

Anleitung:

# So geht NotAlone ohne A

NotAlone ist ein Ansatz, der Menschen selbstorganisierte, kleine Teams zur Unterstützung im Alltag und der

**MUSTER**  
Vorlage zum selber ausfüllen  
finden Sie auf der nächsten Seite.

## 1. Team zusammenstellen

Die Person, die zuhause bleibt (in der Mitte des Kreis unten) bildet ein Team mit 2 bis 3 Anwesenden, Nachbarn, Freunden, oder Freiwilligen.

Teammitglied 1

Name Christine

Tel 079 123 45 67



Teammitglied 3

Name Hanspeter

Tel 079 765 43 21

Teammitglied 2

Name Carola

Tel 044 987 65 43

## 2. Nachfrage

Die Teammitglieder organisieren sich und teilen sich die Tage ein:  
Mo-Sa fragt jeweils ein Teammitglied per Telefon oder SMS nach, wie sich die Person, die zuhause bleibt, heute fühlt (Stimmung). Darauf fragt sie, ob sie Hilfe benötigt.

Uhrzeit der Nachfrage: 10:00

Mo: Christine

Do: Hanspeter

Di: Carola

Fr: Christine

Mi: Hanspeter

Sa: Carola

Die Teammitglieder tragen sich ihre Termine in ihrer Agenda ein

## 4. Hilfe

Darauf organisieren sich die Teammitglieder:  
Wer zuerst zusagt, macht's.

Ich machs!



## 3. Information

Das Teammitglied informiert darauf die anderen, z.B. über einen Chat, über die Stimmung und über die benötigte Unterstützung, falls diese gewünscht wurde.

### Keine Person da, die helfen kann?

Diese Angebote verbinden Sie mit Menschen in Ihrer Umgebung, die helfen wollen:

- Schweizerisches Rotes Kreuz bietet in der ganzen Schweiz Entlastungsdienste an: [www.pflege-entlastung.ch](http://www.pflege-entlastung.ch)
- Five-up vermittelt und organisiert Freiwillige: [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org)
- Hilfjetzt hat sich aus der Coronakrise heraus gegründet: [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch)

Und dann gibt es noch viele lokale Nachbarschafts-Initiativen, die in der ganzen Schweiz entstanden sind. Viele der Dienste sind online und telefonisch erreichbar: Versuchen Sie es mit der Google-Suche für "Nachbarschaftshilfe" + ihr Wohnort.



Hier gibt es mehr Informationen zum Projekt NotAlone:

[bonjour.help/notalone.html](http://bonjour.help/notalone.html)



**Bonjour**

NotAlone ist ein Projekt von **Bonjour**, der Denk- und Machfabrik für mehr Selbstbestimmung

Anleitung:

# So geht **NotAlone** ohne App



**NotAlone** ist ein Ansatz, der Menschen hilft, effiziente, selbstorganisierte, kleine Teams zu bilden für die Unterstützung im Alltag und den Austausch untereinander.

## 1. Team zusammenstellen

Die Person, die zuhause bleibt (in der Mitte vom Kreis unten) bildet ein Team mit 2 bis 3 Angehörigen, Freunden, oder Freiwilligen.

Teammitglied 1  
**Name** \_\_\_\_\_  
**Tel** \_\_\_\_\_

Teammitglied 2  
**Name** \_\_\_\_\_  
**Tel** \_\_\_\_\_

Teammitglied 3  
**Name** \_\_\_\_\_  
**Tel** \_\_\_\_\_

Person zuhause  
**Name** \_\_\_\_\_  
**Tel** \_\_\_\_\_



## 2. Nachfrage

Die Teammitglieder organisieren sich und teilen sich die Tage ein:  
Mo-Sa fragt jeweils ein Teammitglied per Telefon oder SMS nach, wie sich die Person, die zuhause bleibt, heute fühlt (Stimmung). Darauf fragt sie, ob sie Hilfe benötigt.

**Uhrzeit der Nachfrage:** \_\_\_\_\_

**Mo:** \_\_\_\_\_ **Do:** \_\_\_\_\_

**Di:** \_\_\_\_\_ **Fr:** \_\_\_\_\_

**Mi:** \_\_\_\_\_ **Sa:** \_\_\_\_\_

Die Teammitglieder tragen sich ihre Termine in ihrer Agenda ein



## 3. Information

Das Teammitglied informiert darauf die anderen, z.B. über einen Chat, über die Stimmung und über die benötigte Unterstützung, falls diese gewünscht wurde.

## 4. Hilfe

Darauf organisieren sich die Teammitglieder:  
Wer zuerst zusagt, macht's.



### Keine Person da, die helfen kann?

Diese Angebote verbinden Sie mit Menschen in Ihrer Umgebung, die helfen wollen:

- Schweizerisches Rotes Kreuz bietet in der ganzen Schweiz Entlastungsdienste an: [www.pflege-entlastung.ch](http://www.pflege-entlastung.ch)
- Five-up vermittelt und organisiert Freiwillige: [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org)
- Hilfjetzt hat sich aus der Coronakrise heraus gegründet: [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch)

Und dann gibt es noch viele lokale Nachbarschafts-Initiativen, die in der ganzen Schweiz entstanden sind. Viele der Dienste sind online und telefonisch erreichbar: Versuchen Sie es mit der Google-Suche für "Nachbarschaftshilfe" + ihr Wohnort.



Hier gibt es mehr Informationen zum Projekt NotAlone:

[bonjour.help/notalone.html](http://bonjour.help/notalone.html)