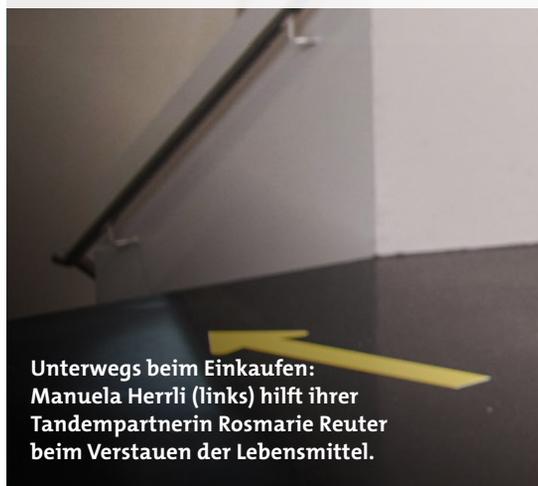


Heute helfen, morgen Hilfe in Anspruch nehmen

Damit ältere Menschen möglichst lange zu Hause leben können, setzt Rapperswil-Jona als zweite Stadt im Kanton auf das Modell Zeitvorsorge: Freiwillige unterstützen Betagte im Alltag – und können diese Stunden einlösen, wenn sie später selbst Hilfe brauchen. Was das heisst, erzählen zwei Frauen, bei denen es im Gespräch über Eishockey «gefunkt» hat.

Rosmarie Reuter rollt ihren «Ferrari» aus der Küche. «Mein treuer Begleiter», sagt sie über ihr knallrotes Einkaufswägelchen, dem sie den Namen eines schnittigen Autos verpasst hat. An diesem Nachmittag ist bei der 77-jährigen Einkaufen angesagt. Ausser dem «Ferrari» ist auch Manuela Herrli (55) mit dabei. Sie wohnt drei Gehminuten entfernt und begleitet die alleinstehende Seniorin schon eine ganze Weile im Alltag. Etwa, wenn Rosmarie Reuter schwere oder sperrige Lebensmittel einkaufen muss, wenn sie eine neue Bluse braucht – oder auch einfach, damit sie auf dem Weg ins Einkaufszentrum ein wenig Gesellschaft hat. Heute braucht sie WC- und Haushaltspapier sowie Abfallsäcke. «Und Speck, damit ich heute Abend meine Bohnen kochen kann.»

Die beiden Damen bilden eines von rund 30 Tandems, die in Rapperswil-Jona im Rahmen des Modells Zeitvorsorge regelmässig zusammen unterwegs sind. Eingeführt wurde dieses Modell im Herbst 2021 infolge eines Inputs des Altersforums, in dem Seniorinnen und Senioren ihre Themen einbringen, diskutieren und zur Umsetzung beitragen können. Einzelne Forumsmitglieder kannten das Modell, das im Kanton zuvor einzig in der Stadt St. Gallen existierte und dort von der Stiftung Zeitvorsorge initiiert worden war. Die Idee dahinter: Menschen ab 50 – genannt Zeitvorsorgende – schenken betagten Personen Zeit und Gesellschaft. Im Gegenzug erhalten sie sogenannte Zeitguthaben. Diese können sie nutzen, wenn sie im Alter dereinst



Unterwegs beim Einkaufen: Manuela Herrli (links) hilft ihrer Tandempartnerin Rosmarie Reuter beim Verstauen der Lebensmittel.

selbst Unterstützung benötigen. Ganz nach dem Motto: Heute tun, morgen ruhn.

Auch gelegentliche Einsätze zählen

Doch nicht nur längerfristige Zweierteams wie Rosmarie Reuter und Manuela Herrli gehören zur Zeitvorsorge: Auch wer ältere Menschen hin und wieder punktuell unterstützt – sei es im Fahrdienst vom Roten Kreuz, im Tixi-Verein Rapperswil-Jona, im Rahmen der Reformierten Kirche oder beim Mahlzeiten-dienst der Spitex Rajovita – kann sich diese Stunden gutschreiben lassen. «Man kann auch nur sporadisch kleinere Einsätze übernehmen», erklärt Undine De Cambio, Leiterin der Fachstelle Alter und Gesundheit. Eine Fahrt zum Arzt, zum Coiffeur oder um für jemanden kleinere Besorgungen oder Einkäufe zu erledigen. Somit sei die Zeitvorsorge

auch etwas für Freiwillige, die sich nicht dauerhaft oder als Mitglied einer der Partnerorganisationen verpflichten möchten. Denn auch für diese Art von Hilfeleistungen sei der Bedarf gross.

Aktuell sind 160 Freiwillige für die Zeitvorsorge Rapperswil-Jona registriert – rund 60 Prozent Frauen und 40 Prozent Männer. Zusammen haben sie seit dem Start bereits 14 000 Einsatzstunden geleistet und das entsprechende Zeitguthaben auf ihren Konti. Verwaltet werden diese Zeitkonti von der Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit, die bei der Drehscheibe Rajovita angesiedelt ist. Diese Stelle koordiniert die Einsätze und ist die erste Anlaufstelle für Freiwillige. Die Zeitvorsorge-Koordinatorin Susanna Berger prüft, wo die angebotene Hilfe gerade gefragt ist, und stellt geeignete Tandems zusammen. Stimmen müssten nicht nur Angebot und Nachfrage, sondern ebenso die «Chemie».

Zwei Hockeyfans haben sich gefunden

Bei Rosmarie Reuter und Manuela Herrli hat das von Anfang an funktioniert. «Sie war mir auf Anhieb sympathisch», sagt die Seniorin über ihre Tandempartnerin – und das sage sie längst nicht über jeden. Den gemeinsamen Nenner fanden die beiden Frauen gleich beim Kennenlerngespräch. Rosmarie Reuter erzählte von ihrer Leidenschaft für Eishockey – sie ist grosser Fan der Lakers und besucht regelmässig deren Spiele im Lido. Und Manuela Herrlis grosses Hobby war früher – Eishockey. «Auch meine beiden Jungs sind Eishockeyaner», erzählt sie. Für Gesprächsstoff war also gesorgt. Er ist den beiden Frauen in den bald zwei Jah-



Verschlaufpause: Plaudern, ausruhen und kurz verweilen – auch dafür finden die beiden Frauen Zeit.



ren, in denen sie schon gemeinsam unterwegs sind, auch noch nie ausgegangen. «Rosmarie hat immer viel zu erzählen», sagt Manuela Herrli schmunzelnd. Die beiden treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Was sie dann gemeinsam tun, entscheiden sie spontan. Einmal brauchte Rosmarie Reuter Kopfhörer, ein andermal eine neue Lampe oder Wolle zum Stricken. Manchmal erledigen sie dies am Morgen, manchmal nachmittags. Für Manuela Herrli ist das ideal: Sie ist Trampilotin in Zürich, arbeitet Teilzeit und oft am Wochenende. Frei hat sie darum häufig auch unter der Woche – «und Zeit, etwas Sinnvolles zu tun».

In der Freizeit etwas Sinnstiftendes tun: Das steht bei den Zeitvorsorgenden im Vordergrund, weiss Susanna Berger. «Sie sind meistens pensioniert oder über fünfzig und stehen nicht mehr voll im Berufsleben», erklärt sie. «Und sie haben etwa einmal pro Woche zwei Stunden Zeit.» Vor allem für die Tandems sei eine gewisse Regelmässigkeit wichtig. Manchmal entstünden daraus richtig tiefe Freundschaften, erzählt die Koordinatorin. Im Extremfall hätten sich Freiwillige aus der Zeitvorsorge zurückgezogen, als ihre Tandempartner nach langer Zeit der Begleitung verstorben seien. «Weil sie sich danach nicht mehr auf eine neue Person einlassen konnten.»

Wieder auf die Beine geholfen

Auch bei Manuela Herrli und Rosmarie Reuter geht die Beziehung über den Dienst der Zeitvorsorge hinaus. Schon zweimal war die Seniorin bei Familie Herrli zu Weihnachten eingeladen, und auch ihren letzten Geburtstag feierte sie zusammen mit ihrer Tandempart-

nerin, deren Mann und den drei erwachsenen Kindern. «Wir haben es immer lustig zusammen», sagen die Frauen unisono. Und Manuela Herrli ergänzt: Sie sei noch nie ungerne zu einem Treffen mit Rosmarie Reuter gegangen. An der Seniorin schätzt sie deren Lebensfreude, die nach mehreren Stürzen und Spitalaufenthalten inzwischen wieder vollumfänglich zurückgekehrt ist. Zunächst war die ältere Frau unsicher, verliess kaum mehr die eigenen vier Wände. Manuela Herrli half ihr Schritt für Schritt wieder auf die Beine. Und: «Wenn sie bedrückt ist oder sich über etwas Sorgen macht, baue ich sie im Gespräch gerne wieder auf.» Ganz wichtig ist ihr, dass die Begegnung auf Augenhöhe stattfindet. So frage sie Rosmarie Reuter immer zuerst, ob sie bei etwas Hilfe brauche, bevor sie ihr eine Arbeit abnehme – ihr also zum Beispiel vor dem Einkaufsregal in der Migros zur Hand gehe.

Hilfe anzunehmen, wird leichter

Im Moment denkt Manuela Herrli noch nicht daran, dass sie später einmal von ihrem Zeitguthaben profitieren kann, wie sie sagt. Und doch sei genau dieser Punkt ein entscheidender Vorteil des Zeitvorsorgesystems, sagt die Leiterin der Fachstelle Alter und Gesundheit, Undine De Cambio: «Älteren Menschen fällt es leichter, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie wissen, dass die Gegenseite dafür etwas bekommt.» Dies senke die Hemmschwelle, sich zu melden und um Hilfe zu bitten. Mit diesem ersten Schritt hätten viele Mühe. «So aber müssen Betroffene kein schlechtes Gewissen haben – sie wissen: Sie nehmen nicht nur etwas in Anspruch, die Freiwilligen er-

halten auch etwas zurück. Das macht das Ganze zu einer gleichwertigen Beziehung.»

Überhaupt kann Undine De Cambio der Zeitvorsorge nur Positives abgewinnen: Für die Stadt Rapperswil-Jona sei das Modell ein wichtiger Pfeiler in der Altersvorsorge, damit ältere Menschen länger zu Hause leben könnten. Vorzeitige Heimeintritte – etwa wegen Einsamkeit im Alter oder weil es an einfacher Hilfe im Alltag fehle – könne man damit auffangen. Auch die Lebenspartnerinnen und -partner von pflegebedürftigen Menschen würden so entlastet. «Letztlich geht es darum, die Lebensqualität aller Betroffenen zu erhalten respektive zu erhöhen.»

Klar definiert ist jedoch auch: Die Zeitvorsorgenden sind keine Haushaltshilfen und übernehmen keine Aufgaben, die in den Bereich der Pflege fallen. Ein paar wenige Freiwillige sind auch nachts im Einsatz – wenn eine Familie daheim schwer kranke Angehörige betreut. Für solch belastende Situationen können sie Kurse besuchen, welche die Stiftung Rajovita anbietet. Generell würden die Freiwilligen regelmässig zum Austausch und zu Vorträgen mit fachlichen Inputs eingeladen, sagt Susanna Berger. Freiwillige zu betreuen, sei wichtig. Es sei schon vorgekommen, dass eine betagte Person in Anwesenheit eines Zeitvorsorgenden verstarb. «Dann helfen wir beim Verarbeiten.»

Inzwischen ist das Tandem Herrli-Reuter mit dem «Ferrari» in der Migros eingefahren. Ihren Einkaufszettel? Den habe sie im Kopf, sagt Rosmarie Reuter energisch. Zwei-, drei-, viermal blitzt es für den Fotografen. Dann kurvt das Duo in Richtung Obstregal davon. ■

✍ Ramona Nock 📷 Andreas Schwaiger

Das Modell Zeitvorsorge

Die Stadt Rapperswil-Jona bietet das Modell Zeitvorsorge seit dem 1. November 2021 an. Übernommen wurde es von der Stadt St. Gallen, wo die Zeitvorsorge von der gleichnamigen Stiftung koordiniert und betrieben wird. Das Modell wurde ins Leben gerufen, weil die Zahl der hochbetagten Menschen steigt, jedoch die Betreuung durch Familie und bestehende Angebote langfristig nicht ausreichen würden, hält die Stiftung Zeitvorsorge fest. Konkret unterstützen Menschen der dritten Generation jene der vierten Generation punktuell im Alltag. Die Zeit, die sie dafür aufwenden, können sie als Guthaben einlösen, wenn sie später selbst Hilfe benötigen. Die Helfenden tragen dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben können. In der Aufbauphase benötigen die Personen, die Unterstützung in Anspruch nehmen, keine Zeitgutschriften. Interessierte melden sich unter: drehscheibe@rajovita.ch

🌐 www.zeitvorsorge.ch/rj