

Zeitschrift der Quartiervertretung  
Stadtteil 4 · 5. Jahrgang · Nummer 18  
März 2000

# QUAVIER

Gesundheit

1. Bring-und Holtag



# Gesundheit

*Liebe Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner*

*Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dies stellen wir spätestens dann fest, wenn die eigene Gesundheit ernsthaft bedroht und in Frage gestellt ist.*

*Die Themen «Gesundheit», «Lebensqualität» und «Wohnsituation» sind eng miteinander verknüpft. Unser Redaktionsteam hat sich deshalb entschlossen, diese Ausgabe des QUAVIER dem Thema Gesundheit zu widmen.*

*Grundsätzlich können wir festhalten, dass es uns in der Schweiz auch gesundheitlich gut geht. Noch nie war unsere Lebenserwartung so hoch und, was mindestens ebenso wichtig ist, in der Regel gehen wir geistig und körperlich gesund durchs lange Leben.*

*Dies haben wir einer langen Entwicklungsgeschichte zu verdanken. Durch Forschung und anschliessende Umsetzung der Erkenntnisse konnten sowohl in der Prophylaxe als auch in der Heilung unwahrscheinliche Erfolge erzielt werden.*

*Die gleiche Entwicklungsgeschichte ist neben Vielem, das uneingeschränkt als positiv empfunden wird, auch untrennbar mit Risiken verbunden. Beispiele dafür sind die heute von vielen Kreisen in Frage gestellte Kernenergie, die für den Laien etwas beängstigende Gentechnologie und eine Umweltbelastung, die sich längerfristig auf die Gesundheit des Menschen negativ auswirken könnte.*

*In der Praxis hat das Thema Gesundheit in unserem Stadtteil allerdings wahrscheinlich immer noch eher mit herkömmlichen Krankheiten wie Grippe, spitze Blattern, Ohremüggeli usw. zu tun.*

*Und, falls wir auf medizinische Unterstützung angewiesen sind, so sind wir gut versorgt und finden Hilfe gleich um die Ecke. Ein Spital (Klinik Sonnenhof, mit Notfalldienst) und, nach Telefonbuch, über 100 Ärzte und Ärztinnen stehen im Stadtteil zur Verfügung.*

*Niklaus Zürcher, Präsident Quartiervertretung Stadtteil IV*

# Inhalt

Seite Vier .....	<b>4</b>
QUAV 4-News .....	<b>5</b>
Kinesiologie / Spitex .....	<b>7</b>
Apotheken .....	<b>8</b>
Veranstaltungen .....	<b>10</b>
Gesunde Psyche .....	<b>13</b>
Fit durch Training .....	<b>13</b>
Schulen .....	<b>14</b>
Nachbarschaft .....	<b>14</b>
Quaffeur .....	<b>16</b>
Jugendarbeit .....	<b>16</b>
Schosshaldenfriedhof ...	<b>17</b>
Wettbewerb .....	<b>17</b>
QTT .....	<b>19</b>
Kleininserate .....	<b>19</b>

Titelbild:  
Die strahlende  
Olga wohnt in  
unserem Stadtteil.  
Foto:  
Lukas Lehmann



## QUAV 4-

## News

P

Paul Klee-Zentrum –  
Öffentliches Mitwirkungs-  
verfahren

Unsere Arbeitsgruppe «Verkehr Schosshalde – Wittigkofen» hatte die Möglichkeit, das Projekt zur Erschliessung des Paul Klee-Zentrums bereits in den Anfängen zu begleiten. Wir möchten an dieser Stelle den Behörden für den frühzeitigen Einbezug der Vertreter der Anwohnerinnen und Anwohner des Stadtteils danken. Es ist dadurch gelungen, von allem Anfang an eine breit abgestützte und mehrheitsfähige Lösung zu erarbeiten.

Die Delegiertenversammlung der QUAV 4 vom 2. Februar 2000 fand im Kornhaus statt. Herr Matthias Wehrli vom Stadtplanungsamt führte die Delegierten kompetent durch die Ausstellung «Planung und Erschliessung» und orientierte umfassend über die Konzepte und Pläne.

Die QUAV 4 unterstützt die beabsichtigte Zonenplanänderung und die bestehenden Konzepte und Pläne zur Verkehrerschliessung vollumfänglich. Die Delegierten sind überzeugt, dass unser Stadtteil durch das Paul Klee Zentrum gewinnt und die geplanten Verkehrslösungen auch den Anwohnerinnen und Anwohnern Vorteile bringen werden. (NZ)

Ersatz von Gas- und Wasserleitungen im Stadtteil IV

Das Gaswerk wird im laufenden Jahr in den folgenden Quartieren neue Gas- und Wasserleitungen bauen:

*Ab April: Unteres Kirchenfeld*  
Jubiläumsstrasse (unterhalb Helvetiastrasse), Tillierstrasse, Trechselstrasse, Wildstrasse, Teile der Schillingstrasse, Teile der Thormannstrasse.

*Ab Juli: Unteres Kirchenfeld*  
Dalmazirain, Dittlingerstrasse,

Kirchenfeldstrasse von Bernastrasse bis Helvetiastrasse, Teile von Anselmstrasse und Thormannstrasse

*Ab August: Brunnadern – Ellenau:*

Egghölzlistrasse, Manuelstrasse, Frikartweg, Cyrostrasse, Wildermettweg, Alexandraweg, Hiltystrasse, Stettlerstrasse, Stürlerstrasse, Zeerlederstrasse, Sagerstrasse.

Die betroffenen Hauseigentümer werden vom Gaswerk direkt informiert. Für Fragen wende man sich ans Gaswerk Tel. 321 91 11 (pb)

Schulwegsicherung

Am Montag, 22. November 1999 mittags verunfallte der siebenjährige Jonas auf seinem Schulweg an der Kreuzung Hallwylstrasse – Helvetiastrasse tödlich. Dieser Unfall – der einzige Verkehrsunfall, welcher 1999 in der Stadt Bern zum Tode eines Kindes führte – hat aufgerüttelt und einiges in Bewegung gesetzt.

Die QUAV 4 hat diesen Unfall zum Anlass genommen, um ihre Aufgabe und die Handlungsmöglichkeiten im Bereich Schulwegsicherung zu überprüfen. Wir möchten dazu beitragen, dass gefährliche Situationen auf den Schulwegen im Stadtteil erkannt und nachhaltig verbessert werden. Zu diesem Zweck sind wir unter anderem daran, aus den um die Schulhäuser bereits bestehenden «Verkehrsrgruppen» auf Stufe Stadtteil eine Arbeitsgruppe zu bilden, welche in engem Kontakt mit den zuständigen Behördenvertretern steht.

Als Sofortmassnahme wurde mit den Vertretern der Polizeidirektion vereinbart, dass auf der Helvetiastrasse im Bereich der Kreuzung Hallwylstrasse ein Fussgängerstreifen aufgemalt wird. Zudem werden zur Sicherung

der Verbindungen zwischen der KA-WE-DE und den Bushaltestellen zwei neue Fussgängerstreifen über die Jubiläumsstrasse und die Ägertenstrasse markiert.

Die Helvetiastrasse gehört zu einer Tempo 30-Zone. Der Charakter der Strasse lässt dies aber nicht erkennen; sogar Anwohnern war die geltende Tempolimit nicht bewusst. Die QUAV 4 wird sich dafür einsetzen, dass z.B. durch bauliche Massnahmen das Strassenbild mit der Geschwindigkeitsgrenze in Übereinstimmung gebracht wird. (NZ)

Schliessung von Poststellen im Stadtteil

Durch eine Indiskretion wurde bekannt, dass die Post im Rahmen des Projektes «OPTIMA» die Schliessung einer grösseren Anzahl von Poststellen prüft. Nach inoffiziellen Berichten würden zum Beispiel in der Stadt Bern gegen die Hälfte der Poststellen geschlossen. Unser Stadtteil wäre davon selbstverständlich auch betroffen.

Die Post ist ein privatwirtschaftlich geführtes Unternehmen und soll grundsätzlich ohne finanzielle Unterstützung aus

staatlichen Quellen auskommen. Zudem sind aufgrund der heutigen Konkurrenzsituation Quersubventionierungen innerhalb des Konzerns kaum mehr möglich, muss doch praktisch jede der angebotenen Dienstleistungen eigenständig im freien Markt bestehen können.

Dass durch diese Situation tiefgreifende Reformen und konsequente Anpassungen der Strukturen usw. an die Prozesse erforderlich werden, ist sicher eine Tatsache. In diesem Sinne hat die QUAV 4 grosses Verständnis für die Bestrebungen der Post, auch das Poststellennetz zu straffen.

Allerdings hat die Post auch einen Auftrag im Bereich des «Service public». Selbstverständlich muss sie für entsprechende Leistungen entschädigt werden; dies kann auch in Form von Wettbewerbsvorteilen gegenüber den Mitbewerbern geschehen (z.B. Monopol zum Transport von Briefpost).

Es mag sein, dass in einer relativ nahen Zukunft durch Internet mit E-commerce, Telebanking usw. die Bedeutung der Poststellen stark abnehmen wird und der persönliche Kontakt mit Vertretern der Post nur noch im



Wie lange bleibt diese Poststelle noch offen?

(Foto: eksp)



#### Unbeliebte Unterführung wird aufgehoben

Aus gut informierter Quelle haben wir erfahren, dass geplant ist, die allseits unbeliebte Fussgänger- und Fahrrad-Unterführung zwischen dem Elfenauweg und dem Murfeldweg in absehbarer Zeit aufzuheben. Weitere Informationen folgen, sobald detaillierte Angaben vorliegen. (ekp) (Foto: ekp)

Zusammenhang mit dem Versand von Paketen unbedingt erforderlich sein wird. Das heutige Verhalten eines grossen Teils der Bevölkerung setzt allerdings andere Signale. Obschon z. B. sicher die meisten Postkunden über ein Konto und damit seit Jahren über die Möglichkeit verfügen, ihre Zahlungen ohne besondere Ausrüstung und Kenntnisse bequem von zu Hause aus zu erledigen, zieht es nach wie vor ein grosser Prozentsatz vor, mit dem Bargeld und den Einzahlungsscheinen das nächstgelegene Postlokal aufzusuchen. Wir sind deshalb der Ansicht, dass die bestehende Dichte des Poststellennetzes einen wichtigen Faktor der Wohnqualität darstellt. Zudem sind insbesondere ältere Menschen und Mütter mit Kleinkindern darauf angewiesen, ihre Besorgungen in der Nähe ihrer Wohnung erledigen zu können.

Selbstverständlich können wir uns vorstellen, dass die Poststelle der Zukunft sich neu positioniert, mit zusätzlichen Funktionen betraut oder mit einer Verkaufsstelle eines anderen Anbieters zusammengeführt wird. Mit Befriedigung haben wir Berichten aus dem Stadtrat und Presseartikeln entnommen, dass sich der Stadtpräsident in dieser Problematik persönlich enga-

giert und bereit ist, sich vehement für den Erhalt der für eine sinnvolle Abdeckung erforderlichen Anzahl von Poststellen einzusetzen. Wir haben ihm in einem Schreiben für dieses Engagement gedankt und bestätigt, dass auch aus Sicht unserer Quartiervertretung der Präsenz der Post im Quartier eine wesentliche Bedeutung zukommt. Der Generaldirektion der Post haben wir eine Kopie des Schreibens zugestellt. (NZ)

#### Startkapital für das Jugendbüro Bern-Ost

Die Delegierten der QUAV 4 haben beschlossen, dem Projekt «Jugendbüro Bern-Ost» mit dem Betrag von 5000 Franken den Start zu erleichtern. Dieser Betrag ermöglicht der Jugendarbeit Bern-Ost den sofortigen Projektstart. Beachten Sie dazu auch den Beitrag zum Projekt auf Seite 16. (ekp)

#### Uferweg zwischen Tierpark-Restaurant und Dalmazibach gesperrt

Vor einigen Wochen haben die Vorarbeiten für die Neugestaltung und Renaturierung der Uferanlage im Tierpark Dählhölzli begonnen. Um die Anlage am 29. April 2000 fristgerecht einweihen zu können, erfolgen die Bauarbeiten in konzentrier-

ter Bauweise. Dazu muss der Uferweg zwischen dem Restaurant des Tierparks und dem Zufluss des Dalmazibachs gesperrt werden. Die Umleitungen sind vor Ort signalisiert. (ekp)

#### Verkehrsbeeinflussung im Gebiet Freudenbergerplatz, Egghölzli, Burgernziel, Thunplatz und Umgebung

Die QUAV 4 hat an der DV vom 2. Februar 2000 von den Massnahmen zur Verkehrsberuhigung im erwähnten Gebiet Kenntnis genommen. Die für das fragliche Gebiet aufgezeigten Probleme stimmen mit der Beurteilung durch die QUAV 4 überein und sie ist überzeugt, dass die gesamtheitliche Betrachtung des Gebiets und die Koordination der Massnahmen an den einzelnen neuralgischen Stellen für eine erfolgreiche, nachhaltige Verkehrsbeeinflussung unbedingt erforderlich sind. Die QUAV 4 steht nach wie vor hinter dem Verkehrskonzept 95. Sie stellt jedoch – bedauerlicherweise – fest, dass einerseits die Umsetzung in den Tempo 30-Zonen vielerorts noch nicht befriedigt und andererseits die Idee des für den motorisierten Individualverkehr (MIV) relativ attraktiven Basisnetzes unterlaufen wird. Beides

sind zentrale Elemente des Verkehrskonzeptes.

Bezüglich der Tempo 30-Zonen im Stadtteil wurden in den letzten Wochen verschiedene Aktivitäten ausgelöst. Die Zielsetzung besteht darin, zusammen mit Vertretern der Behörden mögliche Verbesserungen zu erkennen und umzusetzen.

In der Frage des Basisnetzes hat die QUAV 4 festgestellt, dass an verschiedenen Orten die Tendenz zur «Sankt Florian-Politik» besteht. Damit werden Probleme nicht angegangen, nachhaltig und lokal gelöst, sondern auf andere Strassenzüge, in andere Quartiere oder Stadtteile verschoben. (NZ/ekp)

#### Lärmschutzmassnahmen im Stadtteil IV

Der Stadtteil IV leidet – wie alle übrigen Stadtgebiete auch – unter übermässigem Verkehrslärm. Auf dem Basisnetz, im Stadtteil IV die Achse Monbijoubücke – Ostring – Laubeggstrasse – Ostermundigenstrasse bzw. Burgernziel – Muri müsste der theoretisch Verkehr um 60 bis 90 Prozent reduziert werden, damit die Immissionsgrenzwerte der Lärmschutzverordnung eingehalten werden könnten. Auf dem Übergangnetz und den Quartierstrassen liegt die

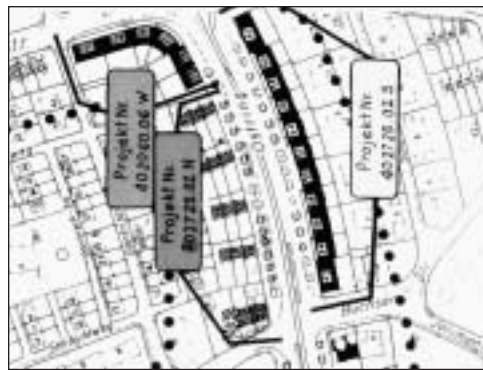


Mehr Verkehrsfluss bedeutet weniger Stau.

(Foto: ekp)



Thunstrasse



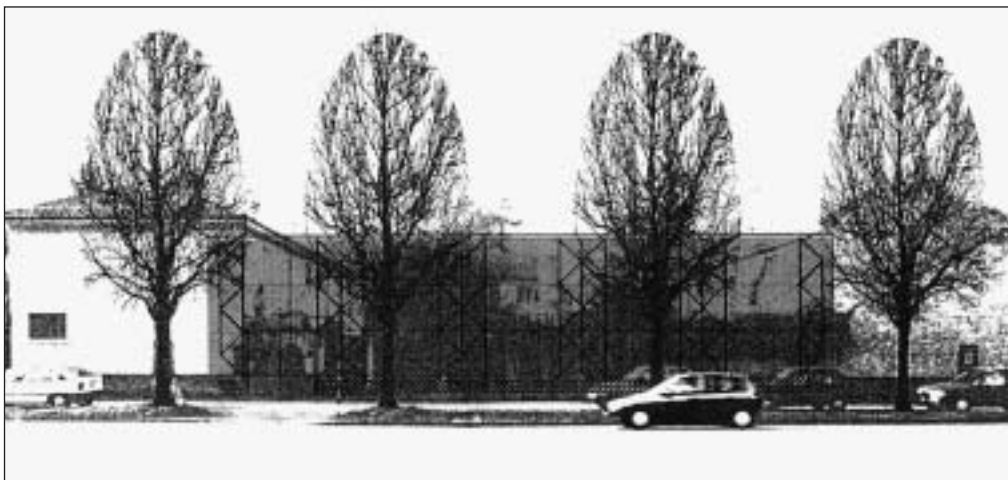
Ostring

erforderliche Verkehrsreduktion zwischen 25 und 65 Prozent. Da Verkehrsreduktionen dieser Grössenordnung in nächster Zukunft kaum zu erreichen sind, müssen die am stärksten belasteten Gebiete mit baulichen Massnahmen geschützt werden.\* Der Stadtrat hat im Februar eine Kreditvorlage für eine erste Etappe von Lärmschutzeinrichtungen genehmigt. In unserem Stadtteil betrifft dies den Abschnitt der Thunstrasse zwischen Brunnadernstrasse und

Beatusstrasse und den Ostring von der Buchserstrasse bis in die Kurve Laubeggstrasse. Während die zusammenhängenden Gebäudefronten an der Thunstrasse, auf der Südseite des Ostrings und an der Laubeggstrasse mit konventionellen Lärmschutzfenstern ausgerüstet werden sollen, konnte für die Reihenhaussiedlung auf der Nordseite des Ostrings eine bessere Lösung gefunden werden (siehe Fotomontage). Die quer zur Strasse stehenden Häuser werden mit einer Glaswand ent-

lang der Grundstücksgrenzen wirksam vom Lärm geschützt. Diese Lösung erlaubt den Anwohnern, die Fenster in der warmen Jahreszeit offen zu halten, und hält den Strassenlärm auch von den Vorgärten ab. (pb)

\* Quelle: «Lärmschutz an Stadtstrassen, Sanierungskonzept» zu beziehen beim Amt für Umweltschutz und Lebensmittelkontrolle, Brunngasse 30, 3000 Bern 7, Tel. 321 63 06, Fax: 321 72 68, E-Mail: umweltschutz@bern.ch



Schallschutzfenster im Stadtteil IV.

(Pläne und Fotomontage: zvg)

**Nun partizipiert auch der Stadtteil III**

Die Stadt Bern ist seit Kurzem um eine repräsentative Quartierpartizipationsgruppe reicher geworden: Der Gemeinderat hat die QM 3 des Stadtteils III anerkannt. Der Stadtteil III mit ca. 26 000 BewohnerInnen umfasst die statistischen Quartiere Holligen, Weissenstein, Mattenhof, Monbijou, Weissenbühl und Sandrain/Marzili. Die QUAVIER wünscht der QM 3 viel Erfolg bei ihrer Arbeit. (ekp)

**Ihre direkte Mitwirkung**

Einem Leser ist aufgefallen, dass immer öfters alte Tramkompositionen auf der Linie 3 eingesetzt werden und dass alte behinderte Menschen zum Teil mehrere Tramzüge abwarten müssen, bis wieder ein Niederflurtram komme. Ein Leser aus Wittigkofen stösst sich daran, dass viele Leute ihre Abfälle liegen lassen. Auch beklagt er sich über die verkratzte und verschmierte Sitzgruppe beim «Flügel» sowie über andere Beschädigungen und Schmierereien im Umkreis. *Was fehlt Ihnen im Stadtteil IV? Was möchten Sie dringend anders haben? Was regt Sie immer wieder auf in unserem Quartier? Was erscheint Ihnen noch ausbaufähig? Wirken Sie direkt mit und schreiben Sie uns: QUAVIER, Postfach 257, 3000 Bern 6. Ihre Anregungen werden an die QUAV 4 weitergeleitet.*

**Impressum**

QUAVIER erscheint 4mal jährlich  
 Herausgeberin  
 Quartiervertretung des Stadtteils IV,  
 Postfach 257, 3000 Bern 6  
 Telefon 031 / 351 95 75  
 Fax 031 / 351 95 76  
 Homepage: www.quavier.ch  
 Präsident: Niklaus Zürcher,  
 Denzlerstr. 7, 3006 Bern  
 Auflage  
 15 000 Exemplare  
 Verantwortliche Redaktion  
 Peter Blaser (pb), Eva Holz Egle (eho),  
 Esther Kälin Plézer (ekp),  
 Andreas Rapp (ar)  
 Redaktionsschluss  
 für die nächste Nummer:  
 29.5.2000  
 Erscheinungsdatum  
 der nächsten Nummer: 22.6.2000  
 Inserate  
 Jahrhundertpress, Peter H. Meier,  
 Postfach 26, 3257 Grossaffoltern,  
 Tel. 032/389 15 23,  
 Fax 032/389 25 22  
 Layout  
 Esther Kälin Plézer, Bern  
 Druck  
 Geiger AG, Bern  
 Veranstaltungshinweise  
 bitte an QUAV 4, Postfach 257,  
 3000 Bern 6

Neu im Quartier  
 Ein Quartier lebt nicht zuletzt dank der zahlreichen Angebote, von denen die Bewohnerinnen und Bewohner profitieren oder an denen sie teilhaben können. Jeder neue Laden, jede neue Dienstleistung und jedes neue Freizeitvergnügen im Stadtteil IV verdient die Aufmerksamkeit unserer Leserschaft. Schreiben oder telefonieren Sie uns deshalb, wenn Sie von einem neuen Angebot wissen: Eva Holz Egle, Elfenauweg 16, 3006 Bern, Tel. 352 72 95, Fax 351 51 72, E-Mail: e.holz@gmx.net

# Heilung nach Mass

**B**ewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils IV brauchen zwecks Kurierung eines Leidens wahrlich nicht in die Ferne zu schweifen. Ob Schulmedizin oder natürliche Heilmethoden: das Angebot ist reichlich und liegt in nächster Nähe.

Vielleicht ist es nicht zuletzt unser bekömmliches Revier, das gerade natürliche Heilkräfte so ideal fließen lässt. Eine kurze Recherche hat nämlich ergeben, dass im Stadtteil IV verschiedenste alternative Heilpraktiken zur Anwendung kommen, z.B. Homöopathie, Atemtherapie, Fussreflexzonen-Massage, geistiges Heilen, Kinesiologie, Reiki, Jin Shin Do, Atlaslogie, traditionelle Chinesische Medizin, Lebensberatung.

Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht und uns einer Kinesiologie-Sitzung unterzogen, bei Barbara Schenk Seiler, Kinesiologin aus Leidenschaft. «Vor sechs Jahren hatte ich einen Ein-

führungskurs gemacht und wollte unbedingt mehr darüber erfahren», erzählt die Mutter zweier Kinder. Seither bildet sie sich stetig weiter und übt die Tätigkeit heute nebenberuflich bei sich zu Hause aus.

Doch was ist Kinesiologie überhaupt? Barbara Schenk: «Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung. Sie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode aus westlichen Wissenschaften und östlicher Heilkunst und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Mittels Muskeltest spürt man zunächst auf, ob im Körper die Energie ungehindert fliesst oder ob sie gestaut ist. Stress jeglicher Art kann zu Staus und somit zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit oder Verkrampfungen führen. Durch Massieren und Halten von verschiedenen Punkten am Körper, durch Arbeiten mit Farben und Klängen usw. versucht man, das Energie-Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen.» Nun formulieren wir gemeinsam ein Ziel, dessen Erreichung



Barbara Schenk Seiler bei ihrer Arbeit.

(Foto: Lukas Lehmann)

mit Hilfe kinesiologischer Anwendungen angepeilt wird. Der Zielsatz der Quavier-Testperson heisst: «Ich schaffe es, meine Prioritäten so zu setzen, dass ich mehr freie Zeit für mich habe.» Mit Sicherheit gilt es auf diesem Weg ein paar Steine wegzuräumen. Barbara Schenk lächelt milde und bekennt, ein ähnliches Problem zu haben. Die Kinesiologin testet die Muskeln ihres Gegenübers, indem sie mehrere Fragen stellt und dazu mittels Druck auf den ausgestreckten Arm oder das Bein der Klientin deren Widerstandvermögen prüft. Lassen die Extremitäten auf Druck leicht nach, ist etwas nicht im Lot und muss weiter untersucht werden. Halten sie sich hingegen trotz Druck oben, ist die Energie im Fluss. So wird Schritt für Schritt

versucht, den Energiefluss auszugleichen. Die Klientin in Kleidern auf einer Liege, die Kinesiologin rundherum.

Obwohl die ganze Bandbreite der Kinesiologie während einer einzigen Sitzung kaum angegangen werden kann, streifen wir neben der Methode «Touch for Health» (oben) noch kurz «Brain Gym», eine Methode, die dank äusserst einfachen und angenehmen Körperübungen die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften anregt und zum Beispiel Lernblockaden abbaut. Fazit: Die Testperson kommt um 22 Uhr entspannt und müde nach Hause. Erste Priorität: ab ins Bett zum Lesen. Lerneffekt nach Blockadenabbau: Die nasse Wäsche im Keller kann auch anderntags noch aufgehängt werden. (eho)

Margret Junker, diplomierte Krankenschwester und langjährige Spitex-Mitarbeiterin, wohnt in unserem Stadtteil. Sie erzählt von ihrer Arbeit, die sie vor allem in die Quartiere Kirchenfeld, Untere Altstadt, Matte, Efenau und Teile des Obstbergs führt.

«Ich arbeite in einem Team mit 12 bis 13 Personen. Die meisten von uns sind Teilzeit-tätig. Einmal pro Woche wird der Einsatzplan festgelegt – wir arbeiten von 07 bis 12 und von 13.30 bis 19 Uhr. Da die Spitex Wert auf Konstanz legt, haben wir einen festen Arbeitsplan und betreuen zum Teil während Jahren die sel-

ben Leute. Wenn wir eine Anfrage bekommen, wird zuerst abgeklärt, ob es sich um ein eher pflegerisches oder hauswirtschaftliches Problem handelt. Je nachdem wird eine Kranken- bzw. Gesundheitsschwester oder eine Haushelferin/-pflegerin zur entsprechenden Person geschickt.

In unserer Arbeit legen wir grosses Gewicht auf die Mithilfe des persönlichen Umfelds der Spitexbetreuten. Das ist ganz wichtig. Eine ältere Person, die nicht mehr nach draussen kann, in ihrer Wohnung jedoch noch gut zurecht kommt, braucht mehr als nur die Spitex. Sie braucht gute NachbarInnen, die eventuell auch in der Nacht aufpassen, auf Klopfzeichen hören usw. So-

bald mehr Pflege notwendig ist, wird auch die Familie oder eine Bezugsperson mehr benötigt. Nur so ist es möglich, dass die Leute länger zu Hause bleiben können.

Selbstverständlich ist auch die Prävention ein wichtiges Stichwort. Wenn wir zu jemandem gerufen werden, der nicht mehr alleine duschen kann, sehen wir während unseres Einsatzes, dass es für die Person zum Beispiel gut wäre, einen Stock zu brauchen, sich häuslicher betreuen zu lassen oder einen Arzt aufzusuchen. Diese Empfehlungen können wir direkt abgeben.

Als Spitex-Mitarbeiterin betreue ich mehrheitlich ältere Menschen. Zunehmend kontaktie-

ren uns auch jüngere Menschen, weil die Spitäler PatientInnen immer früher nach Hause entlassen. Aber auch Wöchnerinnen mit ihren Babys oder Müttern, die krankheitshalber den Haushalt nicht mehr besorgen können, benötigen immer wieder unsere Dienste. Ich finde es wichtig, dass die Leute mich kennen und mir vertrauen. Das ist nur möglich, wenn wir Spitex-Mitarbeiterinnen möglichst immer dieselben Quartiere betreuen.» (ekp)

#### **Kontaktadresse:**

Spitex Bern, Hauspflege, Gesundheits- und Krankenpflege, Marienstrasse 8, 3006 Bern, Tel. 356 19 19, Fax 356 19 18

# Persönliche Beratung garantiert!

**S**ieben Apotheken bieten ihre Dienstleistungen im Stadtteil IV an. QUAVER hat die über 100-jährige Kirchenfeld-Apotheke besucht und sich mit Ursula Beck-Tödtli, ehemalige Geschäftsführerin, und Martin Leuenberger, jetziger Verwalter, unterhalten.



Martin Leuenberger und Ursula Beck-Tödtli. (Foto: L. Lehmann)

**QUAVER: Welche Funktion hat eine Quartier-Apotheke?**

Martin Leuenberger: Ich denke, eine wichtige Funktion von uns ist, Vertrauensverhältnisse zu schaffen, z.B. zu StammkundInnen mit Rezepten. Zudem soll eine Apotheke Anlaufstelle sein für alle Fragen, die Gesundheit, Medikamente, Prävention oder Therapiebegleitung betreffen.

Ursula Beck: Ein ganz grosser

Vorteil einer Quartierapotheke sind die individuelle Betreuung und Beratung der Kundschaft. So haben beispielsweise oft nur wir allein den Überblick über die Krankengeschichten, auch wenn die betreffende Person bei verschiedenen ÄrztInnen in Behandlung ist. Speziell delicate Gespräche werden unter vier Augen geführt, d.h. nicht im Ladenraum. Wir und auch unsere Angestellten unterstehen selbstverständlich dem Berufsgeheimnis.

**Gibt es Menschen, die mit «Bagatellen» zu ihnen kommen?**

Leuenberger: Für uns gibt es keine Bagatellfälle. Wir haben eine Mischung von PatientInnen mit Dauermedikationen und Personen, die nur eine Frage haben, beispielsweise wegen einer Sportverletzung, und deswegen nicht gleich zum Arzt wollen. Diese Beratungen sind eine wichtige Aufgabe von uns.

Beck: Viele Leute sind unsicher, ob sie zum Arzt gehen sollen oder nicht. Mit unserer Beratung können wir ihnen helfen, einen Entscheid zu fällen. Für mich ist es ein Anliegen, dass eine Apotheke Anlaufstelle sein soll, wo alle Fragen gestellt werden dürfen: unangemeldet, ohne Druck und gratis.

**Wie vermitteln Sie der Bevölkerung diese Offenheit?**

Leuenberger: Das kann nur über die Präsenz und die Art und Weise, wie man jemanden empfängt, vermittelt werden. Ich befürworte es, wenn KundInnen ihre Wünsche formulieren. Denn nur durch das Gespräch finde ich den Kontakt zu ihnen und begreife ihre Bedürfnisse. In der Apotheke soll die Kundschaft nicht auf sich selbst gestellt sein.

**Was halten Sie von der Möglichkeit, Medikamente via Versand zu kaufen?**

Leuenberger: Nichts, weil die Beratung fehlt. Den Heimservice bieten übrigens auch die Apotheken an. Wir selber haben beispielsweise zwei Ausläuferinnen, die unseren Kundinnen und Kunden die Medikamente nach Hause bringen (z.B. weil

diese nicht mobil sind). Diese Dienstleistung wird auch sehr rege benutzt...

Beck: ... und wir bieten sie seit Jahrzehnten an! Ich sehe wirklich nicht ein, weshalb es bei uns einen Medikamentenversand braucht.

**Welches sind die Dienstleistungen einer Quartierapotheke?**

Beck: Die persönliche individuelle Beratung, Blut- und Urinanalysen), die Begleitung von Therapien indem wir z.B. die Medikamente wöchentlich dosieren und die Betreuung von MethadonpatientInnen.

Leuenberger: Eine Aufgabe von uns ist, das riesige, unübersichtliche Angebot im pharmazeutischen und erfahrungsmedizinischen Bereich zu sichten und durch Beratung das richtige Produkt zu empfehlen.

Beck: Auch die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen medizinischen Diensten – Apotheken, ÄrztInnen und Spitex – ist wichtig, denn je besser diese Stellen zusammen arbeiten, desto besser ist das für die PatientInnen. Wir bieten Information zu allem, was Gesundheit angeht. Es gibt nichts, was nicht gefragt werden darf. Wir versuchen immer, die bestmögliche Antwort zu bieten. (ekp)

**Apotheken im Stadtteil IV:**

- **Burgernziel-Apotheke AG**  
Thunstrasse 107  
Tel. 352 34 06,  
Fax 352 34 31
- **Egghölzli-Apotheke**  
Egghölzlistrasse 20  
Tel. 351 10 20,  
Fax 351 10 23
- **Freudenberg-Apotheke**  
Giacomettistrasse 15  
Tel. 351 96 33,  
Fax 352 38 65
- **Jupiter-Apotheke, Zentrum**  
Wittgkofen, Jupiterstr. 15  
Tel. 940 13 13,  
Fax 940 13 14
- **Kirchenfeld-Apotheke,**  
Thunstrasse 15  
Tel. 351 17 80,  
Fax 351 57 88.
- **Murifeld-Apotheke**  
Mülinenstrasse 24  
Tel. 352 76 70,  
Fax 352 76 75
- **Ostring-Apotheke**  
Ostring 4  
Tel. 352 77 35,  
Fax 352 72 25

**Chinesische Medizin**

1993 wurde die Schule für Asiatische Körper- und Energiearbeit SAKE gegründet. die verschiedene mehrjährige Berufsausbildungen anbietet: Körpertherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Reflexologie usw.). Neben dem Erarbeiten des theoretischen Wissens ist die praktische Arbeit ein wichtiger Teil der Ausbildung. Das zu Beginn dieses Jahres neu eröffnete Gesundheitszentrum Brunnadern (Gemeinschaftspraxis Berger & Kan) an der Brunnadernstrasse 18 verfügt über ein breites Angebot im Bereich Traditionelle Chinesische Medizin, Körpertherapie und Beratung. Je nach Befinden, wird in der Massagearbeit das Gewicht auf Entspannung oder Wiederherstellung des Gleichgewichts gelegt. Informationen für Schule und Praxis unter: SAKE-Therapiezentrum, Staufferstrasse 8, 3006 Bern, Tel. 352 35 44, Fax 352 29 79, E-Mail sake@datacomm.ch (ekp)





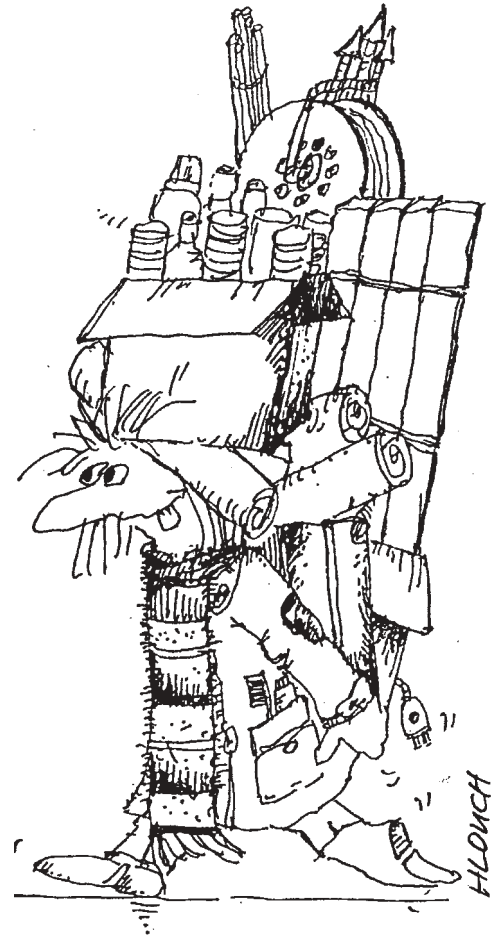


Aktionsgruppe  
Stoffe + Energie

**Liebe Quartierbewohnerinnen,  
Liebe Quartierbewohner...**

**D**ie alte Ständerlampe, das zu enge grüne Kleid, Grosis Schuh-Schäftli – auch Sie haben solche Gegenstände daheim: Nicht mehr gebraucht, aber noch **brauchbar**. Für die Abfuhr zu schade, aber zum Weggeben o.k...

**S**chon lange sind Sie auf der Suche nach einem langen, grünen Kleid. Oder nach einer gemütlichen, altmodischen Ständerlampe. Oder brachen Sie etwa ein Schuh-Schäftli, ein kleines Büchergestell fürs Kinderzimmer oder eine getüpfelte Henkeltasse...



Haben Sie Lust, etwas zu bringen, zu holen oder zu tauschen? Herumzustöbern, aufzuspüren und zuzugreifen. Ja? Dann...

**... kommen Sie zum 1. Bring- und Holtag am**

**Samstag, 29. April 2000, 10.00–16.00 Uhr**

**beim Quartiertreff PUNTO im Tramdepot Burgernziel**

### **Ein paar Spielregeln...**

- **Bringbar ist, was tragbar ist:** Kleinmöbel, Teppiche, Geschirr, Werkzeug, Kleider, Spielzeug, Bücher, Schallplatten etc. etc..
- **Nicht angenommen** werden Kühlschränke, Autopneus, Skis und Boards, Radios/Fernseher/Computer sowie Ghüder und Schrott.
- **Gratis holt, wer auch bringt.** Wer nur holt, bezahlt einen freiwilligen Unkostenbeitrag von CHF 5.–.
- Was am Ende des Tages nicht die Hand gewechselt hat, wird durch die Stadt Bern entsorgt.

### **... und ein Tipp:**

- **Lassen Sie das Auto zu Hause.** Kommen Sie zu Fuss, mit Tram/Bus (Nr. 3, 5 oder 19 bis Hst. Brunnadernstr.) oder nehmen Sie einen Leiterwagen!

Der 1. Berner Bring- und Holtag im Quartier IV wird unterstützt durch: Städtische Verkehrsbetriebe Bern (SVB), Strasseninspektorat der Stadt Bern (SIB), Quartiertreff Punto, QUAV 4 u.v.a. Für weitere Informationen wenden Sie sich an: Arbeitsgruppe Stoffe + Energie, Kontaktadresse: Postfach 130, 3000 Bern 16, Tel. 350 00 00, Fax 352 77 56.

## Quartiertreff Thunplatz

- 10.5. Spielnachmittag ■ 14.30  
13.5. Grand-Prix-Treff ■ 16.00  
18.6. Boule-Turnier ■ 13.30  
18.-20.8. Sommerfest ■ nach Programm  
5.9. Helfertreff SoFe ■ 18.00  
13.9. Geschichten ■ 15.00  
21.10. Raclette ■ 18.00  
11.11. Räbe schnitzen ■ 17.00  
11.11. Räbeliechtliumzug ■ 18.00

*Informationen:* Suzanne Brunner, Präsidentin QTT, Elfenuweg 91, 3006 Bern, Tel. 352 04 74

## Büro Jugendarbeit

- 9.-21.7. Kinderlager in Arcegno ■ Eingeladen sind Kinder der Jahrgänge 1987 bis 1990, die auf dem Gemeindegebiet der beiden Kirchgemeinden wohnhaft sind. ■ Konfession oder Nationalität spielt dabei keine Rolle. ■ Organisation durch die Kirchgemeinden Petrus und Nydegg.

*Nähere Informationen und Anmeldetalon erhalten Sie bei Büro Jugendarbeit, Eva Clavadetscher Tel. 351 02 43*

## Alpines Museum

- bis 13.8. Il San Gottardo ■ Leib, Herz, Ader, Hirn – ein Foto- und Videoporträt

*Informationen:* Schweizerisches Alpines Museum, Helvetiaplatz 4, 3005 Bern, Tel. 351 04 34

## Petrus Kirchgemeinde

- ab 14.3. Zur Frage nach dem Sinn des Lebens ■ Vortragsreihe mit Diskussion ■ 14.3. ■ 21.3. ■ 28.3. ■ 4.4. ■ jeweils 20 bis ca. 21.30 Uhr ■ Kirchgemeindehaus Brunnadernstr. 40

*Leitung und Auskunft:* Pfarrer Daniel Ficker, Bürglenstr. 29, 3006 Bern, Tel. 351 30 42

- 20.3. Café littéraire ■ Der Herzog von Ägypten ■ Roman von Margriet de Moor ■ dtv Verlag Nr. 12716, ■ 9 Uhr ■ Kirchgemeindehaus Brunnadernstr. 40 ■ offen für alle Interessierten

*Informationen:* Ruth Sieber, Tel. 352 89 49

Veranstaltungshinweise bitte an:

Quartiervertretung des Stadtteils IV, z.Hd. QUAVIER, Postfach 257, 3000 Bern 6

Die Redaktion übernimmt für die Termine keine Verantwortung.



# Prävention

im psychischen Bereich

**U**m psychischen Problemen vorzubeugen, kann auf ganz verschiedenen Ebenen angesetzt werden – hier einige Stichworte:

## 1. Auf der politischen Ebene

Alles was Müttern und Vätern ihre Erziehungsaufgabe erleichtert hat präventiven Wert: Gut isolierte, genügend grosse Familienwohnungen, Häuser mit Nebenräumen, in denen ein Hobby betrieben werden kann, Tagesschulen, Kinderkrippen, eine Mutterschaftsversicherung, Teilzeitstellen...

Eine liberalere Drogengesetzgebung verhindert unnötige Kriminalisierungen von Jugendlichen; umgekehrt würden ein Werbeverbot für Alkohol und Tabak sowie eine höhere Besteuerung von Alkohol und Tabak den Zugang zu den legalen Süchten erschweren.

## 2. Im Quartier

Alles was der Isolation des Individuums in seiner Wohnung entgegenwirkt, hat präventiven Wert: Nachbarschaftshilfe, Quartiertreffs, Quartierfeste, eine Quavierzzeitung, Wohnstrassen, eine Sitzbank auf der Strasse, wo man sich informell begegnet. Schutz vor den Gefahren des Strassenverkehrs.

## 3. In der Familie

Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild im Umgang mit Suchtmitteln. Für Kinder ist die Konstanz, die Verlässlichkeit und Tragfähigkeit ihrer Umgebung von grosser Bedeutung. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder – ein Sonntag am Aareufer bringt ihnen mehr als eine Autoreise in den Süden. Schützen Sie Ihre Kinder vor sexuellen Übergriffen. Auch durch Gren-



Tedy Hubschmid, Psychiater, Bern.

zen setzen bezüglich Ausgang oder Konsumverhalten, können Sie Ihren Jugendlichen zeigen, dass sie Ihnen wichtig sind.

## 4. Bei mir selber

Da wir während des Schlafes sehr viel innerlich «verdauen» oder bewältigen, wie es in der Fachsprache heisst, seien hier die wichtigsten Regeln für eine gute Schlafhygiene aufgeführt:

- Trinken Sie nach etwa 15 Uhr keinen Kaffee mehr – die weckende Coffeinwirkung hält lange an.

- Schalten Sie mindestens 1½ Stunden vor dem zu Bett Gehen ab, indem Sie aufhören mit Arbeiten, ausspannen, einen kleinen Spaziergang machen, mit Ihren Nächsten noch ein wenig plaudern.

- Arbeiten Sie nicht in Ihrem Schlafzimmer, sorgen Sie für kühle, frische Luft.

- Denken Sie dran: Sie schlafen schlecht nach einer grossen Mahlzeit, nach grösserem Alkoholkonsum, nach grossen körperlichen Anstrengungen, nach einem Horrorfilm.

- Wälzen Sie sich nicht lange schlaflos im Bett; es ist besser, aufzustehen, etwas zu lesen und wieder ins Bett zu gehen, wenn sich Müdigkeit einstellt.

- Wenn Ihnen noch etwas einfallen sollte, was Sie am Morgen unbedingt nicht vergessen dürfen, schreiben Sie es auf, damit Sie es innerlich beiseite legen können.

Und nun: Schlafen Sie gut!

*Tedy Hubschmid*

# Fitness

vor der Tür

**G**ewiss hiess einer Ihrer Vorsätze fürs neue Jahrhundert, endlich vermehrt etwas für die Fitness zu tun. Ein Tipp in dieser Sache: Das exklusivste Fitnesscenter liegt just vor Ihrer Tür. Es heisst Quartier. Im Stadtteil Vier. Alles, was das Herz begehrt, gibt's hier in freier Natur, das Meiste zum Nulltarif und unter optimaler Sauerstoffzufuhr (im Gegensatz zu den Indoor-Centers!).

Zum Beispiel den Fitnessparcours «Fit-zWäg» im Bereich Murifeld/Wittigkofen, eine zwei Kilometer lange Strecke auf beleuchtetem Fussweg. Wer dort wöchentlich ein bis zweimal an den Geräten und beim Laufen seine Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft trainiert, wird sich bald einmal in guter Form wiederfinden. Nicht zu reden von den unzähligen Spazierwegen und Jogging-Möglichkeiten im Aare-, Dählhölzli- und Elfenauegebiet. Und nicht zu vergessen: Bekömmlich für Bein-, Nacken- und Augenmuskulatur sind aller Art Streiftou-

ren durchs Quartier, wo es links und rechts des Wegs immer wieder Interessantes zu entdecken gibt (neue Vorhänge, neue Namen an Türschildern usw.).

Lassen Sie das Auto in der Garage und erledigen Sie per Velo die Einkäufe im Stadtteil IV. Sie finden hier fast alles: Vom Grossverteiler über attraktive spezialisierte Quartiergeschäfte bis zu den beliebten Marktständen, die regelmässig an verschiedenen Ecken aufgeschlagen werden. Für die Bildung von Schweissperlen reicht es in diesem eher flachen Gebiet zwar kaum, wer jedoch stetig per Pedal durch die Gegend kurvt, trainiert zweifellos «Wadli» und Lunge, baut Stress ab und erhält vermehrt Gelegenheiten zu einem spontanen Schwatz. Genauso gesund, erholsam und zuweilen vergnüglich gestaltet sich der Einkauf zu Fuss, mit Einkaufswägelchen (und ev. Kind) im Schlepptau. Also: Holen Sie sich Ihre Fitness im Quartier. Es muss ja nicht immer sein. Aber immer öfter! (eho)



Trainieren im Stadtteil IV.

(Foto: Lukas Lehmann)

# Trends

in Gesundheit und Verhalten erkennen



**F**ür die Gesundheit an den meisten Schulen in unserem Stadtteil IV ist Frau Dr. V. Moreno vom Gesundheitsdienst Bern Nord zuständig. Ganz allein? Nein, beileibe nicht: Sorge für die Gesundheit ist uns ja allen, Eltern und (grösseren) Kindern, in erster Linie selbst aufgetragen.

Der Gesundheitsdienst führt aber im Kindergarten, in der 4. und 8. Klasse die vorgeschriebenen Reihenuntersuchungen durch. Vorher werden jeweils die Eltern begrüsst. Wenn diese eine Kontrolle durch den Hausarzt vorziehen, schaut der das Kind an. Aber nur etwas 10 Prozent der Eltern wählen diesen Weg.

Was tut Frau Moreno, wenn sie bei der Reihenuntersuchung «etwas» feststellt? Sie verständigt den bei der Untersuchung anwesenden Elternteil (meistens die Mutter!). In der 8. Klasse teilt sie einen allfälligen Befund dem Jugendlichen direkt mit (oder lädt die Eltern ein, sich mit ihr in Verbindung zu setzen).

Welches sind denn die häufigsten Befunde? Nein, Sie müssen zum Glück nicht an die Spuren von Prügeln oder Vernachlässigungen denken! Meist geht es um Harmloseres, wie ungenü-

*Peter Stucki leitet das Gesundheitsteam an der Primarschule Kirchfeld (erste bis sechste Klassen). Er sagt uns, was dort läuft:*

Im März findet eine Projektwoche für alle Klassen statt, zum Thema «gesundheitsfördernde Schule». Am Morgen befassen sich die SchülerInnen mit Themen wie Ernährung, Essgewohnheiten, Bedürfnisse, Schönheitsideale. Am Nachmittag ist Wunschprogramm angesagt: Wahrlich breit gefächert ist das Angebot. Es reicht von Geschichtenhören über Musikmachen bis zu Minigolfspielen, Tanzen und Boxen usw. In der gleichen Woche widmet sich ein Elternabend – unter der Leitung einer Heilpädagogin und psychologischen Beraterin – den «Grundwerten in der Erziehung».

Dreimal drei Wochen im Jahr gibts Pausenaktionen. Beispielsweise können die SchülerInnen in der Pause günstig gutes Brot beziehen. Äpfel waren auch schon «dran».

Später im Jahr ist ein Elternabend zum Thema «Früherfassung» (Suchtverhalten) vorgesehen. Und auch die LehrerInnen werden nicht zu kurz kommen: Ihr Tagungsthema lautet, wen wunderts, «Stressbewältigung» ...

gende Sehschärfe oder Hörstörungen. Oder die Ärztin stellt fest, dass eine Impfung nachzuholen ist.

Neben den Reihenuntersuchungen gibt es schulärztliche Interventionen und Beratungen auf Anforderung der LehrerInnen oder der Eltern, zum Beispiel bei Verhaltensauffälligkeiten, Leistungsproblemen oder beim Auftreten von Läusen.

Besonderes Gewicht legt der Gesundheitsdienst auf die Gesundheits-Förderung und damit auf die Suchtprävention. In diesem Zusammenhang sind nun an allen Schulen so genannte Gesundheitsteams am Werk. Die funktionieren so: Pro Schule wurden ein bis zwei LehrerInnen zu KoordinatorInnen ausgebildet, welche ein Team aus Eltern, LehrerInnen, Schulkommmissionsmitgliedern und Fachleuten leiten, das es dann unternimmt, auf die konkreten Bedürfnisse der Schule ausgerichtete Aktionen zur Gesundheitsvorsorge auszulösen, durchzuziehen oder mit einander zu verknüpfen. (s. Kasten)

Ausserdem bietet der Gesundheitsdienst den Schulen bestimmte Projekte an, allen achten Klassen z.B. das Projekt

«DU seisch wo düre», das die Jugendlichen in Gruppen- und Einzelgesprächen dazu ermutigen soll, ihr Leben bewusst selber in die Hand zu nehmen. Ferner gibt es mehrtägige Lager für Oberstufen-SchülerInnen, die sich dazu ausbilden lassen wollen, mit «ihrer» Klasse das Thema «Alkohol und Tabak» oder die illegalen Drogen fachkundig zu behandeln.

Ist der Gesundheitsdienst heute überhaupt noch nötig? Frau Moreno, bejaht die Frage. Freilich seien heute die meisten Leute ärztlich gut versorgt, aber die SchulärztInnen hätten den Vorzug, dass sie die ganze Bevölkerung im Querschnitt sehen. Daher könnten sie Entwicklungen und Trends in Gesundheit und Verhalten eher erkennen. Diese Übersicht und die enge Zusammenarbeit mit der Lehrerschaft an den Schulen machen die Stärke des Gesundheitsdienstes aus.

Dank ihres Überblicks weiss Frau Moreno auch, dass die Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen im Norden Berns geringer sind, als es die unterschiedlichen soziologische Zusammensetzung der Quartiere vermuten liesse. (ar)

**W**elche Mädchen haben Lust auf ein regelmässiges Basketballtraining?

Wer den Ball gut fassen und schon etwas dribbeln kann, ist herzlich willkommen, und zwar jeweils Montags von 17–18.30 Uhr (Kinder ab ca. 7 bis 10 Jahren) sowie 18.30–20.00 Uhr (Kinder von 10 bis 12 Jahren). Das Training findet in der Turnhalle der französischen Schule in Wittigkofen statt.

*Wer Interesse hat und noch mehr Informationen möchte, ruft am besten bei Frau Veronika Thalman an, Tel. 952 69 58.*

Wer hat Lust, jeweils am Mittwochabend von 18–19 Uhr Kindern Turnunterricht zu geben? Wir vom Jugli-Team des Bürgerturnvereins suchen dringend engagierte LeiterInnen (ab 18 Jahren). Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

*Kontaktadresse: Katja Kübli, Tel. 352 41 27.*

QUAVIER Nr. 19 (Juni 2000) wird die grosse «HEIMWEH»-Nummer!

Wissen Sie noch, wie es früher aussah im Quartier? Haben Sie Zeichnungen oder Fotos von damals? Welche Gestalten, Gebäude oder Geschichten aus dem Quartier sind Ihnen im Gedächtnis geblieben? Was lief am Arbeitsplatz? Was bot die Freizeit? Und was war schlecht in der guten alten Zeit?

Wenn auch Sie etwas beitragen möchten zum Gelingen dieser Nummen, nehmen Sie rasch Kontakt auf mit der Redaktion, Tel. 351 95 75 (Beantworter). Wir rufen Sie gerne zurück an. Erste Anregungen und Bilder sind uns bereits zugegangen. Wir danken! (red.)



# Affenschwein

**A**ls die Nachbarn abreisten, chuttete es draussen schon heftig. Aber sie hatten reserviert im Berggasthaus, wie jedes Jahr, für ein paar Tage Winterferien. Am Bahnhof im Oberland stiegen sie wie üblich in den Kleinbus um, doch der Chauffeur wollte zuerst nicht fahren. Schliesslich willigte er ein: «Auf Eure eigene Verantwortung». An der Talstation der Luftseilbahn angekommen, hatte diese ihren Betrieb bereits eingestellt. «Sofort umkehren», sprach das Familienoberhaupt, und sogleich fuhren sie vorsichtig, immer wieder Sicherheitshalte einlegend, auf der kurvigen Bergstrasse zurück. Wenige Minuten, nachdem sie unten angelangt waren, stürzte der Wald auf jene Strasse. Lothar! «Affenschwein», sagten die Kinder. «Schutzängle», meinte die Tante.

\*\*\*

Gefahren lauern auch im Quartier: Die Angehörigen hatten auswärts ihren Geburtstag gefeiert und begleiteten nun die Jubilarin heim. Angeregt unterhielt man sich auf dem Trottoir vor ihrem Haus, bis sie mahnte: «Chömet jitz ynel!» Kaum hatte sich die Gesellschaft ins Innere begeben, erschütterte ein gewaltiges Krachen das Haus. Die 150-jährige Buche, ein Wahrzeichen des Quartiers, fiel genau dort auf die Strasse, wo die Leute soeben noch gestanden waren. «Riesiges Glück!», erinnern sich die Beteiligten.

\*\*\*

Andere Nachbarn waren derweil in der Wüste am Wandern. Wüsten habe sie dabei erlebt, klagt Frau Pellicola Rinfreschez: Nacht für Nacht habe sie im Zelt kein Auge zu getan, denn drinnen wars kalt, und draussen herrschte Sandsturm. So sei sie halt schlaflos durch die Wüste getrappet und in sieben Tagen

um zehn Jahre gealtert. Gottlob habe sie einen guten Rückflug gehabt und dürfe jetzt wieder daheim sein.

\*\*\*

Nicht schlecht erchlüpfte eine Quartierbewohnerin, als sie unter einem parkierten Auto eine jüngere Frau liegen sah. Diese erschrak ihrerseits, hielt den Zeigefinger an den Mund und machte «Pssst». Was das bedeuten sollte, wurde erst klar, als ein paar Polizisten auftauchten. Sie hatten die Dame bei einem Diebstahl auf frischer Tat erappt, aber bei der Verfolgung etwas aus den Augen verloren. Ob die Geschichte glücklich oder unglücklich ausging (und für wen), wissen wir nicht.

\*\*\*

Die beiden Boxer-Hunde stehen erwartungsfroh auf der Gartenmauer bereit. Endlich kommt er angefahren, der orange gekleidete Mitarbeiter des Strasseninspektors. Er leert die Abfallbehälter der Tramhaltestelle, wischt die Zigarettenstummel zusammen und wendet sich dann den Hunden zu. Heute haben diese einen schwarzen Schuh angeschleppt, um den sie sich mit ihm balgen wollen. Er, Sohn eines südlichen Volkes, lacht und lässt sich auf das Spiel ein. Soll er das dürfen, liebe LeserInnen: fremden Hunden, sich selber und uns Freude bereiten, während der Arbeitszeit?

\*\*\*

Werden Poststellen in unserem Stadtteil geschlossen? Die MitarbeiterInnen wissen keine Auskunft. Spekulationen schiessen ins Kraut. Stehen unfriendly take-overs bevor? Übernimmt plötzlich der Reinhard oder der Sager oder der Schardi die Bürgerzielpost (Buzipo)? Und befördert einen B-Post-Brief zum sagenhaften Preis von nur 50 Rappen von Bern nach Bern, sofern Sie gleichzeitig eine Lebens-

versicherung abschliessen, ein Kilo Rüeblü oder eine Bratwurst posten? Nun, noch ist alles offen, und es rollen gelbe Fahrzeuge mit der Aufschrift «EuroExpress» durch Quartier, Fahrzeuge der Deutschen Post ...

\*\*\*

Achtung: Sekten können Ihre Gesundheit gefährden. Besonders leicht geraten Sie in die Fänge der Mammoniten. Die glauben an die Werte des Grossen Scherhalters (engl. shareholder) und baumeln an den Fäden der schwankenden Börsenkurse. Einer ihrer Oberpriester hat in bloss fünfzehn Jahren mehrere Milliarden «verdient». Nur rechnen sie nie mit dem Grossen Scherhalter. Der nimmt nämlich unvermittelt seine Schere, und – zack! – sausen sie ins Nichts.

Setzen Sie stattdessen auf innere Werte. «Peace comes from within», lasen wir kürzlich auf einem Plakat (es warb für Herrenunterwäsche). Und wie hiess es doch so schön auf den täglichen ganzseitigen Inseraten von MANNESMANN: «Unternehmen Sie nichts». FRAUEN-FRAU könnte beifügen: «Denken Sie nach!» Viel Glück

*Quaffeur*

## Attraktive Bibliothek im Schosshaldenquartier

Im Erdgeschoss des Laubegg Schulhauses bei der Endstation des Schosshaldenbusses befindet sich eine kleine aber attraktive Filiale der Regionalbibliotheken. Sie verfügt über ein interessantes Angebot, das sich an SchülerInnen, Erwachsene und speziell Familien mit Kindern (u.a. Kinder-/Bilderbücher, Musik-/Hörkassetten) richtet. (ekp)

Öffnungszeiten: Mo, Di und Do 15–18 h, Sa 9.30–11.30 h  
Tel. 352 21 64

Fortsetzung

folgt!

**J**

ugendbüro

Im letzten QUAVIER wurde die Idee Jugendbüro Bern-Ost vorgestellt. Auf der Suche nach einem Lokal sind wir nun fündig geworden. Das Büro wird am 3. Mai 2000 im 1. UG im Punto eröffnet. Vorerst für ein halbes Jahr (Probe-phase) werden Jugendliche Zugang zu Internet, Infos, Beratungen etc. haben. Der Ort soll auch ein Treffpunkt sein. Genauere Infos zum Eröffnungsevent und zu den Öffnungszeiten folgen (bitte Plakate beachten).

*Bei Fragen, Hinweisen und Anregungen wenden Sie sich an: Sarah Lauper, Andrea Egger oder Bernhard Schürch von der Jugendarbeit Bern-Ost, Tel. 941 14 14, E-Mail: t ä g g @ t o j . c h*

## Jugendarbeit

Im letzten QUAVIER haben wir Sie über die laufenden Bestrebungen der Jugendarbeit Bern-Ost informiert. Inzwischen haben die Jugendarbeitenden Gespräche mit Jugendlichen, Erwachsenen (u.a. Eltern, Lehrpersonen) geführt. Zurzeit wird in verschiedenen Klassen der Oberstufe ein «Zukunftsworkshop» durchgeführt, um den Aussagen der Jugendlichen noch mehr Gewicht zu verleihen und ein breit abgestütztes Bild zu erhalten. Wir hoffen, interessierte Jugendliche für die Umsetzung der Ideen zu gewinnen. Die Auswertung der Analyse wird am 5. April, um 19 Uhr im Punto vorgestellt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Ideen für neue Projekte und Angebote in der Jugendarbeit Bern-Ost einzubringen. Sind Sie interessiert? Wir freuen uns, mit Ihnen die Ergebnisse zu diskutieren.

Auskunft erteilt: Büro Jugendarbeit, Eva Clavadetscher  
Tel. 351 02 43



## Neues Gemeinschaftsgrab

**F**ür die Gemeinschaftsgräber in den drei städtischen Friedhöfen, Schosshalden, Bremgarten und Bümpliz, wurde 1995 ein Wettbewerb durchgeführt, bei dem es darum ging, gestalterische Lösungen sowohl für die anonyme Beisetzung als auch für die immer wieder gewünschten Beisetzungen mit Namensnennung zu suchen. Auf dem Schosshaldenfriedhof sollte die demnächst gefüllte Aschengruft nicht mehr geleert werden. Diese Leerungen waren ethisch immer problematisch.

### Das Gemeinschaftsgrab

Die Anlage des Gemeinschaftsgrabes auf dem Schosshaldenfriedhof wurde im Sommer bis in den Herbst des vergangenen Jahres umgebaut. Damit erhielt auch der Eingangsbereich zum neuen Friedhofsteil eine Neuinterpretation. Das Bestattungsfeld wurde gegen Norden kontinuierlich abgesenkt und mit dem Namensband eingefasst, auf dem die Angehörigen auf Wunsch die Namen der Verstorbenen eingravieren lassen können. Im Bestattungsfeld selber sollen ab der Einsegnung Beisetzungen mit oder ohne Urnen möglich sein. Spezielle Aschengruften werden keine mehr angeboten. Die Dimension des Bestattungsfeldes wird mit bodenbündig verlegten Na-

tursteinplatten gekennzeichnet. Durch das Auslichten der Bepflanzung entstand ein räumlicher Bezug von Natursteinbogen und Grabfeld zum bewaldeten Hügel.

Zwischen dem Namensband und dem parallel laufenden Weg liegt der Abdankungsbereich.

Die bestehende Aschengruft bleibt erhalten. Sie wird nach der Einsegnung verschlossen und liegt als «Insel» im neuen Bestattungsfeld. Durch die Neupflanzung von Bäumen im Abdankungsbereich wird der hohe Stimmungswert dieses Lichtungs- und Waldgürtels hervorgehoben und bildet dadurch ein sehr schönes Gefäss für die Anlage. Mit Stühlen und Bänken ist es möglich, im Abdankungsbereich zu sitzen und sich intensiv mit der Trauer auseinander zu setzen.

Änderungen zur heutigen Bestattungspraxis auf dem Gemeinschaftsgrab des Schosshaldenfriedhofs

- Neu werden die Beisetzungen ins Bestattungsfeld vorgenommen mit oder ohne verrottbare Urne.
- Es ist möglich auf Wunsch der Angehörigen den Namen im Natursteinband eingravieren zu lassen.

*Franz J. Meury  
Stadtgärtner von Bern*



Neu erstelltes Gemeinschaftsgrab.

(Foto: Raymondo Bulliard)

## Wer weiss ...?

**T**äglich pilgern Tausende von Menschen dorthin, schauen und werfen ab und zu was runter. Diesen Ort kennen Sie ganz bestimmt! – Also füllen Sie schnell den Talon aus. Wir verlosen neu jeweils 10 Preise. **Einsendetermin ist der 29. Mai 2000.** Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben. Die Gewinnerinnen oder Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Viel Glück!



Kennen Sie den vielbeachteten Graben?

Foto: zvg

Auflösung Wettbewerb QUAVIER 17/99 – Wer hat gewonnen?

Zehn glückliche Gewinnerinnen und Gewinner durften wir diesmal ziehen:

Lilo Haenni, Simone Schwab, Suzanne Léchaire, Frank Pressmann, Katharina Hirschi (je 1 Tramkarte), Liliana Staub, Anne Koechlin, Helena Fischer (je 1 Büchergutschein), Vinzenz Gelzer, Annalina Wegelin (je 1 Kinogutschein). Herzliche Gratulation!



Die 10 Preise wurden gesponsert durch:  
Restaurant Burgernziel  
Fam. G. Scartazzini-Frehner  
Thunstrasse 115, 3006 Bern  
Tel. 352 46 70 (Samstag geschlossen)

### Wettbewerb «Wer weiss ...?»

**Gesuchter Ort:**

Name/Vorname:

Strasse und Ort:

Falls ich gewinne, wünsche ich: (Wert Fr. 15.–)

Tramkarte     Büchergutschein     Kinogutschein

Einsenden bis 29. Mai 2000 an: QUAV4, Wettbewerb, Postfach 257, 3000 Bern 6



