

# ENGAGEMENT

*trifft*

# LEBENSERFAHRUNG

# Freiwillig Zeit schenken



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



# Vorworte

## Liebe Leserinnen und Leser!

Tirol ist ein Land der Freiwilligen. Ohne die vielen Bürgerinnen und Bürger, die sich jenseits der Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft engagieren, würden Bereiche wie das Sozial- und Kulturwesen kaum funktionieren. Sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag für unser Land.

Wer sich die Zeit nimmt, um sie anderen zu schenken, hat vollste Unterstützung und Anerkennung verdient. Das Land Tirol zeigt seinen Dank durch Auszeichnungen wie die „Glanzeistung“ oder die „Tiroler Ehrenamtsnadel“ und holt auf diese Weise immer wieder Freiwillige vor den Vorhang. Gerade im Zuge des demografischen Wandels muss die Gemeinschaft immer stärker auf die Unterstützung und Hilfe von Ehrenamtlichen vertrauen. Besonders bewundernswert ist dabei für mich, dass Menschen in ihrem wohl verdienten Ruhestand anderen ihre Zeit schenken. Dabei liegt vor allem der Fokus auf dem sozialen Bereich, der zunehmend wichtiger wird. Seien es Besuche in Seniorenheimen, Unterstützung bei den Hausaufgaben oder Deutschunterricht für Flüchtlinge – die Bandbreite der geleisteten Hilfe ist breit gefächert.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass ehrenamtliche Tätigkeit auch weiterhin gefördert und vorangetrieben wird. In diesem Sinne freue ich mich, dass das Freiwilligenzentrum Außerfern mit der vorliegenden Broschüre einen ausführlichen Überblick über die verschiedenen Einrichtungen und Vereine, die im Sozialbereich tätig sind, bietet. Wer sich also für ein Ehrenamt interessiert, wird hier sicher fündig werden.

Ihr  
**Günther Platter**  
Landeshauptmann von Tirol



**Günther Platter**  
Landeshauptmann  
von Tirol

Foto: Blickfang



**Andrea Fink**  
Koordinatorin  
Freiwilligenpartnerschaft Tirol

Foto: privat

## Geschätzte Leserinnen und Leser!

Füreinander da zu sein und dort zu helfen, wo Unterstützung notwendig ist, ist vielen Menschen ein großes Anliegen. Viele sind bereits ehrenamtlich aktiv, andere spielen mit dem Gedanken und haben noch nicht das Richtige gefunden.

Das Freiwilligenzentrum Außerfern möchte Sie gerne unterstützen.

Die Bandbreite freiwilligen Engagements ist so vielfältig wie das Leben und auch, was den zeitlichen Rahmen betrifft, gibt es sowohl regelmäßige, zeitlich begrenzte als auch temporäre Möglichkeiten im Rahmen von Freiwilligenteams, sich für andere Menschen einzusetzen.

Für jeweils zwei Jahre widmet sich die Freiwilligenpartnerschaft einer speziellen Zielgruppe oder einem bestimmten Thema. War es zunächst die Jugend, der wir durch Projekte und Veranstaltungen unsere besondere Aufmerksamkeit gewidmet haben, so sind es nun im Schwerpunkt „Engagement trifft Lebenserfahrung“ Menschen ab 55 Jahre, die wir durch Beratung und verschiedenste Angebote motivieren wollen, ihre Ideen und Erfahrungen in die Freiwilligenarbeit einzubringen.

Das Freiwilligenzentrum Außerfern ist Ihnen gerne behilflich, wenn Sie ehrenamtlich helfen wollen.

In Tirol gibt es tausende Menschen, die sich freiwillig engagieren. Ich möchte mich bei allen Helferinnen und Helfern herzlich für ihre Zeit und ihr Engagement bedanken! Durch ihre Hilfe wird unser Zusammenleben menschlicher und lebenswerter!

Ihre  
**Andrea Fink**  
Koordinatorin  
Freiwilligenpartnerschaft Tirol



**Engagement trifft Lebenserfahrung**

## Liebe Außerfernerinnen und Außerferner!

Der Bezirk Reutte ist schon auf Grund seiner geografischen Lage mehr als andere Regionen auf sich allein gestellt. Das soziale Engagement und die Freiwilligenarbeit haben deshalb bei der Außerferner Bevölkerung immer schon einen hohen Stellenwert eingenommen. Wenn all diese freiwilligen Leistungen bezahlt werden müssten, würde dies die finanziellen Möglichkeiten der Gemeinden total überfordern. Die unentgeltliche Freiwilligenarbeit ist deshalb zu einem wichtigen und unverzichtbaren Bestandteil unserer Gesellschaft geworden. Dafür gilt allen ein aufrichtiges Dankeschön.

Aus diesem Blickwinkel war es absolut richtig, dass vom Land Tirol in allen Bezirken Freiwilligenzentren eingerichtet wurden. Lagen die Schwerpunkte in den letzten Jahren bei den Themen Asyl und Jugend, wollen wir jetzt insbesondere die Generation 55 plus für die Freiwilligenarbeit begeistern. Unter dem Motto „Engagement trifft Lebenserfahrung“ würden wir uns sehr über Ihren Einsatz in sozialen Bereichen freuen. Helfen Sie mit bei Essen auf Rädern, unterstützen Sie die Kinder im Lerncafé, spielen Sie mit den Bewohnern der Seniorenheime Karten und schenken Sie all diesen Menschen vor allem Ihre kostbare Zeit.

In dieser Beilage finden Sie dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Ihren Einsatz leisten Sie nicht nur einen positiven Beitrag für unser Miteinander, sondern es kommt auch für Sie selbst viel zurück. Ehrenamtliche Tätigkeit prägt in hohem Maße die Persönlichkeitsentwicklung, und bringt auch immer wieder ein Stück mehr Zufriedenheit in ein erfüllteres Leben. Freiwilligenarbeit sorgt also für einen positiven „Klimawandel“ in unserer Gesellschaft.

Ihr  
Luis Oberer  
REA-Obmann  
Bürgermeister



Luis Oberer  
Bürgermeister  
Reutte

Foto: Marke

## Inhalt

- 4 Sozial- und Gesundheitssprengel Außerfern (SGS)**  
Vielfältige Aufgaben in den Regionen des Bezirks.
- 5 Verein „Zeit schenken“**  
Ein Engagement in diesem Verein wird oft mit Freundschaft belohnt.
- 6-7 Das Rote Kreuz**  
Der Rettungsdienst ist der Hauptaufgabenbereich beim Roten Kreuz. Darüber hinaus gibt es aber noch viel mehr zu tun.
- 8 Hospizgruppe Außerfern**  
Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten, das ist die Aufgabe für jene, die sich in die Hospizgruppe einbringen.
- 9 „Familienengel“**  
Ein neues Projekt hat es sich zur Aufgabe gemacht, Eltern nach der Geburt ihrer Kinder zu unterstützen.
- 10 Seniorenzentrum Reutte**  
Abwechslung ist gefragt, damit Senioren eine schöne Zeit haben. Hier gibt es viele Möglichkeiten zur Mitarbeit.
- 11 Lebenshilfe Außerfern**  
Menschen mit Behinderung zu begleiten, ist eine besondere Herausforderung, aber auch eine besonders lohnende.
- 12 „miteinander-füreinander“**  
Für den kleinen Verein ist der Name zugleich ein echter Auftrag.
- 13 Seniorenzentrum „Haus Ehrenberg“**  
Ehrenamtliche Mitarbeiter sind eine wichtige Stütze, um alten Menschen den Lebensabend angenehm zu gestalten.
- 14 Das Lerncafé der Caritas**  
Anderen Wissen vermitteln - eine wirklich dankbare Aufgabe.
- 15 Ein Appell zum Schluss: Hilfe auch annehmen**  
Der Verein „Hand in Hand“ hilft gerne. Hier weiß man aber auch, dass es vielen schwer fällt, Hilfe auch anzunehmen.



Foto: Haus Ehrenberg



Beim Sozial- und Gesundheitssprengel Außerfern gibt es viel zu tun, aber auch viel Spaß. Immer dann, wenn es darum geht, Projekte gemeinsam im Dienste der Allgemeinheit umzusetzen.

Foto: P. Friedle, SGS Arbeitskreis Unteres Lechtal

# Helfer sind gerne gesehen

Der „Sozial- und Gesundheitssprengel Außerfern“ (SGS)

freut sich über freiwillige Helfer in den Talschaften

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
durchschnittlich eine  
Stunde pro Woche

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung  
ist gewährleistet

**Führerschein:**  
B-Führerschein ist sinn-  
voll, aber nicht Pflicht

**Einsatzgebiet:**  
Bezirk Reutte

**Sonstiges:**  
Gelassenheit, Empa-  
thie, Kommunikationsfä-  
higkeit, Organisations-  
talent  
Verschwiegenheits-  
pflicht

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@  
allesausserfern.at

„SGS“ - hinter diesem Kürzel verbirgt sich der „Sozial- und Gesundheitssprengel Außerfern“. Diese Organisation leistet bezirkswweit wichtige Arbeit, wenn Menschen mit Beeinträchtigungen - körperlich oder altersbedingt - daheim Unterstützung benötigen. Dafür gibt es ein hauptberuflich agierendes Team. Dieses freut sich aber auch über Hilfe von ehrenamtlichen Mitgliedern. Der SGS Außerfern hat neben der Zentrale in Reutte noch fünf Stützpunkte in den Regionen. Bei diesen sind helfende Hände jederzeit gerne gesehen. Die Pflegeaufgaben werden ausschließlich von den hauptamtlichen Mitarbeitern übernommen. Damit diese hochqualifizierten Dienste angeboten werden können, brauchen die Klienten sehr oft technische Hilfsmittel. Rollatoren, Rollstühle oder Pflegebetten zählen dazu. Diese Gerätschaften müssen gewartet und zum Teil auch daheim bei den Klienten auf- bzw. später wieder abgebaut werden. „Dafür benötigen wir Unterstützung. Wer hier mithelfen kann und will, ist herzlich bei uns willkommen“, versichert Birgit Aldrian-Holzner. Sie leitet den SGS im Außerfern und ist erste

Ansprechpartnerin für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter. Die Ehrenamtlichen sind auch das Rückgrat der Organisation, wenn in den Zuständigkeitsbereichen der fünf Arbeitskreise - Oberes Lechtal, Unteres Lechtal, Tannheimer Tal, Zwischentoren und Vils/Musau/Pinswang - Veranstaltungen organisiert werden. Solche gibt es immer wieder. Feste in der Adventszeit, Feiern während des Jahres, Oktoberfeste, Weihnachtsfeiern: Beim Sozial- und Gesundheitssprengel ist man bemüht, den Klienten viel Abwechslung im Alltag zu bieten. Damit diese Veranstaltungen durchgeführt werden können, braucht es Helfer. Diese stellen Tische und Stühle auf, backen Kuchen, helfen in der Küche mit, oder sie sind im Service tätig. „Es gibt immer etwas zu tun“, versichert Aldrian-Holzner. Auch Leseabende werden organisiert, manchmal auch Ausflüge. Freiwillige und Hauptamtliche schaffen damit gemeinsam die Basis für eine bestmögliche Betreuung alter und kranker Menschen in deren direktem Umfeld. Großen Wert legt man beim SGS Außerfern auf das Miteinander. Zumeist arbeitet man zu zweit oder in der Gruppe. Manchmal

sind es andere Freiwillige, mit denen man aktiv ist, in anderen Bereichen wird man mit den hauptamtlichen Mitarbeitern tätig.

## Das sollten Sie mitbringen

Günstig ist es, einen Führerschein zu besitzen, denn die Hilfsmittel müssen mitunter zugestellt und vor Ort ausgehändigt und erklärt werden.

Die Frage nach dem zeitlichen Aufwand lässt sich nicht so ganz einfach beantworten: „Das kommt darauf an, wie oft wir angefordert werden“, verweist Aldrian-Holzner darauf, dass eine gewisse Flexibilität notwendig ist. Den durchschnittlichen Zeitaufwand pro Woche benennt sie mit rund einer Stunde.

Für die Ehrenamtlichen gibt es bei Bedarf Schulungen und gemeinsame Treffen zum Erfahrungsaustausch. Und natürlich, um den Gemeinschaftsgedanken hochzuhalten. „Wir sind ein sehr homogenes Team. Die Zusammenarbeit ist sehr gut und viele unserer Helfer sind durch diese Tätigkeit zu guten Freunden geworden“, freut sich Birgit Aldrian-Holzner, dass das zwischenmenschliche eine große Rolle spielt. (rei) ♦

# Zeit schenken und Freundschaften gewinnen

Die Tätigkeit beim Verein „Zeit schenken“ ist eine dankbare



Es ist eine schöne, aber auch sehr verantwortungsvolle Aufgabe, wenn man sich um andere Menschen kümmert. Fotos: Wolfgang Schrötter (2)

Wer sich für den Verein „Zeit schenken“ engagieren will, übernimmt eine verantwortungsvolle Aufgabe. Vornehmlich sind es Senioren, welche die Leistungen der Vereinsmitglieder in Anspruch nehmen.

Wie es der Vereinsname schon sagt, geht es darum, einer Person Zeit zu widmen. Diese wird zumeist ganz unterschiedlich aufgebracht. Vereinsobfrau Andrea Weirather erläutert die Hauptaufgaben: „Es geht darum, mit zumeist älteren Damen oder Herren etwas zu spielen, ihnen vorzulesen oder mit ihnen spazieren zu gehen. So in der Art.“

Die Anbahnung erfolgt häufig über Familienangehörige. Sie, oder aber auch die Klienten selbst, melden sich beim Verein „Zeit schenken“ und benennen die Bedürfnisse. Es sind zumeist bescheidene Wünsche, die es zu erfüllen gilt. Mit einem Senior regelmäßig Karten zu spielen, Seite an Seite mit einer alten Dame spazieren zu gehen. Vielleicht einmal in der Sonne sitzen und die Vögel beobachten.

Für die Klienten des Vereins Zeit schenken ist es wichtig, dass sie Zuwendung bekommen.

Was man auf gar keinen Fall tun muss und auch gar nicht machen darf, sind Pflegedienste in welcher Form auch immer. Niemand, der mitarbeiten will, braucht Medikamente verabreichen, hygienische Aufgaben (z.B. waschen) erfüllen oder die zu betreuende Person füttern.

## Sympathie ist wichtig

Eine Grundbedingung für eine Tätigkeit ist gegenseitige Sympathie. Deshalb lernen sich der „Zeit-Schenkende“ und der „Zeit-Nehmer“ in einem ersten Schritt kennen. Oft sind hier auch die Angehörigen dabei, denn man tritt in ein Vertrauens-

verhältnis ein. Und zu einem solchen gehören natürlich auch die Angehörigen.

Der Zeitaufwand ist individuell regelbar. Am besten ist es, wenn man eine gewisse Stundenanzahl regelmäßig mit der zu betreuenden Person verbringen kann. Die Erfahrung zeigt, dass es zumeist um ein bis zwei Wochenstunden geht, die ein Zeit-Schenkender aufbringt. Es kann natürlich auch mehr sein, aber auch weniger.

## Zeitliche Flexibilität

Dem Verein ist auch geholfen, wenn er Mitglieder hat, welche sporadisch einspringen können. Zum Beispiel dann, wenn der Betreuer selbst einmal keine Zeit hat. Für die Dauer des eigenen Urlaubs oder während einer Erkrankung, oder weil man ganz einfach einmal eine Pause machen will.

Die Arbeit im Verein Zeit schenken ist durchaus anspruchsvoll und anstrengend. In vielen Fällen wird man schnell zu einer Vertrauensperson. Daraus erwachsen zumeist enge und langanhaltende Freundschaften. Groß ist daher natürlich auch die Verpflichtung zur Verschwiegenheit. Wer im Verein mitarbeitet,

muss daher auch eine Verschwiegenheitsklausel unterzeichnen. Die Vereinsmitglieder treffen sich regelmäßig zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Die Vereinsführung steht den Mitgliedern jederzeit für Fragen und Auskünfte bereit. Auch Schulungen können bei Bedarf in einem gewissen Umfang angeboten werden.

Besonders wichtig zu wissen ist sicher auch, dass die Mitglieder über den Verein sowie über das Land Tirol haftpflichtversichert sind. Den Führerschein zu haben ist sicher von Vorteil, aber kein Muss.

## Verschiedene Aufgaben

Der Verein Zeit schenken, bzw. dessen Mitglieder, stellen ihre Leistungen nicht nur alten Menschen bereit, auch in anderen Bereichen, etwa dem Deutschunterricht für Flüchtlingskinder, ist man tätig. Dienstleistungen wie z.B. putzen, Rasenmähen, Schneeräumen udgl. werden nicht erbracht.

Räumlich gesehen agiert der Verein im Talkessel von Reutte, und hier größtenteils in Reutte selbst. Auch im Altersheim werden die Dienste angeboten. (rei) ◆

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
individuell regelbar;  
mind. 1. Std. pro Woche ist sinnvoll, es geht auch weniger od. mehr

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

**Führerschein:**  
B-Führerschein ist sinnvoll, aber nicht Pflicht

**Einsatzgebiet:**  
Talkessel von Reutte

**Sonstiges:**  
Mentale Stärke erforderlich  
Verschwiegenheitspflicht

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at



Auch das ist wichtig: gemeinsame Spaziergänge mit Senioren.

# Rotes Kreuz: Nicht wegschauen, sondern mitmachen und helfen!

Werden auch Sie ein Teil dieser weltumspannenden Hilfsorganisation

„Aus Liebe zum Menschen!“ Dieses Motto prägt die Arbeit des Roten Kreuzes. Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter stehen 24 Stunden am Tag ganzjährig bereit, wenn Hilfe benötigt wird. Das Leistungsangebot ist enorm. Ebenso der Bedarf an helfenden Händen. Vieles wird und muss von hauptamtlichen Mitarbeitern bewältigt werden. Ohne Unterstützung vieler ehrenamtlicher Mitglieder könnte das Leistungsspektrum aber nicht aufrechterhalten werden.

„Unsere Mitglieder können und wollen helfen. Wir schauen nicht weg, wenn es drauf ankommt, wir leisten wichtige Hilfe!“ Martin Storf leitet die Bezirksstelle Reutte des Roten Kreuzes seit vielen Jahren. Er weiß genau, auf die Rot-Kreuz-Mitarbeiter und

die vielen freiwilligen Mitglieder ist Verlass. An 365 Tagen im Jahr, Tag und Nacht. Freiwillige Helfer sind jederzeit herzlich willkommen. Und sie werden auch dringend gebraucht. Beim Rettungsdienst, für Krankentransporte und beim Essen auf Rädern. Aber nicht nur hier. Das Kriseninterventionsteam gehört ebenfalls zum Roten Kreuz, ebenso die Katastrophenhilfe und noch diverse weitere Gebiete.

## Hier ist man voll dabei

Wer hier mitarbeiten will, muss zuverlässig, mental gefestigt und einsatzfreudig sein, denn zu tun gibt es genügend. Und willens sein, sich fachspezifisch ausbilden zu lassen. Theoretisches Wissen braucht es, um erstklas-



sige Hilfe leisten zu können und dazu praktische Schulungen und Übungen. Wer für das Rote Kreuz tätig wird, kann aber sicher sein, dass er auch laufend im Einsatz sein wird. Das macht

die Mitarbeit besonders interessant, aber auch ebenso fordernd. Je nach Teilbereich, in dem man sich engagiert, steht man unterschiedlichen Aufgaben und Anforderungen gegenüber. (rei) ♦

## Katastrophenhilfe

Auch die Hilfe nach Katastrophen gehört zum Aufgaben- und Einsatzgebiet für die Mitglieder des Roten Kreuzes. Katastrophenhilfe kann im Bezirk, aber auch an einem Schauplatz in einer Region fern von Tirol notwendig werden. Tirolweit gehören 400 freiwillige MitarbeiterInnen zur Katastrophenhilfe.

Sie sind darin geschult, Unterkunft-, Besprechungs- oder Verpflegungszelte aufzubauen; sie betreuen im Bedarfsfall die Kat-Küche und stehen anderen Helfern zur Seite, wenn es gilt, die Infrastruktur für weitere Einsätze aufzubauen. Die Einsätze erfolgen auf Anforderung.



## Besondere Herausforderung: Krisenintervention

Ein ganz spezieller Bereich innerhalb des Aufgabengebietes des Roten Kreuzes ist der Psychosoziale Dienst. Die Mitarbeiter sind Teil des „Kriseninterventions Teams“ (KI). Wer hier mitarbeiten will, ist in einem besonders sensiblen Gebiet aktiv. Zumeist ist man der Überbringer schlechter Nachrichten. Das Kriseninterventionsteam informiert Angehörige über einen medizinischen Notfall, eine schwere Verletzung oder gar den Tod eines Angehörigen.

Früher waren es häufig Polizisten, die dies übernahmen. Heute werden solche Nachrichten im Beisein des psychologischen Dienstes durchgeführt. Es braucht eine intensive Schulung im Vorfeld, um den bevorstehenden Aufgaben auch gewachsen zu sein. Die Ausbildung dauert ein Jahr und wird von Psychologen in Innsbruck durchgeführt.

Wer im psychosozialen Dienst des Roten Kreuzes tätig ist, muss Angehörige über schlimme Ereignisse informieren und sie in der Folge, so dies gewünscht ist,



noch weiterbetreuen. „Zuhören, oder einfach nur ruhig sitzen und nichts tun. Man muss in bestimmten Momenten einfach nur da sein“, erklärt Martin Storf. Und man muss wissen, wie es weitergeht. Das Kriseninterventionsteam erteilt Auskünfte über anstehende Schritte, die es zu erledigen gilt. Wer ist nach einem Unfall oder gar Tod einer Person aller zu verständigen? Wie läuft es mit der Freigabe eines Leichnams ab? Kann man den Toten noch einmal sehen? Was weiß man über einen Unfallhergang? Solche Fragen „brennen“ Angehörigen „unter den Fingern“.

Diese gilt es zu beantworten. Da braucht es Fingerspitzengefühl, mentale Stärke, aber auch das Wissen, was man überhaupt sagen soll, und auch sagen darf.

Ein Einsatz dauert im Durchschnitt zwischen zwei und drei Stunden. Manchmal kommen die KI-Mitglieder zu einem späteren Zeitpunkt wieder, etwa, um Angehörige zur Totenbeschau zu begleiten.

Wichtig ist eine große zeitliche Flexibilität. Nicht selten werden KI-Mitarbeiter mitten in der Nacht oder an den Wochenenden angefordert. Fixe Dienste gilt es aber nicht zu besetzen.

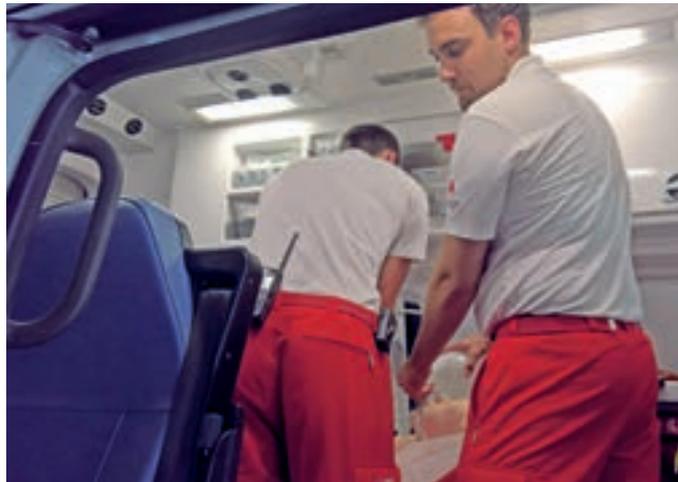
## Der Rettungsdienst ist die Kernaufgabe des RK

Egal, ob sich ein Unfall ereignet hat, oder man einem medizinischen Notfall gegenüber steht: „Schnell, die Rettung!“ - das ist oft der allererste und wohl auch der richtige Gedanke, wenn schnelle Hilfe benötigt wird. Hier geht es um die Gesundheit von Menschen, nicht selten um Leben oder Tod. Deshalb sind die Rettungskräfte des Roten Kreuzes erstklassig ausgebildet. Das gilt für die hauptamtlichen Kräfte, ebenso aber für die Freiwilligen.

### Umfangreiche Ausbildung

Wer in den Rettungsdienst will, muss das 17. Lebensjahr vollendet haben. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Wer fit ist und sich den Aufgaben gewachsen sieht, ist herzlich willkommen. Ehe man aber mitfahren darf, muss man eine umfassende Ausbildung durchlaufen.

Rettungsanitäter starten zumeist mit einem Schnupperdienst. Dabei sieht man, welche Aufgaben später im Team zu bewältigen sind. Sieht man sich dem gewachsen, folgt ein fest vorgegebenes Aufnahmeprozeder, das in eine modulare Ausbildung übergeht. 100 Stunden Theorie und 160 Stunden Praktikum sind zu durchlaufen. Die theoretische Ausbildung erfolgt zumeist über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten. Die praktische Aus-



bildung schließt daran an. Die Zeitspanne für diesen Abschnitt ergibt sich daraus, wie viel Zeit man selbst aufbringen kann.

Am Ende der Ausbildung steht eine kommissionierte Abschlussprüfung. Wer diese besteht, ist Rettungsanitäter. Als solcher ist man bei seinem Arbeitgeber sicher hoch geschätzt und man kann - und darum geht es zumeist - Rettungsdienste machen. Zwei Nachtdienste pro Monat sowie ein Tagdienst an einem Sonntag oder Feiertag sind zu erbringen. Die Diensterteilung erfolgt innerhalb der zuständigen Einsatzstelle. Neben der Bezirkszentrale in Reutte gibt es noch Einsatzstellen in Elbigenalp, Tannheim und

Ehrwald. Je nach Wohnort bzw. persönlichem Wunsch, wird man diesen zugeteilt.

### Großes Einsatzgebiet

Rettungsanitäter braucht es bei medizinischen Notfällen, nach Unfällen, bei schweren Erkrankungen, aber auch in psychologischen Notfällen.

Rettungsanitäter arbeiten im Team. Es sind immer mindestens zwei Sanitäter gleichzeitig unterwegs, häufig sogar drei. Falls erforderlich, übernehmen am Einsatzort Notfallsanitäter und Notärzte das Kommando, die Rettungsanitäter stehen dann helfend zur Seite.

## Ambulanzdienst

Ambulanzdienste werden von den Rettungsanitätern geleistet. Hier gilt es, bei Veranstaltungen präsent zu sein, um im Notfall schnell Hilfe leisten zu können. Manchmal braucht es nur ein Pflaster, weil man eine Blase vom drückenden Schuh bekommen hat. Da man aber nie weiß, was alles passieren kann, wenn sich hunderte oder gar tausende Menschen an einem Ort zugleich aufhalten, ist die Anwesenheit Pflicht. Ambulanzdienste sind interessant, weil man bei Großveranstaltungen dabei sein kann und durchaus Bereiche erlebt, die man sonst nicht sehen würde.

## Essen auf Rädern

Viele Menschen, zumeist ältere Personen, sind auf „Essen auf Rädern“ angewiesen. Die Speisen und Gerichte werden im Krankenhaus Reutte abgeholt (bzw. bei einem Partnerbetrieb in Ehrwald für den Zugspitzkessel) und dann zugestellt. Unterwegs sind immer Zweierteam, wobei eine Person zumeist als Fahrer agiert und die zweite Person die Mahlzeiten zu den Kunden trägt. Da kommt es schon vor, dass man viele Treppen steigen muss. Eine gewisse Grundkondition braucht es also schon. Der Fahrer benötigt natürlich einen Führerschein. Wer mitmachen will, sollte nach Möglichkeit zweimal im Monat zwei Stunden Zeit haben.

## Krankentransporte und betreute Fahrdienste gehören fest dazu

Wer aufmerksam durch das Land fährt, sieht laufend Fahrzeuge mit dem Roten Kreuz auf der Karosserie. Manche von diesen leisten einen ganz speziellen Dienst, sie führen Krankentransporte bzw. betreute Fahrdienste durch.

Viele dieser Fahrten werden von ehrenamtlichen Mitgliedern durchgeführt. Manchmal handelt es sich um eine Fahrt vom Wohnort eines Klienten zum Arzt, zu einer Therapie, oder ins Bezirkskrankenhaus. Häufig geht es in Richtung Innsbruck zur Klinik. Es gibt aber auch Fernfahrten mit Patienten. Wien, Graz, diverse Krankenhäuser oder Kliniken in Deutschland - angefahren wird, was notwendig ist. Ein Führerschein der Klasse B

ist die Grundvoraussetzung für diese Dienste. Wer für das Rote Kreuz fährt, muss aber auch in diesem Bereich die Ausbildung als Rettungsanitäter nachweisen (siehe Bericht Rettungsdienst). Das ist wichtig, denn wer viel auf den Straßen unterwegs ist, der kommt auch mit Notfällen in Berührung. Von Rot-Kreuz-Mitgliedern erwartet man sich, dass diese auch helfen können, falls es notwendig ist.

Im Gegensatz zum Rettungsdienst muss man als Fahrer im Bereich Krankentransporte aber keine festen Dienste übernehmen. Die Fahrten werden oft individuell vergeben, je nach Bedarf. Zumeist ist man alleine mit den Patienten unterwegs.

## Checkliste

### Stundenaufwand:

je nach Aufgabe unterschiedlich groß, teils sporadisch, im Rettungsdienst fixe Dienste

### Versicherungsschutz:

Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

### Führerschein:

B-Führerschein ist sinnvoll, aber nicht Pflicht

### Einsatzgebiet:

Bezirk Reutte

### Sonstiges:

Verschwiegenheit, Zuverlässigkeit, mentale Stärke

### Kontakt:

Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
individuell regelbar;  
ca. zwei Stunden pro  
Woche, je nach Bedarf  
weniger oder mehr

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung  
ist gewährleistet

**Führerschein:**  
Eigener PKW und Füh-  
rerschein B

**Einsatzgebiete:**  
Bezirk Reutte, Lechtal,  
Tannheimer Tal, Zwi-  
schentoren

**Sonstiges:**  
Gewisse Belastbarkeit,  
Verschwiegenheits-  
pflicht

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@  
allesausserfern.at

# Ehrenamtliche Begleitung auf der letzten Reise

Die Hospizgruppe Außerfern schenkt Zeit und liebevolle Zuwendung



Ein Teil der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Außerferner Hospizteams mit Obfrau Sabine Hosp (re.).

Foto: privat

Viele Schwerkranke und Sterbende haben den Wunsch, ihre letzten Tage und Stunden mit vertrauten Menschen und in ihrem gewohnten Lebensumfeld zu verbringen. Sie wünschen sich Begleiterinnen und Begleiter, die zuhören können, die Ängste und Hoffnungen mit ihnen teilen, oder die einfach nur da sind. Diese verantwortungsvolle Aufgabe übernimmt im Bezirk Reutte seit elf Jahren das Hospizteam Außerfern, wo gut ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter Obfrau Sabine Hosp schwer kranke Menschen und Sterbende in gewohnter Umgebung, im Krankenhaus oder in den Pflegeheimen „Zum guten Hirten“ und im „Haus Ehrenberg“ auf ihrem letzten Weg begleiten.

## Voraussetzungen

Derzeit engagieren sich im Hospizteam Außerfern 13 Personen, darunter auch zwei Herren. „Um den immer größer werdenden Bedarf zu decken, ist es wichtig zu betonen, dass absolut jeder helfen kann, egal ob alt oder jung, und völlig unabhängig von der Berufsgruppe“, erläutert Sabine

Hosp. Voraussetzungen für eine Mitarbeit sind eine gewisse Belastbarkeit, Ausgeglichenheit, psychische Stabilität, Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Bereitschaft, Zeit zu investieren. Besonders wichtig zu erwähnen ist, dass die angehenden Betreuerinnen und Betreuer nicht gerade selber in einem Trauerfall stecken.

## Hospizausbildung

In einem ersten Vorgespräch mit der Hospizleitung werden Zeitaufwand (in der Regel zwei Stunden pro Woche) und der Tätigkeitsbereich abgeklärt. Danach folgt die Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospitzbegleiter/in. In 96 Stunden Theorie setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Tod auseinander, lernen die Symbolsprache von Sterbenden, den Umgang mit Angst und Hilflosigkeit und Trauerrituale kennen. Dann folgt ein Praktikum in einem Pflegeheim oder Krankenhaus im Rahmen von 80 Stunden. In monatlichen Sitzungen können sich die Ehrenamtlichen untereinander austauschen und Rat einholen. Mit einer sogenannten

„Eintrittserklärung“, welche alle zwei Jahre erneuert wird, treten die Begleiterinnen und Begleiter dem Team bei und werden über ihre Rechte und Pflichten informiert. Natürlich unterliegen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der absoluten Schweigepflicht.

Es werden auch regelmäßig Zusatzausbildungen wie „Letzt-Hilfe-Kurse“ oder eine Kinderhospizbegleitung angeboten.

Während der Betreuung sind die Hospiz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter über die Tiroler Hospizgemeinschaft (THG) haftpflichtversichert. Dienstliche Fahrten werden mit einem Kilometergeld aus Spenden der Hospizgruppe abgegolten. Besonders wichtig zu wissen ist sicher auch, dass die Mitarbeit jederzeit per „Austrittserklärung“ wieder beendet werden kann.

## Aufgabenbereiche

Die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleiter bringen durch ihr Dasein oft Farbe in den Alltag, indem sie Gesprächspartner sind, vorlesen, zuhören, kleine Hilfsdienste leisten und Begleitung bei Spaziergängen

oder Untersuchungen anbieten. „Unser ehrenamtlich tätiges Hospizteam bietet Schwerkranken und deren Angehörigen mitmenschliche Begleitung und Beratung in der Zeit der Krankheit, des Schmerzes, des Abschieds und der Trauer. Sie übernehmen aber keine routinemäßige Krankenpflege oder Hausarbeit. Sie sind also kein Ersatz für Altenbetreuung und Hauskrankenpflege“, erklärt die Obfrau.

Der Einsatzbereich des Hospizteams Außerfern umfasst den Bezirk Reutte, das Lechtal, das Tannheimer Tal und das Zwischentoren, wobei im Lechtal und im Tannheimer Tal derzeit wenige Ehrenamtliche zur Verfügung stehen. (eha) ♦



Die Ehrenamtlichen stehen Betroffenen in den schwersten Stunden bei. Foto: THG



Viele Mütter mit Babys haben keine Unterstützung aus dem Verwandtenkreis - hier soll das Projekt „Familienengel“ helfen. Foto: Pixabay

# Ein „Familienengel“ für frischgebackene Eltern

Ein neues Projekt soll Eltern nach der Geburt unterstützen

Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt für die Eltern. Ein Abschnitt, der geprägt ist von Freude, Glück und Hoffnung - und von den Bedürfnissen des Babys.

Junge Eltern stehen nach der ersten Euphorie vor der Aufgabe, die neuen Herausforderungen im Alltag zu meistern. Wer Glück hat, hat ein Netzwerk von Familie, Freunden oder Nachbarn, das mit Rat und Tat zur Seite steht und den Eltern hilft, in ihre neue Rolle als Mutter und Vater hineinzuwachsen. Doch was tun jene Eltern, wo kein solches Auffangnetz zur Verfügung steht und wo sich allmählich Dauermüdigkeit und Alltagsstress einstellen?

## Projekt „Familienengel“

Kinder- und Säuglingsschwester Andrea Kärle aus Stanzach, selbst fünffache Mutter, kam daher die Idee, ein neues Projekt ins Leben zu rufen, bei der Freiwillige Eltern in der ersten Zeit nach der Geburt eines Kindes unterstützen - sogenannte „Familienengel“.

Ziel des Angebots ist es, dass alle Familien die Unterstützung er-

halten, die sie benötigen, um den Wunsch nach Kindern realisieren zu können und sie in einem sicheren Umfeld gesund aufwachsen zu lassen - mit niederschwelliger, rascher, effizienter und unbürokratischer Hilfe.

„Mit dem Angebot möchten wir Mütter und Väter bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen unterstützen, ihnen kleine Freiräume verschaffen, den Rücken stärken und sie in der ersten Zeit ihres Elternseins begleiten, damit ein guter Start ins Leben glückt“, erklärt Andrea Kärle. „Denn Eltern brauchen gerade in dieser ersten herausfordernden Zeit mit dem Baby Unterstützung und Entlastung, damit aus der großen Freude über den Nachwuchs kein Stress wird. Entspannte, gelassene und ausgeruhte Mütter sind bindungsfähiger und weniger anfällig für postnatale Depression. Kindern geht es gut, wenn es Eltern gut geht.“

## Hilfe in der ersten Zeit

Die Betreuung ist ab der Geburt bis zum ersten Lebensjahr des

Kindes möglich. In dieser Zeit kommt der „Engel“ zwei- oder dreimal in der Woche vorbei, achtet auf das Baby, während sich die Mutter erholen kann, kümmert sich um Geschwisterkinder, begleitet zu diversen Terminen, geht bei den alltäglichen Aufgaben mit dem Baby zur Hand, unterstützt, und ist einfach da. Oft hilft es einfach schon, jemanden zum Reden bzw. Zuhören zu haben.

Während der „Familienengel“ das Baby beschäftigt, etwa bei einem Spaziergang, kann die junge Mama anfallende Aufgaben erledigen oder etwas Zeit allein genießen. Der Einsatz eines Familienengels soll aber auf keinen Fall einen Babysitter oder eine Haushaltshilfe ersetzen.

## Freiwillige gesucht

Um sich bei diesem neuen Projekt ehrenamtlich engagieren zu können, benötigt man keine fachliche Qualifikation. Entscheidend sind persönliche Kompetenzen, wie Einfühlungsvermögen, Toleranz, Verschwiegenheit, Zuverlässigkeit - und dass man

## Checkliste

### Stundenaufwand:

individuell regelbar; ca. zwei bis drei Stunden pro Woche, je nach Bedarf

### Führerschein:

Eigener PKW und Führerschein wäre von Vorteil, aber nicht Pflicht

### Einsatzgebiete:

Bezirk Reutte, Lechtal, Tannheimer Tal, Zwischentoren

### Sonstiges:

Einfühlungsvermögen und Freude im Umgang mit Kindern

### Kontakt:

Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

Freude an der Aufgabe hat und sich sicher im Umgang mit Kindern fühlt. Das Einsatzgebiet umfasst den gesamten Talkessel - vom Tannheimer Tal übers Zwischentoren und Lechtal bis nach Vils. Einen Führerschein zu haben ist sicher von Vorteil, aber kein Muss.

Ein Familienengel bindet sich intensiv an seine Aufgabe - aber auch zeitlich begrenzt. Die Dauer des Einsatzes ist abhängig vom Bedarf der Familien, das heißt, intensivere und weniger intensive Begleitungsphasen können sich abwechseln.

## Zeitlich gut einteilbar

Auch nach einem abgeschlossenen Einsatz können die Freiwilligen entscheiden, ob sie sich direkt in einer anderen Familie engagieren möchten, oder ob sie erst einmal „pausieren“. So kann das Ehrenamt zeitlich so gestaltet werden, dass es sich gut in das eigene Leben und den Alltag fügt. Während des gesamten Einsatzes werden die Familienengel fachlich kompetent durch Andrea Kärle beraten. (eha) ◆

# Gemeinsam mit Senioren lassen sich schöne Momente erleben

Im Haus zum guten Hirten kann man sich auf vielfältige Weise einbringen

Das Seniorenzentrum in Reutte in der Allgäuer Straße ist für viele Senioren die letzte Heimstätte in ihrem Leben. Das „Haus zum guten Hirten“, wie es offiziell heißt, und das gegenüberliegende „Haus der Geborgenheit“ kümmern sich intensiv darum, dass sich die mehr oder weniger rüstigen alten Damen und Herren abseits der früheren Heimat wie zu Hause fühlen. Das ist Auftrag und Ansporn für die Mitarbeiter/innen gleichermaßen.

Damit das gelingt, vertraut man in beiden Häusern auf die Mitarbeit vieler freiwilliger und ehrenamtlicher Helfer/innen. „Bei uns findet man ein breites Betätigungsfeld“, versichert DSOB/A Katharina Schlichtherle. Sie ist die Koordinatorin für das Ehrenamt im Haus zum guten Hirten.



Im Seniorenzentrum Reutte kümmert man sich vorbildlich um die Bewohner. Unterstützung bei der Freizeitgestaltung ist immer gefragt.

Foto: Zum guten Hirten

aber weit mehr. Eine Yoga-Gruppe etwa. Auch Computerkurse werden angeboten. „Es ist schon einiges los bei uns“, versichert Schlichtherle.

Wer gerne mithelfen möchte, aber lieber in einer größeren Gruppe aktiv wird, hat dazu ebenfalls ausreichend Gelegenheit. Immer wieder begeben sich die Heimbewohner auf größere Ausflüge. Da braucht es dann auch viele Helfer. Sie sind beim Ein- und Aussteigen behilflich, begleiten die Senioren beim Spaziergehen, schieben - falls nötig - die Rollstühle, und sind ganz einfach dabei, wenn man sie braucht.

Oft entstehen aus diesen Naheverhältnissen am Ende auch langjährige Freundschaften - zu den Heimbewohnern, aber natürlich auch zu den anderen Mitarbeitern im Haus zum guten Hirten.

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
individuell regelbar; eine Stunde in der Woche oder mehr ist ideal

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

**Führerschein:**  
von Vorteil, aber kein Muss

**Sonstiges:**  
Verschwiegenheitspflicht, Gelassenheit, Kommunikationsfähigkeit, auf die Wünsche anderer eingehen können

**Kontakt:**  
Freiwilligen Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

Gemeinsam mit Heimleiter Paul Barbist kümmert sie sich darum, dass die Bewohner und Mitarbeiter gleichermaßen ein Umfeld finden, in dem man sich wohl fühlen kann.

### Bezugspflege

Das Seniorenzentrum in Reutte ist ein „Eden-Haus“. Das bedeutet, hier spielt die so genannte „Bezugspflege“ eine zentrale Rolle. Im Haus zum guten Hirten hat man sich das Ziel gesetzt, alten Menschen ein Umfeld zu schaffen, in dem sie gerne wohnen. Mehr noch: in dem man sich wünscht, wohnen zu dürfen.

Hohe Ziele, dessen ist man sich bewusst. Beide Häuser befinden sich am modernsten Stand und bieten die erforderlichen Infrastruktureinrichtungen, die es braucht, um sich wohl zu fühlen.

### Wohlfühlfaktor

Hauptamtliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind es in der Folge, welche den wahren „Wohlfühlfaktor“ schaffen. Die pflegerischen Aufgaben werden von den hauptamtlichen Mitarbeitern übernommen.

Die vielen freiwilligen Helfer und

Helferinnen kümmern sich ihrerseits darum, dass möglichst nie Langeweile aufkommt.

„Wichtig ist uns, dass unsere freiwilligen Helfer nach Möglichkeit eine Bindung zu unseren Bewohnern aufbauen“, erklärt Schlichtherle. Damit das gelingt, ist eine gewisse Regelmäßigkeit bei den Besuchen wichtig.

Als ideal hat sich herausgestellt, wenn man mindestens einmal in der Woche zumindest für eine Stunde kommen kann. Dann verbringt man zumeist die Zeit immer mit denselben Personen. Das kann eine Einzelperson sein, manchmal bilden sich auch Kleingruppen mit drei oder vier Personen. Ganz nach Wunsch, und oft ganz nach Betätigungsfeld.

### Abwechslung ist gefragt

Und Letzteres ist wirklich breit gestreut. Jemandem aus der Zeitung vorlesen, Gespräche führen, Spaziergänge unternehmen. Gerne auch Spiele spielen. „Wir haben z.B. eine Tarock-Gruppe im Haus. Fantastisch, wie intensiv hier gespielt wird“, zeigt sich Paul Barbist beeindruckt von den Aktivitäten in seinem Haus. Es gibt

### Gemeinschaft zählt

Die Ehrenamtlichen im Seniorenzentrum Reutte werden monatlich einmal zu einem gemeinsamen Frühstück eingeladen. Dieses dient der Gemeinschaftspflege, aber auch dem Gedankenaustausch. Die Heimleitung informiert dabei auch über geplante Aktivitäten.

Einmal im Jahr steht außerdem ein großer Ausflug auf dem Programm. Vergangenes Jahr ging ins Kleinwalser Tal. Heuer wird Schwaz oder das Pitztal angefahren.

### Schulung am Beginn

Besonders wichtig ist es natürlich, dass die „Chemie“ zwischen den BewohnerInnen und den Ehrenamtlichen stimmt. „Es finden sich aber immer Menschen, die zusammenpassen“, weiß Schlichtherle. Wer gerne einsteigen möchte, der macht zuerst einen Einstiegskurs in Erster Hilfe und in grundlegenden Dingen, etwa, wie man einen Rollstuhl bedient. Dann geht es eigentlich auch schon los mit dieser wunderbaren Tätigkeit, Seite an Seite mit den Senioren. (rei) ♦



Es gibt viele Bereiche, in denen man sich engagieren kann. Freizeit, oder Beruf - alles ist möglich.

Foto: Mavic

# Anderen ein normales Leben ermöglichen

In der Lebenshilfe trifft man auf besondere Menschen mit vielen Bedürfnissen und normalen Wünschen

Ein Leben führen, so wie alle. Die Lebenshilfe hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Behinderung solch ein „normales“ Leben zu ermöglichen.

Normalität spielt für Menschen, die mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen zurecht kommen müssen, dabei eine ganz wichtige Rolle. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind darin geschult, ihre Klienten dabei zu begleiten. Ohne die Unterstützung ehrenamtlicher Helfer wäre vieles aber nicht oder nur sehr eingeschränkt machbar.

## Alltag schaffen

Franz-Peter Witting leitet die Lebenshilfe im Außerfern. Er weiß genau, worauf es ankommt: „Regelmäßigkeit ist sehr wichtig, und die Bereitschaft, unseren Klienten einen ‚normalen Alltag‘ zu ermöglichen.“

Aufstehen, frühstücken, der Weg zur Arbeit, hier zugewiesene Arbeiten erledigen, zu Mittag essen, Arbeitszeit. Freizeit am Nachmittag bzw. Abend. Anschließend ist Schlafenszeit. So, wie bei Menschen ohne Behinderung eben auch.

Wer sich innerhalb der Lebenshilfe engagieren will, braucht am

Tag bzw. am frühen Abend Zeit. Die Möglichkeiten zur Mitarbeit sind dann sehr vielfältig, wie Witting erklärt.

Sehr gut bietet sich die Mitarbeit in der Lebenshilfe-Werkstätte an. Wenn die hauptberuflichen Kräfte wissen, dass zu bestimmten Zeiten freiwillige Helfer zur Verfügung stehen, können Arbeiten terminisiert werden, die ohne diese Unterstützung nur schwer zu bewältigen wären. Hier arbeitet man dann in einem Team Seite an Seite mit Menschen mit Behinderung.

Wer lieber in einer kleineren Gruppe sein möchte, für den bietet es sich wiederum an, im Garten oder rund um die Lebenshilfeeinrichtungen aktiv zu werden. „Wir halten z.B. Hühner. Die müssen versorgt werden. Da haben wir immer etwas zu tun“, erklärt Witting. Der große Garten in der Friedrich-Attlmayr-Straße in Reutte bietet auch sonst ein breites Betätigungsfeld. Wer hier anpacken kann und den Klienten der Lebenshilfe bei der Erledigung anstehender Arbeiten helfen möchte, ist genau richtig. Was hier zu tun ist, gleicht von der Aufgabenstellung durchaus jener, die auch diverse andere Einrichtungen sehr häufig haben.

Die zu betreuenden Menschen stellen mitunter aber andere Anforderungen. Diesen muss man gerecht werden. „Aber unsere Klienten geben einem auch sehr viel zurück. Man lernt neue Betrachtungsweisen kennen. Das eröffnet auch neue Horizonte“, ist sich Witting aus langjähriger Erfahrung heraus sicher.

## Zeit füreinander haben

Als besonders wertvoll hat es sich erwiesen, wenn man Menschen mit Behinderung in deren Freizeit betreuen kann. Im Grunde ist das sehr einfach, und doch fordert eben das jedem Betreuer viel ab. „Das Coolste wäre, wenn sich Menschen finden, die regelmäßig mit einem unseren Klienten zum Beispiel zum Stammtisch gehen. Hier kann man gemeinsam einen Kaffee oder ein Bier trinken. Dann gehen beide gemeinsam wieder heim! So etwas wäre einfach ideal!“

Auch Personen, die in einem Verein engagiert sind und z.B. regelmäßig dem Stocksport frönen, kegeln gehen, oder in nahezu jedem anderen Bereich aktiv sind, und hier vielleicht einmal in der Woche, durchaus auch einmal im Monat, jemanden zum regelmä-

ßigen Training mitnehmen können, sind gefragt.

„Es geht nicht darum, dass man für Menschen mit Behinderung vor dem Vereinstraining eine Stunde Training anbietet. Unsere Klienten sollen dabei sein, sie sollen in das normale Leben integriert werden,“ gibt Witting den Weg vor.

Brauchen kann man bei der Lebenshilfe aber auch helfende Hände, welche nur sporadisch einmal Zeit haben. Größere Projekte finden immer wieder einmal statt. Da ist jede Hilfe gerne gesehen. Wer aber mittendrin und nicht nur dabei sein möchte, der sollte eine regelmäßige Mitarbeit in Betracht ziehen.

## Tolle Gemeinschaft

Wer sich innerhalb der Lebenshilfe engagiert, wird intensiv in das Gemeinschaftsleben eingebunden. Immer wieder gibt es Feste und Veranstaltungen, zu denen die Ehrenamtlichen eingeladen sind. Den Führerschein zu besitzen ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung für die Mitarbeit, für die Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind.

(rei) ◆

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
individuell regelbar;  
Regelmäßigkeit ist wichtig - eine Stunde in der Woche oder mehr ist ideal

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

**Führerschein:**  
von Vorteil, aber kein Muss

**Sonstiges:**  
Verschwiegenheitspflicht, auf die Wünsche anderer eingehen können, andere am eigenen Leben teilhaben lassen

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at



Der Verein „miteinander-füreinander“ hilft in vielen Bereichen des täglichen Lebens. Wer mitarbeiten will, der ist gerne gesehen. Obfrau Christiane Huter (hinten rechts) freut sich über jeden, der mitmachen will.

Fotos: MF-Vils

# „miteinander-füreinander“ ist Name und Auftrag

## Kleiner Verein freut sich über Helfer, die anpacken können

### Checkliste

**Stundenaufwand:** individuell regelbar; zeitliche Flexibilität ist wünschenswert

**Versicherungsschutz:** Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

**Führerschein:** von Vorteil, aber kein Muss

**Sonstiges:** Verschwiegenheitspflicht, anpacken können, unterschiedliche Aufgaben übernehmen

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@  
allesausserfern.at

Die Bande zwischen Vils, Musau und Pinswang sind von jeher groß. Schulisch und kirchlich sind die Gemeinden eng verbunden. Auch deshalb, weil es enge freundschaftliche und verwandtschaftliche Anknüpfungspunkte gibt. Das Miteinander und Füreinander spielen eine große Rolle. Kein Wunder also, dass es auch eine gleichnamige Arbeitsgruppe gibt, welche es sich zur Aufgabe gemacht hat, in unterschiedlichsten Bereichen aktiv zu werden. „Überall dort, wo man Hilfe braucht, sind wir da“, erklärt Christiane Huter. Sie ist Obfrau des Vereins „miteinander-füreinander Vils-Pinswang-Musau“. Der kleine, aber rührige Verein ist unter dem Dach des Sozial- und Gesundheitssprengels Außerfern (SGS) angesiedelt, arbeitet in seinem Bereich aber eigenständig. Dort, wo die ehrenamtlichen Mitglieder aktiv werden, „menschelt“ es. Sehr sogar. Das liegt daran, dass sich die Helfer bei

ihrer Aufgabenerfüllung selbst gegenseitig unterstützen, und natürlich damit, dass man häufig alten Menschen zur Seite steht, damit deren Alltag einfacher wird. Das gilt aber auch für Personen, die vielleicht aufgrund einer Krankheit oder nach einem Unfall nur vorübergehend auf Hilfe angewiesen sind.

### Breites Aufgabengebiet

Die Freiwilligen aus Vils, Musau und Pinswang verwalten und betreuen den Hilfsmittelverleih der drei Gemeinden. Pflegebetten werden geliefert, aufgebaut und erklärt. Rollstühle müssen gewartet und bei Bedarf ausgehändigt werden. Dasselbe gilt für Rollatoren, Bade- und Toilettenhilfen uvm..

Es geht auch darum, anderen Zeit zu schenken. Sei es, mit jenen Menschen, denen man kurz zuvor einen Rollstuhl gebracht hat, vielleicht einmal spazieren

zu gehen, oder mit ihnen Karten zu spielen. Manchmal brauchen Menschen einfach nur ein offenes Ohr, das zuhört.

Wer schlecht zu Fuß ist, für den wird auch der tägliche Einkauf oder die Fahrt zum Arzt zur Herausforderung. Die Vereinsmitglieder helfen hier gerne.

Der Verein „miteinander-füreinander“ wird aber auch immer wieder bei diversen Veranstaltungen aktiv. „Wir betreuen einen Stand am Weihnachtsmarkt und übernehmen zum Teil die Bewirtung bei Platzkonzerten“, erklärt die Obfrau.

Klar, dass es dafür Helfer braucht. Die finden sich immer wieder. Zusätzliche Kräfte kann man aber immer brauchen. Das Gemeinschaftsleben im Verein genießt einen großen Stellenwert. Deshalb gibt es immer wieder kameradschaftliche Treffen. „Eine runde Sache“, findet Christiane Huter. „Mitmachen lohnt sich!“

(rei) ♦

# Alte Menschen auf einem wichtigen Weg begleiten

Haus Ehrenberg: Freiwillige bereichern den Alltag der Senioren

Einen Garten betreuen - Pflanzen und Teich pflegen. Für viele von uns gehört das zur Freizeitgestaltung dazu. Eine Arbeit, die man gerne tut. Oder einen Gemüsemarkt besuchen. Ausflüge machen. Karten oder andere Gesellschaftsspiele spielen.

Es gibt vieles, mit dem wir unsere Freizeit gestalten. Für die Bewohnerinnen und Bewohner des „Haus Ehrenberg“ ist das natürlich nicht anders. Mit dem Unterschied, dass sehr viel Freizeit zur Verfügung steht. Da ist dann eben schon Abwechslung gefragt, damit die Tage kurzweilig bleiben.

Die hauptamtlichen Mitarbeiter im Wohn- und Pflegeheim „Haus Ehrenberg“, das sich im rückwärtigen Teil des Bezirkskrankenhauses befindet, kümmern sich um alle pflegerischen Aufgaben, die zu erfüllen sind. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeitern sind sie darüber hinaus das ganze Jahr über bemüht, die Freizeit bunt zu gestalten.

## Beliebter Treffpunkt

„Unser Haus ist zum echten Treffpunkt geworden“, freut sich Christiane Huter. Sie führt das Haus, welches dem „Gemeindeverband Bezirkspflegeheim“ gehört, gemeinsam mit Alois Gratl. Die Tätigkeit der Ehrenamtlichen wird wiederum von Evi Scheucher koordiniert.

Eingangs wurden einige Tätigkeitsbereiche bereits genannt: Der Garten vor dem Haus wird zum Teil von Bewohnern unter Mithilfe der Ehrenamtlichen gepflegt. Wer gerne gärtnerisch tätig sein will, kann sich hier ausleben. Die Senioren/innen helfen gerne oder schauen bei den Arbeiten zu. Auch der große Teich vor dem Krankenhaus braucht immer ein aufmerksames Auge. „Wer sich da auskennt, kann gerne mithelfen“, erklärt Huter.

Die Arbeit im Garten findet naturgemäß in den warmen Monaten statt. Mitarbeiten kann man aber ganzjährig. Etwa beim wöchentlichen Markt. Dieser wird seit vielen Jahren von einem er-



Der Garten ist sehr beliebt, hier braucht es Betreuung. Auch im Frischemarkt (Bild unten) braucht man Unterstützung.

Fotos: Müller

fahrenen Team unter Mithilfe von lokalen Betrieben angeboten. Hier können die Heimbewohner frisches Obst, aber auch andere Kleinigkeiten einkaufen. Da braucht es schon einmal Unterstützung.

## Mitarbeit im Café

Hier, und in anderen Bereichen. Etwa im Café. Dieses befindet sich im Eingangsbereich des Pflegeheims. Auch hier sind es Ehrenamtliche, welche Getränke zubereiten und schauen, dass alles läuft. Das Café hat sich zum zentralen Treffpunkt entwickelt. Hier kehren nicht nur die Senioren gerne ein, auch Ärzte, Pfleger, Krankenpflegeschüler, und natürlich die Besucher, fühlen sich wohl. Die Öffnungszeiten sind ausgedehnt. Werktags ist von 10 bis 17 Uhr geöffnet, an Sonn- und Feiertagen von 14 bis 17 Uhr. Es gibt verschiedene Dienstzeiten, die es zu besetzen gilt. Wer gerne einen „Ratscher“ mag und nebenher das Café betreibt, ist hier richtig.

Auf den Stationen braucht es ebenfalls helfende Hände. Personen, die gerne Spiele spielen, anderen etwas vorlesen, ihnen erzählen, was sich so alles in Reute und Umgebung tut. Ebenso Menschen, die mit den Senioren Spaziergänge unternehmen und kleine Ausflüge machen. Sie alle sind herzlich willkommen.

„Außerdem machen wir immer

wieder Ausflüge mit unseren Senioren. Da sind wir auf Unterstützung angewiesen“, erklärt Evi Scheucher. Ohne Mithilfe ehrenamtlicher Personen könnten diese Ausflüge oft gar nicht stattfinden. „Es ist schön zu sehen, wie unsere betagten Bewohner bei solchen Anlässen aufleben. Es macht richtig Spaß, dabei zu sein“, versichert Christiane Huter. In der Gruppe kann man auch aktiv werden, wenn man gerne singt. Es gibt ferner Gymnastik- und Turngruppen. Freiwillige sind hier überall anzutreffen. Sie machen solche Angebote im Haus erst möglich.

„Unsere Bewohner haben ganz unterschiedliche Interessen. Vielleicht finden sich ja Personen, die Dinge anbieten können, von denen wir derzeit noch gar nicht wissen, dass sie gefragt sind“, erklärt Huter. Sollten also Sie Spezielles anzubieten haben, dann melden Sie sich doch im Haus Ehrenberg!



## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
individuell regelbar;  
Regelmäßigkeit ist wichtig - eine Stunde in der Woche oder mehr ist ideal

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflichtversicherung ist gewährleistet

**Führerschein:**  
von Vorteil, aber kein Muss

**Sonstiges:**  
Verschwiegenheitspflicht, breites Tätigkeitsfeld von der Gartenarbeit bis zur Betreuung bei Ausflügen

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter wird man mit offenen Armen in das Betreuersteam aufgenommen. Es gibt regelmäßige Treffen, und auch Schulungen können besucht werden.

„Es ist so eine schöne Sache, die Arbeit mit alten Menschen. Da bekommt man ungemein viel zurück“, weiß Evi Scheucher. „Jeder Tag ist anders.“

Aus ihrer langjährigen Arbeit im Haus Ehrenberg weiß sie, dass die eingesetzte Energie auf einen selbst positiv zurückfließt. „Es ist eine Begleitung auf Zeit, die wir anbieten. Wir kennen das Ziel, nicht aber den Weg dorthin.“ Abwechslungsreich gestalten lässt sich dieser Weg aber allemal. Vielleicht künftig mit Ihnen als ehrenamtlicher Helfer im Haus Ehrenberg. (rei) ♦

## Checkliste

**Stundenaufwand:**  
ein bis zweimal wöchentlich/monatlich oder als Springer

**Versicherungsschutz:**  
Haftpflicht- und Unfallversicherung ist gewährleistet

**Einsatzort:**  
Lerncafé im Untermarkt

**Sonstiges:**  
Freude an der Arbeit mit Kindern & Jugendlichen, Geduld und Verständnis, Diskretion

**Kontakt:**  
Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

# Gratis Hilfe für Schüler im Caritas Lerncafé Reutte

Soziales Lernen in Gemeinschaft mit Spaß und Freude



Die MitarbeiterInnen im Lerncafé betreuen die Kinder beim Lernen, unterstützen bei Hausübungen und gestalten den Nachmittag sinnvoll.

Foto: Lerncafé Reutte

Nicht allen Eltern ist es möglich, ihre Kinder bei einer guten Schulausbildung selbst zu unterstützen. Daher wurde im März 2016 gemeinsam mit der Markt-gemeinde Reutte und der Caritas das Caritas Lerncafé in den Räumlichkeiten der alten Musikschule im Untermarkt initiiert.

In der Einrichtung erhalten Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren - vor allem aus einkommensschwachen Familien - Hilfe beim Lernen. Zu oft sei der soziale Hintergrund einer Familie entscheidend für den Bildungsweg des Kindes als die Begabung.

Viele Eltern könnten sich die Nachhilfestunden nicht leisten und außerdem aufgrund mangelnder Deutschkenntnisse oder Berufstätigkeit ihren Kindern nicht beim Lernen helfen, erklärt Sonya Koch, Mitarbeiterin des Caritas-Lerncafés in Reutte, das Problem.

## Der Zustrom ist groß

Wie gut diese kostenlose Lern- und Nachmittagsbetreuung der Caritas ankommt, merkt man am regen Zustrom an SchülerInnen. „Derzeit werden im Lerncafé in Reutte immer von Montag bis Donnerstag 9 Mädchen und 10

Buben betreut“, erzählt Sonya-Koch. Sie und Astrid Rauter arbeiten hauptamtlich als Lernhelfer. Unterstützung erhalten die beiden aktuell von elf ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

## Soziales Lernen

Die Lerncafés bieten Hilfestellung bei den Hausaufgaben, die Betreuer helfen bei der Verbesserung der Deutschkenntnisse und der Vorbereitung auf Schularbeiten. Danach wird gemeinsam gespielt, eine gesunde Jause vorbereitet und es werden diverse Aktivitäten unternommen.

Des Weiteren leisten die Lerncafés der Caritas einen wesentlichen Beitrag zur Integration. „Über verschiedene Kulturen, Religionen und Nationalitäten hinweg erfahren die Kinder wie bereichernd Gemeinschaft sein kann“, erklärt Sonya Koch. Nicht zuletzt gehe es darum, den Kindern Freude am Lernen sowie gegenseitigen Respekt und Akzeptanz zu vermitteln.

Neben dem Lernen bleibt aber auch noch Zeit für Ausflüge und Workshops, die regelmäßig auf dem Programm stehen. Das Lerncafé ist ein Lernangebot mit klaren Regeln und mit verschiedenen Institutionen, wie z.B. der

Erziehungsberatung, Schulpsychologen und den Lehrern sehr gut vernetzt.

## Freiwillige gesucht

„Wir freuen uns sehr, dass das Lerncafé so gut angenommen wird, und sind daher immer auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die die Kinder betreuen möchten“, so Koch. „Je mehr, desto besser. Jeden Tag ein bis zwei Freiwillige, das wäre super. Dann könnten wir jedes Kind einzeln entsprechend fördern“, meint Astrid. Vor allem, da in den unterschiedlichen Schulstufen auch verschiedener Stoff behandelt wird. Aber auch flexible Mitarbeiter, die nur einmal im Monat ihre Unterstützung anbieten können, sind herzlich willkommen.

## Voraussetzungen

Gesucht werden Frauen und Männer, die Freude an der Arbeit mit Kindern haben, über gutes Allgemeinwissen sowie Geduld und Verständnis verfügen. Ein Deutsch-Ass oder ein leidenschaftlicher Mathematiker müsse man dafür nicht sein.

Auch ein gewisses Interesse an Multikulturalität ist Voraussetzung für den Job. Die ehrenamt-

lichen MitarbeiterInnen helfen den Kindern bei den Hausaufgaben und unterstützen sie bei Vorbereitungen auf Tests und Schularbeiten. Auch die gemeinsame Nachmittagsgestaltung mit Spielen oder Ausflügen zählt zu den Aufgaben. Die MitarbeiterInnen sind während ihrer Tätigkeit Haftpflicht- und Unfall versichert und können Fortbildungsveranstaltungen besuchen.

Auch der regelmäßige Austausch untereinander zur Reflexion sowie gemütliche Treffen am Abend gehören dazu. (eha) ♦



Spielen und gleichzeitig etwas lernen - das macht Spaß.

# Hilfe gewähren ist wichtig, sie anzunehmen ebenfalls

Ein Appell an alle: Haben Sie keine Scheu und melden Sie sich bei den Hilfsorganisationen, wenn Sie Unterstützung benötigen!



Roswitha Hammerle und Margret Kuen (v.l.) helfen selber gerne, und sie wissen: Alle anderen freiwilligen Helfer tun dies auch. Sie fordern dazu auf, die angebotenen Hilfsleistungen auch anzunehmen. Scheu oder gar Scham ist unangebracht.

Foto: Reichel

Roswitha Hammerle und Margret Kuen engagieren sich in Höfen im Verein „Hand in Hand“. Den gibt es seit zehn Jahren. Rund 800 Mal standen die Mitglieder seither im Dienste der guten Sache im Einsatz. 68 Frauen und Männer gehören dem Verein an. Seit einiger Zeit spüren Obfrau Roswitha Hammerle und ihre Stellvertreterin Margret Kuen, dass sie und ihre Kollegen/innen aber seltener zu Hilfe gerufen werden, obwohl es sicher viel zu tun gäbe.

## Scheu ist unbegründet

„Wir haben das Gefühl, dass mitunter die Scheu groß ist, Hilfe anzunehmen“, glaubt Hammerle. Völlig zu Unrecht, wie Hammerle versichert. Niemand brauche Sorge haben, dass man den Mitgliedern zur Last fällt, oder vielleicht um Unterstützung in einem

Bereich anfragt, wo diese eigentlich nicht gedacht ist, bzw., wo es keine Helfer gibt.

## Hilfe annehmen

„Wir wissen ja genau, wer von uns was leisten kann. Haben wir keine geeigneten Mitglieder, suchen wir nach einer Lösung“, versichert Margret Kuen.

„Manchmal melden sich Personen bei uns, die schon mit der Feststellung ‚ich bin jetzt vermutlich unverschämt, aber...‘ beginnen. Das ist nicht so. Niemand ist ‚unverschämt‘, nur weil er Hilfe braucht“, ermutigt Hammerle alle Personen, die Hilfe brauchen, sich auch zu melden.

Sie spricht dabei als Vereinsobfrau von „Hand in Hand“ einerseits natürlich für Höfen, sie ist sich aber sicher, dass es diese unbegründete Zurückhaltung beim Nachfragen nach Unterstützung

auch in allen anderen Gemeinden gibt.

Höfen ist dennoch vielleicht in gewisser Weise ein „Sonderfall“. Die Gemeinde ist bekannt für ein bestens funktionierendes Vereinswesen, und auch die Dorfgemeinschaft ist noch gut intakt. „Nachbarschaftshilfe wird wirklich noch gelebt. Bei uns ist es noch so, dass man sich gegenseitig hilft“, weiß Kuen aus vielen Gesprächen.

## Viele Anbieter

Früher waren auch immer wieder Fahrdienste für betagte Bürger gefragt. In Höfen hat das Flexishuttle diese Aufgabe übernommen. Der Verleih von medizinischen Gerätschaften - Pflegebetten, Rollstühlen usw. - läuft wiederum über die Gemeinde. Für „Hand in Hand“, bzw. dessen Mitglieder, bleibt so weniger

## Checkliste

### Hand in Hand:

Der Verein Hand in Hand bietet folgendes an: Besorgungsfahrten, Besuche, gemeinsame Spaziergänge, Lernhilfe, Schreibarbeiten, Hilfe bei Behördengängen, Hilfe am Computer, Hilfe bei der Gartenarbeit, Haustiere versorgen uvm.

### Kontakt:

Freiwilligen  
Zentrum Außerfern  
Tel. 05672/62387  
freiwilligenzentrum@allesausserfern.at

zu tun. Dennoch würde es sicher viele Personen geben, die sich - vielleicht aus falscher Scham heraus - nicht nachzufragen trauen. Dabei würden die Mitglieder nur darauf warten, aktiv werden zu können. Hammerle: „Wer ein Ehrenamt übernimmt, möchte ja auch etwas tun. Das ist es ja, was einem selbst Freude bereitet.“ Die Hilfsbereitschaft ist jedenfalls da. Bei „Hand in Hand“, und bei allen anderen Vereinen, bzw. deren Mitgliedern.

Einmal jährlich schickt der Verein einen Folder an die Höfener Haushalte und erinnert im Gemeindebrief an die gebotenen Leistungen. Trotzdem sind die Einsatzzahlen rückläufig. „Wir haben schon daran gedacht, ob wir die Vereinstätigkeit vielleicht ruhend stellen sollen“, bekennt Hammerle. Dieser Gedanke wurde dann aber wieder verworfen, weil es ja Bürger gibt, welche die gebotenen Hilfestellungen zu schätzen wissen.

## Freiwillige wollen helfen

Roswitha Hammerle und Margret Kuen hoffen, dass Menschen, die Hilfe brauchen, aber auch deren Angehörige, sich trauen, diese auch anzunehmen. Das gelte für Höfen, aber auch für alle anderen Regionen. „Hallo, wir sind für euch da!“, lautet daher ihre klare Ansage, Hilfsleistungen ohne jegliche Scham in Anspruch zu nehmen.

Zurückhaltung, warum auch immer, sei jedenfalls nicht notwendig. Ganz im Gegenteil: „Wir alle freuen uns, wenn wir helfen können!“ (rei) ◆



Eine Initiative von:

Unsere Partner und Unterstützer:

