

## Nachbarschaftshilfe neu gedacht: Zeitpolster startet in Salzburg!

Zeitpolster ist eine soziale Organisation, die mit Unterstützung des Landes Salzburg das Betreuungsangebot für ältere Menschen und Familien ausbaut. Das Modell lautet Betreuung gegen Zeitgutschriften: Wer alten Menschen und Familien hilft, bekommt als Dankeschön eine Zeitgutschrift, die im Alter für eigene Betreuung verwendet werden kann. Zeitpolster ist bereits in sechs Bundesländern aktiv. Salzburg sucht ab sofort lokale Freiwilligenteams für die Koordination der Einsätze vor Ort. Wer gerne anderen hilft und für sich selbst vorsorgen will, ist hier genau richtig. Interessent\*innen bitte melden!

- **Demografie aktuell: Heute kommen auf eine über 80-jährige Person vier Helfende, 2040 sind es nur noch zwei!**

Die Zusammensetzung der österreichischen Bevölkerung wird sich in den nächsten Jahren weiterhin stark verändern. Während sich der Anteil der älteren Menschen vervielfachen wird, erwarten wir bei der jüngeren Generation im erwerbsfähigen Alter einen starken Rückgang. Damit kommen rein demografisch auf jeden alten Menschen mit Betreuungsbedarf immer weniger junge, die helfen können. Diese Entwicklung wird verstärkt, weil die berufliche Mobilität zunimmt und die nachbarschaftlichen Netze ausdünnen. Das persönliche Umfeld wird deutlich kleiner. Die Zahlen und Fakten sind gut bekannt: Der Druck auf alle Betroffenen steigt. Wie kann Abhilfe geschaffen werden? Können ältere Menschen und Familien durch ein regionales Netzwerk unterstützt werden?

- **Einen Lösungsansatz bietet Zeitpolster**

Zeitpolster ist ein neues Betreuungs- und Vorsorgesystem. Wer heute anderen hilft, erhält Zeitgutschriften, die im Alter gegen Betreuung eingelöst werden können. Das motiviert bereits mehrere hundert Helfende in sechs Bundesländern Österreichs. Dabei waren 60% von ihnen bisher noch nie freiwillig aktiv. Seit Dezember 2021 ist die soziale Organisation nun auch im Bundesland Salzburg durch eine Regionalkoordination vor Ort vertreten. Zeitpolster sucht und qualifiziert lokale sowie regionale Freiwilligenteams. Die Organisationsteams vernetzen sich vor Ort und koordinieren die eingehenden Betreuungs- und Angebotsanfragen, damit die passenden Helfenden zu den passenden Betreuten finden. Ein Organisationsteam besteht aus 3-7 Personen. Diese suchen weitere Freiwillige für die Betreuungsleistungen. So entsteht ein Pool aus Helfenden für den jeweiligen Ort. Daher kann rasch und unkompliziert die nötige Hilfe geleistet werden.

## ➤ Welche Hilfen werden über Zeitpolster angeboten?

Es geht dabei um einfache alltägliche Tätigkeiten: Unterstützung beim Einkaufen, kleine Hilfen in Haushalt und Garten, Kinderbetreuung, Fahrdienste, Besorgungen, Entlastungen pflegender Angehörige und vieles mehr. Also Aufgaben, die ganz einfach auch Menschen aus der direkten Nachbarschaft übernehmen können. Von einzelnen Einsätzen bis zu regelmäßig wahrgenommenen Aufgaben können Helfende dabei ganz nach ihren eigenen Möglichkeiten Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen. Das Prinzip ist immer die freiwillige Vereinbarung zwischen Helfenden und Betreuten. Für andere da zu sein, sich mit Fragen des Alterns zu beschäftigen, Teil eines Netzwerks zu sein und auch themenbezogene Schulungen zu absolvieren, ist für viele Helfende auch gleichzeitig eine gute Form der Prävention und Vorsorge. Zudem wissen wir, dass es uns persönlich sehr guttut, wenn wir Gutes zu tun.

## ➤ Geringe Kosten

Bei Zeitpolster kostet die Stunde für betreute ältere Menschen oder Familien mit Kindern nur acht Euro. Daher kann sich jeder, der noch kein eigenes Stundenguthaben angespart hat, kostengünstig Hilfe kaufen. Die Abrechnung erfolgt zentral, sodass sich die Teams vor Ort ganz auf die Koordination der Helfenden und Betreuten konzentrieren können. Zudem sind alle Helfenden unfall- und haftpflichtversichert, zum Schutz, falls etwas passieren sollte. Die Hälfte der Einbuchungen wird auf einem Notfallkonto zurückgelegt, um Betreuungsleistungen zukaufen zu können, falls dies nötig werden sollte.

## ➤ Eine Gruppe in der eigenen Region aufbauen

Zwischen Oberpinzgau und Seekirchen interessieren sich bereits einzelne Personen für die Teamgründung. Unterstützt wird der Verein von der Gemeindeentwicklung im Bildungswerk und von AVOS, Gesunde Gemeinden. Personen, Gemeinden oder Einrichtungen, die gerne eine Zeitpolstergruppe gründen möchten, melden sich bitte direkt unter [salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com). Mit „Zeitpolster“ sorgen Sie vor, dass Menschen länger zuhause wohnen können und auch pflegende Angehörige entlastet werden.

## ➤ Zwei interessante Aktionen zum Start

- 1.)** In sechs Onlinemeetings mit unterschiedlichen Themen, lädt Zeitpolster gemeinsam mit AVOS und der Gemeindeentwicklung des Salzburger Bildungswerks sowie dem Verein KIB zu Gesprächen und Austausch ein.
- 2.)** Parallel dazu läuft eine Onlinebefragung zur aktuellen Betreuungssituation im Bundesland. Alle Interessierten sind zur Teilnahme herzlich eingeladen. Den Zugangslink erhalten Sie bei [salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com).

## ➤ Statement Landesrätin Andrea Klambauer

„Zeitpolster hat mich überzeugt, weil es eine innovative Möglichkeit ist, einen Beitrag für die Betreuung und Unterstützung von anderen Menschen zu leisten. Es ist eine gute Ergänzung zu den bestehenden Angeboten des Ehrenamts im sozialen Bereich. Zeitpolster bietet einen professionellen Rahmen für gemeinwohl-orientierte Dienstleistungen.“

## ➤ Kontakt

Sie haben Interesse an Zeitpolster und möchten sich informieren, wie Sie Zeitpolster in Ihrer Region bekannt machen und ein Team gründen können?

- Besuchen Sie uns gerne auf [www.zeitpolster.com](http://www.zeitpolster.com), schreiben Sie uns eine Mail an [salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com) oder rufen Sie uns an unter +43 664 8872 0773
- Büro Salzburg: Glockengasse 4D, 5020 Salzburg
- Serviceline Österreich Mo-Fr von 9-12 Uhr: +43 664 8872 0770

## Daten und Fakten zu Zeitpolster

- Zeitpolster ist aktuell mit Teams in Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Niederösterreich, der Steiermark und in Wien vertreten – Start war 2018 in Vorarlberg
- Österreichweit sind insgesamt 300 Menschen für Zeitpolster aktiv - diese erbringen Leistungen für knapp 250 betreute Personen und haben bisher über 18.000 Stunden für ihre eigene Betreuung für später angespart
- Altersspannbreite der helfenden Personen liegt bei 38 - 75 Jahren, mit Schwerpunkt 55+
- Altersspannbreite der betreuten Personen liegt bei 1 - 98 Jahren, mit großer Bandbreite durch Kinderbetreuung, Menschen mit Beeinträchtigungen – der Schwerpunkt liegt in der Unterstützung von älteren Menschen
- Einsatzfelder der Betreuer\*innen sind einfache alltägliche Hilfsdienste: Fahrdienste und Begleitungen, administrative Hilfe, Hilfe im Haushalt und Garten, Freizeitaktivitäten, einfache handwerkliche Hilfe, Freiräume für pflegende Angehörige schaffen, Kinderbetreuung

## Links:

Informieren Sie sich über Zeitpolster unter: <https://www.zeitpolster.com>

Weitere Informationen finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/zeitpolster>

Lesen Sie aktuelle Blogbeiträge unter: <https://www.zeitpolster.com/aktuelles>

Wie sie Ihre eigene Gruppe gründen erfahren Sie unter: <https://www.zeitpolster.com/gruppe-aufbauen>

Wichtiges für Gemeinden und Sozialeinrichtungen: <https://www.zeitpolster.com/gemeinde>

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter: <https://www.zeitpolster.com/newsletter>

**Bilder Copyright Zeitpolster** (Bilduntertitel: siehe E-Mail)