

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 91 (2020)  
**Heft:** 5: Freundschaft : eine sinnstiftende Beziehung

**Artikel:** "Nachbarschaft Bern": Beziehungen zwischen Menschen verschiedener Generationen : Kontakt im Quartier schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit  
**Autor:** Seifert, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032711>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Nachbarschaft Bern»: Beziehungen zwischen Menschen verschiedener Generationen

# Kontakt im Quartier schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit

**Die Nachbarschaftshilfe der Stadt Bern ermöglicht Beziehungen zwischen Nachbarinnen und Nachbarn in verschiedenen Lebenssituationen. Durch Kontakte und Freundschaften innerhalb der Quartiere rücken vulnerable Menschen in die Mitte der Gesellschaft.**

Von Elisabeth Seifert

In der Krise rückt die Gesellschaft zusammen. Die Bedrohung durch das Corona-Virus führt uns die Fragilität der menschlichen Existenz vor Augen – und hat in den vergangenen Wochen überall in der Schweiz eine Solidaritätswelle der jüngeren Generation mit den durch das Virus besonders gefährdeten älteren Menschen ausgelöst. «Nachbarschaftshilfe» heisst das Schlagwort. Wer ältere Nachbarinnen und Nachbarn hat, bietet diesen seine Einkaufsdienste an. Spontan organisierte Hilfsaktionen schiessen überall aus dem Boden. Auf der schweizweit agierenden Freiwilligen-Plattform «Hilf-jetzt» haben sich über 900 Gruppen vor allem junger Freiwilliger eingetragen, die sich über Whatsapp oder Facebook organisieren, um in ihrer direkten Nachbarschaft unbürokratisch Hilfe anzubieten. Neben dem Einkaufen gehört der telefonische Kontakt dazu oder das Spazierenführen von Tieren.

Allein in der Stadt Bern sind in den letzten Wochen zahlreiche solcher «Hilf-jetzt»-Gruppen entstanden. Im hippen Künstlerquartier Länggasse machen in mehreren, kleinräumigen Gruppen ein paar hundert junge Leute mit. Mit einer offensiven Kommunikation, zu der die grossflächige Verteilung von Flyern in Briefkästen oder Aushänge in Quartierschaukästen und Hauseingängen gehören, machen sie auf ihre Dienste aufmerksam

### Das Engagement in der Nachbarschaft ist ein Bedürfnis von Menschen aller Generationen.

und holen einen grossen Teil der Bevölkerung damit ab. Von dieser spontanen, auf den sozialen Nahraum fokussierten Hilfsbereitschaft profitieren auch die seit einigen Jahren vor allem in den grösseren Städten und Agglomerationen entstehenden professionellen Vermittlungsstellen für Nachbarschaftshilfe. Bei «Nachbarschaft Bern» haben sich gemäss Projektleiterin Simone Stirnimann innerhalb von nur drei Wochen 80 neue Freiwillige gemeldet. Zuvor waren es pro Monat acht bis zehn.

#### Die Hälfte der Freiwilligen ist zwischen 20 und 40 Jahre alt

Auch wenn das Bewusstsein durch die Corona-Krise stark gestiegen sei, habe das Interesse von Freiwilligen, sich für «Nachbarschaft Bern» zu engagieren, schon vorher kontinuierlich zugenommen, sagt die Projektleiterin. Das durch die Stadt Bern initiierte und von der Age-Stiftung bis Ende 2018 finanziell geförderte Pilotprojekt zielte zunächst auf unterstützungsbedürftige ältere Menschen. In der Zwischenzeit steht das kostenlose

Angebot der gesamten Bevölkerung offen, unabhängig von Alter, Beruf oder Nationalität. 2019 ist Nachbarschaft Bern definitiv eingeführt worden und wird seit Anfang dieses Jahres im Auftrag der Stadt von der Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit realisiert. Das Projekt, das bisher in einzelnen Stadtteilen angegangen ist, soll bis Ende 2021 auf die ganze Stadt Bern ausgeweitet werden.

Die spannende Frage sei zurzeit, ob die Ausweitung auf alle sechs Stadtteile durch die aktuelle Situation weiter beschleunigt werden kann. Beeindruckend ist für Simone Stirnimann, die Nachbarschaft Bern seit den Anfängen im Jahr 2016 als Projektleiterin prägt, dass von Beginn weg rund die Hälfte der Freiwilligen zwischen 20 und 40 Jahre alt sind – und nur eine kleine Gruppe zur Generation 65+ zählt. «Wir dachten ursprünglich, dass sich vor allem jüngere Rentnerinnen und Rentner als



Bei der nachbarschaftlichen Unterstützung im Umgang mit dem Tablet kommen die gemeinsamen Gespräche nicht zu kurz:  
Johanna Aeschbacher und Sandro Brantschen.

Foto: Nachbarschaft Bern

Freiwillige melden würden.» Sich in der Nachbarschaft zu engagieren, entspreche einem Bedürfnis von Menschen aller Generationen, selbst wenn diese mit Studium, Arbeit oder Familie beschäftigt sind. «Ich will den Kontakt im Quartier und ich will mich für ältere Menschen einsetzen», geben die Freiwilligen oft als Motiv für ihr Engagement an. Jetzt, während der Corona-Krise, wo die ältere Generation zur Risikogruppe gehöre, seien gerade die vielen jungen Freiwilligen ein grosser Gewinn. Über die Hälfte der durch Freiwillige unterstützten Personen sind zwar 65 Jahre alt oder älter, meistens Frauen im Alter zwischen 80 und 95. Gefragt sind soziale Dienstleistungen unterschiedlichster Art, vermehrt aber etwa auch bei Migrantinnen und Migranten zwecks Verbesserung der Deutschkenntnisse oder um Kontakte zu knüpfen. Interessiert sind auch Eltern mit Kindern, die punktuell auf Betreuung angewiesen sind, zum Beispiel wenn es darum geht, die Kinder in die Kita zu begleiten oder von dort abzuholen.

Seit der ersten Vermittlung im Jahr 2016 hat Simone Stirnimann zusammen mit ihrem Team (seit April zählt dieses drei Teilzeitmitarbeitende) Nachbarinnen und Nachbarn in insgesamt 350 Tandems zusammengeführt, 150 Tandems laufen derzeit, die anderen sind abgeschlossen. Zahlreiche Tandems bestehen über viele Monate oder Jahre hinweg, eines hat bereits seit 2016 Bestand. Die meisten Vermittlungen gab es bis jetzt im Berner Stadtteil III (Mattenhof – Weissenbühl), wo das Projekt seinerzeit startete und entsprechend bekannt ist. Das Projekt «Nachbarschaft Bern» entwickelt sich sukzessive zu einem die Berner Gemeinwesenarbeit ergänzenden Angebot. Die Gemeinwesenarbeit fokussiert auf Projekte, die auf eine Verbesserung der Lebensqualität in den Quartieren zielt und die Bewohnerschaft als Ganzes im Blick haben. Es geht um die Förderung gemeinschaftsbildender Prozesse. Bei solchen Projekten können aber Menschen in prekären Lebenssituationen

leicht vergessen gehen, beobachtet Simone Stirnimann. Für diese Menschen ist die persönliche Begleitung, wie sie die Nachbarschaftshilfe ermöglicht, eine wertvolle Unterstützung.

#### In der Mitte der Gesellschaft

Ein grosser Teil, nämlich rund 80 Prozent der zu unterstützenden Personen, meldet sich denn auch nicht von sich aus bei Nachbarschaft Bern, sondern wird über Fachorganisationen, allen voran die Spitex, aber auch von Beiständen, der Pro Senectute, Kirchen, Ärztinnen und Ärzten sowie von Angehörigen vermittelt. Das etablierte Hilfesystem rund um Nachbarschaft Bern herum decke zahlreiche wichtige Bedürfnisse der Betroffenen ab, etwa mit medizinischen und pflegerischen Dienstleistungen oder mit Unterstützung in administrativen Belangen. Häufig nicht genügend abgedeckt werde indes, so Stirnimann, das Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Um der Isolation und der Vereinsamung entgegenzuwirken, komme dann Nachbarschaft Bern ins Spiel. Die Vermittlung unkomplizierter sozialer

Beziehungen innerhalb des Quartiers erweise sich als gute Ergänzung zu anderen Organisationen von Freiwilligen. Stirnimann: «Es vermittelt Sicherheit, wenn man weiss, da wohnt jemand vis-à-vis, den ich anrufen kann.»

Die Vielfalt an Freiwilligen ist ein Abbild der bunten Quartierbewohnerschaft. Alle Arten von Menschen sind vertreten – vom Studierenden über die Familienfrau und den engagierten

Rentner bis hin zur ursprünglich aus Deutschland stammenden Servicefachangestellten. Genauso vielfältig wie die Zusammensetzung der Freiwilligen ist das Angebot von Nachbarschaft Bern. Stirnimann: «Mit der Ausnahme von Pflege, Wohnungsreinigung, Job- und Wohnungssuche vermitteln wir so ziemlich alles.» Einkäufe erledigen, wie es jetzt während der Krise bei der älteren Generation gefragt ist, ist nur ein kleiner Teil davon. Neben Gesprächen und Spaziergängen, der Begleitung zum

>>

**«Es vermittelt Sicherheit, wenn man weiss, da wohnt jemand gleich vis-à-vis.»**

Arzttermin oder aufs Amt gehören etwa gemeinsame Ausflüge, der Kino- und Konzertbesuch, Computer-Support, Gartenarbeit, kleine Reparaturen, Gesellschaftsspiele oder das gemeinsame Musizieren dazu.

Der Fantasie für gemeinsame Aktivitäten sind keine Grenzen gesetzt. Sie ergeben sich aus den Interessen und Hobbys der Freiwilligen einerseits und aus den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen, die Unterstützung wünschen, andererseits. Beide Seiten kreuzen bei der Anmeldung an, wofür sie sich interessieren. Zudem können sie auf einer Leerzeile eine weitere Aktivität aufführen, die – noch – nicht auf der Liste steht. Nachbarschaft Bern macht eigentlich nichts anderes, als Menschen im Quartier zusammenzubringen, die das, was sie selber gerne tun, mit anderen teilen möchten.

Geholfen ist damit allen, nicht nur jenen, die Unterstützung wünschen, sondern auch den Freiwilligen. «Auch die Freiwilligen haben etwas davon, sonst würden sie sich nämlich nicht engagieren», sagt Simone Stirnimann. Etwas, das sie gerade betagten Menschen gegenüber immer wieder betont, die sich oft schwer damit tun, Hilfe anzunehmen. «Vielen ist ihre Autonomie sehr wichtig, sie möchten sich nicht von einem Hilfesystem abhängig fühlen.» Nachbarschaftshilfe ist ein Austausch auf Augenhöhe und vermittelt den auf Unterstützungsleistungen definiert hat, entsprechend in etwa den Bedingungen, unter denen sich nachbarschaftliche Beziehungen in aller Regel abspielen. Die in einem Tandem zusammengebrachten Nachbarinnen und Nachbarn sollten nicht mehr als 15 Gehminuten voneinander weg wohnen, und der

Einsatz dauert nicht länger als zwei bis drei Stunden pro Woche. Die Herausforderung für Simone Stirnimann und ihr Team besteht jeweils darin, die unterschiedlichen Zeitfenster aufeinander abzustimmen. «Eine Familienfrau hat zum Beispiel oft am Vormittag, wenn die Kinder in der Schule sind, Zeit, für eine ältere Nachbarin einzukaufen. Teilzeitarbeitende können sich an ihrem freien Tag ein oder zwei Stunden reservieren, und wiederum andere haben vielleicht nur an den Abenden oder am Wochenende ein Zeitfenster.»

#### **Freundschaft – ein Highlight, das sich nicht planen lässt**

Gutes Gespür und Bauchgefühl seien gefragt, um die Menschen zusammenzubringen. Wenn zwei Menschen einen Teil ihrer freien Zeit miteinander verbringen, dann müssen sie bis zu einem gewissen Grad zueinanderpassen. In einem regelmässigen, direkten Kontakt steht das Vermittlungsteam von Nachbarschaft Bern vor allem mit den Freiwilligen. Bei einem Erstgespräch kommen ihre Motive, Wünsche und Vorstellungen zur Sprache, und nach einer erfolgten Vermittlung wird halbjährlich Bilanz gezogen. Mit der zu unterstützenden Person steht das Team vor allem in telefonischem Kontakt. Stirnimann: «Wenn immer möglich, sind wir beim ersten Treffen eines Tandems dabei.» Und: «Nach einem oder zwei Monaten fragen wir auf beiden Seiten aktiv nach, wie es läuft. Es soll niemand etwas aus halten müssen, was er nicht will.» In den meisten Fällen klappe es von Anfang an, in einzelnen Fällen brauche es ein oder zwei Anläufe.

«Oft verstehen sich die vermittelten Personen gut, im schlechtesten Fall handelt es sich um Zweckgemeinschaften, und immer wieder entstehen auch Freundschaften.» Wenn aufgrund ihrer Vermittlungsarbeit eine solche Freundschaft entsteht, ist das für Simone Stirnimann

**«Vielen ist ihre Autonomie wichtig, sie wollen sich nicht vom Hilfesystem abhängig fühlen.»**



Vielfältige Unterstützung in der Nachbarschaft (von links): Jeannette Wolf hilft Veronika Wayllany bei der Gartenarbeit. Bei den zwangsvon allein Deutsch. Und: Stephan Kleine begleitet Walter Iseli auf seinen Spaziergängen durchs Quartier – zu zweit macht es einfacher.



jedes Mal ein besonderes Highlight. «Freundschaften sind ein Plus, mit dem wir nicht rechnen können.» Wie zum Beispiel die Freundschaft zwischen einer Familienfrau und einer über 80-jährigen Nachbarin, die beide im Weissensteinquartier wohnen, zwei Strassen voneinander entfernt. Beide kommen ursprünglich aus der Romandie. Die alte Dame suchte für die Zeit nach ihrer Hüftoperation jemanden, der für sie einkaufen ging. Jetzt, Monate später, geht die Familienfrau immer noch für sie einkaufen, zudem ist die alte Dame einmal pro Woche Gast beim Abendessen der Familie, und sie feiern gemeinsam Geburtstag, weil sie entdeckt haben, dass der Mann der Freiwilligen am gleichen Tag Geburtstag hat wie die alte Dame.

In einem anderen Quartier entwickelte sich eine ähnlich tiefe Freundschaft zwischen einer alten Dame und einer alleinstehenden Freiwilligen, die ursprünglich aus Deutschland stammt. Sie nannte die alte Dame, die in der Zwischenzeit gestorben ist, liebevoll «Ersatzoma». «Immer, wenn sie aus Deutschland nach Bern zurückkehrte, meldete sie sich sofort bei ihr», erzählt Simone Stirnimann. Mittlerweile ist die junge Frau in einem anderen Einsatz tätig – auch dort funktioniert es gut, aber nicht mehr im Sinn einer Freundschaft. Sobald enge Beziehungen und Freundschaften entstehen, werde die Organisation zum Fremdkörper, beobachtet die Projektleiterin. «Bei den halbjährlichen Bilanzgesprächen gibt es einzelne Freiwillige, die uns sagen, dass sie auf die monatliche Zeiterfassung verzichten wollen, weil die Beziehung sehr persönlich geworden sei.» Diese Tandems werden aus der Obhut von Nachbarschaft Bern entlassen. Stirnimann: «Das ist kein Problem für uns. Indem wir uns überflüssig machen, haben wir unser Ziel erreicht.» Berührend und überraschend zugleich ist für sie, wie gut gerade die generationenübergreifenden Tandems



Iosen Gesprächen mit Ursula Bischof Scherer lernt Ashvinia fast mehr Freude als alleine.  
Fotos: Nachbarschaft Bern

funktionieren. «Viele Freiwillige und gerade auch die Jungen suchen explizit den Kontakt zur älteren Generation.» Alte Menschen haben oft viel erlebt und entsprechend viel zu erzählen. Das stellte auch eine junge Frau fest, die erst seit Kurzem in der Schweiz wohnt. Sie besucht regelmässig einen über 90-jährigen Mann, der im Pflegeheim wohnt. Längst gehen die beiden nicht mehr nur im Quartier spazieren, sondern unternehmen mit dem Auto der jungen Frau Ausflüge in die weitere Umgebung. Dank ihm lernt sie die Schweiz kennen, und er blüht auf in der Erinnerung an all die Erlebnisse im Verlauf seines langen Lebens. Bereichernde Kontakte mit betagten Menschen sind selbst dann möglich, wenn diese an Demenz erkrankt sind.

#### **Viel Potenzial gibt es bei Menschen mit Behinderung. Hier gibt es erst einzelne Erfahrungen.**

Eine Studentin zum Beispiel, die gerne Reisen unternimmt, geniesst die Spaziergänge mit einer noch selbstständig wohnenden dementen Frau. Als jüngere Frau war diese viel im Ausland unterwegs und kann spannende Geschichten aus fernen Ländern erzählen. Geschickt lenkt die junge Frau das Thema jeweils auf diese weit zurückliegende Zeit, an die sich die alte Dame nach wie vor sehr gut erinnern kann. Oder: Ein bereits pensionierter Freiwilliger, der früher Lehrer war, besucht eine alte demente Frau im Pflegeheim, die früher ebenfalls als Lehrerin arbeitete. In der Erinnerung an die Vergangenheit entdecken sie viele Gemeinsamkeiten.

#### **«Die Jungen ticken halt heute so»**

Gerade bei den generationenübergreifenden Tandems fällt Simone Stirnimann immer wieder auf, dass die Beteiligten grosszügiger mit gewissen persönlichen Eigenheiten des anderen umgehen können, als dies bei Tandems unter Gleichaltrigen der Fall ist. «Die Jungen ticken halt heute so», sagen sich die Alten, und die Jungen denken sich: «Die Alten sind zwar etwas eigen, aber irgendwie auch sehr original.»

Es ist ein stetes Geben und Nehmen zwischen den in Tandems zusammengeführten Nachbarinnen und Nachbarn, egal ob jemand in die Kategorie der Freiwilligen oder in jene der zu unterstützenden Person eingeteilt ist. Wer zu welcher Kategorie gehört, ist in der Praxis gar nicht immer klar, die Grenzen verwischen sich zuweilen. Es kann jemand auch beides sein, eine Mutter zum Beispiel, für die eine Studierende Kinder von der Kita abholt, und die selber für eine betagte Nachbarin einkaufen geht. Einige ältere Personen werden auch von mehreren Freiwilligen unterstützt. Längst hat sich Nachbarschaft Bern als Unterstützungsangebot für alle Menschen im Quartier einen Namen gemacht. «Viel Potenzial» erkennt die Projektleiterin allerdings noch bei Menschen mit Behinderung. Hier gebe es erst einzelne Erfahrungen: Eine junge Mutter begleitet zum Beispiel einen blinden Mann auf seinen Spaziergängen und ist immer wieder darüber erstaunt, dass er das Quartier viel besser kennt als sie – und ihm ist unter anderem damit geholfen, wenn er, sich am Kinderwagen festhaltend, die Bodenunebenheiten besser und schneller spüren kann. Oder jener Rentner, der gerne Schach spielt und diese Leidenschaft mit einem Mann teilen kann, der mit einer cerebralen Bewegungsstörung lebt. Dass sich dieser nur schwer ausdrücken kann, ist für das Schach- oder Scrabble-spielen kaum von Bedeutung. ●