

# Nachbarschaftshilfe 2.0

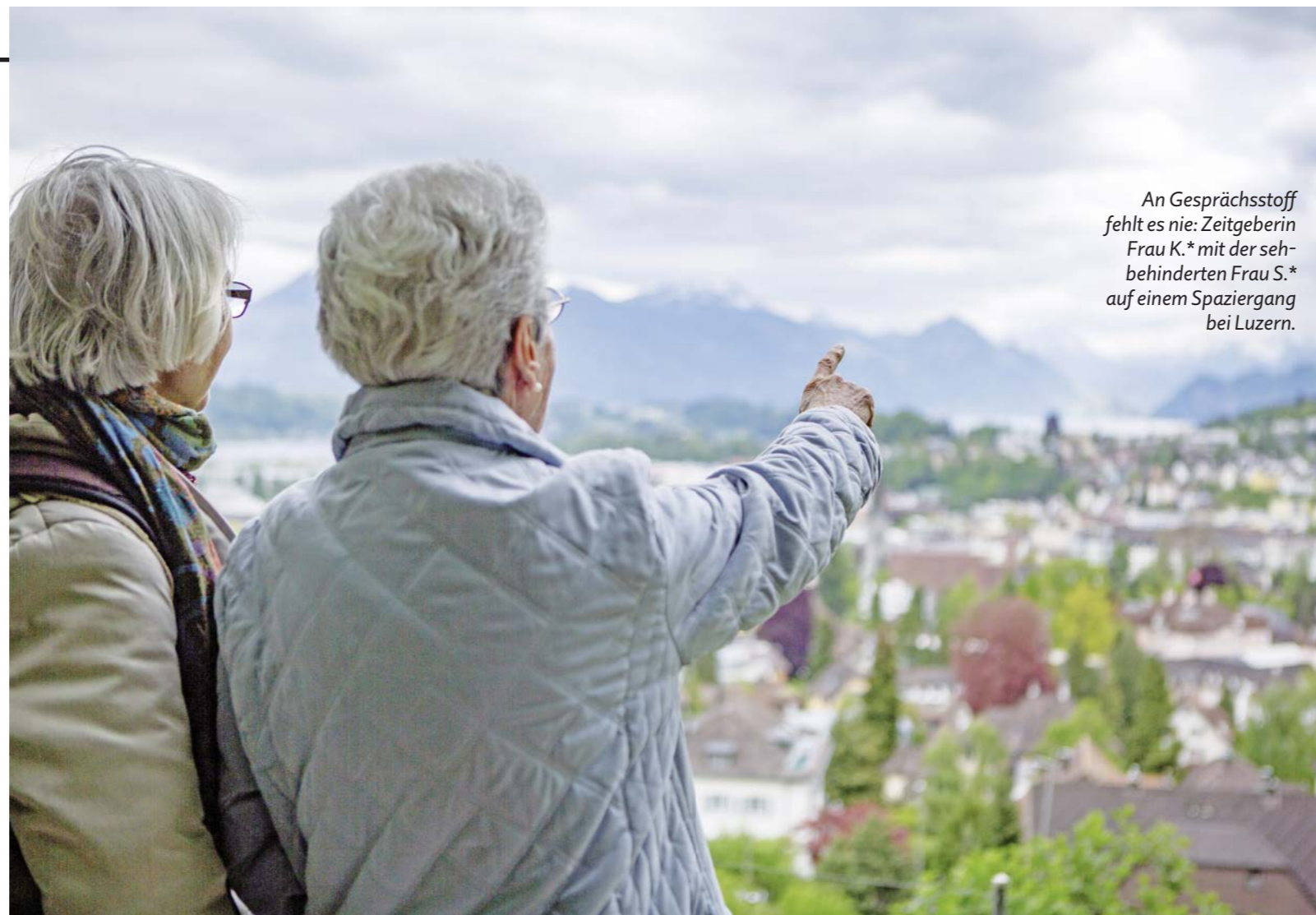
Anderen helfen und später selbst Hilfe erhalten: So funktioniert das Netzwerk der Luzerner Genossenschaft Zeitgut – ganz ohne Geld. Ein gesellschaftliches Engagement, das vom Kulturprozent der Migros Luzern mitgetragen wird.

**Text:** Ruth Gassmann, Hans Graber, Christoph Riebli  
**Bilder:** Joseph Schmidiger

**Ü**beralterung der Gesellschaft, Altern in Würde, Betreuung und Begleitung von betagten Menschen sowie solidarische Nachbarschaften: Dies alles sind Stichworte, die unweigerlich mit der Arbeit der Genossenschaft Zeitgut zusammenhängen. Seit 2013 baut diese in Luzerner Stadtteilen und Gemeinden ein Netzwerk für Quartier- und Nachbarschaftshilfe auf. Ein Projekt, das vom Kulturprozent der Migros Luzern mitgetragen und unterstützt wird. Das Spezielle daran: Hilfe wird bei Zeitgut nicht etwa eingekauft, sondern mit Zeitgut haben verrechnet. Es ist ein Modell, das neben dem Portemonnaie der Betroffenen auch die öffentlichen Kassen entlasten helfen soll. Das Migros-Magazin hat mit Zeitgut-Präsidentin Angelica Ferroni gesprochen und gibt Einblick in zwei Lebenswelten von Betroffenen.

## Eine helfende Bezügerin

Frau K.\* aus Luzern kennt beide Zeitgut-Aspekte – die Zeitgebende und die Zeitnehmende. Die 68-jährige Sozialpädagogin hat drei Kinder allein grossgezogen. Das war auf die Dauer zu viel, sie bekam ein Burn-out und gleichzeitig eine Brustkrebsdiagnose, musste operiert werden und fiel in eine tiefe Depression. Per Zufall entdeckte sie Zeitgut und traf Herrn F.\*, einen liebenswürdigen, sportlichen Pensionierten. Mit ihm ging sie nun jeden Montagnachmittag zwei Stunden spazieren. Sie gingen bei Regen und Schnee, sprachen über Politik und Kultur oder



An Gesprächsstoff fehlt es nie: Zeitgeberin Frau K.\* mit der sehbehinderten Frau S.\* auf einem Spaziergang bei Luzern.



Freizeit? «Was ist das?»: Auch der «Papierkrieg» mit den Krankenkassen ist für Frau B.\*, Mutter zweier kranker Kinder, kräftezehrend.

schwiegen. Seine reine Präsenz half ihr aus der Depression. Sie konnte wieder alleine aus dem Haus und wollte sich wieder einbringen, statt nur zu nehmen wieder zu geben. Da kam die Anfrage von Zeitgut, ob sie sporadisch Frau S.\*, eine sehbehinderte 88-Jährige, auf Wanderungen in die Luzerner Berge begleiten könnte. Eine massgeschneiderte

Anfrage. Die beiden Frauen treffen sich ab und zu, je nach Lust und Wetter. Unterwegs frönen sie der Liebe zur Natur, an Gesprächsstoff fehlt es ihnen bis heute nicht.

Frau K. weiss genau: «Auch wenn Frau S. eines Tages nicht mehr wandern kann, werde ich den Kontakt mit ihr weiter pflegen, zu kostbar ist mir die

Freundschaft mit ihr.» Sie schenkt Hilfe, erhält dabei aber so viel Positives, dass sich die Grenzen auflösen.

## Mit Trisomie 21 geboren

Frau B.\* (48) traf die Botschaft völlig unvorbereitet: Vor gut elf Jahren erfuhr sie zwei Tage nach der Geburt, dass ihre Tochter Trisomie 21 hat. «Das hat mein Leben so ziemlich und nachhaltig auf den Kopf gestellt.» Freizeit? «Was ist das?» Beide Kinder leiden an Allergien und Unverträglichkeiten, die Tochter gar an einer zusätzlichen Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Sie müsse ständig darauf achten, dass ihre Kinder nichts essen, was einen «Schub» auslösen kann: «Ich bin fast schon zu einer Diätköchin geworden», erzählt sie. Erschwerend kommt hinzu, dass ihr Mann beruflich viel im Ausland war und ist. «Manchmal, ich gebe es zu, überflutet mich das alles.» In solchen Momenten ist Zeitgut für sie da, und sie

kann unbürokratisch von Hilfe profitieren. Vorerst erhielt sie halbtagsweise von einer Frau Unterstützung bei der Betreuung und dem Hüten der Kinder. Weil diese mittlerweile Anrecht auf einen Hortplatz haben, ist das nicht mehr nötig. Wenn der Mutter aber wieder einmal alles über den Kopf zu wachsen droht, steht auf Abruf eine Helfende bereit. «Sie steht mir wie ein Coach beratend zur Seite.» Das gibt Kraft und auch Strukturen.

«Ich bin sehr dankbar für diese Unterstützung und finde bei Zeitgut auch super, dass man da beziehen kann, ohne den Zwang, gleich etwas zu geben.» Dass sie selber auch einmal bei Zeitgut die Gebende sein wird, ist für sie keine Frage: «Irgendwann wird es auch mir möglich sein.» Sie denkt ans Einkaufen für andere oder ans Organisieren eines Mittagstischs. **MM**

\* Namen geändert

## Vorsorge ohne Geld?

### Angelica Ferroni, wie funktioniert Zeitgut?

Ganz einfach: Die Mitglieder der Genossenschaft sind für Menschen da, die altershalber oder durch spezielle Lebensumstände Unterstützungsbedarf haben.

**Jetzt Mitglied werden auf [zeitgut.org](http://zeitgut.org)**

gelebter Solidarität verbindet. Klar ist: Schon aufgrund der demografischen Entwicklung wird der Bedarf an Unterstützungsleistungen stark zunehmen.

### Wie ist das Verhältnis zwischen Nehmern und Gebern?

Zum einen begegnen sich die gebende und die nehmende Person dank der Zeitgutschriften auf Augenhöhe. Zum anderen sind die Rollen durchlässig: Wer gibt, kann früher oder später selber Unterstützung erhalten, und wer beispielsweise beim Einkaufen Unterstützung braucht, kann seinerseits jemanden, der die Wohnung nicht mehr verlassen kann, mit Besuchen erfreuen.

### Wie wird vermittelt?

Mit jedem neuen aktiven Mitglied wird ein persönliches Gespräch geführt und abgeklärt, was der Unterstützungsbedarf ist und welche Unterstützung die Person selber auch anbieten kann und möchte. Im Vordergrund steht die Freude am Tun, nicht die Pflicht.

### Wie gross ist eigentlich der Wirkungskreis?

Zurzeit sind wir vor allem auf die Stadt Luzern und die Agglomerationsgemeinden konzentriert. Zusätzlich haben wir bereits Kontakte zur Region Sempachersee geknüpft. Doch überall in der Schweiz sind ähnliche Netzwerke im Aufbau. Unsere Gesellschaft braucht soziale Bewegungen, wo sich die Menschen partizipativ und potenzialorientiert einbringen können. **MM**

**Als Ergänzung zur professionellen Pflege und Betreuung?** Genau. Gefragt sind kleinere Handreichungen im Haushalt oder Gespräche, die helfen, den Alltag der Betroffenen zu erleichtern und zu bereichern. Die Einsätze der Genossenschaftler/-innen sind denn auch kostenlos.

### Was haben die Gebenden davon?

Ihre Einsatzstunden werden als Zeitgutschriften dokumentiert. Auf diese können sie zurückgreifen, wenn sie selber Unterstützung brauchen, oder sie können sie verschenken.

### Ist Zeitgut quasi eine Vorsorge, die ohne Geld funktioniert?

Das stimmt. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von der «vierten Säule», also tatsächlich eine Vorsorge ohne Geld. Es ist ein wesentlicher Beitrag, um längerfristig und unabhängig von der wirtschaftlichen Entwicklung die Betreuung im Alter zu sichern und das gesellschaftliche Zusammenleben, die soziale Teilhabe zu fördern. Denn die freiwillige Nachbarschaftshilfe hilft, Kosten zu sparen, eigene wie auch die der öffentlichen Hand.

### Wo steht die Genossenschaft aktuell, und wo will sie hin?

Die Genossenschaft zählt aktuell gut 380 Mitglieder, die insgesamt bereits rund 15 500 Stunden Nachbarschaftshilfe geleistet haben. Unsere Idee funktioniert, und wir wollen weiterwachsen. Vor allem soll sich Zeitgut noch stärker als generationenübergreifendes Netzwerk entwickeln, das alte und junge Menschen in tätiger,



**Angelica Ferroni**  
Präsidentin Zeitgut

## MIGROS kulturprozent

Das Kulturprozent der Migros Luzern unterstützt Projekte in den Bereichen Kultur, Freizeit und Sport sowie Soziales. Unterstützungsgesuche einreichen: kulturprozent-migros Luzern.ch





## NEU IM REGAL

**Demeter-Butter und -Milch**

Ab sofort führt die Migros Luzern in grösseren Filialen Demeter-Butter (200 g) und -Vollmilch in 1-Liter-Flaschen ein. Lebensmittel in Demeter-Qualität sind voll im Geschmack. Die Rohstoffe aus der biologisch-dynamischen Landwirtschaft werden mit höchster Achtsamkeit verarbeitet.

# Ski Days: Letzte Plätze

Der Famigros Ski Day ist ein **Schneesporttag** für die ganze Familie zu einem attraktiven Preis – in der Zentralschweiz und in angrenzenden Skigebieten.

**Text:** Claudius Bachmann

## VALENTINSTAG

**Ihr Liebesgruss  
im Magazin**

Am 14. Februar ist Valentinstag. Dieses Jahr haben Sie die Gelegenheit, Ihre Liebsten mit einer besonderen Botschaft zu überraschen. Senden Sie uns ganz einfach Ihre Liebesgrüsse zu, und wir drucken eine Auswahl davon im Migros-Magazin ab. Die Ausgabe erscheint am 10. Februar.

**Mitmachen:**

Schicken Sie die Botschaft bis 26. Januar mit Ihrem Namen und Wohnort **per E-Mail** an: [unternehmenskommunikation@migros-luzern.ch](mailto:unternehmenskommunikation@migros-luzern.ch)



**S**echsmal findet er in oder nahe der Zentralschweiz statt, und es gibt noch letzte freie Plätze am Famigros Ski Day. Gemeinsam absolvieren Familienmitglieder – auch Götti, Tante, Onkel zählen dazu – ein Plauschrennen auf Snowboard oder Ski. Die Zeit stoppt, wenn das letzte Familienmitglied die Ziellinie passiert hat.

**Persönliches Rennvideo**

Die kleinen und grossen Rennfahrer können ihren Lauf durch die Riesenslalomtore auch daheim nochmals ansehen: Famigros produziert für jede Familie ein exklusives Video. So bleibt

das Plauschrennen in Erinnerung. Die Videos und die besten Fotos vom Tag sind spätestens zwei Tage nach dem Event online abrufbar. Im Sponsoren-Village sorgt Famigros für ein Unterhaltungsprogramm mit Sofortpreisen.

Kostenpunkt: 110 Franken pro Familie. Famigros- und Swiss-Ski-Mitglieder profitieren von 25 Franken Rabatt, sie zahlen nur 85 Franken für den Skitag. Im Startpreis inbegriffen sind die Tageskarten für alle Startenden, die Mittagsverpflegung, das Plauschrennen, ein Rivella-Getränk, eine Erinnerungsmedaille für jedes Kind, ein Familiengeschenk und Spiel und Spass im Village. **MM**

**Hier gehts  
auf die Piste**

**Letzte Plätze:** Famigros Ski Days in der Zentralschweiz und im Tessin:

- 15. und 16. Februar, Sörenberg
- 23. Februar, Marbachegg
- 8. März, Airolo

**Mehr Informationen und Buchung:** [famigros-ski-day.ch](http://famigros-ski-day.ch)

Sponsoring by

**MIGROS**