



Glücklich und weniger einsam

Die Stiftung Zukunft.li wies im 2019 mit der Publikation «Fachkräfte und Freiwillige: Wer pflegt und betreut uns im Alter?» darauf hin, dass es im Pflegebereich zu einem Pflegeengpass kommen wird. Als Gründe nannten sie:

- Der Anteil der Menschen ab 65 wird wegen der Babyboomer bis 2050 auf fast 30 Prozent der Bevölkerung ansteigen. Das Verhältnis zwischen hochaltrigen Menschen ab 80 Jahren und der aktiven Bevölkerung (20 bis 64 Jahre) sinkt bis dahin vom Verhältnis 1 zu 18.4 (2015) auf 1 zu 4.5 (2050).
- Rund 40 Prozent des Personals in der ambulanten und stationären Alterspflege erreichen in den nächsten 15 Jahren das Pensionsalter und müssen zusätzlich zum steigenden Bedarf ersetzt werden.
- Das Potenzial innerfamiliärer Pflege und Betreuung wird in den nächsten Jahren aus verschiedenen Gründen deutlich sinken. Ein wesentlicher Aspekt ist, dass künftige Hochaltrige schon wegen kleineren Familiengrössen deutlich weniger auf eigene Kinder zurückgreifen können.

Aus diesem Grund wurde Zeitpolster ins Leben gerufen. Hilfe zur Selbsthilfe war und ist das Credo. Jetzt kommen die oben erwähnten Babyboomer langsam in Pension. Diese können dazu beitragen, dass ein gesellschaftlicher Kulturwandel stattfindet. Nicht der Staat allein muss für die älteren Menschen sorgen, sondern die Mitglieder der Gesellschaft können sich gegenseitig mit kleinen Hilfen im Alltag unterstützen: ob Nachbarschaftshilfe, Mitarbeit bei Zeitpolster, Enkelkinder hüten, Mitarbeit in Vereinen und noch vieles mehr. Die Jungseniorinnen und Jungsenioren werden jetzt und in Zukunft noch mehr gebraucht, damit die Gesellschaft funktioniert. Das Schöne ist, die heutigen Seniorinnen und Senioren sind fitter denn je, verfügen über viel Lebenserfahrung, oftmals auch über viel Gelassenheit und Zeit.

Man weiss aus der Forschung, dass Helfen glücklich macht. Wer gebraucht wird, fühlt sich nicht einsam. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass bei Gebenden gleich mehrere Glückshormone (z.B. Dopamin, Endorphin und Serotonin) freigesetzt werden und der Anteil der Stresshormone sinkt.

Was also hindert potenzielle Helfende, sich zu engagieren? Man möchte sich nicht dauerhaft zeitlich verpflichten oder traut sich nicht wegen mangelnder Erfahrung mit ehrenamtlichen Tätigkeiten? Bei Zeitpolster kann man sich mit kleinen Pensen in verschiedenen Aufgabenbereichen einbringen und kann Aufträge auch mal ablehnen. Denn wer sein Leben lang beruflich eingespannt war, möchte seine Freiheiten geniessen. Mit Zeitpolster ist beides möglich. Für die erbrachten Dienstleistungen bekommen die Helfenden Zeitgutschriften, die sie später einlösen können. So profitiert man doppelt: Man leistet Hilfe und baut sich damit ein eigenes Zeitpolster auf.

Zeit schenken

Zeitpolster Liechtenstein bietet zudem die Möglichkeit, seinen Lieben in Form von Gutscheinen Zeit zu schenken. Eine Stunde Zeit kostet 10 Franken. Solche Gutscheine sind bei der Geschäftsstelle von Zeitpolster Liechtenstein in praktischen Einheiten erhältlich. So können sie gut und je nach Bedarf eingelöst werden. Warum nicht auch als wertvolles Geschenk auf Weihnachten?

Kontakte

Ruggell: T +423 794 48 54

Martin Büchel

Geschäftsstelle: T +423 794 48 55

Judith Oehri

