

Philosophieren über das Älterwerden: Gedanken zum 1. Oktober 2021, dem internationalen Tag der älteren Generation

Schenkt uns das Alter Gelassenheit? Was ist unter der "Kunst des Älterwerdens" zu verstehen? Und suchen wir ein Leben lang nach einem Sinn? Wo liegen unsere Lebensinhalte? Und wie steht es mit dem Glücksempfinden? Die soziale Organisation Zeitpolster nimmt sich diesen Fragen anlässlich des ersten Oktobers an und bietet Hilfestellungen.

Dornbirn, 1. Oktober 2021: Das Älterwerden ist ein spannendes Thema, die Irreversibilität der Zeit wird uns dabei besonders bewusst. Und während uns in der Kindheit und Jugend die Zeit oft viel zu langsam zu vergehen scheint, wir es kaum erwarten können endlich älter zu werden, so sieht das später etwas anders aus. In der Mitte unseres Lebens fliegt die Zeit nur so dahin. Ein Termin jagt den anderen und wir haben kaum eine ruhige Minute. Als Betagte erleben wir den Alltag dann häufig als eintöniges Wiederkehren von Bekanntem und Vertrautem. Leider fehlt uns manchmal die Kraft oder das Geld, Neues zu entdecken.

Dennoch kann - laut der Organisation Zeitpolster mit Sitz in Dornbirn - die verbleibende Lebenszeit subjektiv langsamer fließen und persönlich erfüllender sein, wenn das Erlebte festgehalten und reflektiert wird.

- Der 1. Oktober, als sogenannter Aktionstag „Der Tag der älteren Menschen“ wurde anno 1990 durch die UNO ins Leben gerufen und wird seitdem jeden ersten Oktober gefeiert. Großteils geht es dabei um Altersdiskriminierung und die Rolle älterer Menschen in unserer Gesellschaft.

Zeitpolster nützt den internationalen Tag der älteren Generation, um sich dem mitunter heiklen Thema, dem Älterwerden zu stellen und bringt neue Impulse. „Viele Menschen stehen dem Älterwerden mit gemischten Gefühlen gegenüber,“ erklärt Zeitpolster Gründer Gernot Jochum-Müller. „Es stellen sich Fragen wie: Darf ich mich auf eine neue Form von Gelassenheit freuen, auf eine bisher noch kaum erlebte innere Ruhe? Oder wird es anstrengend und sorgenvoll?“ Zeitpolster Betreuer*innen erzählen laut Jochum-Müller auch immer wieder über die große Herausforderung durch die Digitalisierung. Sie würde vielen älteren Menschen Probleme bereiten und guter Unterstützung bedürfen.

Der aktuelle Zeitpolster-Diskurs mit philosophischem Ansatz widmet sich folgenden Themen:

- Jung bleiben um jeden Preis?
- Brauchen wir wirklich einen Sinn?
- Wie wird man 100 Jahre alt?
- Die Kunst des Alterns
- Besteht ein Zusammenhang zwischen Alter und Weisheit?
- Werden wir immer besser? Gleich wie ein guter Wein?
- Wie wäre es mit einem Buch über mein Leben?
- Chancen und Veränderung
- Wie wird sich unsere Welt durch die alternde Bevölkerung verändern?
- Lebensinhalte und Glücksempfinden
- Neue Lebensinhalte der „Freeager“
- Wenn es etwas schwierig wird
- Die Medizin als Lebenserhalter und Droge
- Wie gehen wir mit Gebrechen um?
- Zeitpolster und Hilfestellungen

Jung bleiben um jeden Preis?

Bekanntlich gilt es als peinlicher Fauxpas, wenn wir einen Menschen älter schätzen, als er ist. Alt zu sein ist also so etwas wie eine Schande? Die Kosmetik-, Schönheits- und Fitnessindustrien verkaufen Jugend schließlich für teures Geld.

Vielleicht sollten wir uns aber nicht so sehr mit dem Jungbleiben beschäftigen, als vielmehr mit dem Jungsein. Und jung sein heißt glücklich zu sein, im Einklang mit unserem Inneren zu leben. So können wir die Lebendigkeit, die uns das Leben eingehaucht hat, am besten nützen und müssen uns nicht rückwärtsgewandt mit etwas beschäftigen, was angeblich vor uns liegt. Durch den Versuch jung zu bleiben, entsteht ein Mangel an Lebendigkeit! Das Zwanghafte, oft Verbissene daran, seinen Körper zu trimmen oder kosmetisch nachzuhelfen heißt auch an etwas festzuhalten, das seine Zeit hatte und ignoriert den Istzustand. Ist dies erstrebenswert?

Es gibt dazu ein interessantes Zitat von Cicero aus der Schrift „De Senectute“, welches so lautet „Alle wünschen sich alt zu werden. Doch niemand wünscht sich alt zu sein“. Dieser sagt zudem „Die Schuld über das Klagen liegt beim Charakter und nicht beim Alter. Alte Leute, die gelassen, nicht mürrisch und nicht ungebildet sind, können das Alter ertragen.“

Die Sinnfrage!

Brauchen wir wirklich einen Sinn? Sollen wir uns tatsächlich ein Leben lang mit der Suche danach belasten? Es gibt dazu eine sehr gute Antwort von dem Psychiater Prof. Dr. Michael Lehofer. Dieser meint: „Der Sinn des Lebens ist, sinnlich zu leben. Wer sinnlich lebt, der fragt auch nicht mehr nach Sinn. Der weise Mensch ist auch der im besten Sinn bedingungslose Mensch. Er ist frei von Zwängen und Abhängigkeiten. Den Anspruch, immer noch etwas werden zu wollen, hat er abgelegt. Er ist einfach. Das Sein bestimmt ihn. Weisheit ist auch die letztgültige Freiheit. „

Eine weitere interessante Überlegung stammt von Peter Gross, der meint, dass wir uns den Sinn des Lebens selber schaffen müssen. Dieser nährt sich laut ihm aus den Lebens- und Alterstatsachen, aus den Erlebnissen und Erfahrungen, die einem zustoßen.

Wie wird man 100 Jahre alt?

Eine gute Frage dazu ist wieviel tatsächlich die Gene ausmachen und wieviel davon in unseren eigenen Händen liegt. Dan Buettner, der viele Jahre die ältesten Menschen weltweit untersucht hat, ist zu folgenden neun ausschlaggebenden Punkten gekommen, wenn es darum geht, ein hohes Alter zu erreichen:

- Natürliche Bewegung (durch alltägliche physische Aktivitäten wie Spazierengehen, Gartenarbeit oder Treppensteigen)
- Zeit für sich selbst nehmen, Meditation
- Eine Aufgabe haben
- Strategien gegen das Überessen – bei 80% Sättigung ist es genug
- Wein in Maßen
- Wenig Fleisch
- Ein soziales Leben mit engen Freunden
- Zugehörigkeitsgefühl
- „Families first“ Familienzusammenhalt

Die Kunst des Alterns

Was möchte ich mit meinem Leben zum Beispiel nach der Pensionierung machen? Wie stelle ich sicher, dass ich diese Jahre so gut wie möglich genießen kann?

Wir sind vergänglich, und unser Leben ist endlich – das lässt sich philosophisch nicht wegdiskutieren. Doch der drohenden Last des Alters kann man entgegenwirken. Es gibt vielerlei Aufgaben und Möglichkeiten für ältere Menschen, wir müssen sie nur in Anspruch nehmen. Wir brauchen die Erfahrungen der Älteren nicht nur in der Familie oder bei der Kinderbetreuung, sondern auch in Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur und Politik. Ob jung oder alt – es liegt an uns, das Potenzial jeder Lebensphase zu nutzen.

Welcher Weg führt uns in das Paradies des Alterns, in dem es um die Kunst des Alterns und nicht um die Leistungsfähigkeit geht? Eine Kunst, die die Beeinträchtigungen des Alters nicht leugnet, aber die Schönheit des Alters zu erfahren erlaubt? Das Altwerden ist kein letzter Leistungstest. Es ist eine unendliche, vielfältige Möglichkeit, die uns Menschen geschenkt wurde.

Besteht ein Zusammenhang zwischen Alter und Weisheit?

Was bedeutet es eigentlich weise zu sein? Auch hier hat Psychiater Prof. Dr. Michael Lehofer eine interessante Antwort parat: „Weisheit ist nicht ohne Erfahrung möglich. Die Fähigkeit, Traumatisierendes zu verarbeiten, bringt die Weisheit. Körperlich alte Menschen sind daher durchaus nicht immer weise. Viele alte Menschen haben keine Weisheit, weil sie verbittert sind. Verbitterung ist das Resultat von Verletzungen, die nicht verarbeitbar waren. Die Weisen erkennt man an ihrer Heiterkeit, an ihrer Gelassenheit.“

Werden wir immer besser? Gleich wie ein guter Wein?

Können wir eine neue Form an Gelassenheit im Laufe unseres Lebens erreichen? Viele Qualitäten brauchen einfach Zeit, um auszureifen. Gelassenheit ist bestimmt eines der Attribute, die man mit erfahrenen Menschen in Zusammenhang bringt. Aber auch andere Qualitäten, z. B. künstlerische, kommen oft erst in der späteren Lebensphase zutage. Johann Sebastian Bach hat im Alter seine wichtigsten Werke verfasst und die späten Werke Verdis werden von Kritikern besonders gelobt.

Der reife Mensch hat jene Herzoffenheit, die sich auf die Begegnung mit dem Leben und allem, was es zu bieten hat, einlässt.

Und wie wäre es mit einem Buch über mein Leben?

Was wäre der Titel? Und welches Kapitel wäre das Spannendste? Es gibt bekanntlich doch recht viele Menschen, die überlegen, im fortgeschrittenen Alter ihre Memoiren zu verfassen. Über das eigene Leben zu schreiben ist eine großartige Chance, schöne, aber auch schwierige Momente Revue passieren zu lassen. Das fördert Gelassenheit und hilft auch dabei, mit den weniger schönen Kapiteln Frieden zu schließen.

Manchmal sind es auch die Nachkommen, die sich für die Geschichten aus dem Leben interessieren. Was ist für diese besonders interessant? Haben Sie schon einmal über eine Biografie nachgedacht? Ob für die tatsächliche Umsetzung oder als Gedankenspiel: Wie würde der Titel lauten, was hätte das Buch für einen Umschlag, welche Kapitel?

Chancen und Veränderungen

Im Ruhestand hat man plötzlich viel Zeit. Zeit für (neue) Aktivitäten, aber auch Zeit, nachzudenken. Deshalb kann das Alter auch viele Chancen zur geistigen Weiterentwicklung bieten, wie z.B. die Flucht aus der Oberflächlichkeit. Dinge loszulassen und Gewohnheiten aufzugeben, schafft Freiheit. Man kann das Alter auch als Zustand sehen, in dem man nichts mehr „muss“. Es ist eine Gelegenheit, sich von Zwängen zu lösen und dadurch freier zu werden.

Worum es auch immer geht ist, ob wir den Begegnungserfahrungen in unserem Leben eine Chance geben. Und im Folgenden wird klar werden, dass das Altwerden sogar eine Chance in sich bergen kann, frei zu werden. Die Entwicklung des Menschen kann nur als eine Entwicklung zur Freiheit verstanden werden, als Weg zu sich selbst, sich in seiner Einzigartigkeit zu entfalten. Entwicklung heißt in die eigene Größe hineinwachsen.

Wie wäre es, wenn das Alter nicht als eine Versicherungs- und Organisationsfrage angegangen würde, sondern stattdessen als die Chance „aus sich herauszugehen“ und Fragen zu wagen: Wer bin ich denn? Für wen und was bin ich da? Was müsste ich noch sagen? Was ist noch zu tun?

Wie wird sich unsere Welt durch die alternde Bevölkerung verändern?

Die Weltbevölkerung wird zwischen 2000 und 2050 etwa um die Hälfte zunehmen, von rund 6 auf dann erwartete 9,3 Milliarden. Im gleichen Zeitraum steigt die Zahl der über 60-Jährigen von weltweit 600 Millionen auf 2 Milliarden – ein Wachstum von 330 Prozent! Familie, Arbeitskräfte, Gesundheitssysteme, Bildung, Mobilität, urbane Entwicklung: Es gibt kaum einen gesellschaftlichen Bereich, der heute schon Antworten auf die immensen Veränderungen der kommenden Jahre hat.

Das „Management der Alten“ als größte Wachstumsbranche – eine Herausforderung und Chance, die genutzt werden sollte! Sollen wir uns über den demografischen Wandel Gedanken machen? Wie sind wir davon betroffen?

Lebensinhalte und Glücksempfinden

Zahlreiche Untersuchungen attestieren älteren Menschen mehr subjektives Glück als den jungen. Stellen wir uns noch folgende Fragen: Was brauche ich, um glücklich zu sein? Wie viel davon besteht aus materiellen Dingen und worauf habe ich Einfluss?

Lebenszufriedenheit und Glücksgefühle reduzieren sich mit der Pensionierung kaum. Befragungen zeigen: In Deutschland, Frankreich und Polen weisen ältere Befragte (65–74 Jahre) sogar eine höhere Lebenszufriedenheit auf als die häufig noch erwerbstätigen Befragten zwischen 55 und 64.

Neue Lebensinhalte der „Freeager“

Manchmal denken wir uns vielleicht, dass das doch noch nicht alles gewesen sein kann, und suchen nach neuen Lebensinhalten. Wir können heute an die drei neue Lebensstile unterscheiden, die die *Silver Society* prägen werden – und die schon heute sichtbar sind:

Die Silverpreneure: Sie sehen die „dritte“ Lebensphase als eine Zeit voller neuer Chancen und Bestätigungen. Sie wollen Verantwortung tragen und wertvolle Erfahrungen weitergeben. Sie bringen Kompetenzen mit, die gerade in Umbruchs- und Krisenphasen wertvoll sind: Lebensweisheit, Unabhängigkeit, Gelassenheit.

Die Forever Youngsters: Sie haben die 50 überschritten und trainieren für den Triathlon oder planen die nächste Reise nach Vietnam. Sie achten sehr auf ihre Gesundheit, ernähren sich ausgewogen, gehen joggen und experimentieren mit neuen Sportarten.

Die Sinn-Karrieristen: Sie verfallen nicht in Nostalgie, sondern wagen den Neuanfang, um schließlich zu sich selbst zu finden. Abseits gewohnter Konventionen suchen sie einen smarten Weg zu einem Weniger mit einem Mehr an Lebensqualität als höchstem Ziel.

Wenn es etwas schwieriger wird

Wie in jeder anderen Lebensphase auch, so kommen immer wieder neue Themen auf uns zu. Herausforderungen wie die Digitalisierung, diverse Gebrechen und Medizin als Lebenserhalter können mit zunehmendem Alter in unseren Fokus rücken. Sie stellen aber auch große Hilfen dar.

Besonders die Digitalisierung hat viele Gesichter: Hausnotrufsysteme ermöglichen auch gesundheitlich angeschlagenen Seniorinnen und Senioren ein Leben in den eigenen vier Wänden. Spezielle Apps erinnern an die regelmäßige Einnahme von Arzneimitteln oder unterstützen bei der Dokumentation der Blutzuckerwerte. Wie wichtig Kommunikationstechnologien für ältere Menschen sind, hat auch die Corona-Pandemie gezeigt: Dank Telefon und digitaler Medien konnten auch die Älteren im Austausch mit Freunden und Familie bleiben.

Weiters gibt es Systeme, die die Sicherheit Zuhause erhöhen (zum Beispiel zur Sturzerkennung, für den Brandschutz, intelligente Türöffnungssysteme oder Beleuchtungssysteme) oder die Haushaltsführung erleichtern. Eine nicht zu unterschätzende Bereicherung stellen auch Spiele und andere Unterhaltungsprogramme auf digitalen Geräten dar, die Hilfe gegen Einsamkeit und

Langeweile sein können. Auch Verwaltungs- und Dienstleistungen können mithilfe von digitalen Technologien bequem von zu Hause aus beauftragt oder erledigt werden.

Negative Seiten der Digitalisierung, wie die Gefahr der Abhängigkeit, Sucht oder voranschreitende Anonymität, dürfen jedoch auch nicht außer Acht gelassen werden.

Wie stehen ältere Menschen zu einer „Digitalisierung des Lebens“? Welche Möglichkeiten erachten wir als hilfreich? Was ist überflüssig?

Die Medizin als Lebenserhalter und Droge

Wie viele Medikamente kann der menschliche Körper verkraften?

Über 70-Jährige nehmen durchschnittlich 7 Medikamente pro Tag ein. Auch wenn viele dieser Pillen wichtig oder gar lebensnotwendig sind, wird den Nebenwirkungen oft nicht genug Bedeutung geschenkt. Benzodiazepine z. B., welche in Beruhigungs- und Schlafmitteln enthalten sind, machen nicht nur süchtig, sondern erhöhen das Risiko an Demenz zu erkranken drastisch.

Der Autor Reimer Gronemeyer schreibt: „Die Medizin hat im Leben der alten Menschen die Religion abgelöst. Sie ist Trösterin in allen somatischen und psychischen Leiden, sie ist Kontrolleurin des richtigen Lebens. Von ihr verspricht man sich ein langes Leben, die Linderung von Schwächen und am Ende Erlösung von unerträglichem Leiden.“

Wie gehen wir mit Gebrechen um?

Mit welchen Schwächen kann ich gut umgehen, mit welchen ganz schwer? Wie kann man das Altern besser „annehmen“ und Schwächen zulassen?

Mit Akzeptanz: Das Anerkennen, dass ich jetzt Unterstützung brauche, ist der erste Schritt zur Veränderung. Denn wenn ich beginne, das anzunehmen, was wirklich da ist, kann ich meinen Blick für neue Ideen und Veränderung öffnen. Und nur, wenn wir uns öffnen und Hilfe zulassen, können andere auch für uns da sein.

Der Grund, warum manche Menschen Hilfe ablehnen, liegt meist in einer unterbewussten Problematik. Obwohl sie leiden und die Hilfe anderer benötigen, haben sie ein großes Problem damit, sich auf andere zu verlassen. Eine mentale Blockade könnte der Grund dafür sein. Es gibt auch relativ viele Menschen, die zwar immer für andere da sind, selbst aber nicht um Hilfe bitten oder diese annehmen können. Diese Menschen identifizieren sich damit, zu geben, aber nicht zu nehmen. Es gibt auch Personen, die anderen nicht erlauben, ihnen zu helfen, weil sie bei anderen keine Schuldigkeiten aufbauen möchten. Sie verstehen nicht, dass das Helfen vielen Menschen eine Art von Zufriedenheit schenkt.

Zeitpolster und Hilfestellungen

„Was wir durch unseren Betreuungsalltag über die Jahre hinweg feststellen durften ist, dass es tatsächlich die unterschiedlichsten Lebens- und Denkweisen besonders im Bereich des Älterwerdens gibt. So kamen wir auch auf die Idee, uns diesmal gezielt diesem Thema zu widmen“, erklärt Zeitpolster Gründer Gernot Jochum-Müller. „Für uns alle stellt sich doch die Frage, wohin wir unser Augenmerk richten. Das altbekannte „halbvollere oder halbleere Glas“ zeigt uns immer wieder aufs Neue, wie wir dem Leben tatsächlich gegenüberstehen. Es geht um unsere Grundhaltung und

zeigt uns, inwieweit wir bereit sind, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.“ Denn Akzeptanz sei laut ihm ein ganz wesentlicher Faktor für ein erfülltes Leben. Es sei zwar nicht immer einfach, aber die beste Möglichkeit, um für neue Lösungen, Ideen und Lebensinhalte offen zu sein.

Auch Zeitpolster-Mitarbeiterin Marion Morik (Kommunikationsfachfrau und Zuständige für Grafik und Umsetzung) spricht über ihre Motivation: „Besonders schön finden wir den Gedanken, die Sinnfrage durch ein sinnliches Leben zu ersetzen und die Empfehlung sich gegenüber neuen Chancen und Veränderungen zu öffnen.“ Sie spricht dabei über Mut und ihren Wunsch, so viele Menschen wie möglich zu inspirieren.

Viele der angesprochenen Themen stammen aus der aktuellen Zeitpolster Impulsbox Nr. 6 mit dem Titel „Philosophieren über das Älterwerden“. Wenn Sie sich noch etwas genauer mit dem Thema beschäftigen möchten, so können Sie diese **online** bestellen. Laden Sie dazu Nachbarn und Freunde zu sich nach Hause ein. Tauschen Sie sich in einer kleinen und gemütlichen Runde aus. Die Box besteht aus 18 Textbeiträgen mit Fragen rund ums Älterwerden und ausführlichen Antworten - Impulse für einen guten Austausch. Auch zwölf Bildkarten der Fotografin Catherine Ebner liegen der Box bei und sorgen für Humor.

Zeitpolster bietet Hilfestellung für den Alltag – eine Möglichkeit, die ein oder andere Tücke und Belastung abzugeben. Melden Sie sich, falls Sie etwas Hilfe oder Gesellschaft brauchen können. Die freiwilligen Helfer*innen sind in vielen Regionen aktiv. Sie erleichtern die Arbeit in Haushalt und Garten, gehen einkaufen und kochen, erledigen Behördengänge und helfen bei administrativen Belangen. Manchmal ist es auch einfach nur schön, gemeinsam einen Spaziergang zu machen oder einen Kaffee zu trinken und zu plaudern. Besuchen Sie die Zeitpolster-Website und erfahren Sie mehr über die Betreuung durch Zeitpolster oder Ihre Möglichkeiten selbst zu betreuen und auf diese Weise für Ihre eigene Zukunft vorzusorgen. Alle Zeitpolster-Betreuer*innen erhalten jede geleistete Stunde auf ein Zeitkonto gutgeschrieben und können so später selbst Hilfe erhalten. Der Stundensatz für die Betreuung durch Zeitpolster liegt bei 8 Euro.

Die soziale Organisation Zeitpolster bietet mit über 250 Aktiven österreichweit Hilfe für ältere Menschen und Familien an. Besonders nachgefragt und angebotene Betreuungsleistungen sind:

- Fahrdienste und Begleitung: Begleitung zu Arztterminen, auf den Friedhof oder gemeinsame Behördengänge, erledigen des Einkaufs oder gemeinsames Einkaufen
- Administrative Hilfe: Unterstützung beim allgemeinen Brief- und Schriftverkehr, Hilfestellung bei der Ausfüllung von Formularen, Hilfe im Umgang mit dem PC
- Hilfe bei der Hausarbeit und im Garten: Bügeln, Waschen, das Beziehen von Betten, Müllentsorgung, gemeinsames Kochen/Essen
- Freizeitaktivitäten: Ausflüge in die Natur, gemeinsames Spielen, Vorlesen oder Kaffee trinken, Besuch kultureller Veranstaltungen
- Handwerkliche Hilfe: Kleine Gartenarbeiten, Schneeschaufeln, kleinere Reparaturen im Haus, Austausch von Glühbirnen
- Freiräume für pflegende Angehörige schaffen: Einen Nachmittag die Anwesenheit abdecken, einfach zuhören und regelmäßige Besuche abstimmen
- Kinderbetreuung: Kinder abholen und mit diesen spielen, im Krankheitsfall eines Kindes die Eltern unterstützen - einfach da sein und mithelfen

Daten und Fakten zu Zeitpolster

- Aktuell mit Teams in Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Niederösterreich, der Steiermark und in Wien vertreten
- Österreichweit insgesamt 250 Zeitpolster Aktive. Diese erbringen Leistungen für 163 betreute Personen mit bisher über 10000 verbuchten Stunden
- Altersspannbreite der helfenden Personen: 38 - 75 Jahre mit Schwerpunkt 55+
- Altersspannbreite der betreuten Personen: 5 - 98 Jahre mit großer Bandbreite durch Kinderbetreuung, Menschen mit Beeinträchtigungen - Schwerpunkt liegt in der Unterstützung von älteren Menschen
- Einsatzfelder sind einfache alltägliche Hilfsdienste: Fahrdienste und Begleitungen, administrative Hilfe, Hilfe im Haushalt und Garten, Freizeitaktivitäten, einfache handwerkliche Hilfe, Freiräume für pflegende Angehörige schaffen, Kinderbetreuung
- Die soziale Organisation Zeitpolster bietet durch die Möglichkeit selbst Stunden für später anzusparen ein neues alternatives und bargeldloses Vorsorgesystem und wird seit der Gründung 2018 österreichweit sehr gut angenommen

Kontakt:

www.zeitpolster.com/kontakt

Serviceline Mo-Fr von 9-12 Uhr: 0043 664 8872 0770

Büro Vorarlberg

Bildgasse 10, 6850 Dornbirn

T +43 664 8872 0770

vorarlberg@zeitpolster.com

Büro Wien

c/o Impact Hub, Lindengasse 56/2/l, 1070 Wien

T +43 664 8872 0771

wien@zeitpolster.com

Links

Zeitpolster: www.zeitpolster.com

Betreuung suchen: www.zeitpolster.com/betreuung-suchen

Registrieren Sie sich und erhalten Sie wertvolle Hilfe bei alltäglichen Tätigkeiten.

Wir freuen uns auf Sie.

Helfen und Vorsorgen: www.zeitpolster.com/helfen-und-vorsorgen

Falls Sie Interesse – und etwas Zeit – haben sollten, dann melden Sie sich doch als Zeitpolster Helfer*in an. Sie können sich einfach und unverbindlich auf unserer Seite registrieren. Sparen Sie durch Ihre Hilfe Stunden für später an. Wer weiß? Vielleicht können Sie diese tatsächlich später einmal gut gebrauchen. Seien Sie dabei! Betreuung zu geben, bedeutet oft auch pflegende Angehörige zu entlasten. Eine wertvolle präventive Maßnahme zur Vermeidung von Überforderung.

Alles, was Sie über Nachbarschaftshilfe wissen sollten: www.zeitpolster.com/alles-was-sie-uber-nachbarschaftshilfe-wissen-sollten

Informieren Sie sich über Vor- und Nachteile der Freiwilligenarbeit im Allgemeinen. Über rechtliches und über die unterschiedlichen Möglichkeiten in der Betreuung durch unsere Zeitpolster-Helfer*innen.

Alles, was Sie über Betreuung wissen sollten: www.zeitpolster.com/alles-was-sie-ueber-betreuung-wissen-sollten

Hier klären wir für Sie die wichtigsten Fragen rund um das Thema Betreuung auf. Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten.