

Freiwilligenarbeit

Paul Richard spricht über seine Erfahrungen bei Pro Senectute Kanton Solothurn



*Paul Richard, Zuchwil,
leistet Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Kanton Solothurn*

Interview: Jean-Pierre Simmen

J.S.:

Paul Richard, ich bitte Sie, sich unseren Leserinnen und Lesern kurz vorzustellen.

Paul Richard:

Ich bin in Zuchwil aufgewachsen und habe hier die Schulen besucht. Noch heute wohnen wir in Zuchwil, am Nelkenweg 3. Ich bin verheiratet, wir haben einen Sohn und zwei Enkelkinder; sie sind uns sehr wichtig. Ich habe nicht zuletzt deshalb eine enge Beziehung zu Zuchwil, weil ich 44 Jahre in der Feuerwehr aktiv war. Ich war zuletzt als Quartiermeister für sämtliche administrativen Belange der Feuerwehr zuständig. Die Einsätze in der Feuerwehr waren eindrückliche und auch prägende Erfahrungen.

J.S.:

Inwiefern?

Paul Richard:

Da gab es einmal die Ernstfälle, bei denen wir Menschen aus grosser Not retten konnten; es kam leider auch vor, dass jede Hilfe zu spät kam. Wir mussten uns unweigerlich mit dem Tod auseinandersetzen. Es gab aber auch die kleinen Nöte. Ich denke an die Katzen auf dem Dach, die nicht mehr runter konnten, aber auch an

Einsätze zum Schmunzeln: Wir mussten einen Ehering aus der Dachrinne holen. Fragen Sie mich nicht, wie der dorthin gekommen ist.

J.S.:

Verraten Sie uns bitte etwas über Ihren beruflichen Werdegang.

Paul Richard:

Nach meiner KV-Lehre bildete ich mich weiter aus zum Verkaufsleiter in der Metallproduktions-Branche. Ich arbeitete in verschiedenen Funktionen in metallverarbeitenden Betrieben. Mit 44 Jahren bin ich in den Bereich der Sozialversicherung eingetreten und habe als Krankenversicherungsexperte bei zwei Krankenkassen gearbeitet. Mit 53 entschied ich mich, mich zum Erwachsenenbildner ausbilden zu lassen. In dieser Eigenschaft war ich dann für die KPT verantwortlich für die Lernenden; ich gab Kurse in Branchenkunde und betreute die Lernenden individuell. Daneben erteilte ich als ÜK-Leiter für Santésuisse Schulungskurse im Rahmen der überbetrieblichen Kaufmännischen-Weiterbildung in Zürich und Bern.

J.S.:

Vor zwei Jahren, im August 2011, wurden Sie pensioniert. Sie haben sich dann nach einer sozialen Tätigkeit umgesehen. Warum?

Paul Richard:

Es ging mir sehr gut, ich wollte der Gesellschaft irgendwie etwas zurückgeben, ich wollte mich für Menschen einsetzen, denen es eben nicht so gut ging, und das freiwillig, das heisst unentgeltlich. Daneben gab es noch einen zweiten Grund: Ich suchte für die Zeit nach meiner Pensionierung eine sinnvolle Beschäftigung und damit weitere Strukturen für meinen Alltag.

J.S.:

Wie kamen Sie auf die Pro Senectute?

Paul Richard:

Ich hatte ein positives Bild dieser Organisation; sie war für mich in den Medien sehr präsent mit Artikeln, Berichten und Inseraten. Ich fand ein Inserat im Anzeiger, in dem die Pro Senectute Senioren suchte für den Einsatz in einer Schulklasse in Biberist, im Rahmen des Projektes „SeniorInnen Hilfe Schule“. Ich habe mich gemeldet und wurde in meine Aufgabe bestens eingeführt. Seither bin ich jede Woche während der Schulzeit einen halben Tag im Schulzimmer.

J.S.:

Wie läuft ein solcher Einsatz ab?

Vor Beginn bespricht die Lehrkraft mit mir meinen Einsatz. Schwergewicht meiner Aufgabe ist die individuelle Betreuung einzelner Kinder. Ich helfe ihnen, den Stoff zu verarbeiten und zu repetieren, oder ich helfe ihnen bei verschiedenen Tätigkeiten wie zum Beispiel so auch beim Basteln. Dabei sind mir vor allem jene Schülerinnen und Schüler anvertraut, die Mühe haben, dem Unterricht zu folgen; hier ist es besonders wichtig, dass sie individuell gefördert werden.

J.S.:

Haben Sie mit den Kindern auch ausserhalb des Unterrichtes Kontakt?

Paul Richard:

Ja, ich begleite die Klasse zum Beispiel auf Schulreisen, Klassenlagern, auf Velotouren oder beim Bräteln.

J.S.:

Wie alt sind die Kinder?

Paul Richard:

Im ersten Jahr war es eine sechste, im zweiten eine vierte Primarklasse; nach dem Sommer werde ich eine dritte Klasse begleiten.

J.S.:

Was bedeutet Ihnen diese Tätigkeit?

Paul Richard:

Sehr viel. Die Reaktionen der Kinder zeigen mir, dass ich ihnen etwas geben kann, auch für die Lehrkraft stimmt die Situation und ist eine wertvolle Unterstützung. Der Kontakt mit den Kindern ist eine Freude. Etwas vom Schönsten sind die Briefe, die ich von den Kindern erhalte. Der Einsatz im Schulzimmer ist in meinen Augen eine win-win-Situation, ein Geben und Nehmen.

J.S.:

Sie befassen sich im Rahmen der Freiwilligenarbeit aber nicht nur mit den Kindern, sondern auch mit betagten Menschen, und dies als Bewegungscoach.

Paul Richard:

Ja, seit einem halben Jahr betreue ich eine 90-jährige Frau. Ich wurde von Pro Senectute Kanton Solothurn auf diesen Einsatz vorbereitet. Ich besuche „meine“ Seniorin zwei bis drei Mal im Monat, jeweils während 1 ½ bis 2 Stunden.

J.S.:

Was macht ein Bewegungscoach? Wie läuft ein solcher Besuch ab?

Paul Richard:

Wir beginnen mit einem kleinen Schwatz, dann machen wir einfache gymnastische Übungen; zum Beispiel Streckübungen und Lockerungsübungen im Sitzen oder im Stehen. Sie getraut sich nicht, die Übungen allein zu machen, weil es ihr manchmal schwindlig wird; aber wenn ich da bin und sie unterstützen kann, geht es ganz gut. Auf dem Programm steht auch das Treppensteigen; für sie besonders aktuell, weil sie noch im eigenen Haus wohnt. Sehr wichtig sind auch Übungen im Gebrauch des Stockes und des Rollators, sie entwickelt immer mehr Vertrauen zu diesen Geräten.

J.S.:

Aber Sie werden ja nicht während der ganzen Zeit Bewegungsübungen machen?

Paul Richard:

Natürlich nicht. Ein entscheidend wichtiges Element ist das Gespräch. Mittlerweile bringt sie mir vollstes Vertrauen entgegen – was mich freut und mit Dankbarkeit erfüllt. Vor kurzem hat sie mir gesagt: „Herr Richard, i cha mit öich über alles rede. Dir ghöret scho fasch zur Familie.“

J.S.:

Was für Themen kommen zur Sprache?

Paul Richard:

Da sind die ganz alltäglichen Themen: der Arzt hat neue Tabletten verschrieben, „dä muess es jo wüsse“ – der Gärtner hat gestern die Birke zurückgeschnitten– heute stand in der Zeitung, dass schon wieder Einbrecher am Werk sind und so weiter. Dann aber auch sehr ernsthafte Themen; dass die Freunde und Bekannte ihrer Generation wegsterben; dass sie oft einsam ist. Ich merke, dass es ihr gut tut, wenn sie sich gerade zu solchen Themen aussprechen kann; ich kann das an ihrem Gesichtsausdruck ablesen.

J.S.:

Ich spüre, dass Sie „ihre“ Seniorin mit grosser Freude besuchen.

Paul Richard:

Ja, das ist so. Auch hier ist es ein Geben und Nehmen. Das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird, ist ein Geschenk. Und noch etwas: Diese Besuche sind für mich die beste Vorbereitung auf die Zeit, in der ich selbst betagt sein werde.

J.S.:

Ich nehme an, dass Sie unseren Leserinnen und Lesern empfehlen, freiwillige Einsätze zu leisten?

Paul Richard:

Ja, unbedingt. Ich habe in meiner Umgebung die Erfahrung gemacht, dass sich viele nicht zutrauen, sich in der Schulstube oder in der Wohnung eines betagten Menschen zu engagieren. Es braucht keine besonderen Voraussetzungen. Man wird von der Pro Senectute eingeführt und verfügt dann über das notwendige Wissen. Der Einsatz ist gar nicht schwer: Man muss vor allem sich selbst bleiben und Freude an Kontakten haben. Dann wird sich der Einsatz lohnen - für die betreuten Menschen und für sich selbst.

J.S.:

Herr Richard, ich danke Ihnen für das Gespräch.