



Faulheit versus Tatendrang

Tatendrang – 2.30 Uhr. Nach vier Stunden Schlaf hellwach und keine Chance, wieder einschlafen zu können. Einen Grund dafür gibt es nicht. Keine Sorgen. Kein Stress. Keine Schmerzen. Schuld ist einzig und allein der Tatendrang, der hin und wieder auch mitten in der Nacht zuschlägt. Gnadenlos. Wie reagieren? Aufstehen? Der Unrast nachgeben? Einen Schlaftee trinken, sich wieder hinlegen und versuchen einzuschlafen? Meist nützt letzteres nichts. Der Kopf denkt, die Beine zappeln, und unbedingt

einschlafen zu wollen, stresst mehr, als die eigentliche Schlaflosigkeit. Also ist es besser, dem Tatendrang nachzugeben. Aufstehen, Kleinigkeiten erledigen, etwas Yoga oder Gymnastik machen oder Gedanken aufschreiben: Der Tatendrang vieler Menschen wurde im Jahr 2020 weltweit gebremst. Viele Tätigkeiten waren nicht mehr möglich, also begann die kreative Suche nach dem Machbaren. Denn tätig sein liegt den meisten Menschen mehr, als wie ein Faultier herumzuliegen. Dabei täte manchmal etwas

weniger Aktivismus gut. Faulheit versus Tatendrang! Okay, ein neuer Gedanke ist das nicht. Wirklich neue Gedanken sind eine Rarität. Die Menschheit ist schon so alt, vieles wurde bereits gedacht – wenn auch nicht zu Ende. Ein Gedanke, den ich gerne mit Fachleuten aus der Wirtschaft und der Politik weiterverfolgen würde, ist die Frage: Was wäre gewesen, wenn zehn Jahre vor Covid-19 alle Sozialversicherungen vom bedingungslosen Grundeinkommen abgelöst worden wären? *Hildegard Netos, Redaktorin*

Seelische Massnahmen 2–3

Körper, Geist und Seele stehen in Verbindung zueinander. Um rundum gesund zu bleiben, bedürfen alle drei der Pflege.

Veranstaltungen 5–7

Bis zum 22. Januar ist leider wieder vieles nicht möglich. Unsere Webseite informiert.

Tatendrang, Hamstern, Spass ...

Demut: Die Schreibenden der Seite 1 fühlen Werten und Unwerten auf den Zahn.

Pause vom Corona-Blues

Ein neues Wort hat sich in den Wortschatz geschlichen: Corona-müde. Kaum jemand bestreitet, dass mit 2020 ein anstrengendes Jahr hinter uns liegt. Ein Jahr, das müde gemacht hat. Leider ist die Ursache dafür auch zu Beginn von 2021 nicht vorüber. Grund genug, achtzugeben auf die Gesundheit. Die körperliche und die seelische.

Bewegt – gegen den Coronablues

In dieser herausfordernden Zeit stelle ich bei mir eine gewisse Fragilität fest. Ziemlich sicher geht es vielen Menschen genau so. Ich versuche, etwas liebevoller und nach-

Spaziergang geht's mir einfach gut, und ich bin zufrieden.

Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin

Selbst entscheiden

Die aktuelle Situation ist mühsam, nicht zuletzt darum, weil sie so lange dauert und weil so offensichtlich ist, dass wir nicht alles selbst kontrollieren können. Zu viel ist unsicher, zu viel wird fremdbestimmt. Auch wenn von Selbstverantwortung die Rede ist ... werden wir bevormundet?

Mir hilft es, mir klar zu machen, dass die Selbstbeschränkung dem Schutz der Schwächsten und auch zur Erhaltung der

der ich auch die kommenden Wochen anpacke und zu der ich Sie ermutigen möchte: Erlauben Sie sich, den eigenen Spielraum zu nutzen, auch wenn er noch so klein ist – und lassen Sie sich nicht von Tatsachen ablenken, die Sie sowieso nicht ändern können.

Karin Künti, Pfarrerin

Deine Hand über mir

Die Informationsflut in den Medien zur aktuellen Situation ist überwältigend. Gott sei Dank gibt es auch immer wieder positive Nachrichten, auch wenn die negativen überwiegen. Weniger ist da definitiv mehr. Genügt es nicht, wenn ich mich statt täglich mehrmals, nur zwei Mal pro Woche über den aktuellen Stand informiere? Schliesslich weiss ich ja: Was ich mir zu Gemüte führe, prägt mein Denken, mein Fühlen, mein Handeln.

Wenn ich aber etwas weglassen, schaffe ich Raum für Neues. Die gewonnene Zeit kann ich gut gebrauchen, um mich mit etwas zu beschäftigen, das mir guttut. Weiss ich nicht, was mir guttut, dann lohnt es sich, darüber nachzudenken und in Zukunft dort mehr Zeit zu investieren. Dies prägt mein Denken, Fühlen und Handeln positiv.

Bei meiner Arbeit in der Heimseelsorge begegnen mir immer wieder Menschen, die

Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen



sichtiger mit mir und meinem Umfeld umzugehen. Weniger zu fordern, dafür mehr Zurückhaltung zu üben, das hilft mir zuversichtlich zu bleiben. Was heisst das konkret? Eigentlich simpel: Ich gönne mir mehr Zeit für all das, was ich gerne mache und dem ich sonst weniger Aufmerksamkeit schenke. Mehr Lesen, mehr Zeit für Kreativität, mehr schlafen, mehr Zeit für Familie, für Freundinnen und Freunde. Am Abend gemütlich einen tollen Film anschauen. Meine Wohnung mag ich aufgeräumt und dekoriert. In Kochbüchern stöbern, hier ein Rezept notieren, überlegen, wen ich gerne bekochen möchte, und alles ganz nach dem Lustprinzip, ohne zusätzlichen Druck. Und noch etwas: längere Spaziergänge machen. Gerade auch in Zeiten, in denen man nicht sicher ist, ob es überhaupt einmal richtig Tag wird. Das ist für mich eine besondere Herausforderung. Ich muss mich zeitweise geradezu aufraffen dazu. Oft hilft's mir, wenn ich bereits am Vorabend überlege, wo ich am folgenden Tag zu Fuss unterwegs sein möchte, dann ist es einfach schon in meinem Kopf platziert, und es kostet mich weniger Überwindung, raus zu gehen. Oder ich verbinde Besorgungen im Dorf mit einem Umweg und komme so zu mehr Bewegung. Und das Schöne daran, nach dem

Normalität und Routine schaffen



relevanten Infrastruktur dient. Und mir hilft es, mir bewusst zu machen, dass trotz allem ein Spielraum da ist. Selbst wenn meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, selbst wenn ich so vieles nicht beeinflussen kann, muss ich nicht hilflos bleiben. Ich versuche, mich auf die Bereiche zu konzentrieren, die in meiner eigenen Kontrolle liegen und bei denen ich selbst Verantwortung übernehmen kann. Ich selbst kann bestimmen, wann ich Hilfe beanspruchen möchte, wie ich mit mir umgehe, was ich esse, welche Grenzen ich setze, welche Zeitungen ich lese, ob ich mich bewegen oder ausruhen möchte ... Da übernehme ich Selbstverantwortung und liefere mich nicht aus, sondern entscheide selbst.

Diese innere Freiheit zu suchen – statt sich auf die äusseren Einschränkungen zu fokussieren – dies ist meine Strategie, mit

Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken



sich irgendeinmal auf ihrem Lebensweg Gedichte, Liedtexte oder auch Bibelsprüche angeeignet haben. Was sie auswendig gelernt haben, ist für sie ein Schatz, der ihnen im hohen Alter mit all seinen Herausforderungen Halt, Zuversicht oder Hoffnung gibt.

Einer meiner Lieblingsverse stammt aus dem Psalm 139. Ein Mensch wendet sich an Gott mit den Worten: «Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über

mir.» Einen solchen Vers kann ich still für mich beten, egal ob ich im Bus bin oder zu Hause den Tisch abräume. Ich weiss: Diese Worte der Zuversicht werden mein Denken, Fühlen und Handeln positiv prägen.

Solche Gedichte, Liedtexte oder Bibelsprüche werden als Schatz erhalten bleiben, auch wenn die aktuelle Situation sich zum Besseren verändert haben wird.

Und zuletzt hilft sicher auch, wenn wir in dieser Situation aktiv etwas für andere tun. Für Menschen oder Institutionen, die in diesen Tagen vor besonderen Herausforderungen stehen. Hierzu gehören etwa die

**Akzeptieren.
was man nicht
ändern kann**



verschiedenen Heime für betagte Menschen, die für Unterstützung durch hilfsbereite, einfühlsame und geduldige Persönlichkeiten dankbar sind (www.tilia-stiftung.ch/tilia/freiwilligenarbeit).

Pfarrer Andreas Scognamiglio

Schütze deinen Nächsten wie dich selbst. Nicht nur körperlich.

Ich habe Glück, dass ich bisher vom Virus verschont geblieben bin. Doch, dass es der Seele gut geht, habe ich nicht nur dem Zufall überlassen. Das hat mir dabei geholfen:

1. Die innere Erlaubnis, auch auf das psychische Wohlergehen zu achten.

Schon in der ersten Welle habe ich für mich beschlossen, nicht zu jedem Preis mein ganzes Leben, inklusive dem seelischen Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit, der Prävention einer möglichen Ansteckung unterzuordnen. Nicht nur das Corona-Virus, sondern auch Isolation, fehlende Sozialkontakte und Einsamkeit können krank machen.

Tatsächlich habe ich von an sich gesunden Menschen gelesen, die sich monatelang allein in die eigenen Vier Wände verkrochen und dann stationäre psychiatrische Hilfe brauchten. Diese krasse Isolation zu

Hause ist auch für Nicht-Risikopatienten gefährlich. Denn auch eine Depression kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Schütze deinen Nächsten wie dich selbst. Nicht nur körperlich. Darum habe ich mir schon früh die innere Erlaubnis gegeben, die psychische und körperliche Gesundheit gleich wichtig zu nehmen.

2. In der Natur sein, an der frischen Luft.

Wie so viele habe ich den Frühling 2020 wie noch kaum einen Frühling genossen und bewusst wahrgenommen. Die Blumen, die Farben, die Sonne! Mit meinem Partner habe ich viele Spaziergänge und Velotouren von zu Hause aus gemacht. Nein, wir sind nicht nur zu Hause geblieben. Es gibt so viele Wald- und Wanderwege, und wir waren meist wörtlich allein auf weiter Flur. Und dort draussen war das Ansteckungsrisiko auch nicht höher als in der Wohnung. Auch mit Freundinnen bin ich spazieren gegangen. Mit Abstand natürlich. Den 30. Geburtstag meiner besten Freundin im

**Kontakte und
Nähe kreativ
und herzlich
pflegen**



April haben wir zu dritt auf ihrem Sitzplatz gefeiert. Mit bunter Deko und Stühlen mit zwei Meter Abstand. So haben wir Kuchen gegessen und einen Champagner getrunken. Nun, im Winter, haben wir in der Modi-Arbeit eine Waldweihnacht gefeiert. Jede Jahreszeit bietet Möglichkeiten draussen.

3. Weniger Kontakte öfter treffen.

Ja, auch mein Sozialleben war 2020 viel, viel ruhiger als früher. Ich habe einen grossen Freundes- und Bekanntenkreis. Einen Grossteil davon habe ich im Jahr 2020 kein einziges Mal gesehen. Ich habe mich am «Corona-Überlebensstipp» orientiert, weniger Leute zu treffen, diese dafür öfters. Eltern, Schwester, Schwiegereltern, eine Hand voll bester Freundinnen. So habe ich die erste Welle überstanden und auch die zweite

ist trotz allmählicher Corona-Müdigkeit so gangbar.

4. Regeln einhalten, aber nicht verschärfen.

Die Arbeit als Pfarrerin ist in fast allen Bereichen von den Corona-Regeln tangiert. Ich halte mich nach bestem Wissen und Gewissen daran. Ich trage die Maske, wo erfordert, ich versammle mich nicht mit mehr Leuten als erlaubt ist. Kurz: Ich halte mich an die Regeln. Doch mit Blick auf Punkt 1 auferlege ich mir auch nicht eigene, strengere Regeln. Beispielsweise als im Mai die Restaurants öffnen durften, habe ich diese Möglichkeit genutzt. Das hat mir und dem Gastgewerbe gutgetan. Eine Kollegin ärgerte sich darüber: «Nur weil es wieder erlaubt ist, heisst es ja nicht, dass man es wieder tun soll.» Ja, wenn man nur ans Ansteckungsrisiko denkt, hat sie recht. Doch ist mir auch die psychische Gesundheit wichtig. Eine schwermütige Pfarrerin wäre auch für die Kirche kein Segen.

5. Was auch noch hilft:

Katzen oder andere Haustiere, Bastelprojekte, Anrufe, Wanderungen, gutes Essen, neue Rezepte, gute Bücher, Vorsicht ohne Furcht, Tagebuchschreiben, Fotos vergangener Reisen und jeden Tag fünf Dinge/Momente aufschreiben, für die ich dankbar bin.

Aline Berger, Pfarrerin

**Grosszügigkeit
bei Unterstüt-
zung, Konflikten
und Hilfe**



Piktogramme: BAC

Was hält Sie gesund?

Schreiben Sie uns. Wir veröffentlichen Ihre Tipps auf unserer Webseite:
hildegard.netos@refmundigen.ch.

spazieren & sinnieren

Das Angebot spazieren & sinnieren lädt pflegende und betreuende Angehörige ein, sich eine kurze Auszeit zu gönnen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Inzwischen anerkennt auch die Politik die Notwendigkeit an, pflegende und betreuende Angehörige zu unterstützen. So hat der Bundesrat im Rahmen des «Aktionsplans Gesundheit 2020», Massnahmen beschlossen. Die Rahmenbedingungen sollen verbessert und Entlastungsangebote aufgebaut werden. Genaue Angaben zur Anzahl pflegender Angehöriger sind schwierig zu ermitteln. Bekannt ist, dass ohne sie das Gesundheitssystem noch mehr belastet wäre.

Wir möchten mit dem Angebot spazieren & sinnieren ab März 2021 eine Begegnungsmöglichkeit schaffen, damit sich pflegende und betreuende Angehörige austauschen können. Es spielt keine Rolle, ob zur gepflegten Person eine verwandtschaftliche Beziehung besteht.

So geht spazieren & sinnieren

Wir treffen uns im Kirchgemeindehaus. Zum Auftakt erhalten die Teilnehmenden eine kurze Einleitung ins Tagesthema – einen anregenden Gedanken – denn die Seele soll nicht zu kurz kommen. Miteinander auf dem einstündigen Spaziergang unterwegs zu sein, soll gut tun. Im Gedankenaus-

tausch oder schweigend. Abschliessend setzen wir uns bei einer Tasse Kaffee zusammen und runden das Treffen ab. *Myrtha Schwarzenbach*

Info: Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06. Infolyer liegt im Kirchgemeindehaus auf.

Aktuelle Daten siehe «bewegt» und www.refmundigen.ch.

Vgl. Seite 8

Das sagt Pia Jutzi, mitverantwortlich für spazieren & sinnieren, zum Angebot:

«Ich war Teilnehmerin des Kurses *Besuchsdiensttagung der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn*, danach habe ich mitgearbeitet beim Aufbau dieses Angebots. Ich bin selbst betreuende Angehörige und möchte Betroffene unterstützen. Ich höre ihnen zu, damit sie ihre Erfahrungen, ohne Wertung, mitteilen können. Im Alltag erlebe ich oft Unverständnis, gerade auch von Dienstleistern und Ämtern. Sie können sich schlecht in unsere Situation hinein fühlen. Es gibt viele Themen, über die wir uns austauschen und einander den Rücken stärken können.»

Aus dem Kirchgemeinderat

Herzlich willkommen!

Nach meiner Pensionierung als Geschäftsleiter Schweiz einer schweidischen Unternehmung kann ich dem Gemeinwesen meines Lebensraums endlich etwas zurückgeben: Als Bezirksleiter der Berner Wanderwege, als politisch engagierter Bewohner von Mundigen, neu zusätzlich Mitglied der Grünliberalen Partei. Ich empfinde es als sinnvolles Engagement, als Kirchgemeinderat, verantwortlich für den Bereich Personal, mit den Mitarbeitenden konstruktiv zusammenzuarbeiten und mich für die Belange der Kirchgemeinde einzusetzen. Ich freue mich sehr darauf! Dina, meiner Frau, bereiten meine Aktivitäten etwas Sorge. Als ehemalige Lehrerin meint sie: «Du bist ja schon fast wieder so beschäftigt wie früher!» Ich frage jeweils Vajko, unseren Hund, wie er das sehe. Meistens beobachte ich ein freudiges Schwanzwedeln. Will heissen: «Mach schon, ich kenne dich ja nicht anders!» Trotzdem setze ich alles daran, meine Interessen nicht zu vernachlässigen: Dauerläufe, ganzjähriges (!) Aare-Schwimmen, Hundemärsche, Zeitung- und Bücherlesen am Kaminfeuer oder auf der Terrasse, Museumsbesuche, Hören guter Radiosendungen und Podcasts sowie klassischer Musik, gemeinsames Kochen, Geniessen eines feinen Rotweins oder eines kühlen Biers, längere Aufenthalte im Haus unserer Freunde im Piemont. Übrigens: Den Tag beginne ich beim Geniessen meines Tees, seit Jahren mit dem Lesen eines Kapitels aus der Heiligen Schrift! Ich wünsche allen ein gesegnetes neues Jahr und gute Gesundheit. *Herzlich, euer Stephan Beyeler*



Bild: Sara Schaffer

Nachrichten

Kulturvermittlungspreis

Johannes und Katrin Günther leisten mit dem Berner Münster Kinder- und Jugendchor wichtige Arbeit: Sie vermitteln Chormusik an Kinder und Jugendliche. Der Kanton Bern würdigt die Chorleiter für ihr grosses Engagement, Kinder und Jugendliche ans Chorsingen heranzuführen, sie mit Begeisterung für Jahre dafür zu gewinnen und mit

ihnen ein breites Repertoire aufzubauen, mit dem Kulturvermittlungspreis 2020.

Newsletter refbejus

Psychische Gesundheit

Psychische Krankheiten sind weit verbreitet. In der Schweiz ist jede zweite Person im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Viele reden nicht darüber, weil sie sich schämen oder Angst haben,

stigmatisiert zu werden. Die Corona-Pandemie verschärft die Situation zusätzlich. «Dureschnufe» ist eine Plattform, die viele Tipps und Angebote bereithält. Mit Corona stehen wir als Gesellschaft vor einer Situation, die wir nie überkonnten. Wir bewegen uns auf Neuland, und das macht uns unsicher. Es ist normal, dass wir darauf mit Ängsten und Sorgen reagieren. Der

Verlust von Kontrolle über unseren Alltag kann uns aus dem Gleichgewicht bringen.

dureschnufe.ch

Freiwilligenarbeit

Damit die Freiwilligenarbeit in der Schweiz weiter gefördert wird, hat «Diakonie Schweiz» gemeinsam mit rund 30 weiteren Organisationen das «Manifest zur nationalen Förderung von

freiwilligem Engagement» unterzeichnet. Das Manifest regt eine Ansprechstelle auf nationaler Ebene an, öffentliche Anerkennung, Abbau von administrativen und rechtlichen Hindernissen, einen nationalen «Freiwilligen-Urlaub» für Personen über 30 Jahre und ein «Freiwilliges Soziales Jahr» für unter 30-Jährige.

netzwerkfreiwilligengagiert.ch

Gottesdienste

Wegen der aktuellen Situation passt das Pfarrteam die Formen des Gottesdienstfeierns und der Begegnung laufend an: Im Moment feiern wir sonntags um 9.30 Uhr mit den 50 zugelassenen Personen, die sich gleichzeitig in der Kirche aufhalten dürfen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite oder in der Bantiger Post über die aktuelle Situation!

Freitag, 1. Januar

17 Uhr, **Ökumenischer Neujahrsgottesdienst** zum Thema «Segen». In der kath. Kirche Guthirt. Mit Franca Collazzo Fioretto, kath. Theologin, Edith Zingg, kath. Theologin, und Katrin Marbach, ref. Pfarrerin.

Sonntag, 10. Januar

9.30 Uhr, **Gottesdienst** zum Thema «Salz der Erde, Licht der Welt». Mit Pfrn. Karin Künti.

Samstag, 16. Januar

10–11 Uhr, **Tauferinnerung** mit Pfrn. Katrin Marbach. Wir erinnern uns an die Taufen des Jahres 2019 und denken an das Geheimnis der Taufe. **Zwischen 10 und 11 Uhr** können Sie in die Kirche kommen, eine Kerze anzünden und noch einmal den Taufspruch Ihres Kindes hören. Ihr Kind erhält als Geschenk eine Kinderbibel.

Wohnen Sie neu in Ostermündigen? Wurde Ihr Kind auch im Jahr 2019 getauft? Dann sind Sie ebenfalls herzlich eingeladen. Info/Anmeldung (**bis 12.1.**): Katrin Marbach, Pfrn.,

031 930 86 02, katrin.marbach@refmundigen.ch.

Sonntag, 17. Januar

9.30 Uhr **Allianzgottesdienst** zum Thema «**hören-anbetendenken**». Mit Hansruedi Seiler, Blaues Kreuz, Daniel Heer, Pfarrer EGW, und Katrin Marbach, ref. Pfarrerin.

Sonntag, 24. Januar

9.30 Uhr, **Gottesdienst**. Mit Andreas Scognamiglio, Pfr.

Sonntag, 31. Januar

9.30 Uhr, **Gottesdienst** zum Thema «**Aus tiefster Tiefe**». Mit Pfrn. Karin Künti.

Kirchenchor

Derzeit finden keine Proben statt. Info: Ariane Piller, Chorleiterin, 079 478 12 40; Emilia Ferraro, Präsidentin, 079 608 50 23.

Modi u Giele

Mittwochs – ohne Schulferien

18.15–19.30 Uhr, **Boyzaround – Breakdance** für Jungs ab der 3. Klasse. Im Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung: Karl Pappe, Tanztrainer, 079 742 74 38. **Anfänger sind willkommen!**

Jahreslosung 2021

«Jesus Christus spricht: Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!» Lukas 6,36

KUW

Die Kirchliche Unterweisung KUW führt Schüler*innen über neun Schuljahre verteilt in den christlichen Glauben ein. Info: Katrin Marbach, Pfrn., 031 930 86 02; Susanna Baldegger, Sekretariat KUW, 031 930 86 15. Unterrichtsdaten und weitere Informationen: www.refmundigen.ch/kuw

Über die aktuelle Unterrichtsform werden die Schüler*innen jeweils von den zuständigen Lehrpersonen informiert.

Ausfliegen

Wandergruppe Guthirt

Flyer liegen auf. Info: Heinrich Gysler, 079 446 81 21.

Begegnungen

Dienstag, ab 26. Januar, wöchentlich bis zum **23. Februar** 15.30–16.30 Uhr, **Line Dance**, mit Elfi Jost. Für Seniorinnen und Senioren, im Saal des Kirchgemeindehauses. Info/Anmeldung (**bis 20.1.**): Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06

Vgl. Hinweis auf dieser Seite

Line Dance

Vom Brauttanz bis zum spirituellen Tanz – tanzen ist universell und eine urmenschliche Art sich zu bewegen und sich auszudrücken. Das Tanzen spricht viele Sinne an. Es verbessert den Gleichgewichtssinn und die Koordination. In der Gruppe fördert es auch das Gemeinschaftsgefühl.

Ab Dienstag, **26. Januar** bis Dienstag, **23. Februar**, 15.30 – 16.30 Uhr, **Line Dance Schnupperkurs** unter der kundigen Leitung von Elfi Jost. Für Seniorinnen und Senioren. Kosten: 50 Fr. Info/Anmeldung: Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch. *Line Dance ist Corona tauglich, weil mit Abstand getanzt wird.*

Pausiert

Das Zuhörbänkli im Bärtschipark geht in den Winterschlaf. Die Freiwilligen des Zuhörbänkli sind aber auch während der kalten Wintermonate mit einem Zuhörtelefon für Sie da.

Möchten Sie jemandem etwas erzählen, mit jemandem plaudern? Die Zuhörerinnen und Zuhörer freuen sich auf Ihren Anruf.

Jeden **Mittwoch** von 14 bis 16 Uhr, **Zuhörtelefon: 031 930 13 30**. Würden Sie gerne beim Zuhörtelefon oder Zuhörbänkli freiwillig für einige Stunden pro Monat mitmachen? Dann melden Sie sich bitte bei: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch.

In eigener Sache

Franziska Schwab begleitet «bewegt» schon seit einigen Jahren. Sie ist ausgebildete Sekundarlehrerin und Journalistin und arbeitet für den Berufsverband Bildung Bern. Bildung und Schreiben faszinieren sie. Mit ihrer Familie lebt sie im Emmental. Ganz wichtig ist ihr das Montagsritual: Jeweils kurz vor 7 Uhr marschiert sie los. Ziel ist ein Emmentaler Hügel. Oben angekommen, trinkt sie selber gebrauten Kaffee und geniesst die Übersicht.

Bild: zVg



Bis die vakante Pfarrstelle wieder besetzt sein wird, schreibt Franziska Schwab für «bewegt».

Luftiger

Im neuen Jahr kommt die Zeitschrift bewegt mit neuer Schrift und kleinen Veränderungen daher. Sie ist luftiger und frischer gestaltet. Der Inhalt bleibt bewegt wie seit 2002. *hn*

Mosaik

Mittwoch, 27. Januar

9.15 – 11.15 Uhr, **Frauentreff**. Unter der ref. Kirche, Ob. Zollgasse 15. Info/Anmeldung erforderlich: Carmen Zürcher, Team Kinder, Jugendliche & Familien, 031 930 86 19.

Mittwoch, 27. Januar

13.30 – 16.30 Uhr, **Jassen** im Kirchgemeindehaus. Info/Anmeldung erforderlich: Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06.

Donnerstag, 28. Januar

14 – 16 Uhr, **120 Minuten Zwischenzeit** für Seniorinnen und Senioren, im Saal des Kirchgemeindehauses. Info/Anmeldung (**bis 27.1., 17 Uhr**): Béa Hertig, 031 930 86 05.

Samstag, 30. Januar

10–13 Uhr, **freies, intuitives, meditatives Malen** im Kreativraum des Kirchgemeindehauses. Malplätze sind beschränkt. Info/Anmeldung (**bis 26. Jan.**): Béa Hertig, 031 930 86 05; bea.hertig@refmundigen.ch.

Vorschau

Samstag, 6. Februar

11–16 UHR, **Repair Café** (Flickcafé) Info: Béa Hertig, 031 930 86 05.

Sonntag, 14. Februar

Informieren Sie sich bitte ab Mitte Januar auf der Webseite darüber, was wir am Valentinstag planen. www.refmundigen.ch.

Freiwillige

Dienstag, 26. Januar

Treffen Besuchsdienst im Kirchgemeindehaus. 9.15–10.15 Uhr, **regelmässige Besuchende**; 9.45–11.30 Uhr, **Geburtsbesuchende**. Info: Béa Hertig, 031 930 86 05.

Kausalien

Wochendienst

KW 53, 27. Dezember–3. Januar
Pfrn. Katrin Marbach

KW 1, 3.–9. Januar
Pfrn. Karin Künti

KW 2, 10.–16. Januar
Pfrn. Karin Künti

KW 3, 17.–23. Januar
Pfr. Andreas Scognamiglio

KW 4, 24.–30. Januar
Pfrn. Katrin Marbach

KW 5, 31. Januar–6. Februar
Pfrn. Aline Berger

Abdankungen

Joss Fritz
geb. 1926, gest. 12.11.2020
Schliessplatzweg 36

Wenger Ruth
geb. 6.7.1947, gest. 14.11.2020
Obere Zollgasse 8

Weck-Moser Helene
geb. 1934, gest. 17.11.2020
Zossstrasse 2

Blaser-Wälti Rosmarie
geb. 1939, gest. 27.11.2020
Rütiweg 117

Ausserdem

EGW

Bahnhofstrasse 39
Veranstaltungen und Gottesdienste unter
www.egw-ostermundigen.ch.

Info: Daniel Heer,
Pfarrer EGW, 031 931 12 33,
info@egw-ostermundigen.ch.

Blaues Kreuz

Sonntag, 17. Januar

9:30 Uhr, **Allianzgottesdienst** in der ref. Kirche Ostermundigen.

Info: Hansruedi Seiler,
031 921 16 14,
www.blaueskreuzbern.ch.

Die nächste Ausgabe von «bewegt» erscheint am 26. Januar 2021.

Was macht eigentlich...

Die Rubrik «Was macht eigentlich ...?» beschreibt im Jahr 2021, die Arbeit der Mitarbeitenden der Reformierten Kirche Ostermundigen. Im Januar: Das Sigristenteam, unsere Allrounder*innen.

Tägliche Routine

Morgens um acht Uhr die Türen der Kirche und des Kirchgemeindehauses aufschliessen, die Brandmeldeanlage auf «anwesend» stellen, den ersten Rundgang machen. Dazu gehört: Toiletten putzen, Boden im Eingangsbereich staubsaugen, Umgebung putzen, und seit Corona: Treppengeländer, Türfallen, Wasserhähnen desinfizieren. Dann mit den Arbeiten gemäss Wochenplan starten, und dabei stets die Sicherheit gewährleisten, zum Beispiel darauf achten, dass die Fluchtwege frei bleiben. Um 17 Uhr mit der Schliessrunde beginnen, kontrollieren, dass Fenster geschlossen, Wasserhähnen abgestellt und Lichter gelöscht sind. Türen schliessen, dabei sicherstellen, dass niemand eingeschlossen wird. Im Winter schauen, dass Heizung und Lüftung laufen.

Mehrmals wöchentlich

Räume gemäss Besetzungsplan einrichten. Bei Anlässen präsent sein, als Mitarbeitende oder im Hintergrund verantwortlich für die Sicherheit und dafür, dass die Technik funktioniert. Nach Events die Toiletten kontrollieren, wenn nötig, erneut putzen. Wegen Corona nach Anlässen alles desinfizieren, und Zimmer gut lüften. Im Büro: Raumreservierungen bearbeiten, Mailanfragen beantworten, Bestellungen aufgeben. Sitzungen und Besprechungen mit Kolleginnen und Kollegen aus dem Pfarrteam sowie dem Team Sozialdiakonie. Sitzungen mit dem Vorsitzenden des Bereichs Liegenschaften.

Wöchentlich

Gemäss Putzplan gründliche Reinigung der Büros und weiterer Räume. Abtrocktücher, Putzlappen in den Küchen und Offices ersetzen. Waschen, bügeln, Abfall und Recycling entsorgen, einkaufen. Einkauf von Getränken und Nahrungsmitteln, die im Kirchgemeindehaus vorrätig sein sollen, gemäss

Gottesdienstplan allenfalls Abendmahlbrot einkaufen. Besuch der Blumenbörse und dekorieren der Innen- und Aussenräume. Termine mit Handwerkern vereinbaren, Offerten einholen. Im Winter Heizung programmieren gemäss Raumbelegungsplan.

Frühling bis im Winter

Umgebungsarbeiten wie jäten, Rasen mähen, Laub wischen, Schnee räumen. Nicht winterharte Pflanzen im Winter hineinnehmen und im Frühling hinausstellen. Für Unterhalts-, Wartungs- und Servicearbeiten von Geräten, Installationen, Instrumenten entweder Fachleute organisieren oder die Arbeiten selbst ausführen. Glockenstuhl und Uhrwerk, Schliesssystem, Luftbefeuchter, Lüftung regelmässig kontrollieren. Glühbirnen ersetzen. Während der Heizperiode wöchentlich den Aschekübel leeren und den Staubpartikelfilter putzen. Dazu müssen Handschuhe und eine spezielle Schutz-

maske getragen werden. Tag und Nacht das Mobiltelefon bei sich haben, weil Betriebsstörungen per SMS gemeldet werden. Beim Wechsel von Winter- auf Sommerzeit und von Sommer- auf Winterzeit die Uhr vorstellen bzw. eine Stunde anhalten.

Am Sonntag

Die verantwortliche Sigristin ist als erste vor Ort, schliesst die Türen auf, richtet die Technik ein, schliesst die Kollektentöpfe zu, hängt (ausser während Corona) die Liednummern ans Board, nimmt allenfalls Musiker*innen in Empfang, macht den Soundcheck der Mikrophone mit Mitwirkenden. Wenn die Gottesdienstbesucher*innen kommen, diese begrüssen und wenn gesungen werden darf, die Liederbücher verteilen. Nach dem Gottesdienst, jetzt in Corona-Zeiten, Bänke desinfizieren und gut durchlüften. Das Geld aus den Kollektentöpfen nehmen und ins Kirchgemeindehaus zum Zählen bringen. Finden ausserordentliche Gottesdienste oder Ab dankungen statt, stellt die Sigristin das Glockengeläut auf manuelle Bedienung um.

hn

Blumen Kacahiv 730 B. Börse Kyta		Kierge prof abh.	
8	Kollegium	8	Put Sammlung
9		9	g30 Empore öffnen
10		10	
11		11	Herr Jahr Beamer
12		12	
13		13	
14		14	14 Konzert verb.
15		15	
16		16	
17		17	17 Konzert
18		18	18 Messung Auss
15	Donnerstag Jeudi Giovedì Thursday	16	Freitag Vendredi Venerdì Friday
17	Samstag Samedi Sabato Saturday	18	Sonntag Dimanche Domenica Sunday
			Wache Semaine Settimana Week
			46

Bild: Hildgard Netos

Die Agenda des Sigristenteam ist an sieben Tagen pro Woche recht gut gefüllt.

Ingrid Weibel, 59

Seit Mai 2019 arbeite ich im tilia-Tagestreff an der Unteren Zollgasse 5 in Ostermundigen. Vorher war ich während 19 Jahren im Alters- und Pflegeheim tilia-Steingrüebli tätig, den grossen Teil davon in der Co-Pflegeleitung. Diese Stelle hat mir gut gefallen, trotzdem wünschte ich mir noch einmal eine Veränderung. Es war mir ein Anliegen, etwas wegzukommen von der vielen Büroarbeit und wieder näher bei den Menschen zu sein. Das ist jetzt der Fall.

Im Tagestreff haben wir zwei Kundengruppen. Da sind einerseits die Gäste, die kommen und betreut werden und andererseits deren Angehörige. Unsere Infobroschüre spricht vor allem letztere an. Der Tagestreff soll für sie eine Entlastung im absolut anspruchsvollen Alltag sein.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, welche ungeheure Herausforderung es ist, einen geliebten Menschen daheim zu pflegen und zu betreuen. Häufig ist auch nachts nicht mehr an Erholung zu denken, weil die zu Pflegenden rund um die Uhr Betreuung



Sie weiss um die enorme Arbeit, die pflegende und betreuende Angehörige leisten: Ingrid Weibel, Leiterin tilia-Tagestreff.

brauchen und ein paar Stunden ununterbrochener Schlaf unmöglich sind. Es ist schwer vorstellbar, was Menschen leisten, die einen Angehörigen pflegen und betreuen. Und trotzdem haben viele Hemmungen, ein externes Entlastungsangebot in Betracht zu ziehen. Ich betone in diesem Zusammenhang immer wieder, wie wichtig es ist, zu sich selbst zu schauen. Es ist sogar ein Muss! Wenn eine betreuende Person keine Kraft mehr hat, bricht alles zusammen, und häufig ist ein Heimeintritt die einzige Lösung, die bleibt.

Der Tagestreff hier in Ostermundigen ist von Dienstag bis Freitag jeweils von neun bis 17 Uhr geöffnet. Unsere Gäste kommen an einem oder mehreren festgelegten Tagen. So entstehen familiäre Kleingruppen, in denen man sich kennt und es einem wohl ist. Bringen pflegende Angehörige ihre Lieben in den Treff, entstehen immer wieder spontan Gespräche. Dieser Kontakt ist wichtig. Er bietet

neben informellen, kurzen Unterhaltungen auch Gelegenheit für kurze Beratungen und stärkt das Vertrauen in die Mitarbeitenden. Zu wissen, dass ein geliebter Mensch gut aufgehoben ist, tut gut und trägt dazu bei, dass man die freie Zeit ohne schlechtes Gewissen nutzen und schätzen kann. Unser Ziel ist, dass es den Gästen wohl ist und sie gerne in den Tagestreff kommen.

Wir pflegen und betreuen Menschen mit Demenzerkrankungen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen, die kognitiv noch fit sind. Diese Mischung führt dazu, dass die Gäste einander mit allerhand kleinen Handreichungen helfen können. Was sie noch machen können, nicht was fehlt, steht im Fokus. Darauf legen wir grossen Wert und diese Haltung schätzen unsere Gäste. Sie kommen gerne und freuen sich auf die Abwechslung.

O-Ton: Ingrid Weibel; aufgenommen von Hildegard Netos

Reformierte Kirche

Ostermundigen

Obere Zollgasse 15
3072 Ostermundigen
Fax 031 930 86 18
info@refmundigen.ch
vorname.name@refmundigen.ch
www.refmundigen.ch

Kontakte

Pfarrteam

Karin Künti, 031 930 86 01
Katrin Marbach, 031 930 86 02
Aline Berger, 031 930 86 03
Andreas Scognamiglio, 031 930 86 04

Team Sozialdiakonie

Rebeka Bärtschi/Regina Moser (Stv.),
031 930 86 07
Béa Hertig, 031 930 86 05
Hildegard Netos, 031 930 86 16
Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06
Carmen Zürcher, 031 930 86 19

Weitere Mitarbeitende

Sigristenteam:
Silvia Keller, Marlies Grossenbacher,
Hans-Peter Galli, Richard Nagarajah,
031 930 86 10
Hp-KUW:
Regula Berger, 031 819 41 08
KUW-Mitarbeiterin:
Therese Schär, 031 931 58 11
KUW-Sekretariat:
Susanna Baldegger, 031 930 86 15
Administration:
Mirjam Reichenwallner, 031 930 86 14
Redaktion:
Hildegard Netos, 031 930 86 16
Franziska Schwab

Kirchgemeinderat

Sandra Löhner, Präsidentin, 079 481 41 33

Raumreservierungen

031 930 86 10

Fahrdienst Tixi

031 932 14 14

Impressum

«bewegt» ist die Monatszeitschrift der Reformierten Kirche Ostermundigen. Sie geht gratis an alle Haushaltungen.

Auflage: 9360 Expl.

Herausgeber: Kirchgemeinderat
Redaktion: Hildegard Netos (hn),
Franziska Schwab (fs)
Grafische Gestaltung und Layout:
Atelier Bläuer, Bern
Druck: Bubenbergr Druck-
und Verlags-AG, Bern

Zuschriften bitte an:
«bewegt»
z. H. Hildegard Netos
Ob. Zollgasse 15
3072 Ostermundigen



tilia Tagestreff Ostermundigen

Der tilia Tagestreff Ostermundigen ist eine Kooperation der Ref. Kirche Ostermundigen und der tilia Stiftung für Langzeitpflege. Freie Plätze sind vorhanden. Neu besteht die Möglichkeit, den Tagesaufenthalt mit einer Übernachtung im tilia Ostermundigen zu kombinieren. Gearbeitet wird mit Corona-Schutzkonzept. Info/Leitung: Ingrid Weibel: 031 931 64 84 oder ingrid.weibel@tilia-stiftung.ch