

## Gemeinsam geht fast alles leichter

(sil) Nachbarschaftshilfe und Altersvorsorge in einem: Bei der Genossenschaft Zeitgut Uster gilt Zeit als wertvolle Währung, die man empfangen oder geben kann. So hilft man sich gegenseitig und ganz nebenbei entstehen ganz wundervolle Freundschaften. So zum Beispiel zwischen Heidi Strub und Elsbeth Trachsel, die seit rund drei Jahren als sogenanntes Tandem unterwegs sind.

Zwei alte Freundinnen, die gemeinsam einen Spaziergang unternehmen – Heidi Strub hat sich bei Elsbeth Trachsel eingehakt und stützt sie sanft, während die beiden plaudernd vom Pflegezentrum Dietersrain in Uster Richtung Innenstadt spazieren. Elsbeth Trachsel setzt langsam einen Fuss vor den anderen und schaut konzentriert auf den Boden vor sich. Heute ist ein guter Tag, die Sonne scheint und sie freut sich sehr auf den kleinen Ausflug mit Heidi Strub.

Seit bald drei Jahren treffen sich die beiden Frauen regelmässig einmal pro Woche. Dann unternehmen sie etwas zusammen, machen einen Spaziergang oder setzen sich in ein Café und spielen Karten. Heidi Strub: «Wir entscheiden uns jeweils ganz spontan, worauf wir gerade Lust haben.» Sie schaut Elsbeth Trachsel liebevoll von der Seite an, «wenn das Wetter mitmacht, sind wir am liebsten draussen unterwegs. Die frische Luft tut uns beiden gut und für Elsbeth sind die gemeinsamen Ausflüge

eine willkommene Abwechslung im Pflegeheim-Alltag.»

### Unterstützung bieten und das eigene Zeitkonto auffüllen

Die beiden Frauen sind beide Mitglieder bei der Genossenschaft Zeitgut Uster. Heidi Strub erinnert sich: «Nach dem Tod meines Mannes suchte ich für mich eine sinnvolle Beschäftigung und stiess dabei auf Zeitgut Uster. Die Idee, einander gegenseitig Zeit zur Verfügung zu stellen und sich so für die Gemeinschaft zu engagieren, gefiel mir sehr und deshalb habe ich mich angemeldet.» Es dauerte nicht lange, und Heidi Strub erhielt eine erste Anfrage. Da sei eine ältere Dame, die gerne einmal wöchentlich etwas unternehmen möchte. Heidi Strub lächelt und sagt zu Elsbeth Trachsel: «Damals wohntest Du noch zu Hause und hattest auch noch Deinen kleinen Hund, gell?» Elsbeth Trachsel überlegt einen kurzen Moment lang, dann hellt sich ihre Miene auf und sie nickt strahlend.

An den Hund kann sich Heidi noch gut erinnern. Heidi Strub willigte damals gerne ein, Elsbeth Trachsel ein erstes Mal zu treffen, um sich gegenseitig zu beschnuppern. «Es war Sympathie auf den ersten Blick», erinnert sie sich, «es hat einfach gepasst und wir beide haben uns dazu entschieden, es miteinander zu versuchen.» Seither verbringen die beiden Frauen regelmässig Zeit miteinander, und aus der Sympathie ist längst eine wunderbare Freundschaft geworden. Heidi Strub tut Elsbeth Trachsel gut – ihre aufgestellte Art und ihr Tatendrang sorgen dafür, dass es den beiden nie langweilig wird miteinander. Heidi Strub war da, als Elsbeth Trachsel nach einem schweren Sturz nicht mehr länger in ihren eigenen vier Wänden leben konnte. Und sie war da, als sich erste Anzeichen einer beginnenden Demenz bemerkbar machten. Heidi Strub: «Wenn immer es mir möglich ist, besuche ich Elsbeth einmal in der Woche. Die Treffen sind für mich sehr wichtig und ich freue mich, dass ich Elsbeth so ein paar unbeschwerte Stunden ermöglichen kann.»

Wenn die beiden zusammen unterwegs sind, reden sie viel. Heidi Strub hilft ihrer Freundin, sich zu erinnern, und im Gespräch kommen viele Ereignisse von früher wieder zurück. Elsbeth Trachsel erzählt von ihrer Kindheit und Jugend im Berner Oberland. Von ihrer Familie, ihren Kindern. Während die beiden zusammen plaudern, spazieren sie langsam durch die Stadt, schauen sich in Ruhe die Stände des Weihnachtsmarktes an und genehmigen



Ein prima Tandem: Heidi Strub (links) verbringt regelmässig Zeit mit Elsbeth Trachsel und füllt so ihr eigenes Zeitguthaben auf.

sich dann im Migros-Restaurant einen Kaffee und einen Zvieri. Heidi Strub kümmert sich mit grosser Selbstverständlichkeit um ihre Freundin und lässt ihr trotzdem viel Freiraum. Auch wenn Elsbeth Trachsel im Tandem eigentlich die Nehmende ist und somit Zeit von Heidi Strub bekommt, wirken beide doch total gleichberechtigt und man hat nicht das Gefühl, dass da irgend eine Art von Abhängigkeit bestehen würde. Der Ausdruck Tandem passt von daher wunderbar: Auch da ist man gemeinsam unterwegs und kann nur fahren, wenn beide mitmachen.

### Ein Geben und nehmen

So wie Heidi Strub und Elsbeth Trachsel miteinander im Tandem unterwegs sind, ist für Vera Grunder und Sandra Dietschi, die beiden Geschäftsleiterinnen der Genossenschaft Zeitgut Uster, der absolute Idealfall. Ich besuche die beiden im Familienzentrum Uster, wo sich das Büro der Genossenschaft befindet.

Wer mit Vera Grunder und Sandra Dietschi spricht, merkt schnell, dass Zeitgut Uster für die beiden mehr Berufung denn Beruf darstellt und sie sich mit vollem Elan für die Genossenschaft engagieren. «In unserer heutigen schnelllebigen und meist auch sehr oberflächlichen Gesellschaft ist Zeit eine überaus wertvolle Währung», so Vera Grunder. Die Idee hinter Zeitgut funktioniert denkbar einfach: Wer Zeit hat, soll diese für andere einsetzen und damit gleichzeitig sein eigenes Zeitkonto auffüllen können. Wie eine Art vierte Säule kann man sich so ein Zeitguthaben zusammensparen, das man sich später wieder auszahlen lassen kann – dies natürlich auch in Form von Zeit, die man dann von anderen Genossenschafterinnen und Genossenschaftern beanspruchen kann. Bezahlen muss man für die von anderen Mitgliedern beanspruchte Zeit nichts – wer mitmachen möchte, muss aber zuerst einen Anteilsschein für 100 Franken kaufen.

### Wenns passt, dann passt

Die Möglichkeiten, die Zeitgut Uster ihren Mitgliedern bietet, sind äusserst vielseitig und wer sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren möchte, findet garantiert etwas Passendes. Gemeinsam kochen und essen, musizieren, ins Kino gehen, Ausflüge unternehmen, einkaufen oder auch einfach gemütlich zusammensitzen, einen Kaffee trinken und Gespräche führen – die Liste der Tätigkeiten, die man als Tandem erleben kann, ist lang. «Wichtig ist, dass man gemeinsam Zeit verbringt», erklärt Sandra Dietschi. Was hingegen gar nicht



Sandra Dietschi (links) und Vera Grunder, die beiden Geschäftsleiterinnen von Zeitgut Uster.

geht, ist die Inanspruchnahme von reinen Dienstleistungen. «Wenn zum Beispiel jemand eine Reinigungsfachkraft sucht oder Pflegeleistungen benötigt, ist Zeitgut Uster die falsche Adresse», betont Vera Grunder. «Wir sind kein Arbeitsvermittlungszentrum, sondern es soll stets ein Geben und Nehmen sein zwischen unseren Genossenschafterinnen und Genossenschaftern. Ein Tandem eben.»

Wer Hilfe braucht, kann ein Inserat auf der Website der Genossenschaft platzieren. Vera Grunder und Sandra Dietschi suchen dann in der Mitglieder-Datenbank nach geeigneten Tandempartnern, die für die jeweilige Aufgabe in Frage kämen. Vera Grunder: «Sobald wir einen passenden Partner oder eine passende Partnerin finden, organisieren wir ein erstes Treffen, wo sich beide Parteien kennenlernen können. Dann dürfen sie entscheiden, ob sie es miteinander versuchen möchten.» Bei Zeitgut Uster gibt es keinerlei Zwänge oder fixe Verträge. Wenns passt, dann passt – die Tandempartner agieren sehr selbstständig und können sich ihre Zeit total frei einteilen. Bei Fragen und Problemen können sie sich aber jederzeit an die Geschäftsstelle wenden. Einmal pro Monat findet zudem ein Kafitreff statt, wo alle Tandems herzlich eingeladen sind. «Bei Kaffee und Kuchen kann man sich unkompliziert austauschen und Erfahrungen teilen»; erzählt Sandra Dietschi.

### Auch in Mönchi sind Tandems unterwegs

Aktuell sind bei Zeitgut Uster rund 360 Genossenschafterinnen und Genossenschaftern angemeldet. Ein Teil der Mitglieder sind sogenannte Kollektiv-Organisationen, die ebenfalls gemeinnützig tätig sind und mit

denen Zeitgut Uster partnerschaftlich zusammenarbeitet. Zeitgut Uster finanziert sich durch Spenden, Mitgliederbeiträge sowie Zuwendungen der Stadt Uster und von verschiedenen Partnergemeinden. Auch die Gemeinde Mönchaltorf unterstützt die Genossenschaft mit finanziellen Beiträgen. In Mönchaltorf sind verschiedene Zeitgut-Tandems unterwegs. Es gäbe aber – wie die beiden Geschäftsleiterinnen beteuern – durchaus noch Luft nach oben. Wer also selber auch Teil von Zeitgut Uster werden möchte, freie Zeit zu geben hat oder aber froh wäre, wenn jemand anders ihm oder ihr seine Zeit gibt, kann sich gerne melden. Sandra Dietschi: «Man kann auch einfach einmal an einem der Kaffeetreffs vorbeischauen und sich selbst ein Bild von unserer Tätigkeit machen.»

Heidi Strub und Elsbeth Trachsel sind jedenfalls beide froh, Teil der Zeitgut-Familie zu sein. Elsbeth Trachsel: «Ohne Zeitgut hätte ich Heidi wohl nie kennengelernt, und die gemeinsamen Nachmittage würden mir sehr fehlen.» Heidi Strub nickt und ergänzt: «Auch für mich passt dieses Arrangement bestens. Ich fühle mich wohl mit Elsbeth und so kann ich mich nach meinen eigenen Vorstellungen gemeinnützig engagieren.» Aber was wird sie selber mit den vielen Stunden anfangen, die sich in den letzten drei Jahren als Tandem auf ihrem Zeitkonto angesammelt haben? Sie winkt ab und lacht: «Ich hoffe sehr, dass ich mein Zeitguthaben niemals antasten muss und meine eigene Rechnung mit einem grossen Plus abschliessen darf!»

Mehr Infos zur Genossenschaft Zeitgut Uster gibts unter [www.zeitgut-uster.ch](http://www.zeitgut-uster.ch). Die Kafitreffs finden jeweils am ersten Samstag im Monat statt und werden vorgängig auf der Website angekündigt.