



Zuwendung und Empathie sind Voraussetzung, um als Freiwillige Zeit schenken zu können. Bild: zvg.

Freiwillige schenken ihren Mitmenschen Zeit und tun sich selbst Gutes

Wo Freundschaften entstehen können

Ob als Tandem zwischen zwei Privatpersonen, beim Besuchsdienst in einer Institution oder als GratulantIn zu hohen Geburtstagen: Freiwillige stehen, ganz ohne finanzielle Interessen, im Dienste ihrer Mitmenschen.

Text und Bild: Adi Lippuner

Die oft gehörte Aussage, dass sich in der Gesellschaft Egoismus breitmake, wird bei Gesprächen mit Freiwilligen relativiert. Wer sich in den Dienst der Mitmenschen stellt, weiss – dies haben zahlreiche Gespräche gezeigt –, dass soziale Isolation krank machen kann. Bei der Genossenschaft Zeitgut Toggenburg steht das Motto «Gemeinsam statt einsam» im Mittelpunkt. Ge- gründet im Jahr 2017, sind heute

413 Einzel-, fünf Förder- und 28 Kollektivmitglieder dabei. Eine wichtige Funktion, insbesondere auch für Menschen, deren Angehörige nicht in der Region wohnen, hat der Besuchsdienst von Pro Senectute.

Während bei Zeitgut aktuell in den zwölf Gemeinden des Toggenburgs 170 Tandems (ein Team von Zeitschenkenden und Beschenkten) im Einsatz sind, erhalten in vielen Gemeinden, so auch im obersten Toggenburg, Menschen ab 70 Jahren Besuch an ihrem Geburtstag. Allen gemeinsam ist, dass sie sich für die Gemeinschaft engagieren und ihren Mitmenschen Zeit schenken.

Markus Windirsch wohnt in Wattwil und ist seit 2020 Präsident von Zeitgut Toggenburg. Er weiss, dass seit der Gründung der Genossen-

schaft insgesamt über 25 000 Stunden Freiwilligenarbeit geleistet wurden.

Blick über die Schulter

Am Beispiel eines Besuchs im Altersheim Horb in der Gemeinde Wildhaus-Alt St. Johann wird aufgezeigt, wie sich Freiwillige von Zeitgut engagieren. Es ist ein Freitag-nachmittag in der zweiten Oktoberhälfte. Vreni Walliser fährt von ihrem Wohnort Stein nach Alt St. Johann-Horb und wird dort von ihrem «Tandemgspänli», in diesem Beitrag Renato genannt, schon erwartet. Der fröhliche Mann freut sich jeden zweiten Freitagnachmittag auf den Besuch und hat meist einen Plan für den Nachmittag. Das «Zeitgut-Tandem» hat schon Ausflüge auf die Sellamatt gemacht, ist zum Bauernhof von Bekannten gefahren



Markus Windirsch ist Präsident der Genossenschaft Zeitgut Toggenburg.



Der Besuchsdienst bietet Lichtblicke in den oft langen Tagen der Heimbewohnenden.

oder hat sich ein Getränk im «Äpli» im Chüeboden in Unterwasser gegönnt. «Ich bin jeweils gespannt, was sich Renato wünscht», sagt Vreni Walliser.

An besagtem Freitagnachmittag, das Wetter ist erstmals nach langer Zeit regnerisch, wünscht sich ihr «Gspänli» einen Ausflug in die «Al-

«Mir macht dieses Engagement grosse Freude. Es braucht gar nicht so viel.»

Vreni Walliser

penrose» am Schwendisee. Für ihn bedeutet der Nachmittag Abwechslung, einfach mit dem Auto rausfahren, sich im gemütlichen Restaurant einen Kaffee gönnen und mit der Zeitschenkenden reden oder einfach schweigen. Vreni Walliser engagiert sich gerne für diese Freiwilligenaufgabe. «Mir macht dieses Engagement grosse Freude, es braucht gar nicht so viel, einfach während zwei Stunden für Renato da sein, ihm einen kleinen Wunsch erfüllen und dann wieder zufrieden nach Hause fahren.» Dieses «Geben und Nehmen» sei eine «gute Sache» und falls sie später einmal Hilfe benötigen würde, könnte sie diese auch mit gutem Gewissen annehmen.

Strahlen als Belohnung

Der Aufenthalt im gemütlichen Restaurant gefällt Renato sichtlich. Zufrieden betrachtet er die Senntumschellen, blickt sich im Restaurant um und wundert sich, dass es am frühen Nachmittag so ruhig ist. Auch der Kaffee und die dazu servierten Schoggiwaffeln aus Toggenburger Produktion finden seine Zustimmung. Er erzählt, wie wohl er sich im Altersheim Horb fühlt. Ab und zu spazierte er ins Dorf Alt St. Johann, um im dortigen Geschäft Schokola-

de und Guetli zu kaufen. «Ich mag Süsses, freue mich aber auch über das feine Essen, das wir täglich erhalten», ist zu erfahren. Leuchtende Augen gibt es, wenn er von der Arbeit auf dem Bauernhof erzählt oder wenn er mit verschmitztem Lächeln erklärt, dass er sich jeweils Gedanken mache, wohin er mit seiner Besucherin fahren möchte.

Für die Institutionsleiterin Kristin Neumann bedeutet die Zusammenarbeit mit den Zeitschenkerinnen «eine wertvolle Unterstützung für unsere Bewohnenden, da sie durch die Besuche und Ausflüge oft viel Freude erfahren dürfen und dies nachweislich gegen Vereinsamung hilft und somit viele glückliche Momente generiert.»

Bis zu 70 Geburtstagsbesuche

Die Koordinatorin von Pro Senectute möchte nicht namentlich genannt werden. Sie plant zusammen mit zwei weiteren Freiwilligen die Geburtstagsbesuche in der Gemeinde Wildhaus-Alt St.Johann. Die Liste umfasse jeweils rund 70 Namen mit über 80-jährigen Einwohnerinnen und Einwohnern. Je nach Situation seien es spontane oder angekündigte Besuche, die auch unterschiedlich lange dauern. «Viele freuen sich, er-

«Ab und zu erhalte ich sogar im Nachhinein eine Dankeskarte.»

Eine Koordinatorin von Pro Senectute

zählen aus ihrem Leben und genießen die Gesellschaft. Ab und zu erhalte ich sogar im Nachhinein eine Dankeskarte», erzählt die Koordinatorin.

Um die Freiwilligenarbeit aufzuteilen, treffen sich die drei Frauen jeweils gegen Jahresende und legen fest, wer welche Besuche übernimmt. Früher sei sie auch als Rot-

kreuzfahrerin unterwegs gewesen, «mit zunehmendem Alter gebe ich die Aufgaben aber gerne in jüngere Hände». Sie ist überzeugt, dass es den Einsatz Freiwilliger braucht, damit eine Gesellschaft funktionieren kann.

Pfeiler der Gesellschaft

Auch für Markus Windirsch ist klar, dass eine Gesellschaft nur mit Freiwilligenarbeit funktionieren kann. «Dies umso mehr, da nun die sogenannte Babyboomer-Generation ins Pensionsalter kommt. Es braucht Menschen, die ihr Wissen, Können, Zeit und Arbeit ohne finanzielle Entschädigung zur Verfügung stellen, damit solche, die Hilfe und Unterstützung benötigen, so lange wie nur möglich in ihrem gewohnten Umfeld leben können», sagt er.

Wichtig, zu wissen: Zeitgut-Mitglieder stehen mit ihrem Engagement nicht in Konkurrenz zu professionellen Pflegediensten und übernehmen auch keine Aufgaben, die gegen Bezahlung ausgeführt werden. «Es geht bei uns um das Schenken von Zeit, sei es bei einem Spaziergang, bei einer Tasse Kaffee, Gesprächen, dem Vorlesen oder kleinen Handreichungen», so der Präsident. Finanzielle Interessen gebe es keine, aber der Gebende, also die Person, die Zeit schenkt, erhalte eine Zeitgutschrift und könne diese jederzeit einlösen. «Allerdings geht es dabei nicht um das Sammeln von Stunden. Vielmehr ist es ein niederschwelliges Angebot und erleichtert es den Menschen, Hilfe von Aussenstehenden anzunehmen», bringt Markus Windirsch das Ganze auf den Punkt.



Tandem ganz im wörtlichen Sinne: Markus Windirsch unterwegs mit seinem «Tandemspännli» Paul Widmer.

Bild: Toggenburgmagazin