



## Editorial

Liebe Leistmitglieder  
Liebe Leserinnen und Leser

Corona macht uns – wie vielen anderen auch – weiterhin das Leben schwer. So mussten wir leider die 1. August-Feier absagen, das Vereinsbeizli konnten wir jedoch unter Einhaltung der nötigen Schutzmassnahmen einige Male öffnen, erleichtert hat uns dies das schöne Wetter. Wir haben uns über viele Gäste freuen dürfen, was uns zeigt, dass wir damit einem Bedürfnis entsprechen.

Wir freuen uns, dass nun auch der Stadtteil IV seit 1. September über eine Nachbarschaftshilfe verfügt. Der SOML ist dieser als Partnerorganisation beigetreten. Das Interview mit einer Freiwilligen und einer älteren Dame, die während der Corona-Zeit Hilfe brauchte, zeigt, wie wichtig diese Anlaufstelle – nicht nur in Corona-Zeiten – ist.

Walter Däpp hat uns wiederum einige Kurzgeschichten aus seinem Buch «langsam pressiere» zur Verfügung gestellt, wofür wir ihm bestens danken. Die erste Geschichte handelt – wie könnte es anders sein – von Corona.

Die Stadt beabsichtigt im Raum Wyssloch / Egelmösli den Zonenplan und die Bauordnung zu ändern. Es handelt sich um einen bedeutenden Naturraum in unserem Quartier und die Interessen an dessen Nutzung sind vielseitig. Der SOML hat sich im Rahmen des Mitwirkungsverfahrens zu den Plänen der Stadtbehörden geäussert, mehr dazu auf Seite 8.

Da die Auflagen und der Schutzkonzeptbedarf für öffentliche Festschlüsse weiterhin bestehen, werden wir leider auch die nächsten Anlässe nach Jahresprogramm nicht durchführen. Der Aufwand und die Verantwortung sind einfach zu gross. Somit entfällt auch

der bevorstehende Erbsuppenkongress. Über den noch offenen Racletteabend im November informieren wir auf unserer Homepage.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und bleiben Sie gesund!

*Freundliche Grüsse  
Franziska Schaer*

## Impressum Nr. 3/2020

**September 2020, Jahrgang 34**

Auflage: 11 000 Exemplare

**Herausgeber, Inserate:**

Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist SOML  
Muristr. 21A, Postfach 540, 3000 Bern 31  
www.soml.ch

**Redaktion:**

Franziska Schaer, Tel. P. 079 743 72 21,  
Grauholzstrasse 29, 3063 Ittigen

**Layout, Druck:**

Varicolor AG, 3053 Münchenbuchsee  
DZB Druckzentrum Bern AG, 3001 Bern



## Pflegeresidenz

- Ruhige Oase im Gryphenhübeliquartier
- Lebensort mit viel Wärme
- Familiäres Ambiente
- Service mit besonderer Note
- Respekt ist unsere Basis
- Kompetente und einfühlsame Pflege
- Liebevoller und individuelle Betreuung
- Kulturelle Veranstaltungen



Dürfen wir Sie zu einer unverbindlichen Hausführung begrüßen?  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Seniorenvilla Grüneck | Pflegeresidenz  
Grüneckweg 14 | 3006 Bern | Telefon 031 357 17 17  
info@grueneck.ch | www.grueneck.ch

Ein Haus der Senevita - Gruppe  
**senevita**  
Näher am Menschen

# Nachbarschaft Bern neu in Ihrem Stadtteil

**Brauchen Sie Hilfe beim wöchentlichen Einkauf? Oder würden Sie gerne eine Person im Alltag unterstützen? Nachbarschaft Bern vermittelt Unterstützungsleistungen zwischen Nachbar\*innen. Das Angebot hat im Stadtteil 4 (Kirchenfeld-Schosshalde) mit einem offiziellen Kick-off Anlass am 1. September 2020 gestartet.**

Über 300 Tandems sind seit dem Start von Nachbarschaft Bern zustande gekommen. Gerade während dem Corona Lockdown hat es eine grosse Anzahl an neuen interessierten Freiwilligen und Unterstützungsanfragen gegeben. Auch im Stadtteil 4 konnten dank Zusammenarbeit mit lokalen Nachbarschaftsinitiativen und Quartierinstitutionen vor allem Einkaufstandems vermittelt werden.

## **Gegenseitige Hilfe im Quartier für ein gutes Zusammenleben**

Entstanden ist die Projektidee aus dem Bedürfnis der Bevölkerung, im vertrauten Quartier alt zu werden und der Vereinsamung entgegenzuwirken. Gute nachbarschaftliche Beziehungen tragen dazu bei, dass Bewohner\*innen Verantwortung füreinander übernehmen und sich gegenseitig unterstützen. Nachbarschaft Bern wurde im Jahr 2016 von der Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern initiiert. Seit Januar 2020 ist die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit VBG Trägerin.

Das Angebot läuft bereits in den Stadtteilen 1 (Innere Stadt), 3 (Mattenhof-Weissenbühl) und 5 (Breitenrain-Lorraine) und wird sukzessive in die ganze Stadt ausgedehnt.

## **Vernetzung mit Institutionen und Vereinen im Stadtteil 4**

Freiwillige melden sich meist, wenn sie irgendwo davon lesen. Um Hilfe zu fragen, fällt vielen Personen trotz Bedarf jedoch schwer. Nicht nur Personen, die Unterstützung brauchen, profitieren von der nachbarschaftlichen Hilfe - die Rückmeldungen der Tandems bestätigen, dass die Begegnungen für beide Seiten eine Bereicherung sind.

Die Vernetzung mit Organisationen und Vereinen, die im Stadtteil verankert und nahe bei den Quartierbewohner\*innen sind, ist eine wichtige Voraussetzung für die Erreichbarkeit von Personen mit Unterstützungsbedarf.

## **Melden Sie sich**

Wenn Sie froh wären um nachbarschaftliche Unterstützung im Alltag oder sich vorstellen könnten, jemandem im Quartier unter die Arme zu greifen, melden Sie sich bei uns. Vermittelt werden vielfältige Unterstützungen, die im Rahmen von höchstens drei Stunden wöchentlich geleistet werden können. Das Angebot ist kostenlos.

## **Kontakt Nachbarschaft Bern:**

Noëlle Altenburger  
Tel. 031 382 50 90  
info@nachbarschaft-bern.ch  
www.nachbarschaft-bern.ch



Dem Nachbarn Essen vorbeibringen - eine von vielen Möglichkeiten der nachbarschaftlichen Unterstützung.

## **Ein Beispiel für gelungene Nachbarschaftshilfe**

### **Zu Beginn möchte ich Ihnen kurz die beiden Interviewpartnerinnen vorstellen:**

Frau von Wattenwyl lebt seit 5 Jahren am Tavelweg, sie ist 90-jährig. Frau Elmiger wohnt seit kurzer Zeit in unserem Quartier, sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Kanton Bern.

### **Wie sind nun diese beiden Frauen in Kontakt gekommen?**

Als die Corona-Krise Frau von Wattenwyl zwang, von einem Tag auf den anderen zuhause zu bleiben, hat sie sich an die Nachbarschaftshilfe gewandt. Sie hat zwar liebe Nachbarn, die sie normalerweise gerne unterstützen, die aber gröss-

tenteils ebenfalls zur Risikogruppe gehören. Dass es diese Anlaufstelle gibt, findet Frau von Wattenwyl sehr gut. Frau Elmiger, die neben ihrem Beruf als Freiwillige für die Nachbarschaftshilfe tätig ist, hat in der Folge die Einkäufe für Frau von Wattenwyl erledigt. Frau von Wattenwyl war sehr glücklich über



Irene von Wattenwyl und Laura Elmiger

diese Hilfe und schätzt den Einsatz von Frau Elmiger sehr. Mittlerweile geht sie wieder selber einkaufen, darf sich aber bei Bedarf jederzeit wiederum an Frau Elmiger wenden.

Die Isolation hat Frau von Wattenwyl sehr zugesetzt, und sie ist froh, dass sie jetzt wieder das Haus verlassen kann.

Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig eine solche Anlaufstelle ist, die Hilfesuchende und Freiwillige zusammenbringt. Schön, dass es diese seit dem 1. September auch in unserem Stadtteil gibt! Viele Leute haben Hemmungen, ihre Nachbarn um Hilfe zu bitten, da sie sie nicht belasten möchten. Für diese ist die Nachbarschaftshilfe eine gute Alternative. Viele Menschen, auch junge, sind – nicht nur in Corona-Zeiten –, gerne bereit, zu helfen.

Auf die Frage an Frau Elmiger, wieso sie sich als freiwillige Helferin einsetzt, antwortet sie mit der Gegenfrage: warum nicht? Sie findet es selbstverständlich, dass man für

andere Leute da ist. Sie hat sich bereits an ihrem bisherigen Wohnort zusammen mit ihrem Partner um einen älteren Herrn gekümmert, daraus entstand eine freundschaftliche Beziehung, die auch nach ihrem Wegzug bestehen blieb.

Bei meinem Besuch habe ich den Eindruck gewonnen, dass sich die beiden sehr unterschiedlichen Frauen gut verstehen und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut haben.

**Falls Sie Lust haben, bei der Nachbarschaftshilfe mitzumachen, melden Sie sich doch bei Frau Noëlle Altenburger, Tel. 031 382 50 90**

**info@nachbarschaft-bern.ch,  
www.nachbarschaft-bern.ch.**

*Franziska Schaeer*

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**  
Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



**Wie wichtig die Gesundheit für uns Menschen ist, wurde uns in den letzten Monaten wieder einmal sehr deutlich bewusst.**

Deshalb freuen wir uns, Ihnen heute die LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT (LLG) vorzustellen, die sich auf eine ganzheitliche Gesundheitsförderung konzentriert. Der 1954 gegründete Verein ist parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Ohne ehrenamtliche Mitarbeiter und Sponsoren wäre die Arbeit nicht möglich. Ich hatte Gelegenheit, die Leiterin der Orts-

gruppe Bern, Frau Simone Wyss, und Frau Elvira Wanitschek kennenzulernen, die neben ihren beruflichen Tätigkeiten ehrenamtlich für die LLG tätig sind. Ihr Herzensanliegen ist, dass der Mensch sich wohlbefindet und sorgsam mit seinem Körper umgeht.

Die LLG möchte uns die Freude an der Natur und an allen beständigen Werten des Lebens näherbringen. In allen Vorträgen und Seminaren wollen die Mitarbeiter zu einem positiven und gesunden Lebensgefühl beitragen und den Mut stär-

ken, selber die Verantwortung zu übernehmen. Beeindruckt hat mich das Motto von Sebastian Kneipp (1821 -1897):

**«Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen».**

Ob wir mehr oder weniger aus unseren Genen machen, hängt von unseren kleinen alltäglichen Entscheidungen ab. Ein Lebensstil nach dem NewstartPlus-Konzept wird sich ganz bestimmt positiv auswirken.