

INFObenevol

Freiwilligenarbeit im Kanton Bern
Le bénévolat dans le canton de Berne

LERNEN APPRENDRE

benevol



Lernen als zentrales Element der Freiwilligenarbeit

Als ich Anfang 2018 von der damaligen Präsidentin von benevol Kanton Bern angefragt wurde, ob ich Lust hätte, im Vorstand der Fachstelle für Freiwilligenarbeit mitzuwirken, musste ich mich zuerst erkundigen: Ziel und Zweck der Fachstelle? Angebot? Und was heisst eigentlich «Freiwilligenarbeit»? Ich merkte schnell: Da steckt unheimlich viel Energie und Leidenschaft dahinter. Ich sagte zu.

Es folgte eine anspruchsvolle Zeit: Corona und geopolitische Veränderungen rückten die Freiwilligenarbeit ungewohnt stark ins gesellschaftliche Bewusstsein. Innerhalb der Fachstelle stand die Fusion mit dem Pendant in Biel an. Die Lernkurve war steil, der Spassfaktor hoch: Mit engagierten Mitarbeitenden an der Zukunft unserer Fachstelle zu arbeiten, Wissen weiterzugeben und Neues aufzunehmen – ein fruchtbare Geben und Nehmen.

Ich habe gelernt, dass Menschen nicht einfach helfen, weil sie Zeit übrig haben, sondern weil sie etwas bewegen wollen. Sie bringen Herzblut, Kompetenzen und Lebenserfahrung ein, oft ohne viel Aufhebens, aber mit umso mehr Wirkung. Lernen – voneinander und miteinander – ist dabei ein zentrales Element, wie unser Schwerpunkt in diesem INFObenevol zeigt.

Zum Beispiel win3: Seniorinnen und Senioren begleiten regelmässig Schulklassen. Profitieren tun alle: Die Schulkinder erleben das Alter differenziert, auch ausserhalb der Familie; die älteren Menschen «bleiben am Ball» und sind gesellschaftlich integriert; die Lehrpersonen erhalten Unterstützung. Freiwillig, unentgeltlich und aus Freude.

Oder der Verein Mazay: Er unterstützt Geflüchtete beim Ankommen in Bern mit Lernangeboten und einem Ort der Begegnung, dem Café Mazay.

Beide Projekte stellen wir in dieser Ausgabe näher vor. Sie zeigen exemplarisch, wie bereichernd gemeinsames Lernen ist. Freiwilligenarbeit bleibt für mich eine Passion – eine, die mich auch künftig begleiten wird.

Susanne Hählen,
Vorstandsmitglied benevol Kanton Bern

Inhalt Sommaire

Editorial

Seite 2

Portrait de bénévole

Seite 3

Freiwilligenarbeit: Lernen fürs Leben

Seiten 4–5

143.ch: Vom Ehrgeiz, gute Gespräche zu führen

Seiten 6–7

win3 – Lernen über Generationen hinweg

Seiten 8–10

Mazay: Ein Sprachtandem im Generationenhaus

Seiten 12–13

Aktuelle Freiwilligeneinsätze

Seiten 14–15

Impressum INFObenevol Nr. 2/25

Auflage 2/25: 1554 Ex.
Erscheint 2-mal jährlich

Herausgeber
benevol Kanton Bern
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
031 312 23 12
info@benevol-be.ch
www.benevol-be.ch

Korrektorat
Anne Kathrin Lombeck
Claire Baechel – satzbausatz

Layout
volta studio, Bern

Druck
Jordi AG, Belp

Redaktion
Salome Andenmatten
Nina Gutweniger
Susanne Hählen
Viola Hoffmann
Lea Masserini
Carlo Menotti
Pro Senectute Kanton Bern

Fotonachweis
Titelblatt: Justin Lewis
Seite 2: benevol Kanton Bern
Seite 3: Lea Masserini
Seite 5: volta studio
Seiten 6–7: Livana Bachofner, Intellson und Mixetto
Seiten 8–9: Martina Gsoell
Seite 10: Lea Masserini
Seite 12: Salome Andenmatten und Lea Masserini

Portrait de bénévole : Ruth chez Passepartout Bienne

Le Passepartout à Bienne favorise l'égalité des chances en proposant une aide aux devoirs, un atelier d'apprentissage et des offres pour se rencontrer au cœur de la ville. Ruth s'y engage tous les mercredis après-midi. Pendant 50 minutes, elle donne des cours de soutien à deux ou trois enfants. Elle a déjà accompagné 18 enfants !



Ruth, qui es-tu et comment es-tu venue à faire du bénévolat chez Passepartout ?

Je suis l'aînée d'une fratrie de sept enfants, je n'en ai pas moi-même, mais j'aime contribuer au bien-être des enfants. J'ai travaillé pendant cinq ans dans une pouponnière à Man, en Côte d'Ivoire, puis j'ai repris mon métier d'infirmière en Suisse et j'ai participé à différentes missions humanitaires. Peu avant de prendre ma retraite, j'ai cherché une nouvelle activité qui ait du sens, et je l'ai trouvée chez Passepartout. Depuis, j'aide les enfants à faire leurs devoirs et je les soutiens à améliorer leur allemand.

Quelles compétences as-tu acquises dans ton parcours professionnel ?

Mon expérience professionnelle à la Spitex m'a avant tout permis de développer ma flexibilité, mon sens de l'observation, mon écoute et ma persévérance. Il s'agit d'apporter un soutien lorsque cela est nécessaire. Voici un exemple de situation que j'ai vécue chez Passepartout : un jour, l'aide aux devoirs a failli prendre fin parce qu'une fillette ne pouvait plus venir sans sa grande sœur. J'ai proposé de continuer le soutien à sa maison. Le soutien scolaire a ainsi pu être maintenu et j'ai rapidement commencé à m'occuper, à leur domicile, d'autres enfants de

cette famille. Cette continuité a été déterminante et les activités communes de loisirs ont contribué à renforcer la confiance.

Que faites-vous pendant vos après-midi ?

Il s'agit avant tout d'apprendre, souvent une langue. La langue scolaire est souvent la clé. Mais il s'agit aussi de relations interpersonnelles : comment interagissons-nous les un-e-s avec les autres, qu'est-ce qui est important dans notre société ? Pour beaucoup d'enfants, c'est extraordinaire de bénéficier de toute l'attention d'un adulte pendant une heure entière. Cela a véritablement un impact.

Qu'est-ce qui te challenge et qu'est-ce que ton engagement t'apporte en retour ?

Rendre les cours intéressants et efficaces est un véritable défi pour moi. Mais dès que je suis au Passepartout et que je vois les yeux pétillants des enfants pendant le cours, je ressens une profonde satisfaction.

Quelle est ta motivation, ta vision ?

Mon objectif est de susciter l'enthousiasme pour l'apprentissage. Il ne s'agit pas seulement de faire les devoirs, mais aussi d'éveiller un véritable intérêt afin que découvrir de nouvelles choses, s'entraîner et assimiler deviennent un plaisir.

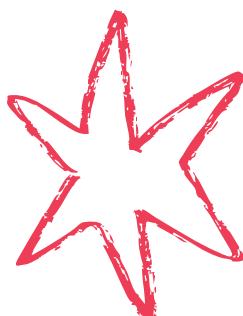
Ruth dit qu'elle « ne fait pas grand-chose ». Nous, nous trouvons que son engagement est immense ! Merci Ruth.

Lea Masserini, bénévole canton de Berne



Freiwilligenarbeit: Lernen fürs Leben

Freiwilligenarbeit ist weit mehr als reines Geben. Sie ist ein Ort des Lernens – persönlich, fachlich und sozial. Wer sich engagiert, entwickelt sich weiter: durch Erfahrungen im Tun und im Austausch mit anderen. Unser freiwilliges Engagement begleitet uns auf dem gesamten Lebensweg wie ein Kreislauf: Wir sammeln erste Erfahrungen, erweitern unsere Perspektiven und geben schliesslich unser Wissen an die nächste Generation weiter.



Wachsen durch Engagement

Freiwilligenarbeit ist ein zentraler Ort des informellen Lernens. Es geht dabei um Lernprozesse, die zwar ausserhalb von Schule oder Ausbildung stattfinden, unsere Identität aber genauso prägen. Für Jugendliche und junge Erwachsene ist freiwilliges Engagement oft der erste Schritt in Richtung Berufswelt. In solchen Tätigkeiten ausserhalb von Schule oder Studium entwickeln sie wichtige Fähigkeiten wie Selbstorganisation, Teamarbeit und Kommunikation weiter. Studien der OECD zeigen, dass gerade in diesen nicht-formalen Lernumgebungen soziale und emotionale Kompetenzen gefördert werden, die im Berufsleben von grosser Bedeutung sind. Darüber hinaus lernen junge Menschen andere Lebensrealitäten kennen, entwickeln Empathie und Weltoffenheit – Grundlagen für ein respektvolles gesellschaftliches Miteinander.

Perspektiven wechseln

Viele Freiwillige engagieren sich neben Beruf und Familie. Ob im Quartierverein, in einer Umweltgruppe oder im sozialen Bereich – sie leiten Projekte, moderieren Diskussionen oder begleiten Menschen aus unterschiedlichen Ländern. Der Freiwilligenmonitor Schweiz zeigt, dass Freiwillige dabei wichtige Kompetenzen festigen, die auch im Beruf gefragt sind – etwa die Problemlösungsfähigkeit, das Organisationsgeschick, das interkulturelle Verständnis oder den konstruktiven Umgang mit Konflikten. Engagement wird so zu einem Lernfeld, in dem engagierte Menschen neue Blickwinkel einnehmen und ihre eigenen Handlungskompetenzen erweitern.

Weitergeben und Weiterlernen

Erfahrene Menschen geben im Rahmen ihres Engagements einen Teil ihres Wissens weiter, sei es als Mentorinnen und Mentoren, Vereinsmitglieder oder Begleitpersonen. Ihr Einsatz ist Vermächtnis und Geschenk zugleich: Wissen, Werte und Erfahrungen werden mit anderen Menschen geteilt und können so an unterschiedlichen Orten wirken. Gleichzeitig lernen auch sie Neues – durch den Kontakt mit Jüngeren, durch digitale Werkzeuge oder durch die Auseinandersetzung mit neuen gesellschaftlichen Themen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO zeigt in ihrem Bericht zum Thema aktives Altern, dass freiwilliges Engagement im Alter nicht nur Sinn stiftet, sondern auch geistige Aktivität und soziale Lernprozesse fördert.

Lernen als gegenseitiger Prozess

Freiwilligenarbeit ist ein Raum des Gebens und Nehmens: zwischen Jung und Alt, Stadt und Land, Akademiker:in und Praktiker:in. Dieser Austausch stärkt nicht nur die Beteiligten, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Fazit: Ein Kreislauf des Lernens

In jeder Lebensphase eröffnet Freiwilligenarbeit neue Lernwege: Selbstwirksamkeit, Empathie, Durchhaltevermögen, Verantwortungsbewusstsein. Engagement ist Bildung – unabhängig vom Alter oder Bildungsniveau. So schliesst sich der Kreis: Wer sich einbringt, wächst – und lässt zugleich die Gesellschaft wachsen.

Lea Masserini, benevol Kanton Bern



Le bénévolat, une école de la vie

Le bénévolat est bien plus qu'un don de temps : c'est un lieu d'apprentissage, de développement et de partage. À travers l'action et les rencontres, les bénévoles acquièrent des compétences sociales, personnelles et professionnelles précieuses. Pour les jeunes, il s'agit souvent de la première expérience du monde du travail ; pour les adultes, un espace d'échange mais aussi de développement personnel ; pour les aîné·e·s, une manière de transmettre leur savoir tout en continuant à apprendre. Tout au long de la vie, l'engagement favorise l'empathie, la confiance et la responsabilité. Il renforce le lien social et contribue à une société plus solidaire – un véritable cercle d'apprentissage et d'enrichissement mutuel.

Quellenhinweise

- OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.
- Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. (2016). *Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016*. Seismo Verlag.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. WHO.

Vom Ehrgeiz, gute Gespräche zu führen

143.ch – Die Dargebotene Hand ist die bekannteste Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe in der Schweiz. Was viele nicht wissen: Die Gespräche werden von sorgfältig geschulten Freiwilligen geführt.

«Die wichtigste Voraussetzung ist, dass man Menschen mag und Interesse an ihrer Komplexität hat», sagt Christina Hegi Kunz, Geschäftsleiterin der Regionalstelle Aargau/Solothurn. Zudem braucht es Stabilität und den Ehrgeiz, gute Gespräche zu führen und daran zu wachsen. «Man weiss selten, ob man helfen konnte – aber man lernt enorm viel über den Umgang mit schwierigen Situationen.»

Christina Hegi Kunz beschreibt die Freiwilligen als vielseitige, starke Persönlichkeiten: «Bei uns engagieren sich Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufen – vom Geschäftsleiter bis zur Psychologin. Viele erleben die Gespräche als Bereicherung für ihr eigenes Leben.»

Die Ausbildung – fundiert und persönlich

Interessierte melden sich über die Website und besuchen eine Informationsveranstaltung. Danach folgt ein persönliches Gespräch, in dem geprüft wird, ob die notwendige emotionale Stabilität sowie Zeit und Energie für das Engagement vorhanden sind.

Die siebenmonatige Ausbildung umfasst elf Kurstage. Schwerpunkte sind Gesprächsführung, aktives Zuhören und wertfreie Kommunikation – die eigene Meinung spielt dabei keine Rolle. Auch Themen wie Krisen, Sucht, Krankheit oder Suizidalität werden behandelt. Nach dem ersten Kursteil begleiten erfahrene Mentorinnen und Mentoren die Teilnehmenden beim Einstieg in die Praxis.

Vertraulichkeit ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Arbeit von 143.ch – Die Dargebotene Hand: Was im Gespräch gesagt wird, bleibt auch dort. Nach Abschluss der Ausbildung arbeiten die Freiwilligen selbstständig. Regelmäßige Supervisionen und Weiterbildungen sorgen dafür, dass sie den herausfordernden Themen mit dem nötigen Rüstzeug begegnen können.

Christina Hegi Kunz betont, dass diese fundierte Ausbildung viel Engagement erfordert. «Es wäre schön, wenn wir unsere Freiwilligen für ihren Einsatz bezahlen könnten. Doch finanzielle Mittel werden knapper, und gleichzeitig stellen immer mehr Menschen ihre Zeit in den Dienst der Gesellschaft. Spätestens, wenn wir keine Freiwilligen mehr finden, muss diese Diskussion breiter geführt werden.»

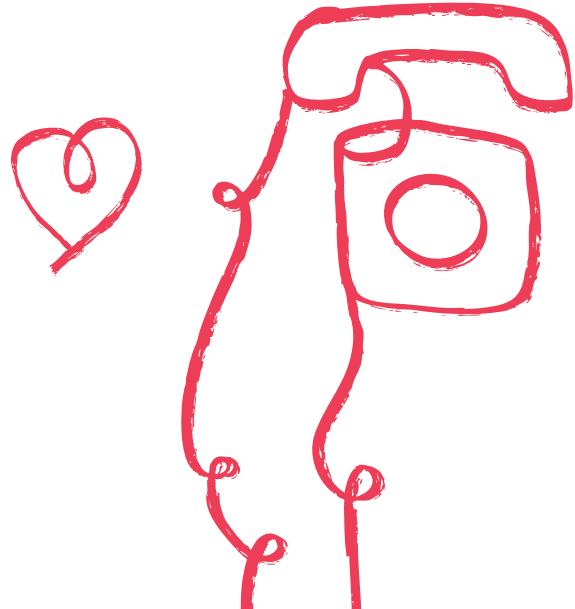
Viel Freiheit mit klarem Rahmen

Die Freiwilligen leisten ihre Einsätze vor Ort bei der Dargebotenen Hand – telefonisch rund um die Uhr oder im Chat von 10 bis 22 Uhr. Auch die englischsprachige Hotline Heart2Heart ist abends von 18 bis 23 Uhr erreichbar.

«Der Rahmen ist klar und verbindlich – das gibt Sicherheit», so Christina Hegi Kunz. Die Freiwilligen tragen sich selbstständig für rund 35 Schichten pro Jahr ein. «Das Engagement fordert, aber es schenkt auch viel zurück.»



Christina Hegi Kunz,
Geschäftsleiterin Die Dargebotene
Hand Aargau/Solothurn





«Ich will Menschen meine Zeit schenken»

Julia* engagiert sich seit 15 Jahren im Rahmen des Verbands 143.ch – Die Dargebotene Hand für Menschen in emotionalen Nöten. Seit fünf Jahren ist sie zusätzlich im Chat-Team.

Warum machst du das?

Mich trafen mehrere schwere Schicksalsschläge. Ich konnte daraus gestärkt hervorgehen und wollte dieses Geschenk weitergeben. Ich schenke Menschen meine Zeit – und bekomme selbst viel zurück.

Wie erlebst du die Ausbildung und Begleitung?

Die Ausbildung bietet eine sehr gute Basis, und die Weiterbildungen sind praxisnah. Durch Austausch und Supervision fühle ich mich nie allein. Das stärkt die Sicherheit und das Selbstvertrauen.

Was nimmst du für dich persönlich mit?

Den Umgang mit Grenzen, Toleranz und Respekt. Ich habe gelernt, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen – beruflich wie privat.

Interessiert?

Erfahre mehr über 143.ch im Kanton Bern auf www.143.ch/mitmachen

L'écoute, un art qui s'apprend

À la ligne d'écoute 143.ch – La Main Tendue, des bénévoles formé.e.s avec soin offrent une aide émotionnelle anonyme et confidentielle.

Leur motivation : l'intérêt pour les autres et l'ambition de mener de véritables conversations. Une certaine stabilité personnelle est indispensable à cet engagement.

La formation approfondie en écoute active et en communication bienveillante prépare ces bénévoles à affronter des situations de crise avec respect et empathie. Pour beaucoup, cet engagement devient une source d'apprentissage et d'enrichissement personnel.

*Alle Freiwilligen arbeiten unter Pseudonym.

win3 – Lernen über Generationen hinweg

win3 ist ein Angebot der Stiftung Pro Senectute, das in allen deutschsprachigen Kantonen unter verschiedenen Bezeichnungen angeboten wird. Ziel ist es, durch regelmässigen Kontakt zwischen den Generationen das Verständnis füreinander zu fördern und erfahrbar zu machen, damit alle voneinander lernen und profitieren können.

Ein Gewinn für alle

Wie bereichernd diese win3-Beziehungen sind, zeigen die Stimmen der Kinder. Sie haben ihre Eindrücke handschriftlich festgehalten – zum Beispiel über neue Wörter, die sie gelernt haben, oder über gemeinsame Erlebnisse im Wald.

Solche Begegnungen entstehen, wenn Seniorinnen und Senioren einmal pro Woche während zweier bis vier Lektionen eine Schulklassie besuchen. Sie unterstützen die Kinder beim Lösen von Aufgaben, helfen bei Leseübungen, begleiten Kinder beim Zeichnen oder Gestalten und stehen den Schülerinnen und Schülern mit Geduld, Erfahrung und Zeit zur Seite. Bei Bedarf sind sie auch auf Ausflügen oder im Turnunterricht mit dabei. Für die Freiwilligen bedeutet der Einsatz einen spannenden Einblick in den heutigen Schulalltag. Viele betonen, wie viel sie selbst dabei lernen – von neuen Unterrichtsformen bis hin zum Umgang mit digitalen Geräten.

Das Projekt win-win-win

Von diesem generationenübergreifenden Lernen profitieren alle:



Die Kinder erleben Beziehung, erfahren Zuwendung und entwickeln durch den regelmässigen Kontakt eine differenzierte Vorstellung vom Alter;



die Lehrpersonen schätzen die zusätzliche Unterstützung und die Möglichkeit, ihren Unterricht vielfältiger zu gestalten;



die älteren Menschen wiederum fühlen sich gebraucht, bleiben aktiv und bringen ihre Lebenserfahrung ein.

Bewusst freiwillig

Die Einsätze sind unentgeltlich und unterscheiden sich klar vom Aufgabenspektrum von Hilfslehrkräften. Die Seniorinnen und Senioren wählen dieses Engagement ganz bewusst und bringen ihre Fähigkeiten und Interessen individuell ein – sei es handwerklich, kreativ oder sprachlich. Besonders gefragt sind Einsätze in der Unterstufe, doch auch in der Mittel- und Oberstufe werden Freiwillige eingesetzt.

Organisation

Pro Senectute ist Anlaufstelle für interessierte Freiwillige, Lehrpersonen und Schulleitungen. In einem persönlichen Gespräch werden die Rahmenbedingungen geklärt und passende Einsatzplätze vermittelt. So können die Ressourcen der Freiwilligen sinnvoll genutzt und die Schulen gezielt unterstützt werden.

Bei win3 mitmachen?

Wer Freude am Umgang mit Kindern hat, gerne zuhört und sein Wissen weitergeben möchte, ist bei win3 genau richtig. Pro Senectute freut sich über interessierte Freiwillige – und vermittelt Einsätze, die zu den individuellen Fähigkeiten passen.

E-Mail: info@be.prosenectute.ch

Telefon: 031 359 03 03

Weitere Einsatzmöglichkeiten:

Als Freiwillige:r kann man bei Pro Senectute auch ausserhalb des Klassenzimmers Wissen anwenden und erweitern. Mögliche Einsatzgebiete: Administrationsdienst, Steuererklärungsdienst, Büroassistenz. Man kann auch als Kursleiter:in im Bereich Bildung und Sport tätig sein.

Alle Einsatzmöglichkeiten:

be.prosenectute.ch/freiwilligenarbeit

win3 – Apprendre entre les générations

Le projet win3 de Pro Senectute favorise les échanges intergénérationnels. Des seniors bénévoles se rendent régulièrement dans des classes primaires et partagent leur temps, leur expérience et leurs compétences avec les enfants. Ces rencontres créent des liens précieux : les élèves apprennent à mieux connaître la vieillesse, les enseignant.e.s bénéficient d'un soutien, et les seniors découvrent de nouvelles méthodes et technologies. Un véritable apprentissage mutuel – pour tous les âges.

Meine Meinung zum win³-Projekt

Ich finde es eine tolle Idee dass Kinder und Senioren etwas zusammen machen können, Herr de Jong ist jetzt bei uns und wir „lernten“ Holländisch. Z.B. „Brumfiz“ oder „fiz“. Als ich diese Wörter zum erstenmal hörte musste ich lachen. „Brumfiz“ heiss „Tofli“ und „Fiz“ heisst „Velo“!

Lieber Herr Baum gärtner Dahke
dass du mit uns in den Wald
genst. Du kannst gut Schneefrauen
machen, Du bist lustig. Du bist gut.
Du bist ein guter menscht und
auf dich kann man zählen. *

Lieber Herr Baum gärtner Dahke
du bist uns in den Wald
gekommen in bist uns wir haben
dich gerne wir freuen
dich es war Kult mit Dir.
Liebe grüsse



Mein Besuch bei Prisca Leu in Lyss

Wie ein win3-Engagement konkret aussieht, durfte ich selbst erleben: Ich habe Prisca Leu in Lyss besucht und ihren Einsatz während einer Doppellection begleitet. Was ich dabei erlebt habe, hat mir eindrücklich gezeigt, wie die Freiwilligenarbeit Beziehungen schafft – zwischen Kindern, Lehrpersonen und Freiwilligen.

Ein persönlicher Bericht von Lea Masserini, benevol Kanton Bern

Als ich das Schulhaus in Lyss betrete, ist es sofort wieder da, dieses Gefühl von früher. Der typische Schulhausgeruch steigt mir in die Nase: Turnäckli, Mittagstisch, Bausteine. Und dazu das Stimmengewirr der Kinder, die Energie auf den Gängen. Es macht mich fast ein bisschen nostalisch.

Ich folge Prisca Leu und Frau Zbinden, der Lehrerin, ins Klassenzimmer. Schon beim ersten Blick wird klar: Hier herrscht Vertrautheit. Prisca und Frau Zbinden bilden ein eingespieltes Team, die Kinder begegnen ihnen mit derselben Selbstverständlichkeit. Beide erzählen mir, dass es schon beim ersten Kaffee zwischen ihnen «gepasst» hat – Vertrauen, das sofort spürbar war und bis heute bleibt.

Prisca engagiert sich in einer Einführungsklasse, in der Kinder das erste Schuljahr in zwei Jahren absolvieren. Sie stammen aus unterschiedlichen Herkunftsländern, was das Unterrichten komplexer macht. Auch deshalb ist Priscas Unterstützung so wertvoll. Sie gibt jedem Kind ihre Aufmerksamkeit, die es sonst nicht in diesem Ausmass bekäme. Frau Zbinden sagt mir offen, wie dankbar sie für diese zusätzliche Präsenz ist.

Besonders spannend finde ich, wie Prisca ihr früheres Berufsleben einbringt: Als Personalchefin einer grossen Institution hat sie gelernt, eine klare Linie zu fahren. Davon profitiert sie auch hier. Gleichzeitig betont sie, wie wichtig ihr der Blick auf Augenhöhe ist. Sie bewertet die Schüler:in-



links: Isabelle Zbinden, rechts: Prisca Leu

nen nicht, sondern begleitet sie. Genau diese begleitende Rolle verschafft ihr die besondere Nähe zu den Kindern.

Sie erzählt mir auch von herausfordernden Momenten, etwa als ein Kind aggressiv reagierte. Ihre ruhige, klare Haltung führte schliesslich zu einem Handschlag und einer ehrlichen Entschuldigung. Ein Beispiel dafür, wie Respekt wachsen kann.

Berührend finde ich, dass Prisca keine eigenen Kinder oder Enkel hat und sich deshalb umso mehr in dieses Engagement einbringt. «Ich geniesse es, dass ich die Kinder nicht erziehen muss – ich darf einfach mit ihnen sein, ihnen die Welt ein Stück weit erklären.» Gleichzeitig lernt sie auch selbst – von den Kindern, ihren Sichtweisen und ihrer Energie.

Dann ist da noch die Wirkung über das Klassenzimmer hinaus: Prisca erzählt lachend, dass sie beim Einkaufen in Lyss oft ein «Hallo, Frau Leu!» hört. Für sie, die erst vor drei Jahren hierhergezogen ist, bedeutet das Integration pur.

Als ich später ihre kleine grüne Oase zuhause betrete, spüre ich, wie sehr sie angekommen ist im Dorf, im Alltag, in ihrem neuen Lebensabschnitt. Für mich bleibt die Gewissheit: Freiwilligenarbeit wie die von Prisca ist mehr als Unterstützung. Sie schafft Nähe, Vertrauen und Gemeinschaft.





MERCI



MERCI – wir bedanken uns bei allen Freiwilligen!

Am 5. Dezember, dem UNO-Welttag der Freiwilligenarbeit, sagen wir merci. In der Schweiz leisten Freiwillige jährlich rund 590 Millionen Stunden. Ihr Engagement ist unverzichtbar und trägt wesentlich zu unserer Lebensqualität bei.

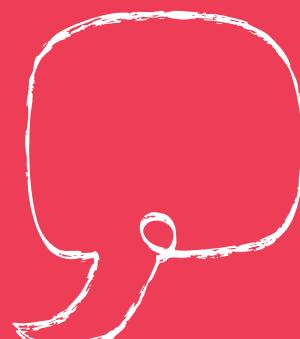
Merci à toutes les personnes bénévoles !

Le 5 décembre, à l'occasion de la Journée mondiale des bénévoles, nous disons merci. En Suisse, les bénévoles offrent chaque année environ 590 millions d'heures de leur temps. Leur engagement est indispensable et apporte une contribution précieuse à notre qualité de vie.



Mehr Zahlen und Fakten:
Freiwilligen-Monitor Schweiz 2025

Plus d'informations :
L'Observatoire du bénévolat 2025



Neue Verbindungen – ein Sprachtandem im Generationenhaus

Im Café Mazay im Berner Breitenrainquartier begegnen sich Menschen, die sich austauschen und gemeinsam lernen. Seit 2018 bringt der Verein Mazay Migranten, Migrantinnen und Einheimische zusammen – mit über 150 Freiwilligen und rund 18 000 Stunden Engagement pro Jahr. So entstehen Sprach-Tandems und neue Verbindungen.

Im Berner Generationenhaus begegnen sich täglich Menschen, um zu arbeiten, sich auszutauschen oder voneinander zu lernen. Auch der Verein benevol Kanton Bern hat hier sein Büro. Unsere Tür steht meist offen, und so erleben wir das vielfältige Geschehen direkt vor unserem Büro mit. Das Haus ist ein Ort, an dem auch viel Freiwilligenarbeit stattfin-

det, sei es bei Vereinssitzungen, in generationenübergreifenden Projekten oder beim Lernen im Tandem. Eines dieser Tandems bilden Nurcan und Daniel. Sie treffen sich jeweils am Montag- und Dienstagnachmittag für eineinhalb Stunden. Zusammengeführt wurden sie durch den Verein Mazay. Daniel unterstützt Nurcan beim Deutschlernen.

Rechts: Daniel und Nurcan im Gang des Berner Generationenhauses
Unten: Barbara, Mehmet und sein Nachhilfelehrer Peter im Café Mazay



Lernen beim Verein Mazay in Bern

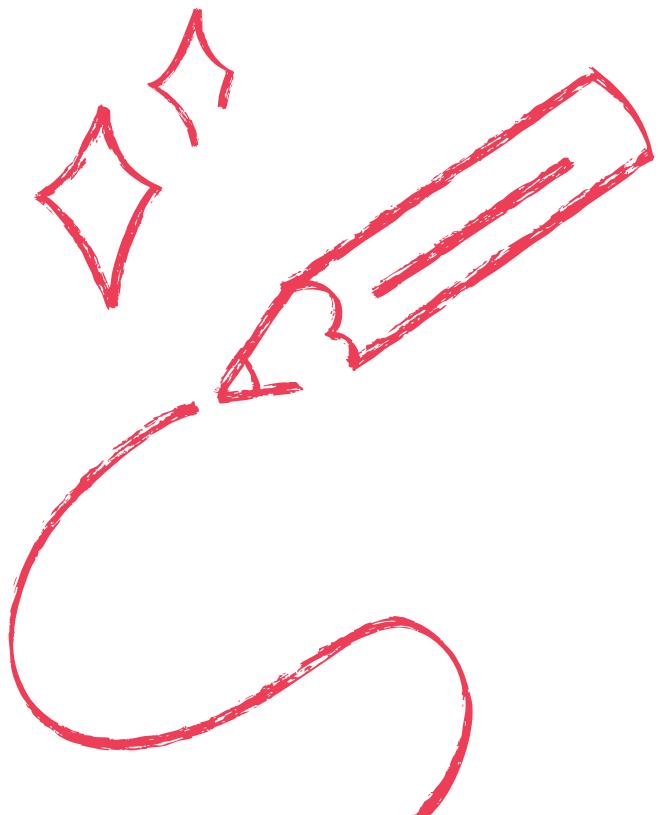
Wer neu in der Schweiz ist, besucht oft einen Deutschkurs. Um sicher in der Sprache zu werden und mit deutschsprachigen Menschen in Kontakt zu kommen, reicht das aber oft nicht aus. Hier setzt der Verein Mazay an. Mit einem grossen Netzwerk an Freiwilligen unterstützt er Geflüchtete beim Ankommen in Bern. Ein wichtiger Bereich dabei sind Lernangebote wie die Nachhilfe und das Café Mazay.

Die Nachhilfe wird von Barbara und Mehmet koordiniert. Mehmet hat selbst einmal als Nachhilfeschüler bei Mazay begonnen und kennt die Situation daher aus eigener Erfahrung. Gemeinsam mit Barbara führt er Gespräche mit den Lernenden, klärt deren Bedürfnisse ab und findet eine passende freiwillige Person. Bei diesem sogenannten Matching achten sie darauf, dass neben fachlichen Aspekten auch die Chemie stimmt. So entstehen Tandems, in denen Erwachsene individuell unterstützt werden. Sei es beim Deutsch- oder Englischlernen, im Fach Mathematik oder im Umgang mit dem Computer. Mit der Zeit entstehen stabile Lernbeziehungen, die weit über die reine Wissenserweiterung hinausgehen und auch Selbstvertrauen und Motivation fördern.

Auch im Café Mazay in der Nähe des Viktoriaplatzes in Bern wird viel gelernt. Das Café ist eine niederschwellige Anlaufstelle für allerlei Fragen und ein Ort der Begegnung. Jeden Nachmittag sind Freiwillige anwesend, die gut Deutsch sprechen. Sie stehen beratend zur Seite, wenn Gäste Behördenbriefe oder Formulare nicht verstehen. Ein Grossteil des Café-Alltags besteht aber darin, gemeinsam Deutsch zu üben. Viele Gäste bringen ihre Hausaufgaben aus dem Sprachkurs mit. Sie sitzen in kleinen Gruppen zusammen, führen Dialoge, diskutieren über verschiedene Themen und erweitern so laufend ihren Wortschatz.

Das Café ist mehr als nur ein Lernort, sondern auch ein Raum, in dem Menschen ankommen, Kontakte knüpfen und Alltagserfahrungen teilen. Gäste helfen einander beim Übersetzen, beim Schreiben von Bewerbungen oder beim Verstehen schwieriger Wörter. Für viele ist es einer der wenigen Orte, an dem sie regelmässig die Möglichkeit haben, mit anderen in einer ungezwungenen Atmosphäre Deutsch zu sprechen.

Das Lernen im Verein Mazay geschieht auf verschiedenen Ebenen. Es umfasst die schulische Unterstützung



im Rahmen der Nachhilfe, die sprachliche Praxis im Café und nicht zuletzt den persönlichen Austausch zwischen Freiwilligen und Geflüchteten. Auch die Freiwilligen selbst profitieren, indem sie andere Lebenswelten kennenlernen und ihre eigene Perspektive erweitern.

Ob im Tandem oder im Café – beim Verein Mazay lernen die Menschen miteinander und voneinander. Lernen bei Mazay schafft Verbindungen über Sprachen und unterschiedliche Erfahrungen hinweg.

Neugierig geworden?

Erfahre mehr auf www.mazay.ch/mach-mit

Mazay : un lieu d'apprentissage et d'intégration

À Berne, l'association Mazay aide les personnes réfugiées à apprendre et à s'intégrer. Grâce à un vaste réseau de bénévoles, elle propose du soutien scolaire et tient le Café Mazay, un lieu d'apprentissage, d'entraide et de rencontre. On y pratique l'allemand, on échange et on partage des expériences de vie. Les bénévoles aident à comprendre les courriers administratifs, à remplir des formulaires ou à faire les devoirs. Ces moments d'échange favorisent la confiance, la motivation et l'ouverture entre les cultures. Les bénévoles, eux aussi, apprennent, découvrent d'autres réalités et élargissent leur regard sur le monde.

Aktuelle Freiwilligeneinsätze

Weitere Einsatzmöglichkeiten sind auf benevol-jobs.ch zu finden. Bei Interesse bietet benevol auch persönliche Beratung an.

Seelandheim

Standort Worben

Organisation Lebensraum für über 200 Seniorinnen, Senioren; breites Dienstleistungsangebot

Job Einzelbesuche bei Bewohnerinnen, Bewohner

Einsatz Zeit schenken durch Zuhören und Gesellschaft leisten: Abwechslung bieten mit Gesprächen, Spaziergängen, Aktivitäten und empathischer Begleitung

Einsatzumfang 1-mal pro Woche, 1–3 Std.

Was wir uns wünschen Kommunikationsgeschick, Empathie, Geduld, Verlässlichkeit, Integrität

SAH Bern – FOKUS

Standort verschiedene Standorte (Kanton Bern)

Organisation Unterstützung Erwerbsloser, Sozialhilfe-beziehender und Geflüchteter beim (Wieder-)Einstieg

Job Förderunterricht Fachkurse FOKUS

Einsatz Kleingruppenförderung nach dem Unterricht (Kommunikation, Repetition, Prüfungsvorbereitung)

Einsatzumfang Mo oder Di, 12:30–14:00 Uhr; jeweils max. 5 Monate (Feb.–Jun. oder Aug.–Dez.)

Was wir uns wünschen sehr gute Deutschkenntnisse (mündlich/schriftlich), Geduld und Empathie, Interesse an Arbeit mit Menschen aus anderen Kulturen, Verlässlichkeit

KARIBU Interkultureller Frauentreff

Standort Zollikofen

Organisation Treffpunkt für Frauen in Bern Nord: Bildung, Information, Beratung, Bewegung, Gesundheit, Kreatives, Elternbildung, Frühförderung

Job Deutsch unterrichten (A0–A2)

Einsatz alltagsorientierte Deutschkurse für Frauen mit wenig Lernerfahrung (8–12 TN, 25–70 J.); Unterricht während der Schulwochen

Einsatzumfang 3–4 Do-Nachmittage pro Quartal, 14:00–16:00 Uhr (Schulzeit).

Was wir uns wünschen sehr gute Deutschkenntnisse (mind. C1), ideal Unterrichts-/EB-Erfahrung; Offenheit für Unerwartetes, guter Umgang mit heterogenen Gruppen

43.ch – La Main Tendue Nord-Ouest

Lieu Biel/Bienne

Organisation Service d'écoute anonyme et confidentiel; offre un espace de soutien et de dialogue aux personnes en difficulté.

Job Écoutant·e bénévole

Missions Écouter et soutenir de manière bienveillante toute personne souhaitant parler de ses difficultés; instaurer un cadre respectueux, favoriser la confiance et l'expression libre, dans le respect de la confidentialité.

Volume de temps Environ 4 h par semaine; horaires flexibles.

Compétences requises Patience, empathie, écoute active; sens du respect et de la confidentialité; capacité à créer un espace sûr et accueillant; formation préalable obligatoire à l'écoute (~9 mois) avant le début de mission.

Museum Schloss Burgdorf

Standort Burgdorf

Organisation Museum im 800-jährigen Schloss mit interaktiven Ausstellungen zu Geschichten aus Burgdorf, dem Emmental und der Welt

Job Deutsch üben im Museum

Einsatz begleitete Museumsbesuche für Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen; Gesprächsanregung anhand von Ausstellungsthemen

Einsatzumfang 2–3 Durchführungen pro Jahr

Was wir uns wünschen gute Deutschkenntnisse und Interesse am Austausch mit Menschen unterschiedlicher Herkunft

Asyl Berner Oberland

Standort Interlaken

Organisation begleitet geflüchtete Menschen im Berner Oberland; baut Brücken zwischen lokaler und zugewanderter Bevölkerung

Job Nachhilfe ergänzend zum Unterricht

Einsatz Unterstützung von Schülerinnen, Schülern der Integroklasse in Kleingruppe (2 Freiwillige) im Anschluss an den Unterricht

Einsatzumfang 1–2-mal wöchentlich je 1 Lektion

Was wir uns wünschen kein Diplom nötig; gute Deutschkenntnisse; Offenheit und Empathie für andere Kulturen

TRiiO Beratungsstelle

Standort Bern

Organisation niederschwellige Anlaufstelle zu Berufstätigkeit, Stellensuche und Erwerbslosigkeit; Beratung und Bewerbungswerkstatt

Job Unterstützung bei der Stellensuche

Einsatz Unterstützung beim Erstellen von Bewerbungen und Lebensläufen oder Mitarbeit am Empfang

Einsatzumfang halbtags unter der Woche am Wunschtag

Was wir uns wünschen gute Deutschkenntnisse, Offenheit und Freude am Kontakt mit Menschen

Schulmuseum Bern

Standort Schloss Köniz

Organisation sammelt, bewahrt und erschliesst das Kulturgut der Schule; zeigt, wie Schule früher war

Job Schulmeister:in / Lehrgötti bzw. Lehrgötti

Einsatz Unterricht «wie in alten Zeiten» im historischen Schulzimmer oder auswärts; sorgfältige Einarbeitung durch erfahrene Lehrpersonen

Einsatzumfang ganzes Schuljahr; Umfang frei wählbar, mind. 12 Einsätze/Jahr (Häufung im letzten Quartal)

Was wir uns wünschen ehemals unterrichtende Lehrpersonen, ideal Unterstufe; Begeisterung für Unterricht vor 50+ Jahren und Vermittlungskompetenz

Noch nichts Passendes dabei?

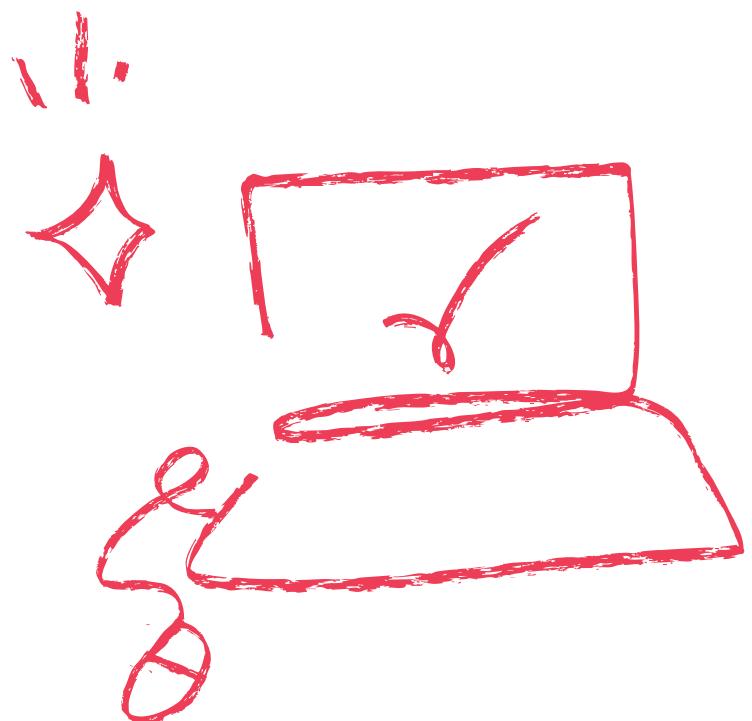
Auf benevol-jobs.ch findest du weitere aktuelle Einsätze. Gerne beraten wir dich auch persönlich – spontan in unseren Büros in Bern oder Biel oder mit Terminvereinbarung via:

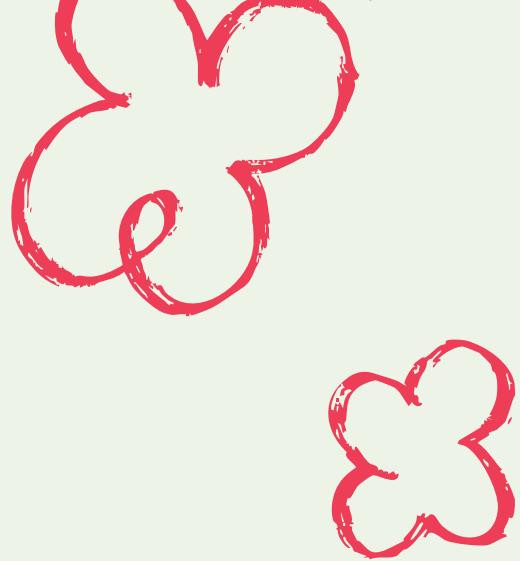
info@benevol-jobs.ch
bzw. 031 312 23 12.

Rien qui ne convienne pour le moment ?

D'autres propositions d'engagement sont disponibles sur benevol-jobs.ch. Vous pouvez aussi nous rencontrer sans rendez-vous dans nos bureaux de Berne ou de Bienne, ou sur rendez-vous en nous contactant au:

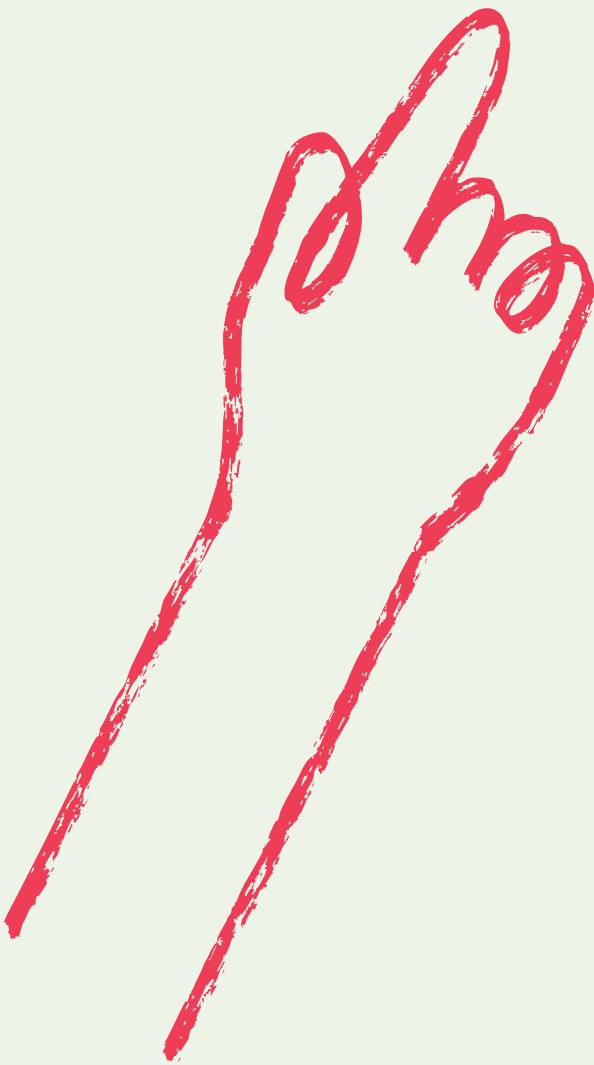
info@benevol-jobs.ch
ou au 031 312 23 12.





« Dans le bénévolat, on reçoit souvent beaucoup plus que ce que l'on donne. »

Eliane B., bénévole



Unterstützt durch:



Kanton Bern
Canton de Berne

benevol