

Freiwilligenarbeit

Nachbarschaftshilfe: Gewinn für beide Seiten

Vor einem Jahr lancierte der Bezirk die Nachbarschaftshilfe für Senioren. Dadurch fanden auch Cristina Krummenacher und Elisabeth Salzmänn zusammen, die regelmässig miteinander spazieren gehen – und sich damit gegenseitig bereichern.

Von Simone Ulrich

«Schau mal: Sind die nicht schön?», fragt Cristina Krummenacher, als sie die Wohnung von Elisabeth Salzmänn am Gschweighusweg betritt. Sie überreicht ihr die Zitronen, die sich die 84-Jährige von ihr gewünscht hatte, zusammen mit einem Brot. Ebenfalls im Gepäck hat sie einen leeren Koffer, den sie der Seniorin für einen bevorstehenden Kur-Aufenthalt ausleiht.

«Es sind kleine Dinge, die für sie eine grosse Hilfe bedeuten», erzählt Cristina Salzmänn. Die 67-Jährige engagiert sich im Rahmen von «freiwillig & engagiert 60plus» (siehe Box), weil ihr nach der Pensionierung «die Decke auf den Kopf fiel. Ich wollte etwas machen, bei dem ich merke: Damit bereite ich jemand anderem eine Freude.» Entsprechend gerne nahm die Alleinstehende die Einladung zu einem Treffen mit Elisabeth Salzmänn an, die sich ebenfalls bei der Infostelle für Altersfragen gemeldet hatte. «Von Anfang an hatte ich das Gefühl: Ja, das passt», sagt Cristina Krummenacher, was Elisabeth Salzmänn bestätigt: «Wir haben dieselbe Kragenweite – und grosses Glück, dass wir uns fanden.»

Menschlich müsse es stimmen, sagt auch Leiterin Andrée Schirtz (siehe Box), damit sich bei der Nachbarschaftshilfe beide Seiten aufeinander einlassen können. «Es gibt Dinge», formuliert Elisabeth Salzmänn in ihrer unverblühten Art, «in denen alte Leute stur und komisch sind, wenn es ihnen andere abnehmen wollen.» Umso wichtiger sei es, findet Krummenacher, «ein-



Geniessen es, gemeinsam unterwegs zu sein: Cristina Krummenacher (67) und Elisabeth Salzmänn (84). Foto: Simone Ulrich

20 Senioren engagieren sich freiwillig

su. Für oder mit anderen Senioren einkaufen gehen, die schwere Wäsche aufhängen, eine Glühbirne wechseln oder beim Packen der Zügelkisten helfen: Diese und andere Hilfestellungen leisten rund 20 Senioren, die sich beim Projekt «freiwillig & engagiert 60plus» beteiligen. Diese Nachbarschaftshilfe lancierte die Infostelle für Altersfragen vor genau einem Jahr. Dies, nachdem eine Umfrage des Seniorenrats ergeben hatte, dass eine solche gewünscht wird. «Dass die Nachbarschaftshilfe ein grosses Bedürfnis ist, beweisen die Erfahrungen des ersten Jahres», bestätigt

Andrée Schirtz. Die Leiterin der Fachstelle für Gesellschaftsfragen begleitet die Beteiligten nicht nur eng, sie bringt die «Pärli» auch zusammen. «Die sozialen Kontakte sind eine sehr wichtige Komponente in der Nachbarschaftshilfe. Die Chemie muss stimmen», betont Schirtz. Um die Wünsche und Bedürfnisse von beiden Seiten genau zu kennen, spreche sie persönlich mit allen, die sich melden. «Da mache ich auch deutlich, dass jeder offen und direkt sagen soll, wenn es nicht passt. Dann finden wir eine andere Lösung, die für alle stimmig ist.» Die Einsätze, die geleistet

werden, sind sehr unterschiedlich, umfassen aber maximal vier Stunden pro Woche. «Damit», erklärt Schirtz, «wollen wir sowohl die professionellen Anbieter sowie auch die Angehörigen ergänzen in ihrer wertvollen Arbeit.»

Weitere Freiwillige willkommen

Wer selber eine solche Nachbarschaftshilfe leisten oder in Anspruch nehmen möchte, darf sich bei ihr melden unter Tel. 041 850 08 66 oder das Anmeldeformular ausfüllen, das unter www.alterkuessnacht.ch in der Rubrik «Nachbarschaftshilfe» zu finden ist.

ander «süferli» kennenzulernen, um Vertrauen zu fassen.»

Beide Seiten profitieren

Das gegenseitige Vertrauen gehört bei den beiden Damen längst zum Alltag. Seit Juli sind die Seniorinnen gemeinsam unterwegs. Zweibis dreimal pro Woche treffen sich die beiden, um miteinander spazieren zu gehen. Alleine, sagt Elisabeth Salzmänn, könne sie das nicht mehr. Vor Weihnachten 2016 erlitt sie eine schwere Lungenentzündung, an der

«Auch mir hilft das wahnsinnig. Ich komme nicht nur aus dem Haus, sondern kann auch über alles reden mit Elisabeth.»

Cristina Krummenacher
Freiwillige

sie fast gestorben wäre. «Seither kann ich erst um 3.00 oder 4.00 Uhr einschlafen und bin immer müde, auch wenn ich die ganze Nacht durchschlafe», erzählt die geistig überaus vife Seniorin, deren Kinder in Schaffhausen und Basel wohnen. Anstelle der Angst, dass etwas passieren könnte, begleitet sie nun die 67-jährige Freiwillige bei den ausgedehnten Spaziergängen.

Beide geniessen die gegenseitige Gesellschaft sehr. «Auch mir hilft das wahnsinnig», betont Cristina Krummenacher. «Ich komme nicht nur aus dem Haus, sondern kann mit ihr über alles reden.» Manchmal schweigen sie auch mal eine Viertelstunde lang, sässen auf einem Bänklein und bestaunen die Aussicht – was ihre enge Freundschaft beweist, die sich über die letzten Monate hinweg gebildet hat. Sich ebenfalls bei der Infostelle für die Nachbarschaftshilfe zu melden, können sie anderen Senioren nur empfehlen. «Das braucht Mut», sind sich beide bewusst und betonen, dass es sich lohnt, ihn aufzubringen – und zwar für beide Seiten.