

# EINANDER ZEIT SCHENKEN

«zämmehAlt» nennt sich ein Angebot von GGG Benevol Basel-Stadt, das freiwillige Mitarbeitende mit älteren Menschen zusammenbringt. Es geht um Hilfe im Alltag, aber auch um den Kampf gegen die Einsamkeit.

«Die älteren Menschen rufen uns an, weil sie jemanden brauchen, der sie beim Einkaufen oder zum Arzt begleitet. Vor allem aber brauchen sie jemanden zum Reden», sagt Beatrice Hovenbitzer, die bei der Freiwilligenorganisation GGG Benevol das Projekt zämmehAlt betreut. Niemand gebe gerne zu, einsam zu sein. Aber letztlich gehe es genau darum: «Die Menschen melden sich aus dem Bedürfnis nach Kontakten heraus.»

## Beide Seiten profitieren

Hier setzt zämmehAlt an: Nach den Erfahrungen der Corona-Pandemie, in der ältere Menschen zeitweise in ihren Wohnungen isoliert waren, lancierte GGG Benevol eine Alltagshilfe für Seniorinnen und Senioren. Sie funktioniert nach dem «Tandem-Prinzip»: Eine freiwillige Person besucht etwa einmal wöchentlich eine ältere Person, um zusammen spazieren zu gehen, beim Einkaufen zu helfen, gemeinsam zu kochen, zu reden – kurz, um Zeit zusammen zu verbringen. «Man könnte jetzt meinen, dass vor allem die älteren Personen von diesem Angebot profitieren», sagt der Freiwillige Christian Bovet. «Das stimmt aber nicht ganz; auch mir bringen diese Besuche enorm viel.» Er lerne interessante Menschen kennen, die ihm einen Einblick in ihr Leben erlauben: «Es ist erstaunlich, wie offen die Leute sind, auch wenn man sich noch nicht lange kennt.»

Der 60-Jährige ist seit 2020 als Freiwilliger bei zämmehAlt im Einsatz. Sein erster Tandem-Partner war ein betagter Mann, der seine Wohnung kaum mehr verlassen konnte. «Meist haben wir uns einfach unterhalten», erzählt Bovet. «Er ist früher viel gereist und hatte entsprechend viel zu erzählen.» Die Besuche dauerten etwa ein Jahr lang, bevor es dem Mann gesundheitlich schlechter ging und die Betreuung



Christian Bovet verbringt regelmässig Zeit mit seiner «Tandem-Partnerin», einer älteren Frau. Bei schönem Wetter unterhalten sie sich gerne am Rheinufer.



«Sie ist noch sehr interessiert am Weltgeschehen», beschreibt Christian Bovet seine Gesprächspartnerin.

abgeschlossen werden musste. Seit etwa drei Monaten trifft sich Bovet nun mit einer älteren Frau, meist bei ihr zu Hause, manchmal auch am Rhein. Auch sie sei noch sehr interessiert am Weltgeschehen und an Politik. «Das war mein Wunsch, als ich mich für einen Freiwilligeneinsatz gemeldet hatte: Ich möchte mich mit der älteren Person gut unterhalten können.»

## Alltagshilfe im Tandem-Prinzip

### Treffen finden meist zu Hause statt

Dass das «Tandem» gut zusammenpasst, dafür sorgt Beatrice Hovenbitzer. In Vorgesprächen lernt sie beide Seiten unabhängig voneinander kennen und nimmt ihre Anliegen entgegen. Die Freiwilligen werden eingehend überprüft – zur Sicherheit der älteren Person, immerhin finden die Treffen meist in deren Wohnung statt. «Wir machen keine Besuche in Heimen, die älteren Menschen leben alle noch autonom», erklärt Hovenbitzer. Alle drei Monate treffen sich die freiwilligen Mitarbeitenden mit der Benevol-Verantwortlichen, um sich auszutauschen. Hovenbitzer kann aktuell auf einen Pool von einigen Freiwilligen zurückgreifen. «Ein paar mehr könnte ich gut gebrauchen», meint sie.

Béatrice Koch

### zämmehAlt

Das Projekt von GGG Benevol Basel-Stadt richtet sich an ältere Menschen, die im Alltag Unterstützung oder einfach jemanden zum Reden wünschen.

Das freiwillige Engagement umfasst regelmässige Besuche (meist einmal pro Woche) und kleinere Hilfeleistungen.

Infos und Kontakte unter [ggg-benevol.ch](http://ggg-benevol.ch).



## Ihre Wellness-Oase im eigenen Garten



Der Whirlpool Highlife JETSETTER ist der High-End-Whirlpool für 3 Personen (davon 1 Liege) und bietet alle Exklusivitäten von HotSpring.



Spezifikationen

Beispielhafte Energieeffizienz  
Salzwasserdesinfektion ohne Chlorzugabe  
HotSpring – weltweit die Nr. 1

Zum Probe-Whirlen empfangen wir Sie gerne auf telefonische Anmeldung, Tel. 061 481 60 90.

[www.hewoo.ch](http://www.hewoo.ch)

Hewoo AG | HotSpring Whirlpool-Paradies Allschwil  
Birkenstrasse 2 | 4123 Allschwil | Tel. 061 481 60 90