

Freiwillige

# Entlastung durch geschenkte Zeit

**Mit Fortschreiten einer Erkrankung brauchen Betroffene immer mehr Unterstützung. Ein frühzeitig aufgebautes Netzwerk kann pflegende Angehörige sehr entlasten. Freiwillige der KISS-Genossenschaft können da eine wertvolle Hilfe sein.**

2015 wurde in Cham die erste KISS-Genossenschaft (Keep It Small and Simple) im Kanton Zug gegründet, Zug folgte ein Jahr später. Seit 2022 ist in Hünenberg eine eigene Genossenschaft im Aufbau. Die Grundidee von KISS besteht darin, unterstützungsbedürftige Menschen so zu begleiten, dass sie so lange wie möglich in ihrem eigenen Zuhause bleiben können. Dazu wird ein Pool von Ressourcen von freiwillig wirkenden Genossenschaftsmitgliedern aufgebaut. Eine Koordinationsstelle um die Geschäftsführung sorgt dafür, dass Unterstützungsanfragen und Helferangebote zu sogenannten Tandems zueinander finden. Dabei sollen die Zweierteams möglichst auch menschlich gut zusammenpassen.

## **Hilfe, unabhängig vom Wohnort**

Grundsätzlich ist die Mitgliedschaft bei der KISS-Genossenschaft in Cham vom Wohnort

unabhängig: Sowohl Unterstützungsanfragen wie auch Angebote von Gebenden können aus jedem beliebigen Ort des Kantons kommen, wie Karin Pasamontes, Geschäftsführerin von KISS Cham, erklärt: «Wir haben einige Mitglieder in Rotkreuz und Steinhausen und hatten auch welche in Hünenberg. Das wird sich jetzt vermutlich ändern.» Baarer Interessierte können sich an die Genossenschaft in Zug wenden und in der Bergregion gibt es alteingesessene, eigene Angebote der Nachbarschaftshilfe, die gut funktionieren. Alle, die sich in Zug an KISS wenden, werden Hilfe finden.

## **Was ist im Angebot?**

Auch die KISS-Genossenschaft arbeitet «bedürfnisorientiert»: Im Vordergrund stehen die Anliegen Hilfesuchender. Jede Person wird nach ihrer Situation befragt und was sie gerade braucht. Auf der anderen Seite können

Interessierte jederzeit bei der Geschäftsstelle ihre Angebote anmelden. Sie werden mittels eines einmaligen Beitrags von 100 Franken Genossenschaftsmitglieder. In einem Aufnahmegespräch werden Fähigkeiten und Interessen abgefragt und welche Angebote sie in den Pool geben wollen. Hier ist bunte Vielfalt angesagt: von Hilfe in Garten und Haushalt, Fahrdiensten, über Zeit für Gesellschaft, Musizieren und Spaziergänge bis zu Gesprächen in einer Fremdsprache. Wichtig ist, was gewünscht wird.

Es geht immer um Geben und Nehmen, deshalb wird auch immer beides erfasst: «Viele Personen, die ursprünglich als «Nehmende» zu KISS gekommen sind, stellen sehr bald fest, dass auch sie – obwohl sie vielleicht schon sehr eingeschränkt sind – etwas anbieten können. Zum Beispiel braucht vielleicht jemand Hilfe beim Wäscheaufhängen, kann aber selbst noch gut lesen und kann jemand anderem aus der Zeitung vorlesen.» So erklärt Karin Pasamontes, wie animierend das System von Geben und Nehmen in der Genossenschaft ist.

**«Es erleichtert das Annehmen von Hilfe sehr, wenn man auch seine eigenen Fähigkeiten noch als wertvoll für die Gemeinschaft erlebt.»**

### **Gemeinschaft und Geselligkeit**

Gemeinschaft und die Beziehungen, die innerhalb der Tandems entstehen, stehen auch im Vordergrund der KISS-Idee: «Bei uns in Cham sind schnell gesellige Angebote entstanden, mit denen wir die ersten Gebenden in Kontakt bringen wollten: Kommunikationstreffen oder Spielenachmittage. Dass daraus bei uns eine ganze Palette an Angeboten entstanden ist, liegt an der guten Vernetzung in Cham.» So ist in Zusammenarbeit mit den Kirchen auch der Mittagstisch am Donnerstag entstanden, der mal im reformierten, mal im katholischen Gemeindesaal stattfindet.

### **Geschenkte Zeit für kranke Menschen**

Befragt, wie KISS speziell PalliativpatientInnen helfen könnte, beschreibt Karin Pasamontes zuerst die Grenzen: «Wichtig ist, dass wir keine Pflege anbieten. Das ist Aufgabe der Spitex. Wir können jedoch Angebote der Spitex sehr gut ergänzen, wenn es darum geht, einfach Zeit zu schenken: für Gespräche, für Zerstreuung zum Beispiel mit einem Spiel oder auch für Spaziergänge.» Dabei richte sich das Angebot nach den Vorlieben der Person: Habe jemand früher gern gemalt oder gesungen, wird jemand gesucht, der dieses Hobby teilt. Die Vielfalt an Möglichkeiten sei ein grosser Vorteil des Ressourcen-Pools.

Bisher hat KISS vor allem kranke Menschen begleitet, die schon länger Teil der Gemeinschaft sind. Bei bestehenden Kontakten ist es einfacher, aktiv Hilfe anzubieten: «Wir kennen unsere Mitglieder oft seit Jahren. Wenn sich etwas verändert, fragen wir gezielt nach: Was brauchst du jetzt? Im Fall einer Demenz bieten wir pflegenden Angehörigen Zeitinseln für sich selbst, in dem Wissen, dass der oder die PartnerIn gut versorgt ist.» Zu Beginn sei das leicht, es brauche vor allem gesunden Menschenverstand und das Zutrauen der Helfenden, mit der Situation umgehen zu können. «Wir von der Koordination sind nah dran und suchen eine andere Lösung, wenn sich jemand überfordert fühlt.» Dann käme es oft auch zur Zusammenarbeit mit Spitex, Pro Senectute oder auch der Alzheimervereinigung.

Direkte Anfragen von Betroffenen für Entlassung kommen erst jetzt, nach über fünf Jahren Aufbauarbeit. Inzwischen ist KISS ein anerkannter Partner für den Aufbau tragender Netzwerke für Betroffene. Neu ist über die neue Koordinationsmitarbeiterin sogar palliatives Fachwissen vorhanden: «Andrea Hopf Heim hat in diesem Bereich gearbeitet. Ihre Erfahrung erhöht unsere Sensibilität für Menschen in palliativen Situationen. Wenn sich jemand solchen Einsätzen gewachsen fühlt, können wir Tipps liefern, die mehr Sicherheit geben.»