

# Entlastung für daheim

Der Verein Zeitpolster bietet ein langfristig ausgerichtetes Unterstützungsangebot für hilfsbedürftige Menschen an, um ihnen **den Alltag zu Hause zu erleichtern.**

Melanie Steiger  
msteiger@medienhaus.li



Längerfristig wird es immer schwieriger werden, die benötigten Betreuungsleistungen mit den vorhandenen Strukturen abzudecken. Die Hauptursachen dafür sind veränderte Familienstrukturen und der demografische Wandel der Gesellschaft. Die Anzahl der Menschen im hohen Alter wird in den nächsten Jahren stark ansteigen, die Babyboomer erreichen das Pensionsalter und es kommen weniger Kinder nach. Laut Prognosen und Studien wird voraussichtlich das dafür benötigte Pflegepersonal fehlen, um alle Senioren in der Zukunft zu betreuen. Um eine Lücke für Unterstützungsarbeiten im Alltag zu füllen, gründeten engagierte Personen in Liechtenstein den Verein Zeitpolster, der auf Freiwilligenarbeit basiert. Helfende investieren Zeit, um bedürftige Personen bei kleinen Dingen im Alltag zu unterstützen. Dafür erhalten sie eine Zeitgutschrift. Dabei ist es egal, um welche Art der Arbeit es sich handelt. Zu einem späteren Zeitpunkt kann diese Gutschrift bei Bedarf wieder eingelöst werden. Das Modell richtet sich dabei an alle Menschen, die Hilfe benötigen, egal welchen Alters.

Ebenfalls griff die Stiftung Zukunft.li diese Problematik auf und verweist auf das Potenzial, neue Freiwillige für die Altersbetreuung zu rekrutieren. In anderen Ländern wurde das Zeitversorgungsmodell auch bereits lanciert. Dasjenige in Liechtenstein soll sich nicht am sogenannten «KISS»-Modell der Schweiz, sondern am selbsttragenden System analog dem österreichischen «Zeitpolster» anlehnen. Dieses sieht vor, eines Tages ohne Beiträge der öffentlichen Hand auszukommen. Das Ziel ist es, dass sich das Projekt in Liechtenstein in vier

Jahren selbst trägt. Damit eng verbunden ist der Umstand, dass möglichst viele Personen das Angebot in Anspruch nehmen und die Fixkosten gedeckt werden.

## Nachbarschaftshilfe funktioniert teilweise noch

Da bisher von den hilfsbedürftigen Personen noch niemand ein Zeitguthaben aufweist, wird die Hilfeleistung mit zehn Franken pro Stunde veranschlagt. Dies zum einen, um die Organisationskosten zu decken, und zum anderen, um einen Beitrag für das «Notfallkonto», um Leistungen zu bezahlen, zu leisten. Das «Sozialkonto» wiederum dient dazu, wenn die hilfesuchende Person den Unkostenbeitrag nicht aufbringen kann, was durchaus vorkommt, und dadurch die Unterstützung trotzdem in Anspruch nehmen kann.

Derzeit zählt der Verein mehr Freiwillige als Personen, die sie unterstützen. Laut Geschäftsführerin Judith Öhri liege dies daran, dass die Hemmschwelle sowie das Schamgefühl, Hilfe anzunehmen, noch gross sei. Zudem funktioniert in kleinen Dorfgemeinschaften die Nachbarschaftshilfe noch recht gut im Gegensatz zu grösseren und städtischen Gebieten, in denen man eher anonym lebt. Weiter zählen noch viele auf ihre Kinder, jedoch sind diese heute oft im Beruf eingespannt oder wohnen nicht mehr unbedingt in der Nähe, so wie im folgenden Beitrag eine Seniorin erzählt. Wie hilfsbedürftige Personen von «Zeitpolster» profitieren können und wie sich ihr Leben sowie der Alltag dadurch vereinfacht hat, davon berichten folgend zwei Damen. Auch wenn es nur kleine Dinge wie Fahrdienste oder Unterstützung in der Gartenarbeit sind, für sie hat sich das Leben dadurch erleichtert.

# «Jederzeit wieder»

**Helga Eppler und Erika Büchel** haben beide bereits einige Male die Unterstützung von Freiwilligen vom Verein Zeitpolster in Anspruch genommen.

Melanie Steiger  
msteiger@medienhaus.li



Wer Unterstützung bei einfachen Tätigkeiten im Haushalt oder Alltag benötigt oder bei der Betreuung von Angehörigen für einige Stunden eine Ablösung braucht, kann auf die freiwilligen Helfenden von «Zeitpolster» zurückgreifen. Durch das Netzwerk des Vereins lassen sich zuverlässige Personen aus der Umgebung finden. Um Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist zwar eine Registration nötig, die online schnell und einfach vonstattengeht. Nach getätigter Anmeldung erfolgt die persönliche Kontaktaufnahme durch die Geschäftsstelle oder die zuständige Zeitpolstergruppe (Ober- bzw. Unterland). Das Teammitglied der entsprechenden Gemeinde sucht für die zu unterstützende Person den oder die passende Helfende aus dem Pool der registrierten Personen. Dies taten unter einigen anderen Helga Eppler aus Triesen und Erika Büchel aus Ruggell, sie werden auch weiterhin auf «Zeitpolster» setzen.

## Durch den Fahrdienst im Alltag entlastet worden

Helga Epplers Ehemann erlitt im vergangenen Jahr einen Sturz und musste deshalb mehrmals Termine in der Physiotherapie wahrnehmen. Zu Beginn fuhr die Seniorin ihn jeweils hin, und kaum zu Hause angekommen, musste sie auch gleich wieder los, um ihn abzuholen. Das hat sie mit der Zeit sehr belastet. «Gesundheitlich war ich selbst nicht so ganz auf dem Damm und angeschlagen. Deshalb machte mir die ganze Fahrerei zu schaffen. Also versuchte ich, eine Lösung zu finden», erzählt Helga Eppler. In der Zeitung hat sie bereits zuvor über den Verein Zeitpolster gelesen und aufgelegte Flyer gesehen. Das kam ihr sofort wieder in Erinnerung und kurzerhand meldete sie sich. «Ich finde es eine gute Sache, wenn sich die Menschen zusammentun. Das hat mir sehr geholfen», erzählt sie begeistert. Folglich fuhr jemand aus Triesen ihren Ehemann jeweils in die Physiotherapie und wieder zurück.

**«Die Fahrerei machte mir zu schaffen, deshalb versuchte ich, eine Lösung zu finden.»**  
**Helga Eppler**

Doch dies war nicht das einzige Mal, dass sie auf «Zeitpolster» zurückgriff. Dieselbe Person fuhr Helga Eppler selbst auch schon ins Spital

nach Chur und holte sie auch wieder ab. «Sie war so flexibel, das ist toll. Ich kann sie jederzeit, wenn ich einen Fahrdienst benötige, kontaktieren», so Helga Eppler. Mit dieser Lösung für sich und ihren Mann ist sie mehr als zufrieden. Bisher wurde sie stets durch dieselbe Person unterstützt, was super funktioniert und für Frau Eppler eine grosse Entlastung im Alltag bedeutet. «Unsere Kinder wohnen im Ausland und wir haben sonst keine Verwandten in der Nähe, die uns kurzfristig bei kleinen Diensten unterstützen könnten.»

## Sich selbst durch die viele Arbeit überfordert

Erika Büchel aus Ruggell ist 80 Jahre alt und wohnt alleine – ihr Ehemann ist vor einigen Jahren verstorben – in einem alten Holzhaus, das vor 30 Jahren renoviert wurde. Trotzdem gibt das Haus Arbeit und auch wenn es mittlerweile eine Zentralheizung hat, möchte sie keinesfalls auf den Kachelofen und den Holzkochherd verzichten. «Je älter man wird, desto mehr ist man auf Unterstützung angewiesen. Auch wenn ich selbst noch fit und zufrieden bin», weiss Erika Büchel aus eigener Erfahrung. Jedoch hat sie sich im vergangenen Winter überfordert und eine Entzündung erlitten. Denn der Schnee hat ihr jede Menge Arbeit beschert. Ihre Therapeutin erzählte ihr vom Verein Zeitpolster und dass die Freiwilligen genau solche Arbeiten, mit denen sich Erika Büchel überfordert hatte, übernehmen würden.

**«Je älter man wird, desto mehr ist man auf Unterstützung angewiesen.»**  
**Erika Büchel**

Durch «Zeitpolster» erhielt Erika Büchel beispielsweise Unterstützung beim Putzen der Fenster. Wegen des Kachelofens und des Holzkochherdes wird ihr regelmässig Holz geliefert. «Die Lieferanten kippen dann die Holzscheite vor das Haus. Einer der freiwilligen Helfer kam vorbei, um es mir zu stapeln», berichtet die Seniorin. Denn sie selbst schafft das alleine nicht mehr. Zudem muss in ihrem Garten noch Holz verarbeitet werden. Dafür hat sie einen Holzspalter organisiert. «Der Helfer wird vorbeikommen und diese Arbeit für mich übernehmen. Wir müssen nur noch einen gemeinsamen Termin finden», so Erika Büchel. Ebenfalls schätzt sie an der Freiwilligenarbeit, dass sie dadurch auch soziale Kontakte pflegen könne, die zurzeit aufgrund der Lage sowieso



rar seien. Bisher hat sie sich mit allen von «Zeitpolster» gut verstanden und befand sich mit den Personen auf einer Wellenlänge. «Der Helfer hat sogar nach dem Holzspalten einen Platz hergerichtet, um das Holz unter dem Dach zu stapeln», sagt sie erfreut. Zudem habe sich in ihrem Schopf der Kram über die Jahre gestaut und nun hatte sie Unterstützung beim Ausräumen. Sie wird auf jeden Fall wieder auf die Unterstützung von «Zeitpolster» zurückgreifen.

## Diese Dienstleistungen können beispielsweise erbracht werden:

- Fahrdienste und Begleitung: Zum Arzt oder zu Therapien, zur Fusspflege, zum Friseur, auf den Friedhof oder zu Gottesdiensten, Bank, Behörden und Botengänge, gemeinsames Einkaufen (oder die selbstständige Erledigung eines Einkaufs)
- Administrative Hilfe: Unterstützung beim allgemeinen Brief- und Schriftverkehr, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, im Umgang mit dem PC, TV oder Mobiltelefon
- Hilfe in Haushalt und Garten: waschen, bügeln, staubsaugen, Betten beziehen, Müllentsorgung, gemeinsames Kochen/Essen, kleine Gartenarbeiten
- Freizeitaktivitäten: Ausflüge in die Natur, Spaziergänge, gemeinsames Spielen, vorlesen, Kaffee trinken, Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen oder Vorträgen
- Handwerkliche Hilfe: Kleinere Reparaturen im Haus, Ersatz von defekten Leuchtmitteln, Mithilfe beim Wohnungswechsel
- Freiräume für pflegende Angehörige schaffen: einen Nachmittag die Anwesenheit abdecken, einfach zuhören und Besuche abstaten.



Erika Büchel ist froh um die Erleichterung im Alltag durch «Zeitpolster». DANIEL SCHWENDENER

## Warum es schwerfällt, Hilfe anzunehmen

Allgemein fällt es den Menschen leichter, **Hilfe anzubieten**, anstatt selbst welche zu beanspruchen.

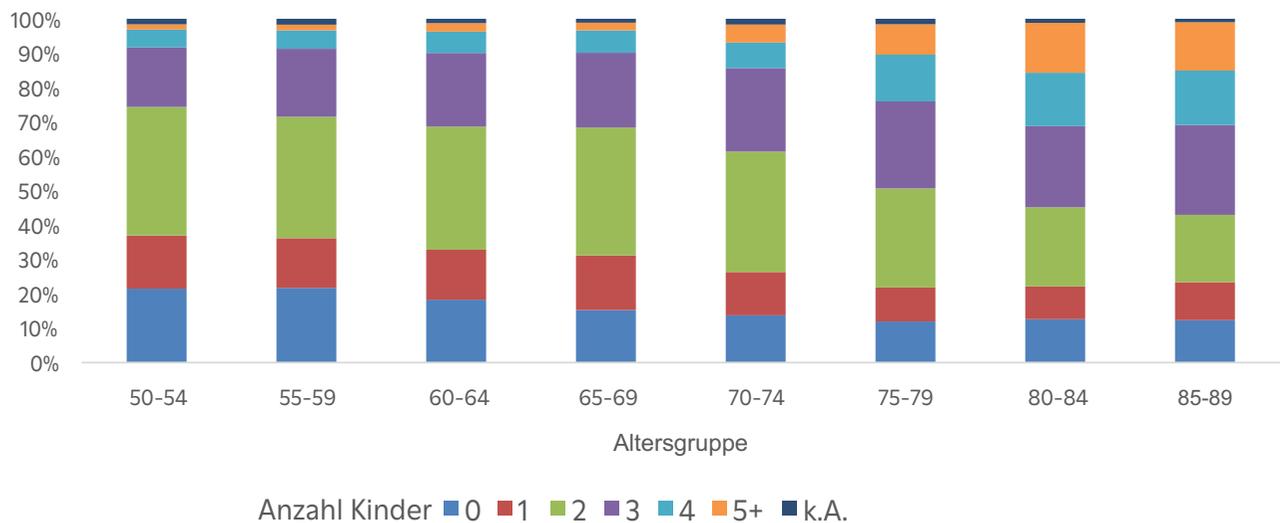
Irgendwann im Verlauf des Lebens kommt jeder an einen Punkt, an dem er Unterstützung benötigt, sei es durch das Alter oder eine akute Beeinträchtigung. Trotzdem fällt es oft schwer, um Hilfe zu bitten oder welche anzunehmen. Die Hemmschwelle ist meist zu hoch und man möchte keine Schwäche zeigen. Einige befürchten, ihr eigenes Selbstwertgefühl zu schwächen, sobald man sich eingestehen muss, auf Unterstützung angewiesen zu sein. Dem gegenüber steht die Grundeinstellung, die tief in der Gesellschaft verankert ist, alles selber schaffen zu müssen. Die Angst vor Ablehnung tut ihres dazu. Um Hilfe zu bitten, bedeutet, Dinge öffentlich werden zu lassen, die man lieber geheim hielte. Und es heisst auch, sein Innerstes nach aussen zu kehren, die persönlichsten Lebensumstände der Begutachtung und dem Urteil anderer auszusetzen. Diese Grenze zu überschreiten, erfordert Mut und Selbstbewusstsein.

Das Prinzip des «reziproken Altruismus» ist evolutionär bedingt tief in den Menschen verankert. Das Prinzip besagt, dass beim Helfen stets die Erwartung vorhanden ist, irgendwann auch Unterstützung zu bekommen. Tatsächlich ist den Menschen ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen sehr wichtig. Asymmetrische Beziehungen, in denen die eine mehr gibt und der andere mehr profitiert, machen langfristig beide Parteien unzufrieden. Vermutlich ist dieses Prinzip verantwortlich dafür, dass die betroffenen Personen sorgfältig überdenken, ob sie Hilfe annehmen möchten. Gerade ältere Menschen bitten ungern um Hilfe und nehmen diese ungerne an, da sie vielleicht das Gefühl haben, keine Gegenleistung anbieten zu können. Umgekehrt jedoch macht helfen laut Studien glücklich. Und wenn zwischen den Personen eine emotionale Verbundenheit besteht, wirkt sich die Geste positiv auf die Zufriedenheit aus.

Diese Grafik, gegliedert nach Altersgruppe und Anzahl der Kinder, zeigt deutlich, wie sich die Gesellschaft verändert und dass es Vereine wie «Zeitpolster» dringend braucht. Beispielsweise haben bereits heute 20 Prozent der 50- bis 60-Jährigen keine Kinder mehr.

GRAFIK: PÄSC VÖGELI

Anzahl Kinder nach Altersgruppen



Quelle: Stiftung Zukunft.li, basierend auf Amt für Statistik, Vaduz

# Weihnachts-spende

**Zeitpolster – Zeit, um anderen zu helfen.**

Jetzt bedürftigen Menschen helfen und damit für später vorsorgen.

Unterstützen Sie die Organisation Zeitpolster mit einer Spende für das «Sozialkonto».

**Spendenkonto der Liewo-Weihnachtsaktion:**

VP Bank, 9490 Vaduz, IBAN: LI51 0880 5503 3632 6002 0

CHF Konto 50.336.326.020, Referenz: «Zeitpolster», Begünstigter: «Vaduzer Medienhaus AG»



**LIEWO**  
SONNTAGSZEITUNG