Nachbarschaftshilfe: Miteinander und füreinander

Was wäre die Altstadt ohne Freiwilligenarbeit. Die Nachbarschaftshilfe Kreis 1&8 ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie das gegenseitige Helfen funktioniert und zu einer lebendigen Gemeinschaft beiträgt. Die zuständige, langjährige Koordinatorin Katja Chmelik erklärt, wie das möglich ist – und wo die Grenzen liegen.

Katja Chmelik, Koordinatorin Nachbarschaftshilfe

Unsere Nachbarschaftshilfe ist kein alltäglicher Dienstleistungsbetrieb. Zwar werden bei uns diverse Hilfestellungen, gerade auch für ältere Menschen angeboten, die nicht mehr so leicht und locker alles selber erledigen können. Aber dies geschieht auf rein freiwilliger Basis durch Helferinnen und Helfer, die etwas von ihrer freien Zeit, ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten schenken können und wollen. Genauso arbeiten unsere Vorstandsmitglieder rein ehrenamtlich. Dazu haben wir derzeit etwa 120 Helferinnen und Helfer, sowie fast doppelt so viele Nutzende.

Genau dies macht den entscheidenden Unterschied! Denn gerade für unsere älteren Mitglieder geht es selten alleine um die etwa sehr häufig angefragte Einkaufshilfen, die Begleitungen zu Terminen oder die kleinen Handwerksarbeiten. Selbstverständlich sollen die geschätzten Dinge zu ihnen nach Hause gebracht werden oder noch besser, vorher gemeinsam und in geduldiger Begleitung ausgesucht werden. Ebenso klar ist, dass sie zur richtigen Zeit bei ihren Terminen sein müssen und eigentlich soll auch die Lampe wieder schön leuchten. Dabei geht es aber um mehr. Um das Gefühl, sich gehört und verstanden zu fühlen.

Trost spenden gehört auch dazu

Ein Beispiel: Der Verlust eines lieben Familienmitgliedes schmerzte eine gehbehinderte ältere Frau sehr und der Weg an die Beerdigung, die ausserhalb von Zürich stattfand, schien erst noch unüberwindbar. Bei unserer Nachbarschaftshilfe gab es jedoch bald Hoffnung für sie! Eine Freiwillige konnte sich diesen Nachmittag frei nehmen und die Fahrt mit ihrem Auto anbieten. Unterwegs war die nette Unterhaltung mit der einfühlsamen Freiwilligen für die Trauernde zusätzlich sehr Trost spendend!

Was auch immer als Hilfe gebraucht wird – die mitfühlende und freundliche Begleitung ist stets ebenso gefragt. Eine nette Frau oder ein netter Mann sollen es jeweils sein, die oder der im optimalsten Fall auch noch etwas Zeit mitbringt für einen gemeinsamen Kaffeeschwatz. Dabei kann sich auch ein reicher, kultureller Austausch ergeben, denn unsere Mitglieder kommen aus unterschiedlichen Altersgruppen und Kulturen.

Ein Beispiel dazu: Ein Mitglied bat um Einkaufshilfe nach einem Spitalaufenthalt. Doch ausgerechnet kurz nach den Feiertagen waren viele Freiwillige, die das sonst anbieten, nicht verfügbar. Zu meiner grossen Erleichterung stellte sich ein lieber Helfer zur Verfügung: unser 90jähriger Freiwilliger, der selber topfit ist und sich als Koch mit Lebensmittel bestens auskennt! Die Dame kam entsprechend in den Genuss, umfassend versorgt zu sein während ihrer Genesungszeit – plus obendrauf kochte der Helfer zum Abschluss des Einsatzes auch noch ein Gourmetmahl für sie!

Bei unserer Nachbarschaftshilfe zielt praktisch alles auf das menschliche Miteinander ab. Das Alter zählt dabei nicht! Es geht um die Gesellschaft, das geduldige Zuhören, den interessierten Austausch unter Nachbarinnen und Nachbarn. Man weiss, es ist jemand da, wenn man Hilfe braucht. Das ist die beste Antwort auf die belastende Einsamkeit und die oftmalige Verzweiflung, von der gerade ältere, nicht mehr so mobile Menschen – zusätzlich zu allerlei Beeinträchtigungen und Gebresten – betroffen sind. Sie wissen dadurch, dass da immer ein oder gar mehrere Menschen ausserhalb der Familie in der nahen Nachbarschaft bereit sind, ein freundliches, offenes Ohr anzubieten und sich wirklich kümmern. Genau darauf kommt es an.

Unsere Freiwilligen erleben ihrerseits viel Wertschätzung – nicht zuletzt selbst wertvolle menschliche Kontakte und eine sinnstiftende Aufgabe. Von unserem Verein erhalten sie zusätzlich hilfreiche Verknüpfungsveranstaltungen wie Dankesessen, Unterhaltungsangebote und Weiterbildungen, bei denen sie sich mit anderen Helfenden austauschen und so neue Impulse gewinnen können.

Auch für unsere Nutzerinnen und Nutzer gibt es über den Verein Möglichkeiten zur Vernetzung. Dazu haben wir etwa einen Newsletter, in dem auch «Tandems» angeboten werden: Also Menschen, welche dieselben Interessen und Hobbies teilen möchten. Auch einige unserer Veranstaltungen bieten allen Mitgliedern die Möglichkeit, sich vor Ort kennenzulernen und Spass zu haben: Etwa dank unseren «Samichlaus-Apéros», dem «Tag der Nachbarn» oder der Mitgliederversammlung. Auch unsere «Digi-Kafis», wo man den anwesenden Freiwilligen kostenlos Fragen zu Handy, Tablet und Laptop stellen kann, sind inzwischen zu einem vielseitigen Treffpunkt für Interessierte geworden.

Allerdings gibt es auch bei den besten Absichten von allen Seiten Anfragen, für die keine Hilfe möglich ist. Einerseits, weil es zu fordernd oder zu zeitaufwändig für Freiwilligenarbeit wäre. Oder aber die passende Hilfe gerade fehlt, was natürlich zu Enttäuschungen führt.

Der gute Wille zählt

Hohe Ansprüche und Erwartungen können zudem zu Überforderung führen. Denn: Freiwilligenarbeit ist nie ein Ersatz für professionelle Dienstleistungen. Die Einsätze dürfen die Freiwilligen nicht überlasten, geschweige denn auszehren. Viele Freiwillige helfen nämlich neben einer vollen Berufstätigkeit oder eigenen familiären Verpflichtungen. Entsprechend gibt es nie eine Garantie für optimale Entsprechung – aber dafür den guten Willen!

Nicht selten passiert es, dass Mitglieder sich gegenseitig aushelfen, ohne eigentlich geplant zu haben, aktiv zu werden. So gab es da diesen heissen Sommer, in dem unzählige Pflanzen versorgt werden mussten in der Ferienzeit. Da kam es schon vor, dass ich in der Koordinationsstelle – aus Mangel an Helfern – langjährige, ältere Mitglieder um Hilfseinsätze anfragte, die gerade diese Hilfestellung selber oft anfragten, und von denen ich deswegen wusste, dass sie ein glückliches Händchen haben – also viel Freude an Pflanzen. Ähnliches ergab sich für die Versorgung von geliebten Hauskatzen.

Schwieriger wird es jedoch für diejenigen, meist älteren Menschen, welche körperlich kaum noch das Haus verlassen können, da braucht es mehrere Helfende – sofern vorhanden – die in regelmässigen Abständen Abwechslung direkt in die gute Stube bringen.

Echte Freundschaften fürs Leben

Wenn dann überdies die menschliche Chemie – mit der eh alles steht oder fällt – passt, entstehen zu meiner Freude immer wieder wunderschöne, geglückte Vermittlungen, bei denen alles matcht. Auch vieles, was vorher teils überhaupt nicht vorhersehbar war, so dass zwischen Helfenden und Nutzenden eine echte Freundschaft fürs Leben entsteht. Das ist unser einfacher aber wirkungsvoller Beitrag gegen Einsamkeit und für ein geglücktes Miteinander im nachbarschaftlichen Alltag, gemäss unserem Vereinsmotto: miteinander und füreinander!

Postadresse: Nachbarschaftshilfe Kreis 1&8, Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich, Telefon 077 506 43 52. E-Mail: kreis1und8@nachbarschaftshilfe.ch. Präsenzzeit Donnerstag 17 bis 19 Uhr im Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich. www.nachbarschaftshilfe.ch, Stichwort Kreis 1&8.