bewegt alle Menschen.

Im vorliegenden Bericht greifen wir bereits zum zweiten Mal das Thema Verletzlichkeit auf und beleuchten es aus allen Blickwinkeln.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Doris Widmer

Inhalt

Editorial Seite 2

Perspektivenwechsel Seite 3

Bénévolat et vulnérabilité Seiten 4–5

«Er ist ein Eckpfeiler in meinem Leben» Seite 6

Schützend und geschützt im Einsatz Seite 7

Kurse/Cours Seiten 8–9

Hinweise/Suggestions Seite 10

benevol-Aktuell-actuel Seite 11

Jeder Einsatz ist anders Seiten 12–13

Cécifoot – football intégratif Seite 14

Le plus vulnérable n'est pas toujours celui que l'on croit Seite 15

benevol-jobs Seite 16

Impressum

INFObenevol Nr. 1/19

Herausgeber
benevol Bern
Bernener 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
Barbara Richiger
Nadine Rüetschi
Maria Vila
Doris Widmer
Antonia Zbinden

Gastbeiträge
Catherine Arber, Redaktorin
BEInfo Carine Fleury Blique

Korrektorat
Renate Kinzl – wort-spiegel.ch

Auflage Nr. 1/19: 1800 Ex.

Erscheint 2x jährlich

Layout und Druck
Jordi AG, Belp

Fotonachweis

Titelblatt	Carlo Herold
S. 2	benevol / Gabriel Design
S. 3	Christophe Boisson
S. 7	shutterstock.com
S. 9	Dan Dimmock
S. 11	benevol / Gabriel Design
S. 11	GDI Gottlieb Duttweiler Institute,
	Grafik: Rüdiger Joppe
S. 12–13	Felix Wey
S. 14	Nicolas Caillet
S. 15	Yannick Saucy

Perspektivenwechsel

Freiwillige und Fachpersonen bringen Leichtigkeit in den Alltag von Demenzbetroffenen und deren Angehörigen. Eine gute Vorbereitung schafft achtsame und würdevolle Begegnungen.

Die Diagnose Demenz ist für die ganze Familie einschneidend. Es braucht Zeit, um den Alltag angemessen anzupassen. Therapien können die Symptome lindern und die kognitiven Fähigkeiten möglichst lange erhalten, aber die Krankheit schreitet fort. Die Belastung der Angehörigen nimmt zu. Ehefrauen, Partnern und Kindern falle es manchmal schwer, sich einzugestehen: «Ich schaffe es nicht allein, ich brauche Hilfe», erklärt Natalie Hamela, Fachspezialistin Demenz bei Alzheimer Bern. Wenn in einem ersten Schritt Freunde und Nachbarn informiert würden, sei dies ein Schlüsselmoment: «Verständnis wird gefördert und private Hilfe kann angeboten werden. Zum Beispiel Einkäufe erledigen oder mit dem Demenzbetroffenen spazieren gehen.»

Denken und Fühlen

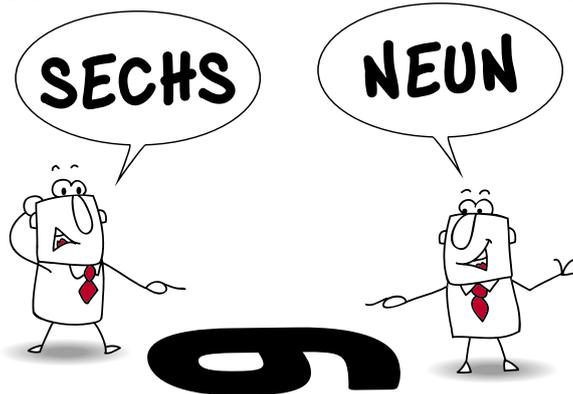
Demenzkrankheiten führen zu Funktionsstörungen im Hirn. Diese beeinflussen, meist zunehmend, folgende Bereiche: Aufmerksamkeit, Sprache, Lernen und Gedächtnis, sogenannte Exekutivfunktionen (Planen, abstraktes Denken, Einsatz von Strategien, Problemlösung), Wahrnehmungsleistungen und Fähigkeiten der sozialen Interaktion. Gleichzeitig ist die Feinfühligkeit bei Menschen mit Demenz sehr hoch. Natalie Hamela erklärt: «Bei einem Besuch eine Maske aufzusetzen, irritiert, denn mein Gegenüber nimmt genau wahr, wie es mir geht.» Das Gefühl der Überforderung kann zunehmen und in Abweisung und kränkendes Verhalten umschlagen. «Es ist besser, wenn Begleitpersonen und Angehörige ihre eigenen Gemütszustände akzeptieren und diese achtsam kundtun», so die Fachspezialistin Demenz. «Auf die Frage, wie es mir gehe, antworte ich offen, dass es mir nicht so

gut geht, weil ich schlecht geschlafen habe. Und für einmal kann der Patient, die Patientin in die helfende Rolle schlüpfen und mir Tipps geben. Das stärkt und tut gut.»

6 oder 9?

Es braucht grosses Vertrauen, einen geliebten Menschen Fremden anzuvertrauen. Freiwillige sollen sich gut vorbereiten können. Alzheimer Bern tut dies sorgfältig und bietet eine Schulung an. Gefragt, was denn am Wichtigsten sei, antwortet Natalie Hamela: «Die Haltung, die Art, wie ich Menschen mit Demenz begegne. Und Wissen verringert Fehlverhalten. So ist es frustrierend, geradezu verletzend, dauernd auf Fehler hingewiesen zu werden – das gilt übrigens für uns alle, nicht?», lächelt Hamela und fährt fort: «Nicht selten ziehen sich Menschen mit Demenz in einer solchen Situation in ihr Inneres zurück oder reagieren unwirsch. Dabei bestimmt unsere Perspektive, was wir wahrnehmen: Sehe ich eine Sechs oder eine Neun? Zu wissen, dass die Person mit Demenz eine andere Perspektive, eine andere Wahrnehmung hat, hält mich davon ab, sie korrigieren und belehren zu wollen.» Das Einnehmen anderer Perspektiven wird in den Kursen ebenso geübt wie die Ressourcennutzung des Gegenübers. «Raum geben für sinnstiftende Erlebnisse» sei wichtig, betont Natalie Hamela. Genau das ermöglicht das neue Angebot «Freiraum» von Alzheimer Bern. Übrigens, auch die Angehörigen erhalten dadurch Raum: Ihre Nächsten sind in guten Händen.

Barbara Richiger
www.alz.ch/be



Changement de perspective

Les bénévoles et les professionnels allègent le quotidien des personnes atteintes de démence et celui de leurs proches. Une bonne préparation permet des rencontres attentives et dignes.

Quand le diagnostic tombe, il faut du temps à la famille pour s'adapter à la nouvelle situation. Les thérapies peuvent atténuer les symptômes, mais la maladie fait son chemin et le fardeau assumé par les proches s'alourdit. Admettre que l'on a besoin d'aide peut s'avérer difficile. Toutefois, c'est décisif pour bien s'entourer.

Laisser une personne inconnue s'occuper d'un être cher demande beaucoup de confiance. Les bénévoles doivent

être bien préparés. Le plus important c'est l'attitude et la façon d'approcher le patient. Avoir les connaissances nécessaires réduit les comportements erronés. C'est pourquoi l'Association Alzheimer Berne propose une formation, pendant laquelle on s'exerce à adopter la perspective de l'autre. «Savoir qu'une personne avec démence a une autre perspective fait que je m'abstienne de la corriger», explique Natalie Hamela, spécialiste en démence. «On offre un espace pour une expérience riche de sens», qui accorde aussi un moment de répit à la famille, car elle sait son proche en de bonnes mains. Telle est l'offre «Freiraum» de l'Association Alzheimer de Berne.

www.alz.ch/be

Bénévolat et vulnérabilité

Par Carine Fleury Bique, responsable des Centres de compétences Bénévolat et Jeunesse de la Croix-Rouge suisse. Les bénévoles agissent souvent auprès de personnes vulnérables. Mais qu'est-ce que la vulnérabilité? Comment accompagner au mieux les bénévoles dans leur mission?

Qu'est-ce que la vulnérabilité?¹

Les personnes vulnérables constituent l'un des principaux groupes cibles de la Croix-Rouge suisse (CRS) dans toute sa tradition humanitaire. En son temps, Henry Dunant s'engageait déjà sciemment pour les plus vulnérables. Il s'agissait alors des blessés de guerre, catégorie qui englobait aussi les victimes civiles des conflits. Dunant a de ce fait donné une orientation stratégique capitale à l'engagement de la Croix-Rouge, qui perdure encore de nos jours. Ainsi, la CRS focalise résolument son action sur les personnes vulnérables, non seulement en Suisse, mais aussi à l'étranger. Il s'agit pour l'essentiel de personnes socialement défavorisées ou particulièrement tributaires de mesures de protection, de personnes privées d'un accès adéquat aux soins, de personnes (âgées) vivant à domicile et tributaires d'un soutien ainsi que de leurs proches et de personnes tributaires de prestations de sauvetage ou de premiers secours.

La CRS définit la vulnérabilité comme suit: «La vulnérabilité désigne une situation ou un état persistant qui résulte souvent de l'interaction néfaste de plusieurs facteurs de risque sanitaires,

¹Extrait tiré du Document de travail «Facilitation de l'accès aux prestations de la Croix-Rouge suisse pour les personnes vulnérables: fondements et exemples issus du terrain»

économiques et sociaux, et dont les personnes concernées ne peuvent se sortir seules faute de ressources suffisantes.»

Des facteurs structurels et personnels augmentent le risque de vulnérabilité (voir tableau à droite):

- Les premiers engendrent des **inégalités structurelles** (discriminations) dans l'accès aux ressources de la société (par ex. une femme élevant seule ses enfants, des travailleurs pauvres).
- Les seconds peuvent causer un **handicap personnel** (par ex. un accident, une maladie chronique).

La probabilité de concrétisation du risque de vulnérabilité augmente lorsque des facteurs structurels et personnels surviennent simultanément et s'alimentent mutuellement. La CRS parle alors de «personnes hautement vulnérables» (par ex. lorsqu'une femme élevant seule ses enfants est atteinte d'une maladie chronique qui l'empêche de travailler).

Accompagnement des bénévoles

Les bénévoles sont des acteurs déterminants dans l'accompagnement des personnes vulnérables. Les associations les accompagnent dans leur rôle en leur proposant des formations initiales et continues adaptées à chaque public-

Freiwilliges Engagement und Vulnerabilität

Freiwillige begleiten oft vulnerable Personen. Was genau ist jedoch Vulnerabilität? Wie können die Freiwilligen am besten auf einen Einsatz vorbereitet werden? Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) mit seiner langen humanitären Tradition hat Antworten auf diese Fragen.

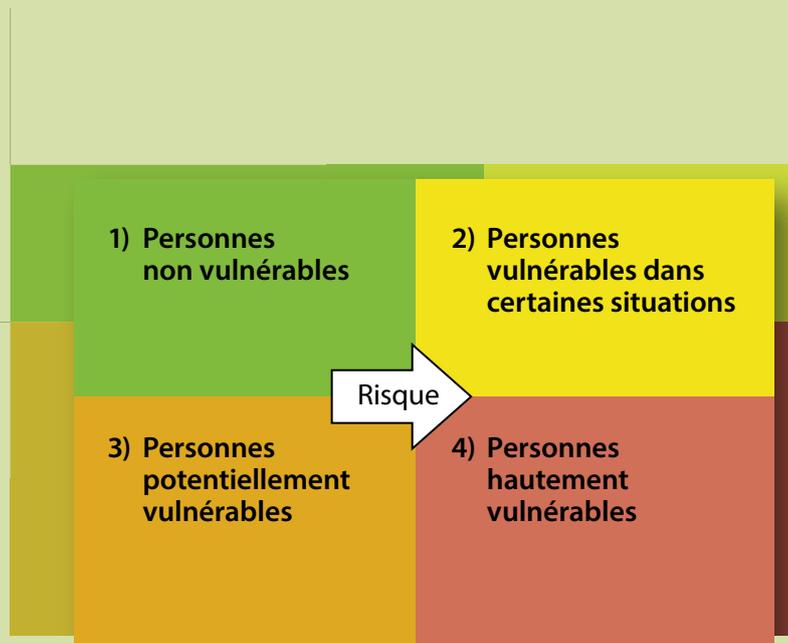
Henry Dunant hat sich um Kriegsverletzte gekümmert und so die strategische Ausrichtung des SRK begründet. Heute ist die Zielgruppe eine andere. Es sind sozial benachteiligte Menschen, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, Personen, die geflüchtet und traumatisiert sind, Gebrechliche usw.

Vulnerabilität ist die Folge von persönlichen und/oder in der sozialen Umwelt vorhandenen Belastungen oder Risiken. Strukturelle und personelle Faktoren erhöhen das Risiko von Vulnerabilität (siehe nebenstehendes Diagramm), sei es wenn Personen am Rand der Gesellschaft leben (z.B. Alleinerziehende,

de, Working Poor) oder durch einen Unfall arbeitsunfähig sind oder an einer chronischen Krankheit leiden. Das Risiko wird erhöht, wenn Alleinerziehende chronisch erkranken und dadurch arbeitsunfähig werden.

Freiwillige haben eine entscheidende Rolle bei der Begleitung von verletzlichen Personen. Äusserst wichtig ist eine Schulung und zielgruppenspezifische Einführung und Austausch. Freiwillige können in Situationen geraten, die sehr belastend sind. Zum Inhalt von Schulungen gehören: Abgrenzung, Umgang mit Stress, Resilienz, Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Vulnerabilität kann jedoch auch stark machen. Wenn sich Nutzniessende bzw. Betroffene selber als Freiwillige engagieren. Durch ein Patensystem mit erfahrenen Freiwilligen kann der Rollenwechsel stattfinden. Bei Gruppenaktivitäten können vulnerable Personen gestärkt werden, sich zu engagieren. Dank ihrer Verletzlichkeit kennen sie die Bedürfnisse aus eigener Erfahrung und bringen der Organisation wertvolle Erkenntnisse für den Umgang mit verletzlichen Personen. Die Organisation soll sie als PartnerInnen einbinden und niederschwellige Möglichkeiten für ein Engagement kreieren.



cible ainsi qu'un suivi spécifique et des rencontres-échanges avec d'autres bénévoles engagés. Souvent, les bénévoles se trouvent bien démunis lorsqu'ils sont confrontés aux situations de vie de personnes vulnérables, voire hautement vulnérables. L'impuissance parfois ressentie par les bénévoles peut les conduire dans des situations de stress que l'organisation se doit de thématiser. Elle doit mettre tout en œuvre pour en atténuer les effets. L'organisation peut aborder dans le cadre de ses programmes de formation continue les thèmes suivants: la distanciation, le stress, le bien-être, la résilience ou l'identification active des ressources présentes dans une communauté. Elle peut également lister les risques auxquels sont exposés les bénévoles en lien avec des conditions de travail, des aspects organisationnels, des facteurs personnels ou interpersonnels et définir pour chaque type de risque comment y remédier ou les minimiser.

Lorsque la vulnérabilité rend plus fort

Des bénéficiaires émettent parfois le souhait de devenir à leur tour bénévoles pour pouvoir rendre à d'autres le soutien dont ils ont pu profiter. Leur expérience en tant que bénéficiaires peut être très intéressante pour l'organisation. C'est également un changement de rôle très valorisant qui revêt une grande importance pour la personne concernée. Si ce changement de rôle peut parfois être compliqué, l'organisation doit s'interroger sur la façon dont elle peut faciliter ce passage. Tout d'abord en veillant à offrir des activités bénévoles de bas seuil, qui peuvent être réalisées par le plus grand nombre. L'organisation peut aussi encourager l'établissement d'un système de «parrainage» avec un bénévole plus expérimenté et le rendre

systematique. Elle peut aussi mettre en place des activités de groupe dans lesquels les bénéficiaires ont la possibilité d'agir en tant qu'acteurs dans un but commun en collaboration avec des bénévoles comme par exemple en mettant tout le monde à contribution pour l'organisation d'une fête ou d'une activité concrète. Ainsi le passage de bénéficiaire à bénévole peut être grandement simplifié.

Quelle place pour la personne vulnérable au sein de l'organisation ?

Cette réflexion autour de la vulnérabilité nous amène à nous interroger sur la place occupée par la personne vulnérable au sein de l'organisation. La notion même de bénéficiaire limite passablement son rôle et le réduit à une relation unilatérale allant de l'organisation qui donne et de la personne vulnérable qui reçoit. Ne faudrait-il pas également offrir à la personne vulnérable une place plus active et l'envisager comme un véritable partenaire? On pourrait par exemple lui offrir un rôle plus actif lorsqu'il s'agit de définir les besoins ou de discuter l'orientation d'une prestation. L'organisation peut aussi lui donner la parole en lui offrant par exemple une place active dans sa communication. Cela permet à la fois de rendre la communication de l'organisation plus véridique et de valoriser le parcours de vie et renforcer la résilience de la personne vulnérable.

En guise de conclusion, l'organisation doit percevoir la personne vulnérable comme un partenaire et elle peut même l'inciter à devenir acteur en veillant à offrir des possibilités d'engagement facilement accessibles.

«Er ist ein Eckpfeiler in meinem Leben»

Seit fünf Jahren besucht Urs Badertscher in St. Johannsen einen verurteilten Straftäter. Für diesen ist der Freiwillige zu einer wichtigen Person in seinem Leben geworden, der er vertraut und auf die er sich verlassen kann.

Manchmal hört Urs Badertscher von Bekannten: «Das könnte ich nicht machen.» Oder: «Warum wird jetzt wieder dem Täter statt dem Opfer geholfen?» Für ihn aber ist klar, dass sein Engagement zum Opferschutz beiträgt. Denn es gehe darum, den Menschen aus der Justizvollzugsanstalt wieder zurück in die Gesellschaft zu begleiten und zu seiner Integration beizutragen. «Ist er gut eingegliedert, kann ein neues Opfer verhindert werden», sagt Badertscher, währenddem er die Justizvollzugsanstalt St. Johannsen ansteuert. «Ich leiste – grob gesagt – einen Beitrag zur Resozialisierung des Klienten.»

Der «Betreute», wie Urs Badertscher seinen Klienten nennt, betritt in privaten Kleidern den Empfang. Eine kurze Kontrolle, ob alles stimmt, und los geht's. Die beiden Männer beraten, was sie in den gemeinsamen fünf Stunden unternehmen wollen. Der Fall ist klar: Sonne! Sie fahren in ein Restaurant am Bieler See, um Kaffee zu trinken – und zu reden. Viel zu reden, wie sich herausstellen wird.

Nicht in Fall einmischen

Er geniesse es, für ein paar Stunden selbst entscheiden zu können, was er machen wolle, sagt der Eingewiesene. Und erst als zweites Gefühl folge: «Freiheit!» Vor drei Wochen war er zum letzten Mal draussen. Jetzt sitzt er mit Urs Badertscher auf einer Terrasse am Bielersee und raucht. Seit vier Jahren und drei Monaten sitze er bereits in St. Johannsen. Er sei wegen eines Sexualdelikts und Kinderpornografie verurteilt worden, erzählt er. Nach der Verurteilung hätten sich viele Personen zurückgezogen, die Ehe ging in die Brüche. «Urs ist ein wichtiger Eck-

pfeiler in meinem Leben geworden», sagt er über seinen freien Mitarbeiter. «Ich kann mich auf ihn verlassen, ihm vertrauen.»

Zu Anfang der monatlichen Treffen waren es zunächst Begegnungen in der Anstalt oder eine Spazierrunde im Hof. Mit der Zeit und dank den gelockerten Vollzugsbedingungen durften sie ihren Radius erweitern. Sie unternahmen Velotouren, gingen zweimal im Bielersee schwimmen, feierten den 50. Geburtstag des Betreuten bei einem Mittagessen.

Für seinen Betreuten sei wichtig, dass er eben kein Behördenvertreter sei, mit denen er es sonst ausschliesslich zu tun habe. «Ich begegne ihm als Privatperson.» Er höre viel zu, zeige ihm zuweilen auch eine andere Perspektive auf, indes mische er sich niemals in seinen juristischen Fall ein. Und: Fährt Urs Badertscher am Abend zurück nach Thun, wo er wohnt, wird er niemandem von seinem Klienten und seiner Geschichte erzählen. Er hat sich zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Catherine Arber

Der vollständige Artikel erschien in der Personalzeitung der bernischen Kantonsverwaltung im Januar 2018.

Information

Jede Person wird an ihre neue Aufgabe als freie Mitarbeitende (FM) im Strafvollzug des Kantons Bern herangeführt und geschult. Die Fachstelle Freie Mitarbeit ist dafür zuständig. Danach werden die FM mit einer Person im Strafvollzug zusammengebracht. Gesucht sind Personen, die unter anderem offen, tolerant, kommunikativ, verantwortungsbewusst und verschwiegen sind, sich abgrenzen können und belastbar sind. Zudem sollten sie zwischen 26 und 69 Jahre alt sein, keine Einträge im Strafregister haben und sich längerfristig engagieren wollen.

www.pom.be.ch/fm

«Il est devenu un pilier dans ma vie»

Depuis cinq ans, Urs Badertscher se rend à l'Établissement pénitentiaire de St-Jean pour visiter un détenu qui exécute sa peine. Pour le prisonnier, le bénévole est devenu une personne importante dans sa vie. Quelqu'un à qui il peut se confier.

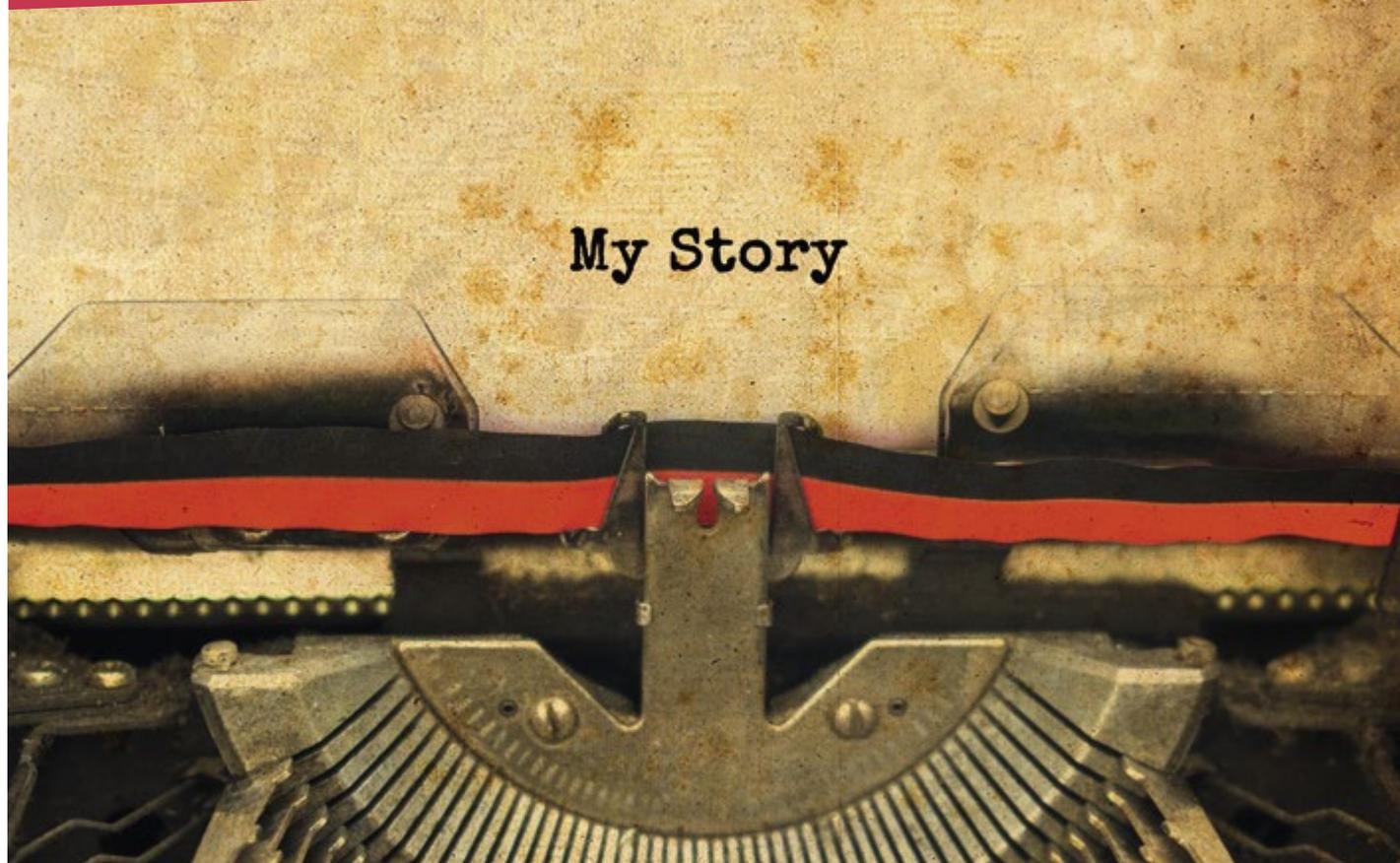
Malgré l'incompréhension de certains vis-à-vis de son engagement, Urs Badertscher a une idée claire de sa tâche: il s'agit d'accompagner la personne pour qu'elle puisse quitter la prison et se réintégrer dans la société. Il contribue à «la resocialisation du client», dit-il.

Pour le détenu, qui a connu l'éloignement des siens après sa condamnation, les rencontres mensuelles avec le bénévole sont des moments précieux. Il l'écoute beaucoup, lui laisse

parfois entrevoir une autre perspective, sans jamais se mêler des aspects judiciaires de son cas. «Je peux compter sur lui, lui faire confiance», affirme-t-il.

Maintenant, les deux hommes sont autorisés à passer leur temps ensemble en dehors du pénitencier: un café au bord du lac, un tour en vélo. Le détenu a la «liberté» de choisir. Ensuite, Urs Badertscher le raccompagne et rentre chez lui. Tenu à la confidentialité, il gardera leurs échanges pour lui.

Pour plus d'informations concernant les conditions requises pour une collaboration bénévole dans l'exécution judiciaire, consultez: www.pom.be.ch/fm



Schützend und geschützt im Einsatz

HEKS Neue Gärten Bern ist seit rund sechs Jahren der Wirkungsort von Verena Aeschlimann. Menschen mit Fluchthintergrund treffen sich einmal pro Woche im Familiengarten. Sie werden von Fachpersonen und Freiwilligen in der biologischen Gartenarbeit und in Alltagsfragen begleitet. «Präsent sein ist dabei das Wichtigste für mich», berichtet die Freiwillige, die gerne reist. Beim Entdecken der Welt wuchs ihr Interesse und ihr Verständnis für andere Kulturen. «Und viele meiner Freunde arbeiteten oder arbeiten noch in der Flüchtlingshilfe. Ich war bereits vor meinem Einsatz sensibilisiert und wusste, dass Verletzlichkeit ein wichtiges Thema ist.» Die Schulung der Freiwilligen und der regelmässige Austausch untereinander sei eine der vielen Stärken des HEKS-Programms. So ist Verena Aeschlimann kein Fall bekannt, wo die Würde oder der Schutz einer Person verletzt worden wäre. Nach der eigenen Verletzlichkeit befragt, antwortet sie: «Mich von Menschen und ihren Schicksalen berühren lassen ja, aber auch zu wissen: «Ich als Verena kann nicht allen helfen», das hilft mir.»

Tel 143 – Die Dargebotene Hand nimmt schweizweit an 365 Tagen pro Jahr Anrufe von Menschen in Krisen und mit alltäglichen Sorgen entgegen. Eva* ist pensionierte Gesprächs- und Körpertherapeutin und seit drei Jahren Freiwillige beim Tel 143: «In meiner Praxis begleitete ich Klienten über einen längeren Zeitraum. Hier, bei der Dargebotenen Hand, ist die Zeit bemessen», erklärt Eva. «Nur selten spreche ich ein zweites Mal mit

der gleichen Person. Verletzlichkeit und Schutz der Anrufenden erhalten so eine andere Bedeutung. In der verfügbaren Zeit versuche ich, aufgewühlte Anrufende zu beruhigen und etwas Klarheit in das Gedankenkarussell zu bringen.» In der neunmonatigen Ausbildung werden die Freiwilligen sorgfältig auf die Einsätze vorbereitet, und regelmässige Weiterbildungen und Fachgespräche stützen die Freiwilligen. «Ich fühle mich gut aufgehoben. In den Gesprächen kann ich schwierige Situationen reflektieren, etwa wenn ich denke, ich hätte besser oder anders reagieren können, oder wenn ich beschimpft worden bin.» Das komme vor, wenn Anrufende sich nicht ernst genommen fühlten. Meditation und eine Prise Humor verschreibt sich Eva für das eigene Wohlbefinden.

Ob im Garten oder am Telefon, beide Frauen sind mit Herz und Kopf im Einsatz. Offen sein für andere Denkweisen und Lebensgestaltungen sowie Menschenliebe seien die Grundvoraussetzungen für ein gelingendes Engagement, darin sind sich Eva und Verena Aeschlimann einig. Letztere empfiehlt zu klären, wie Freiwillige den Einsatz für HEKS Neue Gärten gestalten wollen. Hilft man seinen Gartenpartnern auch ausserhalb des Programms? Es sei wichtig, im Voraus seine Grenzen zu kennen und zu wahren. Eva ermuntert alle Interessierten sich bei Tel 143 zu melden und auszuprobieren, ob der Einsatz passt. In jedem Leben gehe es auf und ab. «Wenn wir diese Tatsache anerkennen und dem Leben selbst mit Verständnis begegnen, verläuft die Fahrt müheloser.»

Barbara Richiger

* Eva ist ein Pseudonym, die Namen der Freiwilligen der Dargebotenen Hand werden anonymisiert.

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, 16., 23., und 30. Oktober 2019
jeweils 9.15–17.15 Uhr
Mittwoch, 12. Februar 2020, 14–17 Uhr

Kursleitung:

Christine Brassel, Geschäftsleiterin benevol Biel-Bienne und Umgebung
Doris Widmer, Geschäftsleiterin, und Barbara Richiger, Kommunikation, benevol Bern

Kursort:

benevol Biel und Umgebung, Bahnhofstrasse 30,
2502 Biel

Kosten:

Fr. 430.– für Mitglieder der benevol Fachstellen Bern oder Biel-Bienne
Fr. 480.– für Personen, die im Kanton Bern wohnen oder arbeiten
Fr. 740.– für alle andern

Anmeldung:

bis 18. September 2019 an benevol Biel, 032 322 36 16, oder info@benevol-bielbienne.ch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

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, Link: bit.ly/2xL518b
Espace bénévole Neuchâtel, Link: bit.ly/2yGmn40
Bénévolat-Vaud, Link: bit.ly/2xBnhyV

Qualifiziert für Demenz

Bildungsangebote für pflegende Angehörige, Freiwillige und Pflegefachpersonen zur Verbesserung der Lebensqualität betroffener Menschen und deren Umfeldes. Alzheimer Bern bietet laufend Vorträge und Weiterbildungstagungen in verschiedenen Bereichen an, auch in Zusammenarbeit mit anderen.

Link: bit.ly/Kurse_alzBern

Transkulturelle Kompetenz für Mitarbeitende und Freiwillige

Für eine Gruppe von Mitarbeitenden oder Freiwilligen von Organisationen: praxisnah und individuell.

Ein Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes, Kanton Bern

Gesellschaftliche Vielfalt ist in der Schweiz Realität und Normalität. Immer mehr Menschen haben einen Migrationshintergrund. Vielfältige Biografien, Familien und Interaktionen gehören zum Arbeitsalltag von Mitarbeitenden und Freiwilligen. Im Kurs bearbeiten und thematisieren Ihre Mitarbeitenden und Freiwilligen konkrete Herausforderungen in der Interaktion mit Migrantinnen und Migranten.

Inhouse-Kurs buchen

Senden Sie eine E-Mail an bildung@srk-bern.ch, oder rufen Sie uns an unter 031 919 09 19.

VA BENE

Besuchen und begleiten – eine Weiterbildung für Freiwillige

Der Kurs richtet sich an Personen, die gerne regelmässig (1–4-mal im Monat) andere Menschen besuchen oder im Alltag begleiten möchten. Neben einer allgemeinen Einführung gibt es Themenabende, bei denen Fachleute und direkt Betroffene Einblick geben in verschiedene Krankheitsbilder und Behinderungsarten. Praktische Tipps und Übungen runden den Kurs ab.

Informationsabend:

Mittwoch, 21. August 2019, 18.30 Uhr, bei benevol Biel und Umgebung

Daten:

Ab Mittwoch, 11. September 2019, 18.30–21.15 Uhr,
9-mal Mittwochabend, und ein Samstag, 9.30–15.30 Uhr

Kursleitung:

Verschiedene Fachpersonen aus den angesprochenen Bereichen

Kursort in der Regel:

benevol Biel und Umgebung, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel

Kosten:

Fr. 370.–, Ratenzahlung möglich. Personen, die sich für ½ Jahr im Projekt VA BENE engagieren, erhalten die Kosten zurück-erstattet.

Anmeldung:

bis 4. September 2019, benevol Biel und Umgebung,
Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel,
Tel. 032 322 36 16 oder info@benevol-bielbienne.ch
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.



Hinweise/Suggestions

benevol-Forum – Verletzlichkeit

Menschen in prekären Lebenslagen können Freiwilligenarbeit erbringen oder als Begünstigte deren Wirkung empfangen. Soziale Kompetenzen und (Selbst-)Reflexivität sind für ein gelingendes Engagement nötig. Sensibilität, die Verletzlichkeit angehend, und verwundbar bleiben, was bedeutet das für die Freiwilligenkoordination?

Dies ergründen wir am nächsten Forum zusammen mit Ueli Mäder, emeritierter Soziologieprofessor. Durch den öffentlichen Anlass leitet Doris Widmer, Geschäftsleiterin von benevol Bern.

Datum:

19. September, 16.30–19.00 Uhr, inkl. Apéro

Ort:

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Kosten:

Für Mitglieder von benevol Bern gratis.
Interessierte Fr. 30.–

Anmeldung:

bis 12. September, 031 312 2 312,
info@benevolbern.ch, www.benevolbern.ch

Verletzliche Gruppen in der Schweiz: Gesammelte Nachrichten

Die Informationsplattform humanrights.ch führt eine Rubrik mit gesammelte Nachrichten zu besonders verletzlichen Gruppen in der Schweiz.

Sie finden folgende folgenden Kategorien: Kinder / Kinderrechte, ältere Menschen, sexuelle Orientierung / Geschlechtsidentität, Menschen mit Behinderungen, Jenische, Sinti, Roma, Sprachminderheiten und religiöse Minderheiten.

Link: bit.ly/verletzlicheGruppen_CH

Groupes vulnérables – Plateforme d'information humanrights.ch

Dans cette rubrique, vous trouverez une sélection d'informations qui ont fait l'actualité en Suisse, liées au respect des droits fondamentaux des groupes vulnérables suivants: Enfant / droit de l'enfant, personnes âgées, homosexuel-le-s / identité sexuelle, personnes handicapées, Yéniches, Manouches/Sintés et Roms en Suisse, minorités culturelles et minorités linguistiques.

Lien: bit.ly/humanrights_F

Wissenschaftlicher Text

Ce texte est la synthèse de mémoire du Master «Politiques gérontologiques et gestion des EHPAD», soutenu à Sciences Po Paris en janvier 2012:

Face à la vulnérabilité, osons la solidarité: Le bénévole d'accompagnement du grand âge en EHPAD: acteur et diffuseur d'une culture du «prendre soin citoyen» jusqu'à la fin de la vie

Valérie Verchezer

Website: bit.ly/vulnerabilite_solidarite

Broschüre Engagieren wir uns!

Flüchtlinge in der Nachbarschaft

Wertvolle Informationen zu den Themen Flucht und Asyl, ermutigende Beispiele für eine gelingende Freiwilligenarbeit. Herausgeber: Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn und die KKF, Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen.

Website: bit.ly/flucht_nachbarschaft
www.kkf-oca.ch

benevol-Aktuell-actuel

Wechsel im Vorstand von benevol Bern

An der Mitgliederversammlung vom 11. April verabschiedeten wir Isabel Marty, Sozialplanerin der Stadt Bern. Sie war während zehn Jahren bei uns im Vorstand. Mit ihr verlieren wir eine starke Stimme und eine engagierte Gesprächspartnerin. Ebenfalls verabschiedet haben wir uns von Walter Lüthi. Er war vier Jahre lang Vorstandsmitglied und Vertreter einer Einsatzorganisation, des Schweizerischen Arbeiterhilfswerks co-opera. Er setzte sich mit Feingefühl für den Migrationsbereich und die Freiwilligen ein.

Die neu gewählten Mitglieder heissen Susanne Hählen und Bruno Flückiger. Susanne Hählen ist Kommunikationsfachfrau und Mutter zweier Teenager. Auf die Frage, warum sie sich für benevol engagiert, meinte sie: «Freiwilligenarbeit erachte ich als äusserst sinnvoll – ihr gehört die Zukunft.» Bruno Flückiger ist Ingenieur, pensioniert und seine primären Anliegen sind die Anerkennung der Freiwilligentätigkeit in der Gesellschaft und die Verbesserung der Bekanntheit von benevol Bern. Beiden sind sowohl die geistige wie auch die körperliche Bewegung sehr wichtig und sie begeistern sich für Wanderungen und Skitouren. Ideale Wegbegleiter also, die uns mit Impulsen bereichern werden. Wir heissen Susanne und Bruno herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit.



Les nouveaux bénévoles

L'engagement bénévole, tel que connu jusqu'à maintenant, est obsolète. De nouvelles formes de solidarité sont en cours de développement.

Les motivations évoluent. Alors que les demandes d'engagement à court terme et non contraignant sont en progression, on revendique toujours davantage le droit à la cogestion et à la codécision, sur le fond et également sur la forme. Les champs d'application des bénévoles se transforment également dans le cadre de la digitalisation. Le Pour-cent culturel Migros a chargé le Gottlieb Duttweiler Institute (GDI) de réaliser une étude à ce sujet, le but principal étant de savoir quelles tâches seront réalisées par la société civile à l'avenir. La recherche montre que malgré l'individualisation dominante, l'individu doit être intégré à la communauté et doit y participer. Le travail bénévole moderne ne va pas sans participation. Les bénévoles devraient être confrontés à des missions qui présentent un défi et un potentiel d'apprentissage, sans quoi la routine pourrait miner le sentiment d'utilité. L'accessibilité de l'engagement et de la participation revêt également une importance majeure en matière d'engagement social. Bon nombre de personnes ne s'impliquent pas car elles ne savent pas où le faire. La mise en réseau est ainsi capitale ainsi que les plateformes numériques. A l'avenir, beaucoup de tâches



aujourd'hui réalisées par des bénévoles seront alors effectuées par des robots. Les personnes qui aideront et celles qui bénéficieront de l'aide seront considérées comme des participants qui abordent des objectifs en commun.

Site web: www.pour-cent-culturel-migros.ch/societe

Jeder Einsatz ist anders

Wenn Gedächtnis, Motorik und Sprache nachlassen, sind nebst Angestellten auch Freiwillige für die demenzbetroffenen Bewohner des Reussparks, Zentrum für Pflege und Betreuung, da. Gefordert sind dabei viel Einfühlungsvermögen und Geduld.

Rund 250 Freiwillige engagieren sich im Reusspark, Niederwil AG. Sie sind eine wertvolle Stütze im Alltag des Pflegepersonals. Entsprechend ist die Freiwilligenarbeit in der Organisation tief verankert, so auch in den Wohnbereichen für demente Bewohner. Die Bedeutung der Freiwilligenarbeit im Reusspark zeigt sich auch beim Interview: Sechs Personen nehmen am Gespräch teil. Schnell wird klar: Im Reusspark hat die Freiwilligenarbeit nicht nur einen hohen Stellenwert, sie ist seit Jahrzehnten professionell geführt und für die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden eine Herzensangelegenheit. «Die Freiwilligen beleben den Reusspark», bringt es Monika Steger, Aktivierungsverantwortliche, auf den Punkt. Und der nächste Satz überrascht nicht: «Wenn ich pensioniert bin, möchte auch ich mich im Reusspark freiwillig engagieren.»

Wenn es rasant abwärts geht

Das Sozialdienstteam im Reusspark ist für die Freiwilligen zuständig und begleitet sie. «Eine sorgfältige Einführung ist uns sehr wichtig. Da merken wir, ob sich jemand gut eignet für die Arbeit mit dementen Personen», meint Christine Roth, Mitarbeiterin des Sozialdiensts. Grundsätzlich gelte für alle Freiwilligen, dass sie einfühlsam und belastbar sein sollten. Im Umgang mit dementen Bewohnerinnen müsse man sehr geduldig sein und vor allem nichts erzwingen wollen. «Die Freiwilligen kommen am besten ohne Erwartungen zum Einsatz, denn jeder Einsatz ist anders.» Susanne Baumgartner, Wohnbereichsleiterin, ergänzt: «Am meisten Schwierigkeiten haben Freiwillige, wenn sich eine demente Person innert kurzer Zeit stark verändert. Dann ist es wichtig, dass wir als Fachpersonal den Freiwilligen die medizinische Sicht aufzeigen. So verstehen sie die dementen Bewohner besser und können auf sie eingehen.» Neben diesen Erklärungen erhalten die Freiwilligen auch Tipps zur Kommunikation mit Demenzbetroffenen, die als besonders verletzlich Perso-



nen gelten. Manche von ihnen können nicht mehr sagen, was sie möchten, oder haben Mühe mit der Orientierung. Wenn die Sprache dann fast oder ganz verloren ist, sollten die Freiwilligen nicht mit ihnen verstummen, sondern kommentieren, was sie gerade tun, oder erzählen, was in der Welt geschieht. Kurze Sätze, die passende Wortwahl und Gelassenheit sind für Demenzbetroffene unterstützend.

Sorgfältige Führung von Freiwilligen

«Die Freiwilligen brauchen Leitlinien, sonst kann es vorkommen, dass sie überengagiert und eigeninitiativ handeln», sagt Susanne Baumgartner. Einmal machte eine Freiwillige einen unangemeldeten, nicht mit dem Fachpersonal abgesprochenen Einsatz. Sie ging mit einer Bewohnerin spazieren. Es war gut gemeint. Als das Fachpersonal feststellte, dass die Bewohnerin verschwunden war, suchte es mit Hochdruck nach ihr. Bei solchen Vorfällen, die jedoch nur selten vorkommen, wird das Gespräch gesucht. «Wir zeigen den Freiwilligen dann behutsam die Rahmenbedingungen auf, die für sie gelten», erklärt Christiane Della Pietra, die ebenfalls im Sozialdienst tätig ist.

Der Duft von frischen Himbeeren

Der Reusspark liegt an idyllischer Lage mitten im Grünen und direkt an der Reuss. Einzigartig ist der abgegrenzte, naturnahe

Der Reusspark in Niederwil im Kanton Aargau ist ein Zentrum für Langzeitpflege. Die Pflege und Betreuung von Menschen, die von Demenz betroffen sind, gehört zu einer der Kernkompetenzen. Rund 350 Fachpersonen aus medizinischen, pflegerischen, sozialen und therapeutischen Disziplinen und 250 Freiwillige sorgen für das tägliche Wohlbefinden der 300 Bewohnerinnen und Bewohner. Der Reusspark bietet eine grosse Vielfalt an Therapie-, Kultur- und gastronomischen Angeboten an. Heuer feiert der Betrieb sein 125-jähriges Bestehen. Weitere Informationen: www.reusspark.ch

Le Reusspark à Niederwil dans le canton d'Argovie est un centre pour soins de longue durée. Sa vocation première est le soin et l'assistance aux personnes atteintes de démence. Environ 350 spécialistes du domaine médical ainsi que 250 bénévoles s'occupent de 300 résidents. Le Reusspark offre une large palette de possibilités en thérapie, culture et gastronomie. Cette année, l'établissement fête ses 125 ans.



Spaziergarten, der den Demenzbetroffenen und den Betreuenden vorbehalten ist. Dieser ist gleichzeitig auch ein Obst- und Kräutergarten. Dabei werden Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken aktiviert. Zudem erhalten die dementen Bewohnerinnen die Gelegenheit, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Ein Team von Freiwilligen engagiert sich von April bis Oktober ausschliesslich für Bewohner, die dieses Angebot nutzen. Gemeinsam und durch Anregung der Freiwilligen pflückt und isst man reife Beeren vom Strauch oder macht einen Ausflug zum Kräutertisch, wo das Wachstum der verschiedenen Pflanzen auf bequemer Höhe verfolgt werden kann. «Am liebsten spazieren die Bewohnerinnen mit den Freiwilligen den barrierefreien Rundwegen entlang», fasst Christine Roth zusammen. «Alle diese Aktivitäten wären ohne die Freiwilligen nicht umsetzbar.

Sie sind für unsere Arbeit unersetzlich. Ohne sie gäbe es den Reusspark mit all seinen Angeboten in dieser Form nicht.»

Nadine Rüetschi

Quelle: Interview mit Christine Roth (Sozialdienst), Christiane Della Pietra (Sozialdienst), Susanne Baumgartner (Wohnbereichsleiterin), Monika Steger (Aktivierungsverantwortliche), Caroline Schneider (Leiterin Kommunikation)

Chaque mandat est différent

Quand la mémoire, la motricité et la parole se relâchent, outre les employés, les bénévoles sont aussi au côté des résidents atteints de démence du Reusspark. De grandes doses d'empathie et de patience sont alors nécessaires.

Près de 250 bénévoles sont engagés au Reusspark qui les accueille professionnellement depuis une décennie. Pour la direction et les employés, les bénévoles ont une grande importance et c'est une affaire de cœur. «Les bénévoles sont un facteur de stimulation», informe la responsable de l'animation. «Quand je serai à la retraite, je m'engagerai aussi ici.»

Le team du service social est responsable des bénévoles. «Pour accompagner des personnes démentes, une mise au courant approfondie est très importante. Nous pouvons voir à ce moment si la personne est adaptée pour ce travail. Il faut

beaucoup de patience, ne pas vouloir forcer et venir sans attentes car chaque mandat est différent. Les bénévoles ont besoin de lignes de conduite à défaut desquelles ils peuvent s'engager à l'excès et agir de leur propre initiative ce qui n'est souhaitable pour aucune des parties.»

L'odeur des framboises fraîches

Le Reusspark est situé idyllicquement au bord de la Reuss. Dans le parc, les résidents, accompagnés des bénévoles, peuvent promener et stimuler leurs sens, voir, toucher, entendre, sentir et goûter. Un groupe de bénévoles s'engage d'avril à octobre spécifiquement pour ces activités. «Tout cela ne serait pas réalisable sans bénévoles», informe Christine Roth. «Les bénévoles sont irremplaçables pour notre travail.»

Cécifoot – football intégratif

Lundi soir, à la gare de Bienne. Un petit groupe et un labrador attendent le bénévole qui va les transporter en voiture à Macolin. Ils vont y effectuer leur entraînement hebdomadaire de cécifoot, le foot pour malvoyants et non-voyants.

Un deuxième bénévole arrive, qui accompagnera en funiculaire ceux qui n'ont pas de place dans la voiture. Le chien saute docilement dans le coffre et les sacs se tassent à côté. Pendant le trajet, les plaisanteries et les rires fusent. «Eh, tu as vu? Non...» Au bout de quelques minutes, nous arrivons à destination. Une salle de gymnastique est à disposition. Les bénévoles s'occupent de mettre en place les structures pendant que d'autres accompagnent les sportifs au vestiaire. Un autre bénévole part promener le chien. Xamy bouge la queue à la perspective de cette récréation. «Il faut aussi qu'il vive sa vie de chien», clame un sportif en souriant. Puis, l'entraînement commence. Le ballon bourré de grelots est ainsi repérable par tous les joueurs. L'enthousiasme est palpable, le fair-play aussi. Ici, une saine compétition est de mise. Le plaisir de jouer que les sportifs transmettent est contagieux. L'entraîneur et l'arbitre ainsi que les bénévoles au bord du terrain ont fort à faire. En effet, les joueurs se donnent à fond, vont à grande vitesse et

Voy voy! Ce petit mot, répété à l'ennui par des joueurs malvoyants et aveugles lorsqu'ils sont en possession du ballon de foot, signifie «j'y vais» en espagnol. Les joueurs signalent ainsi à leurs coéquipiers leur position et permettent aux autres de se positionner. A l'origine, le cécifoot a été codifié en Espagne par la ONCE, organisation nationale des aveugles, d'où le vocabulaire s'est propagé partout dans le monde.



s'agit de les avertir à temps pour éviter toute collision. Et le goal arrive au milieu d'une belle cacophonie! Magique!

Ambitions sans barrières

Plus tard, le coach, Mathieu Chapuis, parlera de l'objectif: les Paralympiques de Paris en 2024. «Nous nous y préparons deux fois par semaine, une à Macolin, l'autre à Olten. Notre organisation est née fin 2016 et nous sommes en train de jeter des ponts avec la Suisse allemande afin de pouvoir former une équipe nationale. Le but est de recruter une douzaine de joueurs. Nous avons également besoin d'un bénévole supplémentaire avec une voiture. Ceux qui sont déjà avec nous représentent le petit plus qui fait que tout est plus facile. On voit que les bénévoles ont aussi du plaisir à être parmi nous!» Une d'entre eux a été jusqu'à demander à son nouvel employeur un horaire spécial pour être à l'heure afin de pouvoir accompagner les sportifs. «Pour moi, c'est un vrai plaisir», dira-t-elle.

Sur le chemin du retour, la belle ambiance est toujours là. «Sans les bénévoles, tout serait beaucoup plus compliqué et certaines choses ne seraient simplement pas envisageables», informe le capitaine de l'équipe. De leur côté, les bénévoles sont soudés et très satisfaits de leur expérience. «C'est réellement une leçon de vie», dira l'un d'entre eux. «Nous passons notre temps à rigoler», racontera un autre. Retour à la gare avec la tête pleine d'une expérience incroyable. La joie était au rendez-vous.

Antonia Zbinden

Cécifoot – Blindenfussball

Cécifoot – Blindenfussball wurde in Spanien von der dortigen nationalen Blindenorganisation gegründet. In Biel gibt es Cécifoot seit 2016. Zweimal wöchentlich wird trainiert, einmal in Magglingen, einmal in Olten.

Montagabend, Bahnhof Biel: Eine Gruppe blinder und sehbehinderter Menschen und ein Labradorhund werden von Freiwilligen abgeholt und nach Magglingen begleitet. Die Freiwilligen bereiten die Turnhalle für das Spiel vor oder assistieren in der Garderobe.

Der Ball ist mit kleinen Glocken gefüllt und somit erkennbar für alle Spieler. Mit dem Ruf «voy, voy» geben sich die Spieler gegenseitig ihre Position zu erkennen. Sie geben alles, lau-

fen mit grosser Geschwindigkeit. Trainer, Schiedsrichter und die Freiwilligen am Rand des Spielfeldes haben viel zu tun mit rechtzeitigem Anleiten, um Kollisionen zu vermeiden. Die Spielfreude ist ansteckend, der Enthusiasmus spürbar, ein Goal begleitet von grossem Jubel.

Mathieu Chapuis, der Coach, spricht von ihrem Ziel, den Paralympics 2024 in Paris. Bis dahin soll eine Nationalmannschaft von einem Dutzend trainierten Spielern bereit sein. Ohne freiwillig Engagierte wäre alles komplizierter, vieles unvorstellbar. Eine weitere Person mit Auto wäre sehr wünschenswert. Die Freiwilligen schätzen die «Lektionen für's Leben», die sie hier erhalten.

Le plus vulnérable n'est pas toujours celui que l'on croit!

Yannick Saucy a commencé ses activités de bénévole à l'été 2017. Titulaire d'un diplôme en sciences politiques, ce jeune homme était à la recherche d'un emploi. Entre deux entretiens d'embauche, il souhaitait se consacrer à des occupations susceptibles de lui ouvrir d'autres perspectives. Curieux de nature, Yannick raconte:

«Au-delà de la volonté d'aider, c'est l'envie de découvrir de nouveaux horizons qui m'a encouragé à franchir la porte des locaux de benevol à Bienne. Mais je dois avouer que je n'avais pas d'idée claire sur la manière dont j'allais pouvoir me rendre utile.»



Yannick s'est vu offrir plusieurs mandats bénévoles qu'il décrit ci-après: «J'ai commencé par soutenir une apprentie assistante socio-éducative allophone dans la traduction de son travail de diplôme. J'étais persuadé qu'elle saurait mener à bien son travail en crèche, mais ses difficultés à rédiger en français risquaient de retarder l'obtention de son diplôme. Par la suite, j'ai eu à nouveau l'occasion de mettre à profit mes connaissances linguistiques en aidant un migrant à s'exercer à la conversation en français. Au-delà des discussions intéressantes sur nos différences et nos points communs, j'ai pris conscience des difficultés concrètes que connaissent les personnes dans sa situation.»

Depuis le printemps 2018, Yannick a commencé à assister des personnes durant leur entraînement de cécifoot, le football adapté aux personnes malvoyantes: «Les membres de cette équipe me donnent régulièrement des leçons de vie. Chaque entraînement est pour moi l'occasion de m'inspirer de la capacité de résilience dont font preuve les joueurs de cécifoot, compte tenu des défis qu'ils rencontrent sur le terrain et en dehors. J'ai pris conscience que l'humain est décidément un être étonnant, capable de marquer un but en pleine lucarne avec pour seul soutien l'ouïe et la capacité à se représenter les distances!»

A la même période, Yannick a décidé de s'engager pour une organisation biennoise de soutien à un écovillage au Zimbabwe: «Les difficultés à mettre en place des alternatives écologiques dans nos pays industrialisés paraissent parfois légères quand on interviewe un agriculteur zimbabwéen, occupé à construire un barrage pour faire face à la sécheresse et à développer de nouveaux engrais naturels... le tout dans un pays qui connaît actuellement une situation économique instable.»

Yannick souhaite témoigner des bienfaits du bénévolat, alors qu'il a lui-même traversé des périodes difficiles au niveau personnel: «Toutes ces activités et ces rencontres m'ont indéniablement poussé à relativiser mes petits soucis. Je me suis aussi beaucoup inspiré du courage et de la générosité dont font preuve les personnes qui font face à des situations de vulnérabilité. Même si la vie a fait que je ne suis pas dans la peau de celui qui doit bénéficier d'une aide, j'ai compris que la personne la plus vulnérable n'est pas toujours celle que l'on croit...»

Merci Yannick pour votre bel engagement!

Antonia Zbinden

Nicht immer sind diejenigen die Verletzlichsten, von denen man es glaubt

Yannick Saucy, diplomierter Politikwissenschaftler, wollte die Zeit der Stellensuche nutzen, um Neues kennenzulernen, und sich gleichzeitig nützlich machen. Er meldete sich im Sommer 2017 bei benevol Biel.

Er hat eine angehende Sozialpädagogin bei der Übersetzung ihrer Diplomarbeit unterstützt. Französisch-Konversationen mit einem Flüchtling haben ihm die Augen geöffnet, wie einem das Leben auch mitspielen kann. Besonders geschätzt hat er die Begleitung von Sehbehinderten zum Fussballtraining. Er lernte, wie fähig der Mensch ist, eigene Verletzlichkeit wie z.B. den Sehverlust mit dem Hörvermögen oder dem sechsten Sinn zu kompensieren. Weiter hat er sich in einer Bieler Organisation mit Aktivitäten in Zimbabwe engagiert. Dies hat ihm gezeigt, wie viel schwieriger ökologische Alternativen in einem Land mit instabilen Verhältnissen aufzubauen sind als in unseren industrialisierten Ländern.

Nach all diesen Erfahrungen sagt er: «Ich kann die wohlthuende Wirkung von Freiwilligenarbeit bezeugen. Als ich mich bei benevol meldete, durchlief ich eine persönlich schwierige Zeit, in der ich mich trotz sozioökonomisch privilegierter Position verletztlich fühlte. Mein freiwilliges Engagement liess mich jedoch meine kleinen Sorgen relativieren und erkennen, dass die Verletzlichsten oft nicht diejenigen sind, von denen man es glaubt.»

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

benevol Bern 031 312 2 312

«contigo» Integration

Ein Dienst der Berner Pfarreien sowie der spanischsprachigen Mission. Wir suchen Freiwillige, die über eine gewisse Zeit Personen begleiten, die eventuell auf der Stellensuche sind, Alltagsfragen haben, Deutsch lernen oder sich austauschen wollen. Wochenpensum: ca. zwei Stunden alle zwei Wochen. Es sind auch Einsätze am Feierabend möglich.

Kontakt: Barbara Petersen, Regionale Alters- und Freiwilligenarbeit, Katholische Kirche Region Bern, 031 300 33 46, barbara.petersen@kathbern.ch

Sei ein «Star»!

Der Verein Etoile sucht Freiwillige, die betagte, einsame, kranke Menschen in ihrem Zuhause besuchen. Als freiwilliger «Etoile» besuchen Sie immer dieselbe Person, 1-mal pro Woche oder alle 2 Wochen für ca. 2–3 Std. Eine sinnvolle Tätigkeit, bei der Sie Ihre Talente entdecken werden.

Kontakt: Verein Etoile, Brigitte Rentsch, 031 388 50 05, brigitte.rentsch@verein-etoile.ch

Abendeinsatz in der Demenzabteilung

Sie unterstützen unsere Mitarbeitenden im «Der Burgerspittel», Viererfeld zwischen 17 und 20 Uhr. Sie tragen viel dazu bei, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner wohlfühlen. Dabei bieten wir den Freiwilligen eine zuverlässige Begleitung durch die Verantwortliche für Freiwilligenarbeit oder deren Stellvertreterin.

Sie verfügen über ein grosses Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld in nicht alltäglichen Situationen. Wir bieten Schnupperabende an und freuen uns auf Sie! Kontakt: Der Burgerspittel im Viererfeld, Susanna Laederach, 031 307 66 81, freiwillige@burgerspittel.ch

benevol Biel-Bienne 032 322 36 16

La SUPB, société d'utilité publique à Bienne, recherche un membre du comité

Les prestations s'adressent à des personnes défavorisées de la région de Bienne, dans des domaines qui ne sont pas ou peu couverts par d'autres institutions. Nous cherchons des personnes intéressées à collaborer à l'établissement de la stratégie d'une association d'utilité publique et d'accompagner les projets qu'elle soutient. Des connaissances en matière de social media et de stratégie de communication seraient bienvenues. Français ou allemand avec très bonnes connaissances orales de l'autre langue. Temps à consacrer: 7 à 9 séances de 2 à 3 heures par année + 1 à 2 heures de préparation. Contact: ggb.supb@bluewin.ch – www.ggb-supb.ch

L'Orientation Professionnelle cherche des coachs

Voulez-vous soutenir des jeunes sortant de l'école obligatoire dans la recherche de leur place d'apprentissage?

Si vous habitez le canton de Berne, avez un bon contact avec les jeunes, un bon niveau de français et 2 h / semaine à disposition: Devenez junior coach!

Contact: OP Bienne, aurea.bueno@erz.be.ch, 031 635 38 38

Der Förderverein Mubaya Ökodorf Zimbabwe mit Sitz in Biel sucht

Eine/n Webmaster/in für die Pflege unserer dreisprachigen (DE/FR/EN) Webseite (Wordpress/Infomaniak), ca. 2 Std. im Monat.

Kontakt: Muriel Beck Kadima, 079 298 62 22, contact@mubayaecovillagezimbabwe.org

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

