

# Schenke Zeit, werde reich

Die Luzerner Genossenschaft Zeitgut setzt auf eine neue Form der Nachbarschaftshilfe. Menschen jeden Alters werden in schwierigen Lebenssituationen temporär unterstützt und ältere Menschen so, dass sie möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Das Prinzip ist simpel: Ich schenke jemandem, der Hilfe benötigt, Zeit (zum Einkaufen, Kochen, Putzen, Vorlesen etc.) und bilde ein «Tandem» mit dieser Person. Die aufgewendete Zeit wird mir auf einem Konto gutgeschrieben. Wenn ich selber auf Hilfe angewiesen bin, erhalte ich diese Zeit von einer anderen Person zurück. Wichtig: Es fliesst kein Geld. Die Nachbarschaftshilfe ist unbezahlt und basiert auf Freiwilligkeit. «Wir sind kein normales Dienstleistungsunternehmen», erklärt Kurt Beck, Verwaltungsmitglied von Zeitgut Luzern: «Es geht um Beziehungen. Ein Tandem von zwei Genossenschaftern pflegt seine Beziehung oft über Jahre hinweg. So entstehen Freundschaften zwischen Generationen und in der Nachbarschaft.»

## Wie funktioniert's?

Wer Nachbarschaftshilfe beanspruchen oder selber anbieten möchte, wird erst Mitglied der Genossenschaft. Alle Neumitglieder werden zu einem Gespräch eingeladen, bei dem erfasst wird, welche Art von Hilfsleistungen oder «Lieblingstätigkeiten» man anbieten möchte und/oder welche Unterstützung man selber benötigt. Findet sich für eine Nachfrage ein entsprechendes Angebot, treffen sich GeberIn und NehmerIn im Beisein einer Zeitgut-Beraterin zu einem ersten Kontaktgespräch, bei dem die Modalitäten eines künftigen Einsatzes festgelegt werden. Die Genossenschaft Zeitgut besteht seit fünf Jahren und zählt inzwischen 250 Genossenschafterinnen und Genossenschafter (davon 100 Fördermitglieder). Die aktiven Freiwilligen haben in knapp 200 Tandems bei mehr als 2500 Einsätzen über 7000 Stunden geleistet.

## Wer kann mitmachen?

Zeitgut ist nicht nur für ältere Menschen gedacht. Auch Jüngere können kurz- oder längerfristig auf Hilfe angewiesen sein. Die Zeitgut-Nachbarschaftshilfe versteht sich explizit als Generationen übergreifendes Projekt, das auf Solidarität und Verantwortlichkeit zwischen den Generationen baut und diese auch fördert. Für Organisationen und Institutionen, die mit Freiwilligen arbeiten, besteht die Möglichkeit, sich Zeitgut als Kollektivmitglieder anzuschliessen.



Abb. 1: Unterstützung wo es sie braucht: Zeitgutfreiwillige im Einsatz in Waschküche

## Lebensqualität steigern – Kosten sparen

Mittlerweile gibt es in der Schweiz elf solche Genossenschaften, weitere sind im Aufbau. Um zu überprüfen, wie diese funktionieren wurde das Modell extern von den Experten Professor Theo Wehner (ETH Zürich) und Stefan Güntert (FHNW), evaluiert. Die Evaluation ergab, dass die Teilnahme die Lebensqualität der Genossenschafterinnen und Genossenschafter verbessert; nicht nur von Personen, die Hilfe erhalten, sondern auch von Personen, die Zeit schenken. Für viele der älteren untertützten Personen liess sich dank Nachbarschaftshilfe der Übertritt in eine stationäre Einrichtung verzögern oder gar vermeiden. «In der heutigen Gesellschaft ist die Betreuung und Pflege im Alter durch Angehörige oft nicht mehr gewährleistet», so Theo Wehner. «Unsere Evaluation hat gezeigt, dass ein Modell der freiwilligen Nachbarschaftshilfe nicht nur positive Auswirkungen für das gesellschaftliche Zusammenleben hat, sondern auch ein grosses Potenzial birgt, um Kosten zu sparen – die eigenen und die der öffentlichen Hand.»

## Geben und nehmen, das überzeugt

Aber funktioniert die Idee wirklich? Denn eine Garantie, dass die geleisteten Stunden im Alter wieder zurückerstattet werden, gibt es nicht. Die Evaluationsergebnisse zeigen jedoch, dass die Vorsorge durch Zeitguthaben als eine attraktive

Möglichkeit gegenüber den anderen, auf Geld basierten Vorsorgesäulen wahrgenommen wird. Ein Drittel der beteiligten Genossenschafter hat zuvor noch nie Freiwilligenarbeit geleistet. Als Hauptbeweggrund, sich hier zu engagieren, wurde von 80 Prozent der Befragten das gleichzeitige Geben und Nehmen genannt. Der Gedanke, dass sowohl aktiv Hilfe geleistet wird, als auch – heute oder morgen – Hilfe in Anspruch genommen werden kann, hat überzeugt.

### Nehmende gesucht

Gerne wären mehr Freiwillige der Genossenschaft in Einsätzen aktiv. Doch es fehlen die Menschen, die diese Untertützung benötigen und annehmen können. Hausärztinnen und -ärzte könnten uns hier wirkungsvoll unterstützen, indem sie auf das Angebot von Zeitgut Luzern hinweisen. Zeitgutfreiwillige entlasten auch pflegende Angehörige.

### Das machen Zeitgutfreiwillige;

Einkaufen, Hausarbeiten, kochen, Begleitung zum Arzt/Coiffeur, Anlässe), den Hund spazieren führen, bei der Wäsche mithelfen, kleinere Reparaturen ausführen, aber auch vorlesen, als Gesprächspartner zur Verfügung stehen, auf Spaziergängen begleiten, spielen – kurz überall da helfen, wo man gerade gebraucht wird. **(Ausgenommen: Pflege).**





Abb. 2: ...und Küche (Bilder zeitgut).

#### Kontakt:

Genossenschaft Zeitgut  
Geschäftsstelle/Regula Schärli  
Rosenbergstrasse 3  
6004 Luzern  
r.schaerli@zeitgut.org  
079 369 57 51

#### Kosten:

Mitgliedschaftsanteilschein 100 Franken  
(wird bei Austritt zurückerstattet). Jah-  
resbeitrag 50 Franken.

## Hier sind Zeitgut-Freiwillige aktiv – 8 Beispiele

- Der fünfundsiebzigjährige Bruno\* hat wenig soziale Kontakte und er ist körperlich beeinträchtigt. Einmal pro Woche kommt eine Genossenschafterin zu Besuch. Sie kochen zusammen, unterhalten sich und essen gemeinsam. Bruno freut sich sehr auf diese Besuche und geniesst die Freundschaft, die sich die Beiden mit der Zeit aufgebaut haben.
- Die verwitwete Hanna (84) ist seit mehreren Jahren ausschliesslich von Frauen umgeben. Sie vermisst den Austausch mit einem Mann und mit der männlichen Sicht auf die Welt. Dank Zeitgut trifft sie sich nun regelmässig mit einem Genossenschafter zum Gespräch. Sie diskutieren das aktuelle Zeitgeschehen, tauschen Büchertipps aus und finden auch gegensätzliche Meinungen ausgesprochen anregend.
- Die kulturinteressierte Rosa blüht auf, wenn sie klassische Musik live miterleben darf. Da die über Achtzigjährige gehbehindert ist, kann sie ohne Unterstützung keine Konzerte mehr besuchen. Sie hat dank Zeitgut eine Genossenschafterin gefunden, die ihre Leidenschaft teilt und sie gerne in Konzerte begleitet.
- Der verstorbene Partner von Heidi (79) hat ihr sein gesamtes reichhaltiges künstlerisches Lebenswerk hinterlassen. Sie freut sich sehr über diese Erinnerungen, gleichzeitig ist sie mit der Fülle an Werken überfordert. Zeitgut hat ihr eine Genossenschafterin vermittelt, die mit ihr gemeinsam den Nachlass sichtet und sortiert. Dadurch ist aus der anfänglichen Überforderung ein lustvolles gemeinsames Tun entstanden.
- Altersbedingt ist die bald neunzigjährige Renata von ihrer Vierzimmerwohnung in eine kleinere Zweizimmerwohnung umgezogen. Am neuen Ort schafft sie es einfach nicht, die vielen Dinge so unterzubringen, dass sie wieder findet, was sie sucht. Sie hat sich an Zeitgut gewandt, und erhält nun Unterstützung durch eine Genossenschafterin. Gemeinsam nehmen sie sich vier Halbtage Zeit, um die neue Wohnung für Renata optimal einzurichten.
- Seit Rolf (85) an Parkinson erkrankt ist, kann er nicht mehr ganztags alleine zu Hause sein. Er ist auf die Betreuung und Begleitung seiner Ehefrau Esther (83) angewiesen. Damit Esther pro Woche wenigsten einen Tag das Haus verlassen kann, um sich von der anstrengenden Betreuung zu erholen, hat sich das Ehepaar bei Zeitgut angemeldet. Nun kommt ein Genossenschafter einmal wöchentlich drei Stunden zu Besuch. Er kocht gemeinsam mit Rolf, geht mit ihm spazieren oder baut mit ihm seine Modelleisenbahn weiter aus.
- Anna liebt Blumen und Kräuter und hat ihren Balkon auch im hohen Alter immer mit grosser Freude bepflanzt. Doch jetzt kann sie die Erde und die Blumentöpfe wegen ihrer Kniebeschwerden nicht mehr heben. Zeitgut hat sie mit einem Genossenschafter, einem Pensionierten Gärtner, bekannt gemacht. Seither verbringen Anna und ihr «Zeitgut-Gärtner» zweimal pro Jahr angeregte Stunden auf dem kleinen Balkon und sie kann ihre grüne Oase wieder geniessen.
- Bettina (54) leidet an Rückenbeschwerden und kann nicht mehr schwer tragen. Zeitgut hat ihr eine Genossenschafterin vermittelt, die sie bei ihren Einkäufen unterstützt und ihr bei Bedarf das Altglas, das Altpapier und den Karton entsorgt.

\* Alle Namen geändert