

Nicht das Geld ist wichtig, sondern die Zeit

Das Projekt „Zeitbank 55+“ will die gegenseitige Hilfe am Ort fördern/Unterstützung durch Seelsorgeamt

Eine Idee aus Österreich zieht inzwischen auch im Erzbistum Freiburg Kreise: das Projekt „Zeitbank 55+“ will die gegenseitige Hilfe im Alltag fördern und dadurch vor allem älteren Menschen zur besseren Bewältigung ihres Alltags verhelfen.



Von Michael Winter

Wer auf die Bank geht, holt Geld oder er zahlt Geld ein. Banken verleihen Geld und bekommen es verzinst zurück. Umgekehrt schaffen sie Möglichkeiten, Geld anzulegen und es so zu vermehren. Banken haben immer mit Geld zu tun. Die großen Banken mit zig Milliarden.

In Österreich entstand vor einigen Jahren die Idee einer Bank, die nicht mit Geld wirtschaftet, sondern mit einem anderen „Zahlungsmittel“: Zeit. Eine Idee, die inzwischen auch im Erzbistum Freiburg Fuß gefasst hat – auf Initiative des Referats Kirche und Ländlicher Raum im Erzbischöflichen Seelsorgeamt.

Wer nimmt, möchte auch gerne etwas zurückgeben

Das ist kein Zufall. Denn gerade diejenigen, die mit den ländlichen Regionen des Erzbistums vertraut sind, wissen um die zunehmenden Probleme der dort lebenden Menschen. Die Tatsache, dass sich die pastoralen Strukturreformen in den Dörfern stärker auswirken als in städtischen Gebieten, ist das eine. Dazu kommt der Rückgang der Infrastruktur: Läden schließen, Dienstleistungen werden nicht mehr überall angeboten. Und dann die demografischen Veränderungen: Die Jüngeren ziehen weg – meist berufsbedingt. Die Älteren bleiben zurück. In der Regel noch rüstig, leidlich gesund und in vielerlei Hinsicht kompetent, aber in manchen Alltagssituationen möglicherweise auch auf Hilfe angewiesen.

Angesichts dieser Umstände unterstützt das Referat Kirche und Ländlicher Raum die Idee

der „Zeitbank 55+“ – sprich: die Gründung eines gemeinnützigen Vereins vor Ort, der auf eigene Weise den Dienst am Nächsten fördert. Indem er die Möglichkeit bietet, ein so genanntes Zeitbankkonto zu eröffnen. Wer andere unterstützt – sei es im Haushalt, bei Gartenarbeiten, bei der Betreuung von Kindern oder beim Einkaufen, kann sich die dafür aufgewendete Zeit gutschreiben lassen. In gleichem Maße kann er dann selbst Hilfe in Anspruch nehmen. Wer mitmachen will, gibt seine Fähigkeiten und Kenntnisse beim Eintritt in den Verein bekannt. Treffen der Mitglieder ermöglichen den Austausch untereinander.

Das Ziel der Zeitbankidee ist es nicht zuletzt, durch die Vermittlung diverser Hilfsleistungen dazu beizutragen, dass ältere Menschen länger selbständig und in ihren eigenen vier Wänden leben können. „Zudem ist die Zeitbankidee auch eine Möglichkeit, der Vereinsamung im Alter entgegenzuwirken“, erklärt Ingrid Engelhart, die im Seelsorgeamt neben dem Zeitbankprojekt noch weitere modellhafte Initiativen für das Leben im ländlichen Raum koordiniert. Ingrid Engelhart ist auch Ansprechpartnerin für diejenigen, die vor Ort einen Zeitbankverein gründen wollen. Auf dem Gebiet des Erzbistums Freiburg gibt es bereits vier – unter anderem in Achkarren im Kaiserstuhl, wo der neue Verein in den bereits bestehenden Krankenverein integriert wurde.

Auch wenn die Zeitbankidee auf den ganz konkreten Dienst für den Nächsten am Ort zielt, wird sie mitunter gerade in kirchlichen Kreisen auch kritisch angefragt, wie Pfarrer Thomas Diet-

rich, der Leiter des Referats Sozialpastoral im Seelsorgeamt, erfahren hat. „Bei einer Diskussion fragte mich ein Pfarrer, ob Christen nicht völlig selbstlos helfen müssten, ohne sich dafür eine oder mehrere Stunden auf einem Zeitbankkonto gutschreiben zu lassen“, erzählt er. Die Erfahrung zeigt Dietrich zufolge freilich, dass die „Formalisierung“ der gegenseitigen Hilfe der Sache insgesamt zugutekommt. „Man nimmt etwas leichter in Anspruch, wenn man auch etwas gegeben hat“, so Dietrich. Auch Ingrid Engelhart hat festgestellt, dass diejenigen, die Hilfe in Anspruch nehmen, gerne etwas zurückgeben wollen. „Jeder soll auch die Chance bekommen, et-

was für andere zu tun“, unterstreicht sie. Die herkömmliche Nachbarschaftshilfe werde durch die Zeitbank keineswegs ausgehebelt, sondern neu belebt.

In dieser Woche findet erstmals im Erzbistum Freiburg ein „internationales ZeitBank55+Treffen“ statt. Vertreter örtlicher Initiativen treffen sich in Seckach zum Erfahrungsaustausch. Gut möglich, dass die Idee von diesem Treffen aus weitere Kreise zieht.

Kontakt und Infos

Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Ingrid Engelhart, SPES-Zukunftsmodelle, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Telefon (07 61) 51 44-2 44; E-Mail: info@spes-zukunftsmodelle.de www.spes-zukunftsmodelle.de

ANZEIGE

Behörden warnen vor Vitamin-Mangel

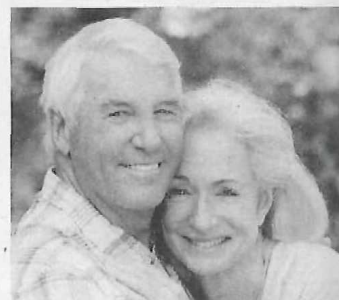
Dringend Vitamin D ergänzen

Mehr als 95 Prozent der über 65-jährigen leiden unter einem Vitamin-D-Mangel, warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Fatal, denn dieser Mangel kann zu Knochenschwund und schmerzhaften Knochenbrüchen führen.

Neue Studien mit fast 100.000 Menschen zeigen, dass die Gesundheitsgefahr weit größer ist, als bisher angenommen. Denn der Vitamin-D-Mangel spielt auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und sogar bei Krebs.

Dem Körper helfen

Vitamin D wird im Körper durch Sonneneinstrahlung gebildet. Kleidung und Sonnencreme verhindern jedoch die körpereigene Produktion des Vitamins weitgehend. Experten raten daher, bei einem Mangel täglich 800 Einheiten Vitamin D einzunehmen. Insbesondere empfiehlt sich, Vitamin D mit Vitamin C und K2 zu kombinieren



ren (z. B. in ‚Vitamin D3 Impuls‘, Depottabletten, rezeptfrei in der Apotheke). So verstärkt sich die Wirkung noch zusätzlich.

Sichtbare Erfolge

Vitamin-Experte Dr. med. Grebe aus Frankenberg: „Durch diese Basisversorgung sehe ich bei meinen Patienten schnell positive Effekte. Die Muskelmasse nimmt zu, das Fallrisiko verringert sich und der systolische Blutdruck sinkt. Neben der Infekt-Anfälligkeit verringert sich auch das Diabetes-Risiko.“ Weitere Informationen beim Portal Naturheilkunde e.V., Stichwort „Vitamin D3“, **kostenl. Servicetelefon 0 800/77 44 321.**