

Immer mehr Menschen entscheiden sich für Zeitpolster! – und die Suche geht weiter.

Diesen Sommer feiert das geprüfte Sozialunternehmen Zeitpolster bereits sein fünfjähriges Jubiläum und freut sich über die ersten 1.000 Helfer:innen. Es ist weiterhin auf der Suche nach neuen Helfenden, um Menschen mit Betreuungsbedarf zu unterstützen. Auch neue Betreuungsanfragen werden nach wie vor angenommen.

„Wir sind bereits im fünften Jahr und wachsen über die Grenzen hinaus!“, freut sich Zeitpolster-Gründer Gernot Jochum-Müller. Zeitpolster ist besonders interessant für Menschen, die sich gerne sozial engagieren und gleichzeitig für ihre eigene Zukunft vorsorgen möchten. „Unsere Helfer:innen entlasten pflegende Angehörige, ältere Menschen und stark geforderte Familien, indem sie im Haushalt und Garten mithelfen, beim Kochen unterstützen, Einkäufe erledigen und Botengänge übernehmen. Auch gemeinsame Freizeitgestaltung und Hilfe am PC sind wertvolle Beiträge zur Unterstützung im Alltag.“

Das Besondere am Zeitpolster-Modell ist, dass alle Mitglieder ihre geleisteten Stunden für später aufsparen können, um sie bei eigenem Bedarf einzulösen. „Wir erfreuen uns mittlerweile österreichweit großer Beliebtheit – sogar bis nach Liechtenstein. Das ist schön und von großer Bedeutung für unseren gesellschaftlichen Beitrag“, sagt Jochum-Müller. Er erklärt, dass es nun an der Zeit sei, nach weiteren Teamgründer:innen und Helfer:innen zu suchen, um das Betreuungsangebot auszuweiten. „Es kommen immer mehr Anfragen bei uns an, und diese Zahl steigt kontinuierlich. Um den Bedarf in neuen Regionen decken zu können, benötigen wir ständig neue Mitglieder, und wir freuen uns über jede Registrierung!“

Haben Sie schon von Zeitpolster gehört?

Zeitpolster wurde 2018 in Vorarlberg gegründet und ist mittlerweile in sieben österreichischen Bundesländern und im benachbarten Liechtenstein aktiv. Zeitpolster ergänzt die bestehenden Betreuungseinrichtungen, da der Bedarf an Pflege und Betreuung in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen ist. Gründe dafür sind der demografische Wandel und die Tatsache, dass pflegende Angehörige immer weniger Zeit für die Betreuung ihrer Angehörigen aufbringen können. Doch Hilfe in Form von verlässlicher und bezahlbarer Betreuung sollte für alle Menschen in jeder Lebenslage verfügbar sein. Und genau hier setzt Zeitpolster an. „Wir möchten mit unserer Arbeit genau diese Lücke schließen, denn es ist dringend nötig, dass pflegende Angehörige entlastet werden und ältere Menschen sowie stark geforderte Familien Hilfe im Alltag bekommen!“, erklärt der Gründer. Das Sozialunternehmen leistet daher einen bedeutenden Beitrag, um Erschöpfung und Überlastung vorzubeugen.

Pressekontakt:

Gernot Jochum-Müller, Geschäftsführer | gernot.jochum-mueller@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 70
Marion Morik | kommunikation@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 72 | www.zeitpolster.com

➤ Was passiert bei Zeitpolster?

Von Begleitung zu Arztterminen über Botengänge, Hilfe im Haushalt und Garten bis hin zur Kinderbetreuung – die Zeitpolster-Betreuer:innen leisten Unterstützung, die den Alltag erleichtert. Dabei entscheiden sie selbst, in welchem Umfang und zu welchen Zeiten sie ihre Hilfe anbieten möchten, abhängig von ihren Fähigkeiten und Interessen. Durch ihren Einsatz unterstützen die Zeitpolster-Helfer:innen andere Menschen und sorgen gleichzeitig für ihre eigene Zukunft vor, denn alle geleisteten Stunden werden auf ihrem Zeitkonto gutgeschrieben und können bei Bedarf für die eigene Betreuung eingelöst werden.

➤ Zeitpolster Helfer:innen kommt eine schöne Aufgabe zu

Berichten zufolge ergeben sich für langjährige Zeitpolster-Betreuer:innen oft schöne und persönliche Gespräche mit den Hilfesuchenden, die meist allein leben und wenig Kontakt zur Außenwelt haben. Die Zeitpolster-Betreuer:innen helfen diesen Menschen, ihre Einsamkeit zu überwinden und profitieren gleichzeitig von deren Erfahrungswerten, denn ältere Menschen haben viel zu erzählen und teilen gerne ihr umfangreiches Wissen. Auf diese Weise verbinden sich Generationen und verschiedene Lebensphilosophien treffen aufeinander. „Durch die vielen kleinen Hilfen können unsere Betreuten länger in ihren Häusern und Wohnungen bleiben“, betonen sie die Idee von Zeitpolster, da dies die Lebensqualität aller erhöht und das Gesundheitssystem durch die positive Wirkung des Gemeinschaftsengagements entlastet.

➤ Derzeit engagieren sich über 1000 Menschen bei Zeitpolster!

Zeitpolster ist derzeit in Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark, Wien und Liechtenstein mit Teams vertreten. Gemeinsam haben die Zeitpolster-Helfer:innen bereits 50.000 Stunden für ihre eigene Betreuung angespart. Insgesamt haben über 900 Personen von der Betreuung durch Zeitpolster profitiert. Das Alter der helfenden Personen liegt im Durchschnitt zwischen 38 und 75 Jahren, wobei der Schwerpunkt bei den 55+ liegt. Der Großteil der Helfenden besteht aus Menschen, die nach ihrer Pensionierung noch eine sinnvolle Aufgabe suchen und Freude daran haben, anderen zu helfen. Viele von ihnen sind auch gerne bereit, Verantwortung zu übernehmen und gut zu organisieren – 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?

Haben Sie Interesse daran, ein Zeitpolster-Team zu gründen oder sich als Helfer:in einige Stunden im Monat zu engagieren? Informieren Sie sich über Zeitpolster und die Möglichkeiten, wie Sie Ihr eigenes Zeitpolster-Team in Ihrer Region aufbauen können oder welchen Teams Sie sich anschließen können. Werden Sie ein wertvoller Bestandteil einer organisierten Nachbarschaftshilfe. Angesprochen sind auch Menschen, die Betreuung suchen oder sich direkt als Betreuer:in engagieren möchten.

Pressekontakt:

Gernot Jochum-Müller, Geschäftsführer | gernot.jochum-mueller@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 70
Marion Morik | kommunikation@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 72 | www.zeitpolster.com

Wenn in Ihnen ein Pionierherz schlägt, können Sie mit der Hilfe von Zeitpolster Ihr eigenes Team gründen und dazu beitragen, dass Betreuung in Ihrer Region für alle Hilfesuchenden zugänglich wird: Nehmen Sie Kontakt mit dem Sozialunternehmen auf und fordern Sie unverbindlich Informationsmaterial an. Sie werden eine zuverlässige Begleitung bei der Planung und Umsetzung erhalten. Registrieren Sie sich noch heute auf der Zeitpolster-Website, um Ihr Interesse als Helfer:in, Teamgründer:in oder für die Suche nach Betreuung anzugeben.

Aber was sagen eigentlich die Mitglieder von Zeitpolster dazu?

Hier sind zwei inspirierende Geschichten aus dem Alltag von Zeitpolster:

- *Die 90-jährige Monique musste nach zwei Knieoperationen und einem Schlaganfall auf Krücken gehen. Damit sie diese nicht durch einen Rollstuhl ersetzen musste, war regelmäßige Bewegung notwendig. Alleine war das jedoch nicht möglich, da ihr Gleichgewicht und ihre Koordination stark nachgelassen hatten. Ihre Kinder hatten leider keine Möglichkeit, sie zu begleiten, da sie im Ausland tätig sind. Hier kam Zeitpolster ins Spiel. Regelmäßig besucht Helfer:in Suzanne Monique zu Hause, begleitet die ältere Dame, leistet ihr Gesellschaft und unterstützt sie im Haushalt und Garten. Monique ist glücklich und gut versorgt, und ihre Kinder sind dankbar.*

Monique und Suzanne genießen die gemeinsamen Spaziergänge im Park und die schönen Gespräche sehr!

- *Das Ehepaar Elfriede und Walter lebt in einem Einfamilienhaus. Beide waren Zeit ihres Lebens sehr aktiv und sind gemeinsam viel gereist. Es schmerzt sie nun umso mehr, dass sie aufgrund körperlicher Gebrechen das Haus kaum noch verlassen können. Ihre Kinder helfen, wo es nur geht, um den Eltern das Leben in ihrem Zuhause weiterhin zu ermöglichen. Trotz größter Bemühungen ist es ihnen jedoch nicht möglich, die Eltern durchgehend zu unterstützen, was ihnen große Sorgen bereitet. Gemeinsam wandten sie sich an Zeitpolster. Trotz anfänglicher Bedenken seitens Elfriede und Walter – sie waren etwas skeptisch, eine fremde Person in ihr Haus zu lassen – kam alles zum Guten. Nun erhalten Elfriede und Walter Unterstützung von der freundlichen Helfer:in Lilo, die wöchentlich zu ihnen kommt, um gemeinsam Zeit zu verbringen und alle notwendigen Aufgaben zu erledigen. Lilo erledigt kleinere Einkäufe, holt Medikamente aus der Apotheke und hilft bei Tätigkeiten im Haus und Garten. Alle sind Lilo sehr dankbar!*

Auch Lilo schätzt diese Verbindung sehr. Seit zwei Jahren im Ruhestand, wollte sie einfach Zeit schenken: „Wir haben viele gemeinsame Interessen, und ich höre ihnen so gerne zu, wenn sie von vergangenen Zeiten erzählen. Es macht mir auch große Freude, jede Woche einen Kuchen zu backen, den wir bei einer gemeinsamen Kaffeepause genießen. Die Besuche bei Elfriede und Walter gehören schon zu meiner Wochenplanung. Ich verbringe sehr gerne Zeit mit ihnen und möchte sie nicht mehr missen!“

Möchten Sie Teil der Zeitpolster-Gemeinschaft werden? Besuchen Sie die Zeitpolster-Website, um sich zu registrieren und weitere Informationen zu erhalten.

Pressekontakt:

Gernot Jochum-Müller, Geschäftsführer | gernot.jochum-mueller@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 70
Marion Morik | kommunikation@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 72 | www.zeitpolster.com

Links zu Zeitpolster:

[Besuchen Sie die Zeitpolster Website](#) / [Suchen Sie um Betreuung an](#) / [Werden Sie Betreuer:in bei Zeitpolster](#)
[Gründen Sie Ihr eigenes Zeitpolster Team in Ihrer Region](#) / [Fragen und Antworten zur Teamgründung](#)
[Wichtiges für Gemeinden und Sozialeinrichtungen](#)
[CSR Maßnahme: Betriebepartnerschaften](#)
[Registrieren Sie sich für den monatlichen Zeitpolster Newsletter](#)
[Hören Sie den Zeitpolster Podcast zum cleveren Älterwerden mit wertvollen Tipps und Interviews](#)

Kontakte:

<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

Büro Salzburg

Glockengasse 4D, 5020 Salzburg

T +43 066488720773

salzburg@zeitpolster.com

Büro Wien

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

T +43 664 8872 0771

wien@zeitpolster.com

Daten und Fakten zu Zeitpolster per Stand 2023

- **Aktuell ist Zeitpolster mit Teams in Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark, in Wien und im benachbarten Liechtenstein vertreten**
- **Über 1000 Menschen engagieren sich bereits bei Zeitpolster**
- **Die Zeitpolster Helfer:innen haben schon 50000 Stunden für ihre eigenen Betreuung angespart**
- **Insgesamt profitierten über 900 Personen durch die Betreuung von Zeitpolster**
- **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!**

Pressekontakt:

Gernot Jochum-Müller, Geschäftsführer | gernot.jochum-mueller@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 70

Marion Morik | kommunikation@zeitpolster.com | +43 (0)664 887 207 72 | www.zeitpolster.com