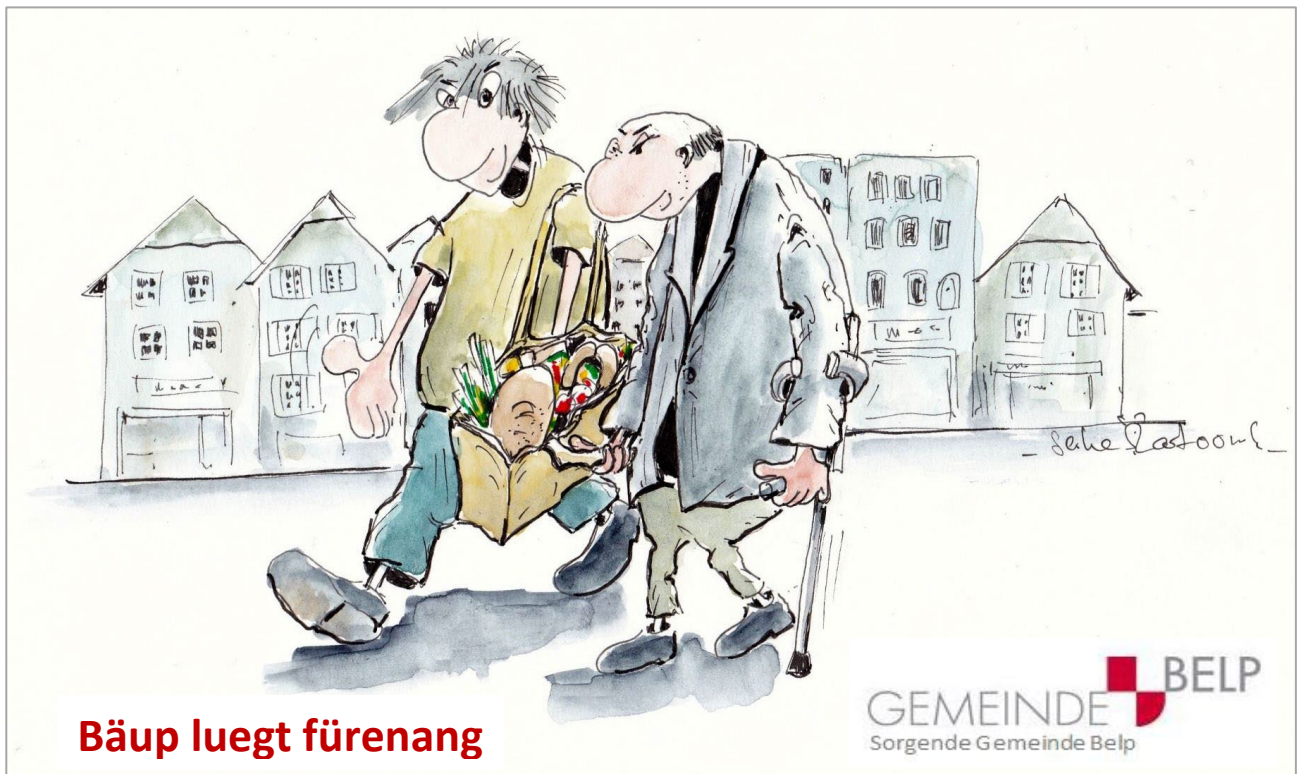


# Mitmach-Broschüre

## Sorgende Gemeinde Belp



## Vorbereitungsunterlagen

zur Veranstaltung "Jetzt machen wir Nägel mit Köpfen!"  
der Sorgenden Gemeinschaft Belp von

**Dienstag, 26. April, 19 bis 21 Uhr**  
im Aaresaal des Restaurant Kreuz, Belp

## Liebe Belperin, lieber Belper

Du hast schon am einen oder anderen Anlass der "Sorgenden Gemeinde Belp" teilgenommen und bist motiviert, gemeinsam mit uns von der Spurguppe am Thema dranzubleiben und/oder selber aktiv zu werden. Das freut uns sehr! Damit eine Sorgeskultur in Belp gepflegt und gefördert werden kann, braucht es viele. Auch du bist einer dieser Menschen, der hier lebt, vernetzt ist und weiss, was notwendig ist, gehegt werden muss oder noch verbessert werden möchte.

Um konkrete Schritte zu planen, treffen wir uns am **Dienstag, 26. April um 19 Uhr im Aaresaal des Restaurants Kreuz in Belp**. Einfach vorbeikommen, anzumelden brauchst du dich nicht.

Da es bis dann noch ein Weilchen dauert, haben wir euch allen zum "Aufwärmen" diese Broschüre zusammengestellt: Einleitend zeigt sie in Kürze, was mit "Sorgende Gemeinde Belp" gemeint ist.

Der zweite Teil der Broschüre ist uns besonders wichtig: Er dient zur Inspiration und Vorbereitung unseres Treffens vom 26. April. Versteh es bitte nicht als Hausaufgabe, die wir kontrollieren, sondern blättere die Seiten einfach mal durch und fülle dort etwas aus, wo du dich angesprochen fühlst. Diese Mitmach-Broschüre ist dein ganz persönliches Papier, das sonst niemand anschauen wird. Es können also auch wilde oder illusorisch klingende Dinge aufgeschrieben oder gezeichnet werden. Du musst diese Ideen auch nicht unbedingt selber umsetzen. Lass deiner Fantasie einfach freien Lauf. Wir wünschen dir viel Spass beim Entwickeln vielfältigster Ideen!

Bis bald,

*Sonja Bielser*

*Silvie Burri*

*Elke Domig*

*Susanne Grimm-Arnold*

*Manuela Grossenbacher*

*Albrecht Herrmann*

*Andrea Luyten*

*Martin Schlapbach*

*Adrienne Schumacher*



Initiiert und begleitet im Rahmen des Projekts CareComLabs; [www.sorgendegemeinschaft.net](http://www.sorgendegemeinschaft.net)



Gesundheitsversorgung  
Nationales Forschungsprogramm

# **Sorgende Gemeinschaft und Sorgeskultur: Das verstehen wir in Belp darunter**

## **Was ist mit "Sorgender Gemeinschaft" gemeint?**

Sorgende Gemeinschaften (engl. Caring Communities) stärken "die vorausschauende teilnehmende Verantwortungsübernahme für sich und für andere" (Klie 2014) und bearbeiten damit wesentliche gesellschaftspolitische Herausforderungen.

Sorgende Gemeinschaften können lokal, je nach Bedarf und Priorität, verschiedene, auf der gesamten Lebensspanne angesiedelte Themen zum Ausgangspunkt nehmen: Alter, Einsamkeit, Leben mit chronischer Krankheit oder Behinderung, alleinerziehende Eltern, Kinder und Jugend, Integration, Migration, Sterben u.v.m. Weiter ist denkbar, dass Sorgende Gemeinschaften neben der sozialen auch die ökologische Nachhaltigkeit und den Erhalt der natürlichen Umwelt in ihren Aktivitäten berücksichtigen.

(Quelle: Auszug aus "Konzept Sorgende Gemeinde Belp 2021"; <https://www.belp.ch/wAssets/docs/soziales/Sorgende-Gemeinde/Konzept-Sorgende-Gemeinde-Belp-2021.pdf>)

"Sorgende Gemeinschaft" ist ein bestehendes, aber gleichzeitig sehr offenes Konzept. Wir übernehmen diesen Begriff, der bereits in anderen Ländern populär geworden ist. "Bäup luegt fürenang" ist die "Übersetzung", die wir für Belp gewählt haben. Sie drückt unser Verständnis von Sorgeskultur aus: Wir wollen alltägliche Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördern und erhalten sowie Menschen darin stärken. Uns geht es auch darum, die schon vorhandenen Beispiele bekannt zu machen und damit immer mehr Menschen anzuregen, sich mit dem "fürenang-Luege" auseinanderzusetzen.

## **In Belp auch ein Legislaturziel**

Der Gemeinderat hat in den Legislaturzielen 2021–2024 die aktive Förderung des Zusammenlebens der vielfältigen Gesellschaft in Belp und als Massnahme hierzu die Förderung der Sorgenden Gemeinde aufgenommen.

## **Konzept zur Stärkung der Sorgende Gemeinde Belp**

Sowohl auf lokaler, kantonaler als auch auf nationaler Ebene wird das Modell der Sorgenden Gemeinschaften als erfolgversprechendes Konzept anerkannt. Mit dem 2021 von der Spürgruppe erarbeiteten und von der Sozialkommission und dem Gemeinderat genehmigten Konzept soll das Modell in Belp verstetigt werden.

**Anleitung zur Nutzung der Mitmach-Broschüre:**

Ab hier ist Raum, um deinen eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen... Die Seiten 4 bis 12 sind als Anregung zum Weiterdenken gedacht. Wir laden dich ein, nach Lust und Laune zu schreiben, zeichnen, einzukleben, zu fotografieren, kritzeln...

Was du hier machst, ist nur für dich. Du entscheidest frei, was du davon am 26. April erzählen oder zeigen möchtest. Aber bring es unbedingt mit. Wir wünschen viel Spass!

**Was kommt dir in den Sinn, wenn du "Sorgekultur" hörst?**

**Was sollte endlich mal geschehen?**

**Worüber würdest du dich besonders freuen?**

Ein paar Fragen zum Weiterdenken:

- Ich fühle mich im Quartier ..... zu Hause, weil ...
- Ich bin in dieses Quartier gezogen, weil ...
- Das Quartier meiner Träume veranstaltet ...
- Ich freue mich, wenn meine Nachbar:innen ...
- Solidarische Nachbarschaft heisst für mich ...
- ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Anleitung:**  
Welche Themen brennen Dir besonders unter den Nägeln? Kreuze an, was Dich interessiert und/oder ergänze Themen und Fragen.

**Diskussion über den sozialen Umgang. Wie wollen wir miteinander umgehen? Welche Regeln sind uns wichtig?**

"Was gilt?"

- Ich bin neuzugezogen. Wird hier gegrüsst?
  
- Ich höre einen Streit im Haus. Ich sehe eine Auseinandersetzung auf der Strasse. Ein Schulkind wird von anderen Kindern geplagt. Soll ich so tun, als würde ich nichts hören und sehen? Soll ich mich einmischen, obwohl mir alle Beteiligten unbekannt sind? Gefährde ich mich selbst?
  
- Ein Nachbar macht mir das Leben schwer. Wo kann ich mir Unterstützung holen?

**Begegnungen erleichtern, Beziehungen fördern (bauliche Massnahmen, soziale Treffpunkte, Anlässe)**

"Ich bin neu hier."

- Den Menschen aus dem Nachbarhaus begegne ich nie. Ihr Hauseingang liegt auf der hinteren Seite.
  
- Die Menschen, die mir begegnen, beachten mich nicht, eilen zur Arbeit oder sind selbst in Gespräche vertieft.
  
- Die Menschen in Nachbargarten sehe ich nicht, weil ein hoher Zaun ein Gespräch verunmöglicht.
  
- Ist es hier üblich sich anzusprechen? Wo sind öffentliche Räume, in denen ich verweilen und Leute treffen kann?
  
- Bin ich bei Vereinsfesten als Nichtmitglied unverbindlich willkommen?
  
- Oder

.....  
.....

## **Plattformen schaffen zum Austausch von Information, Material; Wissens- und Hilfetauschbörse (digital, Anlaufstelle, Aushang)**

"Ich bin umgezogen. Wo oder wie finde ich etwas?"

Manchen Hausrat brauche ich nicht mehr. Die Gegenstände sind aber zu schade zum Wegwerfen. Andererseits fehlt mir manches.

Ich bin technisch nicht so begabt und benötige Hilfe. Dazu braucht es nicht gleich Profis. Ich kann Fremdsprachen gut und würde gerne Nachhilfe geben.

Ich habe einen Hund, den ich aber beim Arztbesuch nicht mitnehmen kann. Dafür könne ich ihn mal mit einem anderen Hund zusammen ausführen.

Oder

.....  
.....

## **Erleichterte Mobilität für beeinträchtigte Personen (Ortstaxi ohne Voranmeldung)**

"Ohne Auto komme ich manchmal nicht weiter."

Ich weiss noch nicht, wann und wie ich am Abend heimkomme. Zu so später Stunde will ich meine Nachbarn vom Belpberg nicht um einen Abholdienst bitten.

Das Wetter hat umgeschlagen. Es ist kalt und regnet stark. Der allerletzte Bus von 19.27 Uhr ins Riedli ist schon längst abgefahren.

Ich will am Sonntag in den Gottesdienst. Die Strasse ist spiegelglatt, der Regen angefroren. Vom Eissel fährt am Sonntag gar kein Bus.

Wenn ich mit Kinderwagen unterwegs bin, um mein anderes Kind und die Nachbarskinder von der Dorfschule abzuholen, habe ich Mühe, uns alle sicher vor den rasanten Camions über die Strasse zu bringen.

Oder

.....  
.....

## **Austausch unter den Generationen und Kulturen fördern**

"Wo wären wir, wenn wir nicht von anderen lernen könnten?"

- Ich habe einen reichen Erfahrungsschatz und möchte diesen gewinnbringend teilen.
  
- Manches ist im Leben ganz neu. Wen kann ich fragen, der oder die das schon hinter sich und bewältigt hat?
  
- Manchmal merke ich an irritierten Reaktionen, dass ich etwas nicht beachtet habe. Mir sagt aber niemand, was genau.
  
- Ich plane eine Reise in ein fremdes Land und würde mich gerne vorher über die Kultur informieren.
  
- Würde etwas viel besser gehen, wenn man es ganz anders macht?
  
- Oder  
.....  
.....

## **Die "Unsichtbaren" oder "Vergessenen" erreichen und ansprechen**

"Ich bin zwar ein geselliger Mensch..."

- und würde gerne Einladungen annehmen, aber einen Restaurant- oder Konzertbesuch kann ich mir nicht leisten.
  
- Sobald ich das Haus verlasse, richtet mein demenzkranker Partner Unheil an.
  
- Ich hatte früher viele Kontakte. Seit ich dauerhaft im Bett liege, fehlen mir diese.
  
- Ich bin zum Geburtstag eingeladen. Ich habe weder etwas Angemessenes zum Anziehen, noch kann ich ein entsprechendes Geschenk mitbringen.
  
- Ich komme aus dem Tessin und verstehe Berndeutsch nicht.
- Oder  
.....  
.....

## Massnahmen der Alterspolitik 2016 umsetzen

"Ich würde gerne in Belp wohnen bleiben."

- Ich bin frisch pensioniert und habe viel Zeit.
  
- Ich lebe inzwischen alleine in einem grossen Haus. Das gibt mir viel zu viel zu tun. Gerne würde ich in eine kleinere Wohnung umziehen und das Haus für eine Familie freigeben. Aber kleinere Wohnungen sind entweder zu teuer oder schwer zugänglich. Mein Freundeskreis ist in Belp.
  
- In eine WG mit alten Menschen möchte ich nicht. Ich habe gerne auch jüngere Menschen um mich haben. Ich habe Zeit und könnte im Alltag andere entlasten. Immer alleine zu sein, liegt mir nicht, ich bin aber auch froh, wenn ich mich mal zurückziehen kann.
  
- Ich bin mit meinem im Sterben liegenden Ehepartner alleine.
  
- Der Verkehr in der Käsestrasse ist seit der Sanierung schneller geworden. Ich traue mich nur noch selten vom Montenach-Quartier ins Dorfzentrum. Die Verkehrsinseln sind so hoch, dass ich diese mit dem Rollstuhl rückwärts überfahren muss. Dann sehe ich aber die schnellen Autos zu spät.

Oder

.....

.....

.....

.....

.....





## **Am öffentlichen Anlass der "Sorgenden Gemeinde Belp" vom 19. Oktober 2021 haben wir bereits erste Ideen gesammelt, zum Beispiel...**

### **Quartiertreffpunkte, Quartierfeste, Quartiergespräche**

- Mobiles Kaffee "MoKa": mit dem Veloanhänger in die Quartiere
- Neumatt-Baracke
- Spielmobil
- private Strassenfeste
- neue Mühlemattschule
- Zwischennutzungen

### **Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum erhöhen**

- Spielplätze aufwerten, auch für ältere Menschen nutzbarer
- mehr Sitzbänke
- Einflussnahmen in die Ortsplanungsrevision
- Verkehrsberuhigung
- temporäre Strassensperrung für Spielfeste
- PopUps im Schlosspark

### **Generationenwohnen fördern**

- Wie wird es in anderen Gemeinden schon umgesetzt?
- Wie geschieht hier die Partizipation?
- Welche Player müssen dabei sein?
- Zwischennutzungen?
- Finanzierung?
- Welcher Standort (Hohburgschulhaus)?

### **Weiteres**

- Kartenset entwerfen mit Ideen für kleine Sorgeaktivitäten für sich und andere. (Nach Lust und Laune kann man eine Karte als Tages- oder Wochenimpuls ziehen.)

## **Am Anlass vom 26. April soll es nun konkreter werden. Möglichkeiten, wie du mitmachen könntest:**

Wie du auf Seite 3 erfahren hast, geht es bei der "Sorgenden Gemeinde" darum, dass Ideen und Aktivitäten von Menschen in den Quartieren kommen. Dein Potenzial ist also gefragt. Alle, die möchten, können etwas beitragen! Es braucht keine spezielle Ausbildung und kein Studium dazu, jedoch Lust, etwas zu tun und das Vertrauen, dass es etwas bewirkt. Du kannst die Idee der "Sorgenden Gemeinde" auf verschiedene Arten und Weisen bestärken und erlebbar machen:

### **1. Eigene Ideen und Projekte ins Leben rufen**

Nachdem du nun vielleicht herausgefunden hast, was du gerne angehen möchtest, darfst du selber aktiv werden. Ideen, die zum Konzept der "Sorgenden Gemeinde Belp" passen, unterstützen wir gerne beratend und allenfalls auch personell. Am Treffen vom 26. April gibt es die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und dich zu vernetzen.

### **2. Mithelfen bei Anlässen und/oder Projekten, welche die Spurgruppe organisiert**

Wir haben auch selber immer wieder Ideen, die wir gerne umsetzen. Aber eben... dann kommt die Frage der Zeit. Wenn wir dich dann um Unterstützung bei der Umsetzung (z.B. Präsenz an einem Stand, Einrichten oder Aufräumen, Bewirtung...) anfragen dürfen, unterstützt uns dies sehr. Melde dich, wenn wir deine Adresse in einen Helfer\*Innen-Pool aufnehmen dürfen.

### **3. Bereits erprobte Anlässe wiederholen und weiterentwickeln**

Eine weitere Möglichkeit der Mitwirkung ist, schon erprobte Anlässe zusammen mit unserer Unterstützung zu wiederholen und bei Bedarf den aktuellen Bedürfnissen anzupassen.

Zum Beispiel:

- Aktiv werden in der WhatsApp-Gruppe "Belp Solidarity": Diese lokale 'Hilf-jetzt'-WhatsApp-Gruppe ist ein Netz zwischen Hilfe-Suchenden und -Gebenden auf. Sie besteht seit dem Corona-Lockdown im Frühling 2020.
- Spiel- und Begegnungsnachmittage auf einem belebten Platz organisieren. Als Anziehungspunkt könnten das Spielmobil oder Spiele aus der Ludothek

dienen. Durch Kaffee und Kuchen und spannende Infos aus der Gemeinde wird der Platz zu einem Treffpunkt für alle Generationen.

- Quartiersspaziergänge organisieren: Aktive Quartier-Bewohner:innen anfragen, ob sie bei einem Rundgang über ihre nachbarschaftlichen Sorge-Initiativen erzählen möchten, was dabei funktioniert oder welches die Knackpunkte sind. Dies gibt uns eine neue Sicht auf das Quartier und motiviert zur Nachahmung.
- Eine öffentliche Veranstaltung mit einem aktuellen Referat und anschließender Diskussionsrunde mitorganisieren.



Unterstützungs-Chat



Quartierrundgänge



Begegnung beim Spielmobil



Marktstand Dezembermarkt, 5.12.2021



Referat und Diskussion zum Thema "Hier lebe ich gerne", 19. Oktober 2021

**Und damit sagen wir: "Tschüss und auf Wiedersehen am 26. April um 19 Uhr im Restaurant Kreuz!"**

**Kontaktpersonen für Fragen:**

- Martin Schlapbach, Leiter Generationen und Soziales der Gemeinde Belp, [schlapbach.martin@belp.ch](mailto:schlapbach.martin@belp.ch), 031 818 22 66
- Andrea Luyten, Sozialarbeiterin Ref. Kirche Belp-Belpberg-Toffen, [andrea.luyten@refbpelch.ch](mailto:andrea.luyten@refbpelch.ch), 031 819 34 14
- Albrecht Herrmann, Kath. Pfarrei Heiliggeist Belp, [albrecht.herrmann@kathbern.ch](mailto:albrecht.herrmann@kathbern.ch), 031 300 40 99
- Sonja Bielser, Spitex AareGürbetal, [bielser.sonja@bluewin.ch](mailto:bielser.sonja@bluewin.ch)

**[www.sorgendegemeinschaft.net](http://www.sorgendegemeinschaft.net)**