

# Zeitpolster: Hilfe bei kleinen Dienstleistungen im Alltag



Einfache Hilfe leisten im Alltag, das ist das Motto von Zeitpolster. Die Organisation vernetzt freiwillige Helfende mit Personen, die Unterstützung suchen. Astrid Büchel ist für die Gemeinde Gamprin-Bendern zuständig und konnte schon allerlei «Gespanne» vermitteln.

**Was sind die häufigsten Dienstleistungen, die nachgefragt werden?**

Beliebt sind Fahrdienste, beispielsweise wenn jemand nach einem Unfall oder wegen einer Erkrankung häufig Therapie-

termine hat. Auch fürs Einkaufen, Räume einrichten, Regale aufstellen oder für kleine Arbeiten im Garten habe ich schon Helfende vermittelt. Wir organisieren aber auch Entlastungsdienste für Familien oder helfen, wenn Haustiere während einer Ferienabwesenheit versorgt werden müssen.

**Gab es auch schon spezielle Anfragen?**

Ein älteres Ehepaar suchte jemanden, der wöchentlich den Hühnerstall ausmistet. Dafür konnten wir im Team Unterland zwei Helfende gewinnen, die sich diese Aufgabe geteilt haben. Zwei weitere Helfende gehen abwechselungsweise mit einer an Alzheimer erkrankten Person wandern, Rad fahren oder schwimmen.

**Was hat dich selbst motiviert, dich für Zeitpolster einzusetzen?**

Die Organisation Zeitpolster hat mich von Anfang an fasziniert, und ich wollte mich in einem sozialen Netzwerk nützlich machen.

**Wie funktioniert Zeitpolster?**

Wer helfen möchte, kann sich bei Zeitpolster registrieren. Benötigt jemand Hilfe, suchen die jeweiligen Gemeindeverant-

wortlichen im Freiwilligenpool nach einer geeigneten Person. Für die geleistete Hilfe erhalten die Helfenden Zeitgutschriften, die sie später für eigene Hilfeleistungen einlösen können. Wer keine Zeitgutschriften hat, bezahlt für die Hilfe 10 Franken pro Stunde (Fahrdienst 30 Franken). Bei Zeitpolster sind mittlerweile rund 200 Helfende registriert. Mehr als 160 Personen nehmen derzeit Hilfe in Anspruch (Stand März 2023).



Astrid Büchel

verantwortliche der Gemeinde Gamprin-Bendern

## Ansprechpersonen von Zeitpolster Liechtenstein

Zeitpolster-Team Unterland:  
Tel.: +423 794 48 54  
E-Mail: team.unterland@zeitposter.li

Zeitpolster-Team Oberland:  
Tel.: +423 794 48 53  
E-Mail: team.oberland@zeitposter.li

Geschäftsstelle Zeitpolster Liechtenstein  
Judith Oehri  
Tel.: +423 794 48 55  
E-Mail: info@zeitposter.li  
www.zeitposter.li