



Freiwilligenanlass Wittenbach
Zwei Urgesteine der Zeitbörse
treten kürzer

Inhaltsverzeichnis

Seite 2
benevol good news

Seite 3
benevol-shop.ch

Seite 4
benevotalk

Seite 5 & 6
Zeitbörse

Seite 7
Blick in die Region Thurgau

Seite 8
Blick in die Region Zürioberland

Seite 9
benevol-jobs.ch Onlineschulung

Seite 10
Veranstaltungskalender

Seite 11
«jung & engagiert»

Liebe Leserinnen & Leser

Es ist eine unserer wichtigsten Aufgaben bei benevol, die Freiwilligenarbeit sichtbar zu machen. Immer mehr Gemeinden erkennen den Wert dieser Arbeit, fördern sie professionell und würdigen das Engagement der Freiwilligen. Das erfüllt uns mit Freude!

Wie geht man damit um, wenn Menschen im Sterben liegen? Für die neuste Folge vom benevotalk hat sich Moderator Men Spadin mit der freiwilligen Sterbebegleiterin Marlen Rutz Cerna getroffen. Ein lesenswerter Beitrag und hörenswerter Podcast erwarten Sie dazu.

Eine breite Palette an Möglichkeiten für freiwilliges Engagement bietet benevol-jobs.ch. Sie möchten unsere Online-Plattform für Ihren Verein oder Ihre Organisation erfolgreich nutzen? Mehr über unsere kostenlose Onlineschulung finden Sie in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und natürlich auch bei Ihrem eigenen freiwilligen Engagement.

Redaktionsteam

benevol news



Freiwilligenanlass in Wittenbach

Wir durften kürzlich einen tollen Freiwilligenanlass in der Gemeinde Wittenbach erleben! Ein Highlight des Abends war die Show von Musiker Enrico Lenzin, die für eine grossartige Atmosphäre sorgte.

Daniel Steiner von benevol hielt eine inspirierende Rede, um die Arbeit der engagierten Freiwilligen zu würdigen und die Vielfalt der Freiwilligenarbeit vorzustellen. Nach dem offiziellen Programm bot der Apéro die perfekte Gelegenheit zum Austauschen und Netzwerken.

Ein herzliches Dankeschön geht an Gemeinderätin Annamaria Farkas und Gemeindepräsident Peter Bruhin für ihre Unterstützung der Freiwilligenarbeit. Es war uns eine Freude, Teil dieses besonderen Abends zu sein und die engagierten Bürger der Gemeinde zu würdigen.



Fotos: Marcel Soldat

Prix benevol 2024 – Nominationsphase

Prix benevol 2024

Wow, wir sind überwältigt! Bereits über 100 Nominierungen sind für den Prix benevol eingegangen – eine fantastische Resonanz! Die Nominierungsphase läuft noch bis zum 31. März 2024.

Nutzen Sie die Chance und reichen Sie Ihre Nominierung auf prix-benevol.ch ein! Alle nominierten Projekte werden von einem qualifizierten Gremium gesichtet und haben die Chance, bei der feierlichen Preisverleihung **am 30. August 2024 im kybunpark St. Gallen** ausgezeichnet zu werden.



jetzt nominieren
prix-benevol.ch

Frontbild: Engagierte Freiwillige aus verschiedenen Vereinen kommen am Freiwilligenanlass in Wittenbach zusammen (Foto: Marcel Soldat).

Impressum

Herausgeberin

benevol St.Gallen
benevolpark
St. Leonard-Strasse 45
9000 St.Gallen
info@benevol-sg.ch
www.benevol-sg.ch

benevol Thurgau
Freistrasse 10
8570 Weinfelden
Tel. 071 622 30 30
info@benevol-thurgau.ch
www.benevol-thurgau.ch

benevol Zürioberland
benevolpark
St. Leonard-Strasse 45
9000 St.Gallen
info@benevol-zuerioberland.ch
www.benevol-zuerioberland.ch

Redaktion/Gestaltung: Daniel Steiner, Conny David, Ramona Müller

Trägerschaft



Unterstützt durch
Kanton St.Gallen



Freiwilligenarbeit erfrischt!

In der Welt der Freiwilligenarbeit ist Wertschätzung der Schlüssel zur langfristigen Motivation. Ein einfaches «Danke» verbunden mit einem Geschenk aus dem benevol-shop.ch kann Wunder wirken und das Engagement der Freiwilligen nachhaltig stärken.

Anerkennung und Wertschätzung sind in der Freiwilligenarbeit entscheidend für ein nachhaltiges Engagement. Ein angepasstes und zur richtigen Zeit ausgesprochenes «Danke» gibt den Freiwilligen das wertvolle Gefühl, geschätzt zu werden. Das lohnt sich – es ist wertvoller, bestehende Freiwillige zu halten, als neue zu gewinnen.

Der benevol-shop.ch bietet eine breite Palette von Produkten, die sich ideal für Vereine und Freiwilligenorganisationen eignen, um Wertschätzung und Anerkennung gegenüber ihren engagierten Freiwilligen auszudrücken. Auf jedem Artikel ist ein Satz mit Bezug zur Freiwilligenarbeit aufgedruckt.

Von praktischen Alltagsgegenständen bis hin zu inspirierenden Geschenkideen – im benevol-shop.ch wird man fündig.



Marlen Rutz Cerna begleitet als freiwillige Sterbebegleiterin Menschen auf ihrem letzten Weg

Im benevoltalk teilt Marlen Rutz Cerna ihre Erfahrungen als freiwillige Sterbebegleiterin bei der Hospizgruppe Flawil. Sie spricht mit Men Spadin von benevol über Ängste, positive Momente und wie es sich anfühlt, Sterbende zu begleiten.

Kaum jemand möchte einsam sterben oder eine schwere Krankheit allein durchstehen und das muss auch niemand. In der Ostschweiz begleiten viele Menschen Schwerstkranke und Sterbende sowie deren Angehörigen. Viele Begleitende sind freiwillige Mitarbeitende, die in der Regel für ein paar Stunden zu Besuch kommen. Die meisten arbeiten im Hospizdienst, das heisst, sie besuchen die Betroffenen zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim.

«Eine berührende und dankbare Aufgabe»

Für den benevoltalk, dem Podcast für Freiwilligenarbeit, hat sich Moderator Men Spadin mit einer freiwilligen Sterbebegleiterin getroffen. Marlen Rutz Cerna ist mit ihrer ehrenamtlichen Aufgabe bei der Hospizgruppe Flawil ständig mit dem Tod konfrontiert. Bedrückend findet sie das nicht, im Gegenteil: Sie hat von Sterbenden viel über das Leben gelernt. Sich ans Sterbebett zu setzen, braucht für sie keine Überwindung: «Ich sehe es eher als eine berührende und dankbare Aufgabe.»

Sterbende Menschen können ihre letzte Lebenszeit in ihrem Zuhause, in einem Krankenhaus oder einem Pflegeheim verbringen. Marlen Rutz Cerna beschreibt ihre Rolle während der Begleitung am Sterbebett als «aufmerksames Dasein für die Bedürfnisse der Person». Dabei können sie beruhigen, trösten oder einfach nur Gesellschaft leisten. Sie betont, dass

Sterben ein breites Spektrum von Emotionen umfasst, von Angst bis zu einem beruhigenden Gefühl in Anwesenheit eines anderen Menschen.

Als Freiwillige ist sie zudem eine Entlastung für Angehörige und Pflegepersonal, indem sie Zeit am Bett der Sterbenden verbringt. «Wir können eine Entlastung sein für Angehörige. Wir übernehmen eine Nacht oder einen Nachmittag, damit Angehörige wieder einmal durchschnaufen können», sagt Marlen Rutz Cerna.

Abschliessend erklärt sie, warum es sich lohnt, Sterbende als Freiwillige zu begleiten. Sie sieht es als Gelegenheit, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu konfrontieren und betont die wertvollen und bereichernden Erfahrungen, die sie durch ihre Freiwilligenarbeit gewonnen hat.



Zwei Urgesteine der Zeitbörse treten kürzer

Nach über 15 Jahren Engagement für die Zeitbörse traten auf Ende Jahr Silvia Marbacher und Reini Harringer aus dem Regioteam St.Gallen zurück. Wir haben mit ihnen über ihre Erlebnisse und Erfahrungen gesprochen.

Was hat Euch dazu inspiriert, bei der Zeitbörse St. Gallen mitzumachen bzw. die Zeitbörse ins Leben zu rufen?

Reini Harringer: Vor über 15 Jahren, im 2008, als ich in der Finanzverwaltung der Stadt St.Gallen arbeitete, erhielt ich einen Anruf von benevol: Ob ich beim Aufbau einer Zeitbörse mitmachen würde. Natürlich! Schon einige Zeit hatte ich mich mit alternativen Tausch- und Zahlungssystemen befasst. Mit der Zeitbörse sah ich die Möglichkeit, einen Gegenpunkt zum heutigen Geldsystem zu setzen. Denn eine Zeitbörse ermöglicht den Tausch ohne Geld und fördert die Gemeinschaft.

Silvia Marbacher: An einem Anlass habe ich eines der Gründungsmitglieder der Zeitbörse, Elisabeth Cavegn, kennengelernt. Ich war fasziniert von der Idee des Tauschhandels, bei dem jede Arbeit gleichwertig ist und ohne Geld abgewickelt wird. Da ich eben Mutter einer kleinen Tochter geworden und nicht arbeitstätig war, konnte ich mir die Zeit nehmen, bei der Zeitbörse mitzuwirken.

Könnt ihr uns ein Beispiel für einen besonders erfolgreichen oder inspirierenden Tauschvorgang aus Eurer eigenen Erfahrung bei der Zeitbörse nennen? Oder: Welches Tauscherlebnis ist Euch besonders positiv in Erinnerung geblieben?

Reini: Unvergessen ist für mich die Anfrage einer Frau an einem Tauschtreff, ob jemand ihre sehr betagte Mutter am kommenden Wochenende mit dem Auto nach Wettingen bringen könne. Noch am selben Abend meldete sich jemand, der am genannten Wochenende sowieso in den Aargau fuhr und so konnte selbst dieser ungewöhnliche Wunsch erfüllt werden!

Silvia: Für mich gab es viele schöne Tauschbegegnungen, um hier nur einige hervorzuheben: Crawlkurs in Gais, Geschirr aus Glas herstellen, Wanderungen inkl. Botanik Kurs und Grillieren. Und natürlich mein Umzug, bei welchem ich auf viele helfende Hände von Zeitbörsemitgliedern zählen durfte.

Welches waren für Euch die Höhepunkte in diesen 15 Jahren?

Beide: Sicher die beiden Veranstaltungen im Pfalz-keller: 2008 der Gründungsanlass und dann 2013 das Jubiläumsfest. Aber auch die jährlichen Feste im botanischen Garten waren immer wieder ein Höhepunkt.

Hat das Mitwirken bei der Zeitbörse Eure Sichtweise auf Gemeinschaft und Zusammenarbeit verändert?

Silvia: Menschen leben von sozialen Kontakten. Die Zeitbörse kann dazu etwas beitragen. Bei den Treffs gab es immer wieder spannende und interessante Diskussionen.

Reini Harringer: «Eine Zeitbörse ermöglicht den Tausch ohne Geld und fördert die Gemeinschaft.»



Regioteamleitung gesucht für die Zeitbörse benevol St.Gallen

Die Zeitbörse benevol St.Gallen ist eine Plattform, die Menschen zusammenbringt, um ihre Fähigkeiten und Zeit miteinander zu teilen. Bist du bereit, die Zeitbörse benevol St.Gallen mitzugestalten? Als Regioteamleiter übernimmst du eine Schlüsselrolle in unserem Team. Du bist Teil der Steuergruppe, betreust unsere Mitglieder, organisierst Tauschtreffs und profitierst von exklusiven Angeboten.

Interesse? Dann melde dich bei uns und werde Teil einer engagierten Gemeinschaft, die ihre Zeit und Talente teilt!

Weitere Informationen und Kontakt:

Fabienne Moser

079 548 69 35

zb-sg@benevol-sg.ch

Reini: Eine gewisse Ernüchterung ist auch eingetreten, weil es nicht gelang, junge Leute oder Schüler für die Zeitbörse zu gewinnen. Die Vorteile und die Macht des Geldes sind einfach einzigartig. Alternative Tauschsysteme haben es überall sehr schwer.

Würdet ihr sagen, dass sich die Region St.Gallen von den anderen ZB-Regionen unterscheidet?

Beide: Wir wissen nicht inwiefern wir uns von anderen Teams unterscheiden. Aber wir hatten das Glück, lange Zeit in einem stabilen Team arbeiten zu können. Lange Zeit mit Gudrun Neff und Werner Spycher, in den letzten beiden Jahren mit Toni Steinmann. Wir pflegten den Teamgeist regelmässig auch ausserhalb der Zeitbörse, z.B. bei einem gemeinsamen Fondue oder einem gemeinsamen Segelausflug.

Welche langfristigen Ziele und Visionen wünscht ihr euch für die Zeitbörse benevol und ähnliche Initiativen?

Wir wünschen der Zeitbörse, dass sie weiterhin Leute begeistern kann, sich in einem sozialen Projekt zu engagieren. Je mehr Menschen mitmachen, desto grösser sind die Tauschmöglichkeiten. Die Zeitbörse ist Teil einer weltweiten Bewegung, die sich «share economy» nennt. Aus sozialen und auch aus Gründen der Nachhaltigkeit ist es wichtig, dass solche Initiativen gefördert werden. An den vielen Gesprächen, die wir an der OFFA oder bei den Standaktionen geführt haben, wurden immer wieder die gleichen Argumente genannt: in Kontakt kommen mit vielen netten Menschen; anbieten, was man gut kann; Hilfe erhalten, wenn man Hilfe braucht; Jede Stunde ist gleich viel wert. Gerade diese einfache Formel gefällt vielen Leuten.

zeitboerse.ch

Silvia Marbacher:
«Menschen leben von sozialen Kontakten. Die Zeitbörse kann dazu etwas beitragen.»

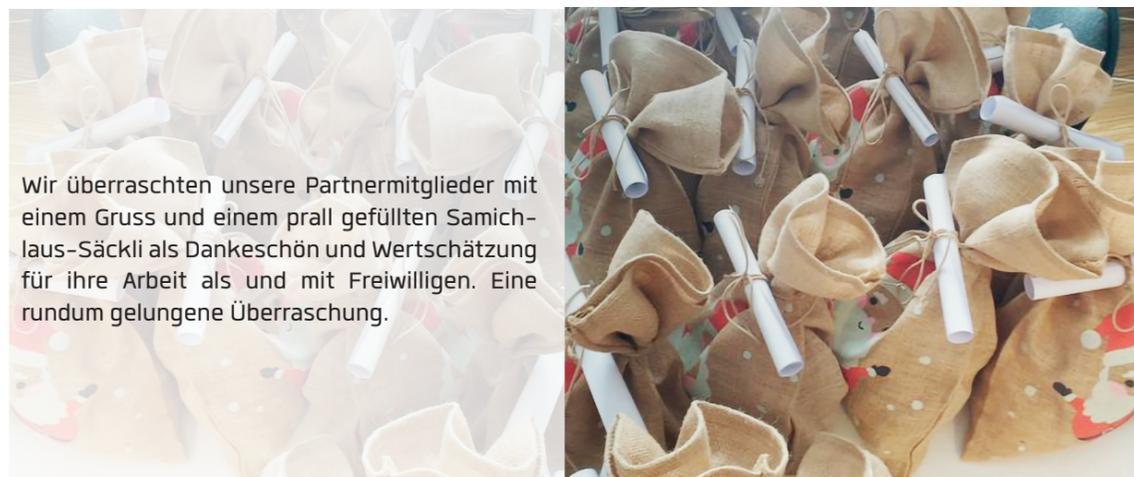


benevol Thurgau – Strategieworkshop & Weiterentwicklung

Der Vorstand von benevol Thurgau sowie die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle nahmen unter der Leitung von Gaby Badertscher an einem Strategieworkshop zur Weiterentwicklung von benevol Thurgau teil. Dabei konnten wir zwei neue motivierte Personen für den Vorstand gewinnen, die sich bei der Mitgliederversammlung im April den Mitgliedern zur Wahl stellen werden. Zudem wurden wichtige Massnahmen ergriffen, die Ressortverteilung im Vorstand angegangen und die Weiterentwicklung von benevol Thurgau für den Zeitraum 2024 bis 2027 in Angriff genommen. Es stehen spannende und intensive Aufgaben sowie wichtige Anpassungen an, für die sich alle engagiert einsetzen möchten. Erste Schritte werden ebenfalls auf der Mitgliederversammlung den Mitgliedern vorgestellt.



5. Dezember – Internationaler Tag der Freiwilligen



Wir überraschten unsere Partnermitglieder mit einem Gruss und einem prall gefüllten Samichlaus-Säckli als Dankeschön und Wertschätzung für ihre Arbeit als und mit Freiwilligen. Eine rundum gelungene Überraschung.

benephone-Stamm-Treffen – geht in die nächste Runde

Nach einem erfolgreichen Start im Jahr 2023, das benephone-Stamm-Treffen auch im Thurgau durchzuführen, sind für das Jahr 2024 zwei Treffen geplant. Am 15. Mai kommen die Mitglieder der Telefonketten im Gasthaus Traube in Weinfelden über Mittag für ein geselliges Zusammentreffen und Mittagessen

zusammen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Ein zweites Treffen ist für September 2024 geplant. Für detaillierte Informationen steht das Team von benevol Thurgau gerne zur Verfügung – alle relevanten Infos sind auch auf der Website www.benevol-thurgau.ch zu finden.



Freiwilligenarbeit stärken & sichtbar machen

Das benevol Thurgau Forum 2023 am 7. November widmete sich dem Thema «Datenschutz» mit lic. iur. Fritz Tanner, Rechtsanwalt, Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragter des Kantons Thurgau. Das Angebot wurde rege genutzt und erwies sich als äusserst informativ.

Bei unseren Vorträgen stellen wir regelmässig unsere Arbeit bei benevol Thurgau vor und betonen die Wichtigkeit von Freiwilligenarbeit. Im Dezember 2023 hatten wir die Gelegenheit, dies im Rahmen des Sozialen Netzwerkes im Alter des Kantons Thurgau zu präsentieren.

Zürioberland: Rückblick auf das vergangene Jahr

Seit dem 1. Januar 2023 werden 38 Partnerorganisationen nicht mehr von Pfäffikon, sondern von St. Gallen aus betreut. Dies gewährleistet den Organisationen weiterhin die Nutzung der Plattform benevol-jobs.ch sowie den Zugang zu Weiterbildungen und Stellenanzeigen im Zürcher Oberländer. Im Juni 2023 wurde zum dritten Mal zur Aktion generation-f.ch aufgerufen. Neun Organisationen aus der Region beteiligten sich, indem sie mit öffentlichen Veranstaltungen die Fahne für die Freiwilligenarbeit hochhielten.

Es fand ein reger Austausch mit den unterstützenden Partnergemeinden statt: In Bäretswil, Fischenthal und Uster wurden Veranstaltungen mit Beteiligung von benevol Zürioberland durchgeführt. Diese Veranstaltungen dienten dem Kennenlernen der Angebote von benevol Zürioberland sowie der Schulung von Vereinen im Bereich "aktives Kommunizieren". In Uster fand ein Halbtage zum Thema "Inklusion in der Freiwilligenarbeit" statt.

Im Sommer bot sich die Gelegenheit zu einer Präsentation auf der Alterskonferenz des Kantons Zürich im Volkshaus Zürich. Über 200 Personen folgten den Ausführungen von benevol. Pro Senectute und Regierungsrat Daniel Leupi. Der Höhepunkt im Jahr 2023 war der benevol Impulstag in Rapperswil: Rund 50 Organisationen aus dem Raum Zürioberland, Zürich und dem Kanton St. Gallen erarbeiteten in einem neuen Format neues Wissen über Kollaboration, digitale Tools und generationenübergreifende Zusammenarbeit.

Der Ausblick zeigt: Es wird mit vielen Aktivitäten weitergehen! Am 27. Mai 2024 folgt das Partnermeeting in Uster, das Möglichkeiten zum Netzwerken und Austausch schafft. Nächste Schulungen und der nächste Impulstag sind bereits aktiv in Planung.

Online-Kurs: benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen

Suchen Sie nach neuen, motivierten Freiwilligen für Ihr Projekt? Dann haben wir die perfekte Lösung für Sie – benevol-jobs.ch! Unsere Plattform bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr Menschen zu erreichen und sie für ehrenamtliches Engagement zu begeistern.

Warum benevol-jobs.ch? Hier sind einige Gründe, warum unsere Engagement-Plattform für Sie von Vorteil ist:

Reichweite: Mit benevol-jobs.ch können Sie Ihre Organisation oder Ihren Verein einem breiteren Publikum präsentieren. Erreichen Sie mehr Menschen, die sich für Ihre Mission begeistern könnten.

Direkte Kommunikation: Einfache Kontaktaufnahme! Erstellen Sie ein aussagekräftiges Profil Ihrer Organisation, verfassen Sie ein überzeugendes Inserat und kommunizieren Sie direkt mit potenziellen Freiwilligen, die Ihre Mission unterstützen könnten.

Sie sind herzlich eingeladen, an unserer kostenlosen Onlineschulung teilzunehmen: «benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen» am 23. Mai 2024 von 11.45 bis 13.00 Uhr. In dieser kurzen Schulung zeigen wir Ihnen, wie Sie die Plattform optimal für Ihre Projekte nutzen können. Melden Sie sich jetzt an und erfahren Sie, wie benevol-jobs.ch Ihre Organisation voranbringen kann.

Anmeldung zur Onlineschulung vom 23. Mai 2024 

Online-Kurs: benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen		
Ort	online via Zoom	
Datum	Donnerstag, 23. Mai 2024 – 11.45 bis 13.00 Uhr	
Kursleitung	Ueli Rickenbach, Produktmanager benevol-jobs.ch	

Werden Sie Teil der wachsenden Community von benevol-jobs.ch und erhalten Sie mehr Aufmerksamkeit für Ihr Projekt. Wir freuen uns darauf, Sie auf unserer Plattform zu begrüßen und gemeinsam an Ihren Zielen zu arbeiten.



Veranstaltungen benevol



Mitgliederversammlung benevol Thurgau
17. April 2024 / 19:00 Uhr
Katholisches Pfarreizentrum Weinfelden

OFFA-Sonderschau Freiwilligenarbeit
17. bis 21. April 2024
Olma-Halle 9.1, St. Gallen



So säge, dass es achunt

Kurs: Wie NPO's richtig kommunizieren
24. April und 8. Mai 2024 | 18:00 bis 21:00 Uhr
benevolpark St.Gallen

Onlineschulung: benevol-jobs erfolgreich nutzen
23. Mai 2024 | 11:45 bis 13:00 Uhr (online)

Meh Bewerbige dank attraktive Inserat



Partnermeeting benevol Zürioberland
27. Mai 2024 / 18:00 Uhr
Stadt- und Regionalbibliothek, Uster

Kurs: Professionell Protokollieren
30. Mai 2024 | 09:00 bis 16:00 Uhr
benevolpark St.Gallen und online

Suber dokumentiert

 Weitere Veranstaltungen und Informationen unter benevolpark.ch, benevol-sg.ch und benevol-thurgau.ch

«Weil es mir Freude bereitet, wenn ich den Menschen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann.»

Sie leiten Lager, engagieren sich in einem Verein, trainieren Kinder, kümmern sich um den Umweltschutz oder stellen Projekte auf die Beine: Junge Erwachsene übernehmen Verantwortung und gestalten die Welt mit. In unserer Serie «jung & engagiert» zeigen sie ihr freiwilliges Engagement.

Wo leistest du freiwilliges Engagement und wie viel Zeit investierst du?

Hauptsächlich beim Jugendrotkreuz Thurgau. In der Regel bin ich bei zwei Projekten im Monat dabei, da investiere ich im Schnitt acht bis zehn Stunden.

Weshalb engagierst du dich?

Weil es mir Freude bereitet, wenn ich den Menschen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann.

Erzähl uns noch ein paar prägende Erlebnisse.

Als ich zum ersten Mal an einem Projekt des Jugendrotkreuzes teilnahm, lernte ich eine Teilnehmerin kennen, die mir ihre Geschichte erzählte. Dabei kamen mir die Tränen, als ich die Schattenseiten des Lebens sah. Ich kannte solche Schicksale aus den Medien, jedoch kamen sie mir nie zuvor so nahe, wie beim Austausch mit dieser Frau. Von diesem Moment an begann ich, bestimmte Aspekte meines Lebens neu zu überdenken.

Wie bringt dich dein Engagement persönlich voran?

Ich sehe den Luxus, den ich geniessen darf und welchen Stellenwert gewisse Dinge im Leben haben. Dadurch schätze ich sie umso mehr.

Welche Vereine und Organisationen findest du sonst noch bewundernswert?

Ich bin der Meinung, dass Organisationen wie Caritas, das SRK und andere Vereine einen sehr wichtigen Teil unserer Arbeit ausmachen. Zudem finde ich auch, dass jede Person, die sich für andere einsetzt, bereits sehr bewundernswert ist. 😊



Niresh Thuraisingam (19), Jugendrotkreuz Thurgau