

## Herzliche Hilfe und Vorsorge zugleich

Wenn ein:e Angehörige:r an Demenz erkrankt, ist das ein großer Einschnitt in die ganze Familie. Die Krankheit bedeutet unter anderem, dass die betroffene Person nun Unterstützung braucht, in fortgeschrittenen Stadien oft auch rund um die Uhr. Wenn - wie so oft - die Betreuung zu Hause stattfinden soll, ist man für jede Hilfe dankbar.

So war es auch für Familie Ebert im 14. Bezirk, die sich Unterstützung beim Verein Zeitpolster geholt hat. Mittlerweile sind drei Helferinnen je 1-2x pro Woche für ein paar Stunden dort, um Frau Ebert zu betreuen. „Ich bin wirklich sehr dankbar, dass es diese Form der Betreuung gibt, da so an den Vormittagen für meinen Vater und für mich eine wesentliche Entlastung gegeben ist. In dieser Zeit können wir sicher sein, dass meine Mutter gut, sicher und abwechslungsreich betreut wird und Beschäftigung findet.“ Sagt Silvia, die Tochter von Frau Ebert über die Helferinnen. „Jede Helferin macht gerne etwas Anderes mit meiner Mutter. Vorlesen, Ratespiele, spazieren gehen, singen, bügeln, backen oder etwa kleine Wege erledigen.“

### **Organisierte Nachbarschaftshilfe als Unterstützung für Familien**

Zeitpolster ist eine österreichweite Non-Profit-Organisation, die Betreuungsleistungen für ältere oder kranke Menschen, Menschen mit Behinderung und Familien (Kinderbetreuung) anbietet. Das Besondere an dem Konzept ist, dass die Helfenden ihre Stunden gutgeschrieben bekommen für später, wenn sie selbst einmal Hilfe brauchen. Für alle, die noch keine Stunden ansparen konnten, kostet die Stunde kostengünstige neun Euro. Helfende sind versichert und das gut organisierte Netzwerk hat auch ein Notfallkonto, das zum Tragen kommt, sollte sich einmal niemand für eine Betreuung finden, für jemanden, der bereits Stunden angespart hat.

### **Auch Helfende profitieren**

Christine Jagob ist eine der drei Helferinnen von Frau Ebert. Sie betreut die 87jährige Dame bereits seit einem Jahr und neun Monaten und hat schon eine sehr enge Verbindung zur ganzen Familie aufgebaut. „Herr und Frau Ebert erinnern mich stark an meine Eltern, deshalb nenne ich sie auch manchmal meine Ersatzeltern.“ Schmunzelt sie. Die ehemalige Chorleiterin und Animateurin bei den Wiener Pensionistenhäusern singt regelmäßig mit Frau Ebert, sie machen gemeinsam Turnübungen oder backen zusammen. Sie freut sich besonders über Frau Eberts liebevolle Art und Dankbarkeit: „Danke, dass du mir deine Zeit schenkst“ oder „Bitte komm bald wieder!“ sind die Sätze, die ihr Herz berühren.

Wenn auch Sie gerne anderen Menschen helfen und gleichzeitig für sich selbst vorsorgen möchten, melden Sie sich beim Verein – es werden immer gerne neue Helfer:innen aufgenommen. Auch wenn Sie oder jemand aus Ihrer Familie Unterstützung braucht, rufen Sie gerne an.

Zeitpolster bietet verschiedene Betreuungen wie Freizeitbegleitung, Hilfe in Haus und Garten, Begleitedienste zum Arzt, Erledigungen wie Einkäufe, Gesellschaftsleuten, Kinderbetreuung und mehr.

Das Team Wien freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme:

Team.wien@zeitpolster.com  
Tel: 0664 8872 0765 oder  
Tel: 0664 8872 0763

Weitere Informationen und Registrierung: [www.zeitpolster.com](http://www.zeitpolster.com)

*Tochter Silvia Ebert über die Fotos:* „Die Bilder zeigen wirklich das Engagement und die Fröhlichkeit, die die Hilfe von Zeitpolster für uns bringt.“

---

## Daten und Fakten Stand Jänner 2023

- **Aktuell ist Zeitpolster mit Teams in Vorarlberg, Tirol, Salzburg, NÖ, OÖ, der Steiermark und in Wien vertreten**
- **Österreichweit gibt es derzeit 600 Zeitpolster Aktive, diese erbringen Leistungen für 400 betreute Personen und haben bisher über 30.000 Stunden für ihre eigene Betreuung für später angespart**
- **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**
- **Alle Betreuer:innen bekommen für ihren Einsatz Stunden auf einem Zeitkonto gutgeschrieben und können diese später bei eigenem Bedarf jederzeit einlösen!**

### Links:

Homepage: <https://www.zeitpolster.com>  
facebook: <https://www.facebook.com/zeitpolster>  
Blogbeiträge: <https://www.zeitpolster.com/aktuelles>  
Newsletter: <https://www.zeitpolster.com/newsletter>  
NEU! Zeitpolster Podcast: <https://www.zeitpolster.com/podcast/>

### Kontakt Team Wien:

Team.wien@zeitpolster.com  
Tel: 0664 8872 0765  
Tel: 0664 8872 0763

### Kontakt Presse NÖ:

Judith Schneider, Regionalkoordinatorin Wien & NÖ  
[Judith.schneider@zeitpolster.com](mailto:Judith.schneider@zeitpolster.com)  
066488720771



