

## Zahlen und Fakten

- Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung arbeitet regelmäßig freiwillig für die Gesellschaft.
- 2006 leisteten 28% der über 15-jährigen formelle Freiwilligenarbeit in Vereinen und Organisationen. 2014 waren es noch 25%.
- Der durchschnittliche Zeitaufwand lag 2014 bei 2–6 h pro Woche.
- In Vereinen und Organisationen leisten 40–64-jährige mit 30% den grössten Anteil. Ausserhalb von Organisationen führen über 65-jährige die Statistik an.
- Die informelle Freiwilligenarbeit wie Betreuung oder Nachbarschaftshilfe liegt bei 38%.
- Der durchschnittliche Zeitaufwand für informelle Freiwilligenarbeit lag 2009 bei 15 h pro Woche. 2014 waren es noch 11 h pro Monat. Diese Arbeit leisten vorwiegend Frauen.
- Im gesamten Überblick ist der Geschlechterunterschied nicht ausschlaggebend.
- In ländlichen Gegenden ist der Anteil Freiwilliger rund 10% höher.
- Bei den unter 35-jährigen hat die «online Freiwilligkeit» einen höheren Stellenwert: Sie bewirtschaften zum Beispiel Vereinswebsites.

Aus dem Bericht über freiwillige und ehrenamtliche Arbeit 2016 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft SGG



Elsbeth Grosse, freiwillige Helferin im Pro Senectute Haus Frutigen

Zyt ha  
u Zyt gäh

## PRO SENECTUTE FRUTIGLAND

# Freiwillig engagiert

Wer sich unentgeltlich im Sportverein einsetzt, Enkelkinder und Angehörige betreut oder in Gemeindebehörden mitarbeitet, leistet Freiwilligenarbeit. In unzähligen Vereinen, Institutionen und Haushalten wird freiwillige Arbeit geleistet. Sie ist von grossem volkswirtschaftlichem und sozialem Wert, verbindet Generationen und führt Menschen in gemeinnützigen Aufgaben zusammen. Doch dieses Engagement nimmt ab – der Rückgang ist gering, jedoch kontinuierlich.

### Anerkennung als Lohn

Der typische Freiwillige ist ein aktiver, geselliger und freundlicher Mensch und interessiert sich für das politische Geschehen.

Bei der formellen Freiwilligenarbeit in Vereinen oder Organisationen tragen der selbstbezogene Aspekt der Weiterentwicklung und die Freude an gemeinsam erbrachten Leistungen einen hohen Stellenwert. Die informelle Freiwilligenarbeit wie Betreuung oder Nachbarschaftshilfe ist stärker vom persönlichen Hilfecharakter und der Pflege sozialer Beziehungen geprägt. Vereine und Organisationen zeigen

mehr Wertschätzung und Anerkennung des freiwilligen Engagements. Dies äussert sich in kleinen symbolischen Vergütungen, Weiterbildungsangeboten und der Ausstellung von Zeugnissen. Freiwillige sehen finanzielle Anreize nicht als Schlüsselgrösse. Wichtiger ist die Anerkennung durch die Organisationen oder die Öffentlichkeit.

«Die Freiwilligenarbeit trägt entscheidend dazu bei, die Zivilgesellschaft zu stärken.»

Michelle Bachmann, Freiwilligenarbeit Basel



Franz Schmid im Pro Senectute Haus Frutigen...

## Eile mit Weile, Nüni zieh u Schachmatt

*Spielen mit den Bewohnenden;  
am Spielmorgen oder nach Lust und Laune.*

## Kafi, Chuechä u ä Schwatz

*Bedienung der Bewohnenden  
in der Cafeteria.*

## Freiwillig dabei...

**Kurt Barben, Reichenbach**

*Im Altersheim kann ich den Bewohnenden etwas Gutes tun. Das Helfen und Unterstützen macht Freude. Es ist ein Geben und Nehmen und auch für mich eine grosse Bereicherung. Ich finde es schön zu sehen, dass es den Bewohnenden guttut, wenn jemand zuhört.*

**Therese Mürner,  
Reichenbach**

*Ich habe in meinem Leben viel erlebt und bin einfach gerne unter Menschen. Ich mag es, wenn ich Freude bereiten und den Bewohnenden ein Lächeln entlocken kann. Die freiwillige Mitarbeit in der Cafeteria ist für mich eine schöne Abwechslung.*

**Alice von Känel, Reichenbach**

*Es macht mir grosse Freude mit den Bewohnenden etwas zu gestalten und es tut mir gut, wenn ich helfen kann. Die Tätigkeit gefällt mir sehr gut und so lange ich kann, möchte ich dies weiterführen.*

**Karin Reichen, Frutigen**

*Es ist so spannend und lehrreich von den alten Menschen zu erfahren, wie sie gelebt und damals ihre Herausforderungen gelöst haben. Auch, wie hart das Leben manchmal für sie war und dass sie es trotzdem positiv erlebt haben.*

**Elsbeth Sechi, Frutigen**

*Ich freue mich auf die Begegnungen und Erlebnisse mit den Menschen, das öffnet mir die Augen auch für meine Person und für meine eigene Zukunft. Das ist schon etwas Besonderes.*

**Heidi Grossen, Frutigen**

*Ich mache in meinem Leben auch gerne etwas, das nicht mit Geld bezahlt wird. Man erhält etwas zurück, das man nicht kaufen kann. Die schönen gemeinsamen Ausflüge sind ein grosses Merci und ein klares Zeichen, das wir über alles schätzen.*

PRO SENECTUTE HAUS FRUTIGEN & HAUS REICHENBACH

## Freiwilligenarbeit im Altersheim

Im Buch «Der kleine Prinz» von Antonie de Saint-Exupéry macht sich der kleine Prinz mit einem Fuchs vertraut. Sie verbringen eine glückliche Zeit. Doch bald kommt die Stunde des Abschieds.

«Lebe wohl!», sagte der Fuchs. «Hier ist mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. [...] Die Zeit, die du für deine Rose gegeben hast, sie macht deine Rose so wichtig. [...] Die Menschen haben diese Wahrheit vergessen. Aber du darfst sie nicht vergessen. Du bist für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast. Du bist für deine Rose verantwortlich.»

Einige Freiwillige sind ehemalige Mitarbeitende, die sich nach der Pensionierung engagieren. Oft sind es Leute aus der Region, die gerne Gutes tun und Zeit mit Menschen verbringen.

**«Freiwilligenarbeit ergänzt und unterstützt die bezahlte Arbeit, tritt aber nicht in Konkurrenz zu ihr.»**

BENEVOL Schweiz

Laut Curaviva werden in Schweizer Alters- und Pflegeheimen jährlich ungefähr 100 Millionen Arbeitsstunden geleistet. Müssten die freiwilligen Stunden zu marktüblichen Tarifen bezahlt werden, wären es über 2 Milliarden Franken. Dies weist auf die Gefahr hin, dass Heime durch Spardruck ohne Freiwillige ihre Leistungen nicht mehr sicherstellen könnten.

**«Freiwilligenarbeit ist nicht gratis. Wenn Menschen sich freiwillig engagieren, haben sie ein Recht darauf, professionell begleitet, geschult und unterstützt zu werden. Das kostet.»**

Monika Bättschmann, Altersheime Stadt Zürich

Es wird in Zukunft mehr Unterstützung brauchen, damit alte Menschen möglichst lange selbständig leben können. Für die Betreuung wird weniger Zeit von professionellen Arbeitskräften zur Verfügung stehen. Freiwilligenarbeit bietet wirksame und nützliche Entlastung.



... und Kurt Barben im Pro Senectute Haus Reichenbach als freiwillige Helfer



## Gsang isch gsung

Einmal im Monat mit den  
Bewohnenden  
in der Cafeteria singen.

Gemeinsam singen im  
Pro Senectute Haus Frutigen

## Da isch öpper wo ig kenne

Persönliche Begleitung eines Bewohnenden  
ein- bis zweimal in der Woche.

### SIE GESTALTEN IHREN EINSATZ

## Lebensfreude schenken

Es gibt überall zu tun! Mit Freude am Kontakt und etwas Geschick im Service finden Sie in der Cafeteria eine schöne Aufgabe. Als Hobbyfloristin bietet das Schmücken der Räumlichkeiten eine Abwechslung. Mit Nadel und Faden sind Sie den Störnäherinnen eine grosse Hilfe.

Erfahrung auf einem Fachgebiet, ein aussergewöhnliches Hobby oder eine interessanter Reisebericht – solche Themen und Vorträge sind willkommen. Es kann auch ein philosophischer Gedankenaustausch sein.

*«Wenn ich spüre, wie befreiend das Singen für die Leute ist, wenn die Leute strahlen, weiss ich: Es war eine gelungene Singstunde.»*  
Freiwillige HelferIn

### Wir planen gemeinsam

Es gibt Aufgaben, für die ein fester zeitlicher Rahmen besteht, wie in der Cafeteria. Andere nehmen auf den Tagesablauf der Bewohnenden Rücksicht. Meist sind die Einsätze tagsüber geplant, es ist aber auch hilfreich, wenn freiwillige Helfer abends einen Anlass mitge-

stalten. Die Verbindlichkeit ist wichtig, sowohl bei der Arbeit im Team wie bei Einzelbetreuung.

### Sie bestimmen den zeitlichen Rahmen

Ihr Einsatz kann einzelne oder mehrere Stunden pro Woche betragen.

*«Freiwilligeneinsätze sollen im Jahresdurchschnitt auf sechs Stunden pro Woche begrenzt sein.»*

BENEVOL Schweiz

### Wir unterstützen Sie

Professionelle Begleitung und Weiterbildung erlauben einen sorgfältigen Einstieg. Sie werden mit dem Heim und den Bewohnenden bekanntgemacht, lernen unsere Betreuungskonzepte kennen und können Weiterbildungen besuchen – beispielsweise zum Umgang mit Demenz. Sie gehören zum Team und arbeiten mit den Mitarbeitenden zusammen.

Die Erfahrung zeigt, dass Freiwillige ihr Engagement verbindlich wahrnehmen und die professionelle Begleitung schätzen. Wichtiger

als Lohn ist Anerkennung, Mitsprache und Mitgestaltung in ihrer Aufgabe. Viele gute Ideen kommen von freiwilligen Helfern.

Für Ihren Lebenslauf bestätigen wir Ihr Engagement mit einem Tätigkeitsausweis.

## Mögliche Aufgaben

Einkäufe, Erledigungen, Arztbesuche

Anlässe, Ausflüge, Aktivitäten

Cafeteria

Spielen

Vorlesen, Buchbesprechung

Gespräche führen

Bibliotheksbetreuung

Bewegung im Alter – Laufgruppe

Kochen

Singen, Musizieren, Tanzen

Werken, Handarbeit



Freiwillige im Pro Senectute Haus Reichenbach

### Spielen, begegnen, bewegen

Der Freitagmorgen steht im Pro Senectute Haus Reichenbach unter dem Motto «spielen, begegnen, bewegen». Freiwillige Mitarbeitende und das Team Aktivierung sind ab 9.00 Uhr in der Cafeteria bereit: Auf den Tischen liegen Jasskarten, Eile mit Weile, Memory und weitere Spiele. Die Bewohnenden kommen individuell nach dem Frühstück und es wird gespielt, geplaudert und gelacht. Jeder Tisch wird betreut. So kann Herr Z. jassen, auch wenn er die Karten nicht mehr selber halten kann, und Frau E. beobachtet gespannt das Geschehen. Da läuft etwas!

### «Morgenlauf» in Reichenbach

Seit über neun Jahren gehen sieben freiwillige Mitarbeitende jede Woche an einem Vormittag mit den Bewohnenden spazieren. Wir nennen es den «Morgenlauf». Um 10.00 Uhr versammeln sich alle interessierten Bewohnenden – auch mit Rollstuhl, Stock oder Rollator. Zusammen geht's an die frische Luft. Oft sieht man bis zu 20 Personen von Reichenbach Richtung Mülmen marschieren und wieder zurück. Natürlich mit anschliessender Kaffeerunde, da wird geplaudert und gelacht.

## Machen Sie bei uns mit!

Sind Sie offen für sinnstiftende Aufgaben, bei welchen Sie Verantwortung übernehmen? Schätzen Sie soziale Interaktion und gemeinsames Angehen von Schwierigkeiten? Gerne beraten wir Sie und suchen gemeinsam ein geeignetes Arbeitsfeld. **Besuchen Sie uns an einem Schnuppertag.**

- 1 Melden Sie Ihr Interesse der Institutionsleitung
- 2 Sie besprechen Aufgabenbereich und Einsatzort mit der Bereichsleitung
- 3 Die Bereichsleitung begleitet Sie und führt Sie in Ihr Aufgabengebiet ein
- 4 Regelmässige Auswertungsgespräche und individuelle Unterstützung
- 5 Jährliche Weiterbildung und gemeinsamer Ausflug

#### Pro Senectute Frutigland

Sekretariat Christa Mürner  
Postfach 89, 3714 Frutigen  
Telefon 033 671 82 82  
info@pro-senectute-frutigland.ch  
www.pro-senectute-frutigland.ch

#### Pro Senectute Haus Frutigen

Adelbodenstrasse 25  
3714 Frutigen  
Telefon 033 672 44 44  
info@ps-hausfrutigen.ch  
www.ps-hausfrutigen.ch

#### Pro Senectute Haus Reichenbach

Dorfstrasse 9  
3713 Reichenbach  
Telefon 033 676 82 82  
info@ps-hausreichenbach.ch  
www.ps-hausreichenbach.ch

## Kontakt für Freiwillige

#### Pro Senectute Haus Frutigen

Ursula Rubin, Leiterin Administration  
Telefon 033 672 44 44  
info@ps-hausfrutigen.ch

#### Pro Senectute Haus Reichenbach

Annemarie Kempf Schluchter, Institutionsleitung  
Telefon 033 676 82 82  
info@ps-hausreichenbach.ch

## Senioren- orchester

«Man hört nicht auf Musik zu machen, weil man älter wird, sondern man wird älter, wenn man aufhört Musik zu machen!»

Unter der Leitung von Ruedi Bernet und Hanspeter Zumkehr finden jeweils am Donnerstag von 9.30 bis 11.15 Uhr im Lokal der Musikgesellschaft Reichenbach die Proben fürs Seniorenorchester statt.

**Melden Sie sich für das 2. Semester an!  
Start: ab 21. Januar 2017**

Pro Senectute BEO, 033 226 70 70 oder  
Pro Senectute Frutigland, 033 671 82 82