

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 Kreises unten) bildet ein Team mit 2 bis 3 Angehörigen, 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
- Five-up vermittelt und organisiert Freiwillige: www.fiveup.org
- Hilf Jetzt hat sich aus der Coronakrise heraus gegründet: 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



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



© 2021. This work is licensed under a [CC BY NC SA 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

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 3

Name _____ **Name** _____

Tel _____ **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



4. Hilfe

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



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
- Five-up vermittelt und organisiert Freiwillige: www.fiveup.org
- Hilf Jetzt hat sich aus der Coronakrise heraus gegründet: 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



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

