

LEITFADEN FÜR HELFENDE



Herzlich willkommen bei Zeitpolster! Vielen Dank, dass du dich entschieden hast, Teil unseres Netzwerks zu werden und deine Zeit für andere einzusetzen. Zeitpolster bietet eine soziale Absicherung für die Zukunft: Helfende unterstützen heute Menschen, die Hilfe benötigen, und erhalten dafür ein Zeitguthaben, das sie später selbst einlösen können. Dein Engagement ist ein wertvoller Beitrag zu einer solidarischen Gemeinschaft.

Deine Aufgaben als HelferIn: Was du tun kannst und was nicht

Als HelferIn unterstützt du Menschen bei alltäglichen Aufgaben. Dies kann z. B. die Begleitung zu ÄrztInnen, Einkäufe, Gartenarbeit oder einfach Gesellschaft leisten sein. Weitere Dienstleistungen findest du unter www.zeitpolster.li

Was du **NICHT** tun musst:

- ✗ Medizinische oder pflegerische Tätigkeiten übernehmen
- ✗ Deine eigenen Utensilien (z.B. Werkzeug) mitbringen
- ✗ Körperlich zu schwere Arbeiten durchführen
- ✗ Mehr leisten, als du kannst oder möchtest

Ablauf eines Einsatzes

1. **Kontaktaufnahme:** Die Informationen über einen möglichen Einsatz erfolgen meistens per Email, WhatsApp oder Telefon.
 - Zu ausführende Tätigkeit
 - Datum, Zeit und Ort (evtl. mit Route für Fahrdienste)
 - Wenn du den Einsatz übernehmen willst, kannst du per Email bestätigen (First come first serve - Prinzip). Danach erhältst du alle relevanten Informationen/Daten zur unterstützenden Person.
2. **Durchführung und Abschluss:** Während dem Einsatz ist wichtig, dass die Hilfe auf gegenseitigem Respekt, Geduld und Empathie basiert.
3. **Wichtig:** Fülle das Formular Zeitdokumentation mit den Angaben deines Einsatzes aus und lass es dir von der betreuenden Person unterzeichnen. Sende das Formular bis spätestens am 5. des Folgemonats an das Teammitglied deiner Gemeinde physisch oder per Email.

Tipps und Tricks für einen gelungenen Einsatz

1. **Pünktlichkeit** – Sei lieber fünf Minuten zu früh als zu spät. Das zeigt Wertschätzung und schafft Vertrauen.
2. **Zuhören und Verständnis** – Höre aufmerksam zu und gehe auf die Wünsche der betreuten Person ein. Manchmal ist ein Gespräch genauso wertvoll wie praktische Hilfe.
3. **Geduld und Ruhe bewahren** – Dinge können manchmal länger dauern. Bleib geduldig und unterstütze, ohne zu drängen.
4. **Selbstständigkeit respektieren** – Biete deine Hilfe an, aber lass der Person Raum, selbst aktiv zu bleiben, wenn sie möchte.
5. **Weiterbildung** – Falls du an deine Grenzen stösst, gibt es auch Möglichkeiten sich z.B. im Bereich Demenz oder Kinderbetreuung (Eltern-Kind Forum) weiterzubilden, um so einen reibungslosen Einsatz zu gewährleisten.

Kommunikation und Unterstützung

In jeder Gemeinde gibt es eine Ansprechperson, die dir bei Fragen oder Unsicherheiten zur Seite steht.

Team Unterland	Team Oberland
Tel. +423 794 48 54 / team.unterland@zeitpolster.li	Tel. +423 794 48 53 / team.oberland@zeitpolster.li
Thomas Goop, Schellenberg	Maria Hälg, Schaan
Martin Büchel, Ruggell	Monika Stahl, Planken
Cornelia Märki, Gamprin	Irène Ospelt, Vaduz
Helen Goop, Eschen	Barbara Welte-Beck, Triesenberg
Gamprin Marina Kieber, Mauren	Inge Schatzmann, Triesen
	Gertrud Vogt, Balzers

Sicherheit & Datenschutz

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Melde dich im Zweifel lieber bei deiner Ansprechperson, bevor du eine Situation allein löst. Der respektvolle Umgang mit persönlichen Daten ist essentiell: **Informationen über die hilfesuchenden Personen sind vertraulich zu behandeln.**

DANKE, dass du dabei bist! ❤️

Häufige Fragen (FAQs)

- **Wie oft werde ich eingesetzt?**
 - Du bestimmst selbst, wie oft du helfen möchtest. Einsätze werden flexibel und in Absprache organisiert.
- **Was, wenn ich einen Einsatz absagen muss oder mit einer Aufgabe überfordert bin?**
 - Melde dich so früh wie möglich bei deiner Ansprechperson, damit Ersatz organisiert werden kann oder wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können!
- **Wie fülle ich das Formular für den Fahrdienst richtig aus?**
 - Der Fahrdienst beginnt bei dir zu Hause. Du kannst die Hin- und Rückfahrt von deinem Zuhause zur abholenden Person zeitlich und kilometerweise im Formular erfassen. Die Kilometer-Anzahl wird dir anschliessend mit 50 Rappen/Kilometer vergütet.
- **Wo finde ich das Formular „Zeitdokumentation“?**
 - Auf der Webseite www.zeitpolster.li in deinem persönlichen Log-in Bereich kannst du auf das Formular zugreifen. Ansonsten steht dir auch die Ansprechperson in deiner Gemeinde zur Verfügung.
- **Bin ich als helfende Person versichert?**
 - Ja. Eine Haftpflichtversicherung wurde durch den Verein für alle Helfenden abgeschlossen. Eine Unfallversicherungspflicht ist in Liechtenstein bereits gesetzlich vorgegeben und dadurch bei jedem Helfenden ungeachtet seines Alters und dieser Freiwilligenarbeit sichergestellt.
- **Weitere FAQ's findest du auf unserer Webseite www.zeitpolster.li.**

Vielen Dank für deine Bereitschaft, anderen Menschen deine Zeit zu schenken! Bei weiteren Fragen oder Anliegen steht dir deine Ansprechperson sowie das Zeitpolster-Team jederzeit zur Verfügung. Wir wünschen dir viel Freude bei deinem Engagement und hoffen, dass du wertvolle Erfahrungen sammeln wirst.

Geschäftsstelle, Verein Zeitvorsorge Liechtenstein, c/o Judith Oehri, Geisszipfelstrasse 38, 9491 Ruggell, +4237944855