

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT

## KISS: Das im Goms initiierte Projekt der Nachbarschaftshilfe ist ein Vorbild!

**FÜREINANDER.** Dr. Alex Agten ist Präsident des KISS-Projekts im Goms. Er erklärt uns, wie diese «Zeitvorsorge» funktioniert und welche Vorteile sie für die gesamte Gesellschaft hat.

Gib mir etwas von deiner Zeit, die Gesellschaft wird sie dir zurückgeben! Das ist das Konzept des KISS-Projekts. Eine Person in Topform schenkt einer Seniorin, einem Senior, welche/r kleine Dienste benötigt, ein paar Stunden Zeit (keine medizinischen Tätigkeiten, das übernehmen die Profis). Auf diese Weise kapitalisiert sie «Zeitguthaben», das sie ihrerseits in Anspruch nehmen kann, wenn sie selbst Hilfe benötigt. Dr. Alex Agten, Präsident des Vereins KISS für das Goms, erzählt uns mehr darüber.

### Herr Agten, erzählen Sie uns etwas über das KISS-Projekt?



Das KISS-Projekt ist eine «Zeitvorsorge», es ist sozusagen eine vierte Säule ohne Geld. Eine

gesunde Seniorin, ein gesunder Senior oder eine jüngere Person hilft einer älteren Person, die Unterstützung braucht, und erhält dafür eine Gutschrift für die geleisteten Stunden. Eine Gutschrift, die sie später geltend machen kann, wenn sie ihrerseits Hilfe benötigt. Dies ist eine Möglichkeit, die soziale Sicherheit und die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Der Name KISS stammt von einer englischen Abkürzung für «Keep it small and simple», was bedeutet «Halte die Dinge klein und einfach». Das Ziel ist es, sich gegenseitig zu helfen, in-

dem man bürokratischen Aufwand vermeidet. In der Region Goms sprechen wir lieber von Nachbarschaftshilfe.

### Wie funktioniert diese Zeitvorsorge konkret?

Wir stellen Tandems zusammen (eine Freiwillige oder ein Freiwilliger und eine hilfsbedürftige Person). Die Freiwilligen werden nicht gebeten, medizinische Hilfe zu leisten, sondern durch einfache kleine Hilfestellungen im Alltag zu unterstützen. Zum Beispiel: Müll leeren, zur Post oder Bank gehen, mit dem Hund spazieren, Blumen giessen, gemeinsam Spass haben, Karten spielen oder eine Person ohne Fortbewegungsmittel befördern. Das ist besonders für diejenigen praktisch, die in Regionen wohnen, in denen es kaum öffentliche Verkehrsmittel gibt.

Die Art der Leistung, die während dieser Stunde empfangen oder erbracht wird, ist nicht entscheidend. Eine Stunde ist eine Stunde.

Der Vorstand besteht aus Freiwilligen. Die 20-prozentige Geschäftsleitung teilen sich zwei Frauen. Ihre Aufgabe ist es, die Bedürfnisse der Menschen und die Fähigkeiten der anderen zu ermitteln. Sie bilden die Tandems auf der Grundlage von Affinitäten, Orten und Geografie.

Die Tandems zu bilden ist nicht einfach. Man muss Menschen finden, die zueinander passen und geografisch nicht zu weit

voneinander entfernt leben. Für die Administration und die Verwaltung der Stundenguthaben erhalten wir Unterstützung von KISS Schweiz (Computerprogramm, Modalitäten, bereits durchgeführte Aktionen und administrative Unterstützung).

### Was hat die Initianten zu diesem Pilotprojekt für das Wallis motiviert?

Das Goms ist der Bezirk mit dem höchsten Durchschnittsalter im Wallis. Abgesehen vom Tourismussektor gibt es nur wenige Arbeitsplätze. Die jungen Leute wandern ab und kommen nicht zurück. Gleichzeitig ziehen viele Touristen, die in den 80er-Jahren eine Residenz gekauft haben, hierher, um sich für den Ruhestand niederzulassen. Die Anzahl der Seniorinnen und Senioren ist damit also recht hoch. Hinzu kommt, dass einige von ihnen kaum oder keine Familie vor Ort haben, das Goms geografisch gesehen ziemlich weit vom Spital entfernt ist und das Alters- und Pflegeheim in Fiesch überbelegt ist. Diese Tatsachen haben uns dazu bewegt, diese Nachbarschaftshilfe bei der Projektausarbeitung anzumelden, die der Kanton im Rahmen der Entwicklung der kantonalen Politik für die Generationen 60+ lanciert hat. Das Projekt verzögerte sich aufgrund von Covid-19 um zwei Jahre. Diese Pandemie hat uns gezeigt, wie gross der Bedarf an dieser Nachbarschaftshilfe ist.

### Warum ist die Nachbarschaftshilfe für unsere Gesellschaft von grösster Bedeutung?

Die kleinen Dienste, die man sich

unter Nachbarn leistet, tragen dazu bei, die Gemeinschaft zu stärken und die Arbeit von Freiwilligen hilft, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken.

Es ist auch wichtig zu betonen, dass soziale Beziehungen die Lebensqualität erhöhen, während Isolation Depressionen und bestimmte Krankheiten fördert. Die Gesellschaft von Menschen hilft unter anderem dabei, mit Schmerzen besser umzugehen. Ich kenne eine ältere Person, die an schwerer Arthritis in den Händen leidet und gerne Karten spielt. Wenn zwei unserer Freiwilligen kommen, um Karten zu spielen, vergisst sie für die Dauer des Spiels ihre Schmerzen.

### Ist KISS im Oberwallis erfolgreich?

Ja. Wir haben 90 Mitglieder im Bezirk, wovon fast die Hälfte fit sind und die anderen sind diejenigen, die Hilfe brauchen. Nachdem wir zwei grosse Informationstage in Glurigen und Ernen veranstaltet haben, hatten wir viele Beitritte. Das zeigt, dass die Menschen diese Art von Begleitung brauchen. Alle Gemeinden im Bezirk Goms haben uns für drei Jahre eine finanzielle Unterstützung zugesprochen. Für jeden Einwohner bekommen wir CHF 3.- pro Jahr.

«Wir appellieren an «junge Seniorinnen und Senioren», die bereit sind, uns zu helfen, damit wir der Nachfrage gerecht werden.»

France Massy

### Mehr Informationen

<https://kiss-region-goms.ch/>  
<https://fondation-kiss.ch>

Dankbarkeit als auch ihre Sorgen zum Ausdruck bringen. Esther Waeber-Kalbermatten, Co-Präsidentin des Schweizerischen Seniorenrats, betont: «Es wurde viel Arbeit geleistet ... es bleibt noch viel zu tun!»

«Der junge Mensch läuft schneller als der alte. Aber der alte kennt den Weg.»

Tibetische Weisheit



REYNALD BLANCHUT

Rentner,  
Chamoson

### Die wichtigste Komponente eines Lebens ist die Liebe.

Ich war viele Jahre lang Postbote in meiner Gemeinde und liebte den Kontakt mit den Menschen. «Guten Morgen», «guten Tag»; man vertraute mir. Als die menschliche Seite der Rendite weichen musste, konnte ich mich nicht mehr mit meinem Beruf identifizieren. Also beschloss ich, aufzuhören und mit 62 Jahren vorzeitig in den Ruhestand zu gehen.

Bis heute bereue ich nichts. Ich brauchte den menschlichen Kontakt zu sehr. Diesen fand ich, indem ich mich auf andere Weise engagierte. Als bekannte Persönlichkeit im Dorf wurde ich schnell um Freiwilligenarbeit gebeten. So kam es, dass ich heute als Freiwilliger im ABC, einem Freundeskreis von Freiwilligen von Chamoson tätig bin und unter anderem verschiedene Aufgaben erfülle (Medikamentenlieferung, Besorgungen, Transporte, Beantwortung von Fragen, Zuhören).

Eines Tages wurde mir ein Job angeboten, den ich nicht konnte und zu dem ich sofort Ja gesagt habe, mit einem Vertrauen und einem Glauben, die mich jeden Tag tragen: Ich bin jetzt Bestattungsberater. Meine Tage sind sehr ausgefüllt. Das tut mir enorm gut. In meinen verschiedenen Engagements sehe ich mich als Verbindungsperson, als Vermittler im Dienste der Gemeinschaft. Es ist eine Selbsthingabe.

In Gemeinschaften ist die Liebe die wichtigste Komponente, damit alles in Symbiose abläuft. Der Gesellschaft würde es wesentlich besser gehen, wenn man sich dieses kleinen, aber wertvollen Wortes «Liebe» bewusst wäre. Wir ersetzen es durch Materielles, durch belanglose Dinge. Aber das ist wie mit einem Feuerwerk. Es ist schön, aber wenn es vorbei ist, ist alles wie vorher. Wir sollten unseren inneren Gefühlen mehr Ausdruck verleihen. Freundlichkeit ist keine Schwäche, sondern eine Qualität. Wenn man der Welt gegenüber offen und aufrichtig ist, öffnen sich die Herzen und es entsteht Vertrauen, was zu Glücksmomenten führt. Lieben heisst respektieren, respektieren heisst, Unterschiede zu akzeptieren, ohne zu urteilen.

### ZEITGESCHEHEN

#### Das Wort der Partner

Das erste Jahr der Seite VielfALT geht zu Ende und wir möchten allen danken, die als Experten, Gäste, Kolumnisten, Zeugen oder einfach durch ihre Meinung und Ideen dazu beigetragen haben.

Im Februar 2024 wird vielfALT mit neuen Themen (Sein Alter gut leben, Wohnen, Betrugereien, Liebesbeziehungen ...), talentierten Kolumnisten (vielleicht Sie?) und Erfahrungsberichten, die Sie betreffen, fortgesetzt.

#### Publikationen 2024:

22. Februar  
28. März  
2. Mai  
29. Mai  
27. Juni  
25. Juli  
22. August  
26. September  
31. Oktober  
28. November  
19. Dezember

Bitte kontaktieren Sie uns, falls Sie Anregungen haben oder als Kolumnistin oder Kolumnist teilnehmen möchten.

**Koordination Generationen 60+**,  
annette.weidmann@admin.vs.ch oder  
Tel. 027 607 34 64.

### Treffen und Austausch zweckmässiger Methoden mit den Walliser Gemeinden

Der Walliser Verband der Rentner hat die Walliser Gemeinden am 20. März 2024 zu einem zweisprachigen Seminar eingeladen. Dieses dient dem Austausch von bewährten Praktiken, die bereits umgesetzt

und solchen, die mobilisiert und verstärkt werden müssen, um den Herausforderungen der Seniorenbetreuung zu begegnen. Auch wenn es zahlreiche Initiativen gibt, fühlen sich die Seniorinnen und Senioren je nach

Wohngemeinde ungleich behandelt und wünschen sich eine bessere Teilhabe. Sie möchten den Gemeindebehörden, die für Fragen und Politiken im Zusammenhang mit den Generationen 60+ zuständig sind, sowohl ihre

PARTNER