

Alles was Sie über Nachbarschaftshilfe wissen sollten

Was verstehen wir eigentlich unter gelebter Nachbarschaftshilfe?

Was in früheren Zeiten als selbstverständlich angesehen wurde, nämlich sich gegenseitig zu helfen, hat heute etwas an Bedeutung verloren. Gründe dafür sind der demografische Wandel und die Veränderungen am Arbeitsmarkt sowie die damit verbundenen veränderten Lebensgewohnheiten. Gelebte Nachbarschaftshilfe bedeutet Menschen aus dem direkten Umfeld zu unterstützen und dabei auf ein Entgelt in Form von Bezahlung zu verzichten. Es geht dabei darum, sich gegenseitig rasch und unkompliziert dort zu helfen, wo es nötig ist und dafür ebenfalls Hilfe zu bekommen. Auf diese Weise werden individuelle oder auch gemeinschaftliche Bedürfnisse gemeinsam bewältigt und in Notlagen und Krisen ausgeholfen. Gelebte Nachbarschaftshilfe ist ein wertvolles Instrument sozialer Gemeinschaften!

Kurz nachgefragt: Ist Nachbarschaftshilfe Schwarzarbeit?

Es gibt weltweit viele unterschiedliche Formen der Nachbarschaftshilfe. Entweder wird die Hilfe informell strukturiert oder formell über Kommunen, Kirchen oder Vereine – wie zum Beispiel bei Zeitpolster. Grundsätzlich ist hier auf jeden Fall nicht von Schwarzarbeit die Rede. Die freiwilligen Helfer*innen bringen sich entweder ehrenamtlich ein oder in Form eines Tausches, wobei bei Zeitpolster Zeiteinheiten für die erbrachte Leistung gutgeschrieben werden. Bei Zeitpolster gibt es dazu eine einfache und klare Regelung: Wer anderen hilft spart dabei Stunden für seine eigene Betreuung für später an. Wer neu dazu kommt und noch keine Zeit angespart hat, entlohnt die Stunde mit 8 Euro, diese sind für das Notfallkonto und die Verwaltung des Netzwerks bestimmt. Da bei diesem Modell nicht gleichzeitig betreut und konsumiert wird, fallen keine Steuern an. Es ist daher offiziell und legal geregelt.

Welche Nachteile hat die Nachbarschaftshilfe?

Nachteile entstehen dann, wenn die Nachbarschaftshilfe nicht geregelt abläuft. Diese können zum einen Probleme in der Qualität der Betreuung bedeuten oder sich in der Zuverlässigkeit und Sorgfalt der freiwilligen Helfer*innen zeigen. Auch ist es mitunter fraglich, ob die richtigen Menschen zueinander finden, wenn es keine gezielte Koordination für die Betreuungsarbeit gibt. Es könnte auch ein gewisses Risiko mit sich bringen, wenn z.B. die helfende Person zu wenig Sorgfalt bietet oder unzuverlässig handelt. Es ist daher sehr wichtig, dass auch freiwilliges Engagement professionell organisiert ist und gut begleitet wird. Auf diese Weise kann gelebte Nachbarschaftshilfe als wertvolle Ergänzung zu den bereits bestehenden Betreuungseinrichtungen dienen und dort ansetzen, wo es wirklich Sinn macht. Daher stellt das Team von Zeitpolster genau dafür den professionellen Rahmen zur Verfügung: die Plattform für das Netzwerk und Schulungen für alle Teams und Freiwilligen.

10 gute Gründe für gelebte Nachbarschaftshilfe

Sowohl in Österreich als auch in Deutschland gibt es hilfreiche und gute Portale mit dem Ziel die Nachbarschaften zu verbinden. Sehen Sie dazu für Österreich die Seite: <https://fragnebenan.com>, für Deutschland: <https://nebenan.de/>. Sie finden dabei wertvolle Tipps und Anregungen wie gelebte Nachbarschaft gut gelingen kann. Vielleicht ist auch für Sie jetzt der richtige Zeitpunkt, um selbst aktiv zu werden? Auch der Fond gesundes Österreich fördert Projekte in diesem Zusammenhang. Details werden unter <http://gesunde-nachbarschaft.at/> veröffentlicht.

Wir leben in sozialen Zusammenhängen. Bringen wir uns ein, helfen wir anderen und tun wir Gutes. Die folgende Auflistung für gute Gründe sich zu engagieren könnte noch wesentlich länger sein:

- **Gegenseitige Hilfe verbindet Menschen aller Altersgruppen**
Wie oft reden wir mit unseren Nachbarn? Wieviel wissen wir tatsächlich über sie, über ihre Sorgen und Ängste, über ihr bisheriges Leben? Wäre es interessant, einen persönlichen Einblick zu bekommen und neue Freundschaften aufzubauen?
- **Es ist erwiesen: Helfen tut gut und macht glücklich**
Diverse Studien belegen, dass es uns guttut, wenn wir helfen, wenn wir Freude bereiten und Probleme lindern. Wer von uns ist nicht auch gerne mal Held*in? Wir haben alle schon Situationen erlebt, in denen wir vielleicht ganz unverhofft jemandem einen großen Dienst erweisen konnten. Wie fühlten wir uns danach?
- **Wenn ich Hilfe leiste, so bekomme auch ich Hilfe, wenn ich sie brauche**
Hilfe geben – Hilfe nehmen, ein großes und wichtiges Thema, das uns über unser gesamtes Leben lang begleitet. Ist es nicht umso schöner, wenn wir für unsere Leistungen auf dieselbe Art und Weise entlohnt werden? Fühlt es sich für uns besser an, kein Geld, sondern ebenfalls Hilfe zu bekommen – dann, wenn wir sie brauchen?
- **Die gegenseitige Wertschätzung in der Gesellschaft wird gefördert**
Umso mehr wir uns in der Gesellschaft, in der wir leben, hilfreich einbringen, desto mehr Anerkennung erfahren wir auch von ihr. Die gegenseitige Wertschätzung wächst und wir entwickeln Empathie und ein Gefühl des Zusammenhalts.
- **Der persönliche Austausch bringt neue Sichtweisen und Impulse**
Junge Menschen lernen von Älteren durch Zuhören. Älteren Menschen tut es gut aus ihrem Leben und den damit verbundenen Erfahrungen zu berichten. Jüngere Menschen haben oft ungeklärte Fragen, auf die sie durch den persönlichen Austausch Antworten oder neue Impulse erhalten. Ältere Menschen fühlen sich durch Zuhören verstanden und akzeptiert. Jüngere Menschen können helfen, dass sich ältere in der „neuen Welt“ besser zurechtfinden.
- **Trägt zu einem besseren gegenseitigen Verständnis der Generationen bei**
Es ist mitunter sehr hilfreich die Perspektive zu wechseln und ein neues Verständnis zu entwickeln. So lassen sich Generation gut miteinander verbinden.
- **Hilfe lässt sich einfach, schnell und unkompliziert umsetzen**
Wie schön ist es zu wissen, einen lieben hilfsbereiten Menschen in der Nachbarschaft zu haben. Einfach anrufen und persönlich um Hilfe anfragen und diese unkompliziert und rasch bekommen. Viele Probleme können leicht bereits im Keim erstickt werden, wenn sie nur schnell genug behandelt werden.

- **Ältere Menschen können länger in ihrer eigenen Wohnung bleiben**
Man sagt doch: „Ein alter Baum soll nicht versetzt werden“. Das trifft auf ältere Menschen zu – eigentlich auf uns alle. Niemand verlässt gern seine eigenen vier Wände, schon gar nicht für immer. Wie schön ist es nun, wenn wir einen kleinen Teil dazu beitragen dürfen, um dies zu verhindern? Vielleicht sind wir später auch einmal froh, so lange wie möglich daheim bleiben zu dürfen und dabei gut betreut zu sein.
- **Ich bin ein wertvoller Bestandteil einer sozialen Gemeinschaft**
Der Mensch ist ein soziales Wesen. Unser eigenes Wertempfinden steigt enorm, wenn wir es schaffen, einen kostbaren Beitrag für das große Ganze beizutragen. Das verbindet uns.
- **Bei dem Modell von Zeitpolster dient freiwilliges Engagement der eigenen Altersvorsorge**
Da wir in einer Leistungsgesellschaft groß geworden sind, spielt die Frage nach Entlohnung nach wie vor eine gewisse Rolle für uns. Das Zeitpolster Modell erfüllt dabei beide Komponenten: Wir bringen uns sozial ein, indem wir Betreuung leisten, während wir im Austausch dafür unsere geleisteten Stunden für später gutgeschrieben bekommen. So sorgen wir für unser eigene Zukunft vor und tun Gutes.

„Die Zeit ist reif für Zeitpolster und gelebte Nachbarschaftshilfe. Unsere Gesellschaft braucht dringend zusätzliche Alternativen in der Betreuung. Es soll jedem Menschen möglich sein, die für ihn nötige Betreuung rasch und kostengünstig zu bekommen.“