

# Zeitpolster sucht Pionierinnen und Pioniere sowie Helfer:innen für ein spannendes Projekt mit viel Eigenverantwortung

**Gebraucht zu werden, Teil eines sozialen Netzwerks zu sein - das verstärkt das positive Lebensgefühl, so Zeitpolster Dornbirn Teamleiterin Christa Hase. Die noch junge Pensionistin und ehemals erfolgreiche Unternehmerin ist seit der ersten Stunde an für Zeitpolster im Einsatz. Sie bringt sich als eine der ersten Zeitpolster Pionierinnen in der Vermittlung von Betreuungsanfragen zu passenden Helfer:innen in ihrer Region ein und leistet somit einen wertvollen Beitrag im Sinne [gelebter Nachbarschaftshilfe](#). Aber nicht nur sie! Alle Mitglieder bei Zeitpolster verbindet eine große Mission: Menschen zu helfen und dabei gleichzeitig für ihre eigene Zukunft vorzusorgen - und dies inzwischen österreichweit, in Liechtenstein und bald schon in Deutschland.**

Haben Sie schon von Zeitpolster gehört?

Zeitpolster ist eine soziale Organisation, die Anfang 2018 in Vorarlberg gegründet wurde und mittlerweile in sieben österreichischen Bundesländern im Einsatz ist. Zeitpolster tritt in Ergänzung zu den bereits bestehenden Betreuungseinrichtungen auf. Schließlich hat sich über die letzten Jahrzehnte hinweg vieles verändert. Auch in den Bereichen Pflege und Betreuung. Gründe dafür sind der demografische Wandel und die Tatsache, dass pflegende Angehörige immer weniger Zeit für die Betreuung ihrer Angehörigen aufbringen können. Laut aktuellem [ORF Beitrag zum Thema Pflege und Betreuung vom 29.3.2023](#) fehlt es bereits allein in Vorarlberg an über 200 Pflegeplätzen! Über 150 Betten stünden leer aufgrund des massiven Personalmangels - dies leider OHNE Aussicht auf Besserung. Aber Hilfe - verlässliche und leistbare Betreuung - sollte doch für alle Menschen in jeder Lebenslage zur Verfügung stehen? Der Betreuungs- und Zeitvorsorgeverein macht sich das zur Aufgabe:

**„Wir möchten mit unserer Arbeit genau diese Lücke schließen“, erklärt Zeitpolster Gründer Gernot Jochum-Müller seine Vision, denn es sei dringend nötig, dass pflegende Angehörige entlastet würden und ältere Menschen sowie stark geforderte Familien Hilfe im Alltag bekämen. Zeitpolster diene zudem zur Prävention, um vor Erschöpfung und Überlastung vorzubeugen.**

Gleichzeitig kommt den Helfer:innen eine sehr schöne Aufgabe zu: Durch ihre Anwesenheit ergeben sich persönliche Gespräche mit den betreuten Menschen, die in den meisten Fällen allein leben und wenig Kontakt nach außen haben. So helfen sie älteren alleinstehenden Menschen aus der Einsamkeit und profitieren gleichzeitig von deren Erfahrungswerten. Auf diese Weise verbindet Zeitpolster Generationen, bringt Menschen aller Lebenslagen und Philosophien zusammen. Durch die vielen kleinen Hilfen der freiwilligen Betreuer:innen können ältere Personen länger in ihren Häusern und Wohnungen bleiben. Dies steigert die Lebensqualität und entlastet unser Gesundheitssystem.

## Was genau passiert bei Zeitpolster?

Von Begleitung zu Arztterminen, über Botengänge, Hilfe in Haushalt und Garten, dem Gestalten gemeinsamer Freizeitaktivitäten, bis hin zur Kinderbetreuung, leisten die Zeitpolster Betreuer:innen wertvolle Hilfe, die den Alltag erleichtert. Das Besondere dran ist, dass sie dafür eine Zeitgutschrift erhalten, die sie später einlösen können, wenn sie selbst Betreuung brauchen. Da alle Zeitpolster Mitglieder ihre Hilfe freiwillig anbieten, organisieren sie sich auch selbst und entscheiden je nach ihrem eigenen Können und Wollen, ob sie eine Anfrage annehmen oder nicht. **Durch deren Einsatz unterstützen Zeitpolster Helfer:innen andere und sorgen so gleichzeitig für sich vor, denn alle geleisteten Stunden werden auf ein Zeitkonto gutgeschrieben und können später für die eigene Betreuung eingelöst werden.**

## Österreichweit gibt es derzeit insgesamt 600 Zeitpolster Aktive

Diese erbringen Leistungen für mehr als 400 betreute Personen. Gemeinsam konnten die Zeitpolster Helfer:innen bisher über 30.000 Stunden verbuchen (Stand Jänner 2023) und diese für ihre eigene Zukunft ansparen. Die Altersspannbreite der helfenden Personen liegt im Durchschnitt zwischen 38 - 75 Jahre mit Schwerpunkt 55+, sowie auf interessierten Personen, die nach ihrer Pensionierung nicht ruhen möchten und noch eine sinnvolle Aufgabe suchen. Es sind meist Menschen, die sich gerne austauschen und Freude daran finden, anderen zu helfen, gerne Verantwortung übernehmen und gut organisieren können - frei nach dem Motto: Gutes tun tut gut!

## Denken auch Sie darüber nach, dass das Betreuungsangebot für ältere Menschen und Familien in Ihrer Region erweitert werden sollte?

Folgen Sie diesen Links und informieren Sie sich über Zeitpolster und die Möglichkeiten, wie Sie Ihr eigenes Zeitpolster Team in Ihrer Region gründen und ein wertvoller Bestandteil organisierter Nachbarschaftshilfe werden können: Gutes tun und gleichzeitig in die eigene Altersvorsorge investieren. Angesprochen sind ebenso Menschen, die auf der [Suche nach Betreuung](#) sind oder sich direkt [als Betreuer:in einbringen](#) möchten. **Wenn aber in Ihnen ein Pionierherz schlägt, dann sollten Sie Ihr eigenes Zeitpolster Team gründen und dazu beitragen, Betreuung in ihrer Region für alle Hilfesuchenden zugänglich zu machen:**

[Hier erfahren Sie, wie Sie ein Zeitpolster Team in Ihrer Region aufbauen können](#)

[Hier finden Sie die meist gestellten Fragen und Antworten dazu](#)

**Wenn Sie daran interessiert sind, etwas Neues zu starten und Ihr eigenes Zeitpolster Team aufzubauen, dann nehmen Sie [Kontakt](#) mit Zeitpolster auf.** Bestellen Sie noch mehr Informationsmaterial und überlegen Sie sich ganz in Ruhe, wer als Teammitglied in Frage kommen könnte. Bringen Sie Ihr Team zusammen damit alle Mitglieder sich kennen lernen können. Sie erhalten den Zugang zu Onlineschulungen und Beschreibung der Teamaufgaben, sodass Sie gemeinsam mit Ihrem Team die angebotenen Onlineschulungen starten können. **Sehen Sie sich im Vorfeld das aktuelle [Video](#) und die [kurze Zusammenfassung](#) zum Gruppenaufbau an.**

*„Denn, jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, dachte sich Coco. Auch sie ist wie Christa eine der ersten Zeitpolster Pionierinnen, allerdings in der Steiermark. Lesen Sie dazu die kurze Entstehungsgeschichte mit dem Titel [„Gesucht und gefunden: Aus 1 wurden 6, und aus 6 wurden 26“](#).*

## Wichtige Links zu Zeitpolster:

[Besuchen Sie die Zeitpolster Website](#)

[Folgen Sie Zeitpolster auf Facebook](#)

[Lesen Sie aktuelle Blogbeiträge](#)

[Wichtiges für Gemeinden und Sozialeinrichtungen](#)

[CSR Maßnahme: Betriebepartnerschaften](#)

[Registrieren Sie sich für den monatlichen Zeitpolster Newsletter](#)

[Der Zeitpolster Wirkungsbericht 4 SDGs](#)

[Hören Sie den Zeitpolster Podcast zum cleveren Älterwerden mit wertvollen Tipps und schönen Interviews](#)

## **Kontakt:**

<https://www.zeitpolster.com/kontakt>

Serviceline Mo-Fr von 9-12 Uhr: +43 664 8872 0770

### **Büro Vorarlberg**

Bildgasse 10, 6850 Dornbirn

T +43 664 8872 0770

[vorarlberg@zeitpolster.com](mailto:vorarlberg@zeitpolster.com)

### **Büro Salzburg**

Glockengasse 4D, 5020 Salzburg

T +43 066488720773

[salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com)

### **Büro Wien**

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

T +43 664 8872 0771

[wien@zeitpolster.com](mailto:wien@zeitpolster.com)