

Betagten Menschen Stunden schenken

*Im hohen Alter begleitet und unterstützt werden, ohne dafür zahlen zu müssen? Das ist für jene möglich, die in der Stadt St. Gallen beim Projekt **Zeitvorsorge** mitmachen.*

von Daniela Huijser

Spazieren gehen, durch Boutiquen bummeln, das Aquarium reinigen – im hohen Alter kann es geschehen, dass all dies nicht mehr alleine möglich ist. Die Beweglichkeit wird eingeschränkt, das Sehvermögen lässt nach, die Kräfte schwinden. Und trotzdem möchte man auch noch mit 85 oder 90 Jahren in der gewohnten Umgebung leben. Vieles kann bei Diensten wie der Spitex oder der Haushilfe der Pro Senectute in Auftrag gegeben werden. Das Bedürfnis nach Geselligkeit und Plauderstündchen muss aber anders gestillt werden.

Stunden sparen für später

Hier setzt das Projekt Zeitvorsorge der Stadt St. Gallen ein. Es bringt Menschen ab 60 Jahren mit Betagten zusammen. Zum Beispiel zum gemeinsamen Kochen, zum Erledigen der Korrespondenz, zum Umtopfen von Zimmerpflanzen. Dabei sammeln diese sogenannten Zeitvorsorgenden ihre Einsatzstunden auf einem persönlichen Konto. Sind sie später einmal selbst auf Hilfe angewiesen, können sie diese Stunden für ähnliche Leistungsbezüge einsetzen.

Priska Muggli, Geschäftsführerin der Zeitvorsorge, ist zuständig für die Vermittlung von Suchenden und Bietenden. Derzeit enthält ihre Kartei 47 Zeitvorsorgende (ein Drittel Männer) und 33 Menschen, die Leistungen be-



Bild: Shutterstock

Das Projekt **Zeitvorsorge** bringt **Pensionierte mit Betagten zusammen**. So können Menschen, die nicht mehr so mobil sind, gesellige Stunden verbringen, sei es zu Hause oder bei Spaziergängen.

ziehen. Seit dem Start des Projekts im vergangenen Juni sind 1900 Stunden zusammengekommen. Priska Muggli hofft auf 20000 Stunden bis in drei Jahren. Das Stundenguthaben ist übrigens nicht steuerpflichtig.

Weniger Pflegekosten

Diverse Organisationen wie Spitex, Pro Senectute und kirchliche Institutionen werben für dieses spannende Projekt. «Sie machen ihre freiwilligen Mitarbeitenden auf die Zeitvorsorge aufmerksam.» Wobei das nicht bei allen Personen gut ankommt. Gelegentlich reagiere jemand empört, weil er eine ehrenamtliche Aufgabe keinesfalls vergütet haben möchte, auch nicht durch ein Stundenguthaben, das ihm in Zukunft viel bringen könnte.

Die Stadt St. Gallen investiert jährlich 150000 in die Zeitvorsorge. Der Betrag wird für Personalkosten, Infrastruktur und Werbung verwendet. Priska Muggli, die in einem 70-Prozent-Pensum arbeitet, ist sich bewusst, dass es schwierig wird, den finanziellen Gewinn der Zeitvorsorge zu messen. Denn wie viele Menschen dank dieses Projekts länger selbstständig wohnen können und so keine Pflegeheimkosten verursachen, lässt sich kaum berechnen. 2017 muss sie dem Stadtparlament einen Bericht vorlegen; dann wird über die weitere Finanzierung entschieden. Die Geschäftsführerin ist zuversichtlich, dass das Experiment gelingt. Und sie hofft, dass auch andere Gemeinden oder im Idealfall der Kanton nachziehen. Eine Ge-

meinde und Städte haben bereits Interesse bekundet.

Das Projekt Zeitvorsorge

Wer sich bei der Zeitvorsorge beteiligen will, muss folgende Voraussetzungen erfüllen: wohnhaft in der Stadt St. Gallen, 60 Jahre alt, körperlich und geistig fit. Nach einem persönlichen Gespräch mit Geschäftsführerin Priska Muggli wird eine Einsatzmöglichkeit gesucht. Das könnte auch eine Gemeinschaftsaktivität sein, etwa Hilfe bei einem Mittagstisch oder ein Fahrdienst. Weitere Informationen: Tel. 071 227 07 67, www.zeitvorsorge.ch

Drei *Zeitvorsorger* erzählen

Albert Gächter, 71, hofft, dass er seine Stunden nie beanspruchen muss

Der ehemalige Gymnasiallehrer und leidenschaftliche Mathematiker weiss aus eigener Erfahrung, wie wertvoll eine Hilfe in einer schwierigen Situation sein kann. Zehn Jahre lang pflegte er seine Ehefrau, die nach einem Herzstillstand das Gedächtnis verloren hatte. Dank der Spitex, die ihr Büro im Haus nebenan hat, konnte sich Albert Gächter gelegentliche Auszeiten nehmen.

Noch in der Pilotphase des Projekts Zeitvorsorge fragte ihn die Spitex an, ob er sich beteiligen möchte. Der Vater von zwei erwachsenen Söhnen und dreifache Grossvater sagte sofort zu. Damals wirkte er auch mit beim Aufbau der Homepage. Bald darauf wurde Albert Gächter zu einem Klienten vermittelt, der nach einen Hirnschlag behindert war. Gemeinsam gingen sie meistens spazieren, und wenn die Frau seines Patienten abends ausgehen wollte, übernahm Gächter die Nachtwache. Gelegentlich half er der Frau im Haushalt, wechselte eine Glühbirne aus, gab ihr einen kleinen Computerkurs oder suchte für das Aquarium einen neuen Filter. «Im Alter können kleine Dinge plötzlich zu grösseren Problemen werden», hat er erlebt.

Dann starb der Mann völlig überraschend. «Danach musste ich zwei Monate mit der Zeitvorsorge pausieren, denn der Tod jenes Patienten ging mir doch sehr nahe.» Seit einigen Monaten kümmert er sich jetzt um einen Mann im Rollstuhl, mit dem er einmal pro Woche einen längeren Spaziergang in der Stadt oder



Albert Gächter verbringt viel Zeit in der **Natur** – auch mit seinem Klienten, der im Rollstuhl sitzt.

am Bodensee unternimmt. «Wir haben eine gute Beziehung und lachen oft – diese Einsätze geben mir viel. Allerdings merke ich jetzt, wie schwierig es für Rollstuhlfahrer ist, sich in der Stadt zu bewegen. Überall hat es Hindernisse.»

Die Zeit, die der fitte Senior mit seinem Patienten verbringt, ist durch die Zeitvorsorge kein Al-

mosen, sondern eine gern gebotene Dienstleistung. Denn die Stunden werden Albert Gächter gutgeschrieben; er kann sie später für allfällig benötigte Hilfe einsetzen. Er hofft jedoch, dass es nicht so weit kommt. «Ich wünsche mir, dass ich noch ein paar Jahre so gesund bleibe und viele Spaziergänge und Wanderungen unternehmen kann. In

ein Altersheim möchte ich nicht, es wäre ideal, wenn ich dereinst einfach umfalle», sagt er mit einem Lächeln.

Vom Projekt Zeitvorsorge ist Albert Gächter begeistert; er wünscht sich, dass es im ganzen Kanton umgesetzt wird. «Ich habe viele Bekannte, die nicht in St.Gallen wohnen und sich gerne beteiligen möchten.»

Bild: Benjamin Manser

Romy Eugster, 67, will dank der Zeitvorsorge für immer selbständig wohnen können.

Freiwilligenarbeit ist der unternehmungslustigen Seniorin seit jeher ein Bedürfnis. Als junge Frau engagierte sie sich unter anderem für den Naturschutzverein, heute ist Romy Eugster als «Chindsgi»-Grossmutter tätig und gibt Englischnachhilfe. Dreimal pro Woche hütet sie ihre Enkelin, regelmässig nimmt sie teil an Zumba-Stunden und lernt Spanisch. Trotz allem bleibt der Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und dreifachen Grossmutter auch noch Zeit für einen wöchentlichen Einsatz bei der Zeitvorsorge. Angefragt wurde sie von der Evangelischen Kirchgemeinde Centrum, die ihr eine Patientin vermittelte. Dort erhält sie auch Rat und Unterstützung, wenn einmal etwas nicht reibungslos laufen sollte.

Seit Ende September unterstützt Romy Eugster nun eine 92-jährige seh- und hörbehinderte Frau. Meistens unternehmen die zwei Frauen einen Spazier-



Bild: Mareycke Frehner

Romy Eugster unternimmt mit ihrer Klientin jede Woche einen **Stadtbummel**.

gang, oftmals in die Stadt, wo sie Besorgungen erledigen. Zum Beispiel Kleider oder einen Pyjama kaufen. «Selber bin ich nicht der Lädle-Typ», sagt die fröhliche Single-Frau. «Aber jetzt kann ich gut nachvollziehen, wie wichtig

es jemandem ist, gewisse Dinge selber einzukaufen.» Ihre Klientin hatte zuerst eine Begleitung gewünscht, die dreimal pro Woche vorbeikommt. Doch schliesslich hatte sie sich dann doch für Romy Eugster entschieden, mit

den Worten: «Einmal ist besser als keinmal.»

Romy Eugster wünscht sich, möglichst bis zuletzt in ihrer Wohnung bleiben zu können – auch dank ihrer Stunden bei der Zeitvorsorge.

Dagmar Alder, 60, freut sich über ihr stetig wachsendes Stundenkonto

Seit vergangenem Sommer trifft sich die naturverbundene St. Gallerin einen Nachmittag pro Woche mit einer 92-Jährigen, die Begleitung beim Spazieren wünscht. «Genau wie ich will sie jeden Tag ein paar Stunden nach draussen, obwohl sie auf einen Rollator angewiesen ist.» Ihre Klientin habe ein enormes Wissen über Pflanzen und erzähle ihr viel Spannendes, etwa über die Wirkung von Heilpflanzen und Hausmitteln. Dagmar Alder versteht sich gut mit der 32 Jahre älteren Frau und freut sich auch, dass sie mit ihrer Dienstleistung die Angehörigen ein wenig entlasten kann.

Durch die Pro Senectute kam die Zeitvorsorgerin zum Projekt. Früher engagierte sie sich als Freiwillige im Kinderspital, dann betreute sie lange ihre Mutter. Sie

ist daran interessiert, ihr Stundenkonto aufzustocken, damit sie irgendwann in Zukunft Begleitung oder Unterstützung beanspruchen kann. Derzeit lebt sie allein in ihrer Wohnung und bringt im Winter jeweils mehrere Wochen auf den Kanarischen Inseln. Dann übernehme eine andere Zeitvorsorgerin ihre Klientin.

Dagmar Alder kann sich sehr gut vorstellen, in einigen Jahren eine Alterswohnung zu beziehen – «am liebsten mit Seeblick», denn sie liebt den Bodensee, geht im Sommer gerne schwimmen. Wichtig sei ihr, dass sie auch in einer Alterssiedlung regen Kontakt mit den Nachbarn hätte, denn die Mundharmonikaspielerin schätzt die Geselligkeit, möchte sich nicht so abkapseln, wie es viele heutige Betagte tun.



Bild: Benjamin Manser

Einmal pro Woche spaziert **Dagmar Alder** mit ihrer Klientin, die auf den Rollator angewiesen ist, zum **Nestweiher** im Riethüsli.