Pressemappe ZEITBANKplus

Für lokale, landkreis- und landesweite Presse- und Medienarbeit

Kofinanziert von der Europäischen Union

Disclaimer

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Titel des Projekts	Projekt zur Weiterentwicklung und Verbreitung von ZEITBANKplus
Aktionstyp	Kleinere Partnerschaften in der Erwachsenenbildung [KA210- ADU]
Bereich	Erwachsenenbildung
Datum des Projektbeginns	01/09/2023
Datum des Projektendes	31/08/2025

© 2025 by SPES e.V. is licensed under CC BY-SA 4.0

SPES ZUKUNFTSMODELLE für Menschen & Lebensräume

Dachverband ZEITBANKplus Ein Projekt der SPES Akademie

Pressemappe – ZEITBANKplus

Für lokale, landkreis- und landesweite Presse- und Medienarbeit

Stand: 04.07.2025

Text- und Bildmaterial für die regionalen Zeitungen, Kirchenzeitungen, Verbände, Netzwerke, Ministerien, Newsletter, …

Achtung: Die grau hinterlegten Texte und Bezeichnungen in [eckigen Klammern] bitte mit lokalen/regionalen Angaben anpassen.

Inhalt

Presse-Texte 2

Zeit statt Geld 2

ZEITBANKplus: Gemeinsam statt einsam – Sicherheit und Teilhabe für Alleinstehende 3

ZEITBANKplus: Mehr Zeit für Familien – Nachbarschaftshilfe, die entlastet 4

ZEITBANKplus: Aktiv im Ruhestand – Talente einbringen, Sinn erfahren, Gemeinschaft erleben 5

Gemeinsam für ein starkes Miteinander..... 6

Presse-Bilder 7

Illustrationen – für Presse- und Online-Redaktionen 7

Postkartenvorlagen zum Drucken 9

Presse-Texte

Zeit statt Geld

Immer mehr Menschen in Baden-Württemberg und darüber hinaus setzen auf das Modell ZEITBANKplus. Die Idee ist einfach – wer anderen hilft, bekommt dafür eine Zeitgutschrift. Diese kann später selbst eingelöst werden, zum Beispiel für Unterstützung beim Einkauf, im Garten oder im Alltag.

ZEITBANKplus ist moderne Nachbarschaftshilfe, stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und schafft Teilhabe – besonders auch für Menschen mit Behinderung oder für Zugezogene, die neu in einer Gemeinde Fuß fassen wollen.

Im Landkreis [XYZ] gibt es bereits erste Gruppen – weitere können entstehen. Auch Land und Kommunen unterstützen das Prinzip, das auf Vertrauen, Solidarität und Gegenseitigkeit beruht.

„Es ist eine neue Form der freiwilligen Nachbarschaftshilfe, bei der man nichts schuldig bleibt. Alle Mitglieder bringen ein, was sie (noch) können – und alle dürfen Hilfe in Anspruch nehmen“, sagt [Name], Vorsitzende des ZEITBANKplus-Vereins [xyz].

Weitere Informationen, Mitmachmöglichkeiten und Ansprechpartner:innen gibt es unter:

www.zeitbankplus.de

Lokale Ansprechpersonen oder Aktivitäten finden Sie unter:

[Füge hier deine Web-Site-Adresse ein] z.B. https://www.zeitbankplus.de/Seckach/

ZEITBANKplus: Gemeinsam statt einsam – Sicherheit und Teilhabe für Alleinstehende

Wer im Alltag allein ist – ob im Alter, nach einem Umzug oder mit einer Einschränkung – kennt das Gefühl: Wer hilft, wenn man Hilfe braucht? Wer bringt einen nach einer OP zum Arzt, hilft beim Einkauf oder nimmt sich einfach mal Zeit zum Zuhören? Genau hier setzt **ZEITBANKplus** an – ein gemeinnütziges Modell, das Menschen auf eine neue, solidarische Weise miteinander verbindet.

ZEITBANKplus ist eine moderne Form der Nachbarschaftshilfe, organisiert in Vereinen auf kommunaler oder regionaler Ebene. Das Prinzip ist einfach und genial zugleich: Wer Zeit schenkt – zum Beispiel für Gartenhilfe, kleine Reparaturen, Begleitung oder Gespräche – erhält dafür Zeitgutschriften. Diese kann man später wieder einlösen, wenn man selbst Unterstützung braucht.

Gerade **alleinlebende Menschen profitieren besonders**: Sie wissen, dass sie nicht auf sich allein gestellt sind. Es gibt einen verlässlichen Rahmen, in dem Hilfe nicht nur organisiert, sondern auch wertgeschätzt wird – ohne Geld, aber mit gegenseitiger Anerkennung.

„Die Zeitbank ist für mich wie eine stille Versicherung – ich weiß, da ist jemand, wenn ich Hilfe brauche“, sagt Frau W., 74, die nach dem Tod ihres Mannes alleine lebt. Sie selbst betreut im Rahmen der Zeitbank einen jüngeren Menschen mit Behinderung bei kleinen Erledigungen – und erhält im Gegenzug regelmäßig Unterstützung beim Tragen schwerer Einkäufe. [Bitte hier ein konkretes Beispiel aus der eigenen ZBplus einfügen, das Zitat ist lediglich ein Beispiel]

ZEITBANKplus schafft **Sicherheit durch Gemeinschaft**, auch in Situationen, in denen familiäre Netzwerke fehlen oder weit entfernt sind. Besonders Zugezogene, Menschen mit Behinderung oder ältere Alleinstehende erfahren durch den Verein nicht nur praktische Hilfe, sondern auch ein echtes **Wir-Gefühl**.

Das Modell wächst: In immer mehr Kommunen in Baden-Württemberg entstehen ZEITBANKplus-Initiativen – unterstützt von Land, Gemeinden und engagierten Bürger*innen. Wer mitmachen möchte, muss kein Profi sein – sondern einfach bereit, Zeit zu teilen.

Denn: **Zeit ist ein Geschenk – und geteilt wird sie zum Fundament für mehr Zusammenhalt, Teilhabe und Sicherheit im Alltag.**

Weitere Informationen, Mitmachmöglichkeiten und Ansprechpartner:innen gibt es unter:

www.zeitbankplus.de

Lokale Ansprechpersonen oder Aktivitäten finden Sie unter:

[Füge hier deine Web-Site-Adresse ein] z.B. https://www.zeitbankplus.de/Seckach/

ZEITBANKplus: Mehr Zeit für Familien – Nachbarschaftshilfe, die entlastet

Frühstück, Kita, Einkaufen, Kochen, Wäsche, Spielen, Vorlesen, Arzttermine – der Alltag von Familien mit kleinen Kindern ist voll, oft bis über die Belastungsgrenze hinaus. Gerade dann, wenn keine Großeltern oder Freunde in der Nähe leben, stellt sich die Frage: **Wer hilft mit? Wer entlastet im Alltag, wenn alle Ressourcen aufgebraucht sind?**

Die Antwort auf diese Herausforderung heißt in vielen Orten Baden-Württembergs: **ZEITBANKplus**. Hier organisieren sich Menschen in einem solidarischen Zeittausch-System – ganz praktisch und alltagstauglich. Wer anderen hilft, erhält Zeitgutschriften, die später wieder eingelöst werden können. So entsteht ein flexibles Netzwerk gegenseitiger Unterstützung – ganz ohne Geld.

Für junge Familien bedeutet das: **endlich wieder Luft holen**. Eine Zeitbank-Partnerin übernimmt für eine Stunde die Kinderbetreuung im Park, während die Mutter einen wichtigen Termin wahrnimmt. Ein Zeitbank-Mitglied bringt eine ältere Tochter zur Musikschule, damit der Vater sich um das Baby kümmern kann. Oder ein erfahrener Zeitbankler springt kurzfristig ein, wenn das Kind krank ist und eine Begleitung zur Apotheke nötig wird.

„Ohne unsere Zeitbank hätte ich keine ruhige Stunde in der Woche nur für mich“, erzählt Frau L., Mutter von zwei Kleinkindern in einer ZEITBANKplus-Gruppe aus [Stadt xy]. „Man fühlt sich als Familie wirklich getragen. Und ich kann auch mal was zurückgeben – ich backe gern für andere oder helfe älteren Nachbarinnen beim Internet.“ [Bitte hier ein konkretes Beispiel aus der eigenen ZBplus einfügen, das Zitat ist lediglich ein Beispiel]

So entsteht echte **Nachbarschaft auf Augenhöhe**. Jede und jeder bringt ein, was möglich ist – und erhält, was gebraucht wird. Besonders Familien, die neu zugezogen sind oder keine Unterstützung vor Ort haben, finden über ZEITBANKplus Anschluss und Entlastung.

Der große Vorteil: **Zeit wird nicht verschenkt, sondern getauscht – fair, verbindlich und menschlich.** Das schafft Vertrauen und Raum für echte Begegnung – und für das, was Eltern so oft fehlt: ein wenig **eigene Zeit**.

Weitere Informationen, Mitmachmöglichkeiten und Ansprechpartner:innen gibt es unter:

www.zeitbankplus.de

Lokale Ansprechpersonen oder Aktivitäten finden Sie unter:

[Füge hier deine Web-Site-Adresse ein] z.B. https://www.zeitbankplus.de/Seckach/

ZEITBANKplus: Aktiv im Ruhestand – Talente einbringen, Sinn erfahren, Gemeinschaft erleben

Wenn Beruf und Familie in den Hintergrund treten, entsteht für viele Menschen ein neuer Raum im Leben – für Interessen, Begegnungen und Engagement. Doch nicht jeder möchte sich fest an einen Verein oder eine Organisation binden. Viele suchen nach einer Möglichkeit, ihre Zeit **frei, sinnvoll und ohne dauerhafte Verpflichtung** einzusetzen. Genau das bietet **ZEITBANKplus** – ein modernes, freiwilliges Modell der gegenseitigen Hilfe auf Augenhöhe.

ZEITBANKplus ist ein Zeit-Tausch-System: Wer hilft – zum Beispiel bei kleinen Reparaturen, Fahrdiensten, Kinderbetreuung oder als Gesprächspartner:in – erhält Zeitgutschriften. Diese können später eingelöst werden, wenn man selbst Unterstützung benötigt.

Gerade **aktive Menschen im Ruhestand** bringen wertvolle Lebenserfahrung, Zeit und Herz in das System ein. Sie engagieren sich, **wann und wie es zu ihrem Leben passt** – ohne Druck, ohne starre Verpflichtung. Ob wöchentlich oder nur gelegentlich: Jede Stunde zählt. Und jede Form der Hilfe ist willkommen.

„Ich wollte nach der Pensionierung nicht einfach nur daheimsitzen – aber auch nicht in ein festes Ehrenamt gedrängt werden“, sagt Herr K., 68, ehemaliger Lehrer und ZEITBANKplus-Mitglied. „Jetzt unterstütze ich andere mit Nachhilfe, begleite ältere Menschen zum Arzt oder helfe im Garten. Es ist schön, gebraucht zu werden – ohne dass ich mich festlegen muss.“ [Bitte hier ein konkretes Beispiel aus der eigenen ZBplus einfügen, das Zitat ist lediglich ein Beispiel]

ZEITBANKplus macht es möglich, dass Menschen **ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und ihre Zeit sinnvoll teilen** – flexibel und selbstbestimmt. Und sie bekommen etwas zurück: nicht nur Zeitgutschriften, sondern neue Kontakte, Wertschätzung und das gute Gefühl, Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein.

Für viele ist es genau das, was sie sich für den neuen Lebensabschnitt wünschen: **Ein Ehrenamt, das Freude macht – ohne Zwang. Sinnstiftend, menschlich, nah.**

Weitere Informationen, Mitmachmöglichkeiten und Ansprechpartner:innen gibt es unter:

www.zeitbankplus.de

Lokale Ansprechpersonen oder Aktivitäten finden Sie unter:

[Füge hier deine Web-Site-Adresse ein] z.B. https://www.zeitbankplus.de/Seckach/

Gemeinsam für ein starkes Miteinander

Wie ZEITBANKplus mit lokalen Einrichtungen kooperiert und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt

Im hektischen Alltag unserer Gesellschaft geht der Blick für das Naheliegende oft verloren: für Menschen, die Unterstützung brauchen – und für jene, die bereit sind zu helfen. Der Verein **ZEITBANKplus** setzt genau hier an: Mit einem einfachen, aber wirkungsvollen Prinzip bringt er Menschen in der Nachbarschaft zusammen, um sich gegenseitig Zeit zu schenken. Doch die Wirkung bleibt nicht im Privaten – sie reicht tief in das gesellschaftliche Leben hinein. Denn ZEITBANKplus kooperiert immer öfter aktiv mit **lokalen Einrichtungen** wie Kindergärten, Seniorenzentren, Arztpraxen, Stiftungen, Kommunen, Familienzentren – und schafft so eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

In einigen Gemeinden engagieren sich ZEITBANKplus-Mitglieder bereits als **Vorlesepaten in Kindergärten**. Sie schenken den Kleinsten Geschichten, Aufmerksamkeit und Nähe – und entlasten gleichzeitig pädagogisches Personal. Diese Begegnungen bauen Brücken zwischen den Generationen und geben den Älteren eine sinnstiftende Aufgabe mit viel Herz.

Auch in **Senioreneinrichtungen** zeigt sich die Stärke der ZEITBANKplus-Gemeinschaft: Mitglieder begleiten Bewohnerinnen und Bewohner bei Spaziergängen, machen kleine Rikscha-Ausflüge möglich, singen gemeinsam oder kommen einfach mal auf einen Kaffee vorbei. Die Begegnungen sind herzlich, auf Augenhöhe – und schenken den Menschen in Pflegeeinrichtungen ein Stück Lebensfreude und Aufmerksamkeit, das im Alltag oft fehlt. Das Pflegepersonal wird dabei spürbar entlastet, ohne dass zusätzliche bürokratische Hürden entstehen.

Ein weiteres wichtiges Feld: die **Begleitung zu Arztterminen, Physiotherapien oder Therapien**. ZEITBANKplus-Mitglieder holen Menschen zuhause ab, leisten Gesellschaft auf dem Weg zur Praxis oder Klinik und unterstützen beim Ankommen. Besonders ältere, mobilitätseingeschränkte oder unsichere Menschen nehmen diese Hilfe gerne in Anspruch – nicht nur aus praktischen Gründen, sondern auch, weil sie sich dadurch sicherer und gesehen fühlen.

Was alle diese Einsätze verbindet, ist die **Freiwilligkeit**. Niemand ist dauerhaft gebunden. Die Zeit, die man anderen schenkt, wird als Zeitguthaben verbucht – und kann bei Bedarf selbst wieder abgerufen werden. Das schafft Vertrauen, Augenhöhe und eine echte Kultur des Gebens und Nehmens.

Gleichzeitig profitieren auch die **lokalen Einrichtungen**. Sie erhalten unkomplizierte Unterstützung durch gut vernetzte Ehrenamtliche. ZEITBANKplus-Vereine stehen im Austausch mit den Kommunen, entwickeln gemeinsam Ideen und fördern eine neue Form des bürgerschaftlichen Engagements. Die kooperierenden Einrichtungen können im Gegenzug für die ZBplus-Gruppe Räumlichkeiten, technisches Equipment zum stundenweisen Ausleihen wie z.B. Beamer, Auto oder Kleinbusse bieten. Für Feierlichkeiten können dann z.B. Stehtische oder Biergarnituren geliehen werden.

In einer Zeit, in der gesellschaftlicher Zusammenhalt mehr denn je gebraucht wird, zeigt ZEITBANKplus, wie einfach und wirkungsvoll Nachbarschaft funktionieren kann – wenn sie offen, wertschätzend und gut vernetzt ist. Das Modell bietet dabei nicht nur Unterstützung, sondern auch Teilhabe, Gemeinschaft und neue Freundschaften – für Jung und Alt, für Zugezogene und Alteingesessene, für Menschen mit und ohne Einschränkungen.

ZEITBANKplus – eine Zeit, die verbindet. Mehr Infos unter: www.zeitbankplus.de

Presse-Bilder

Hier könnt ihr eigene Bilder hochladen. Bitte achtet bei Pressebildern unbedingt darauf, dass die Bildrechte geklärt sind und der/die Fotograf:in angegeben ist – idealerweise direkt im Dateinamen.

Wenn ihr keine eigenen Fotos zur Verfügung habt, könnt ihr alternativ passende Motive aus unserem kleinen ZBplus-DE-Archiv verwenden. Hier der Link: Bilder ZEITBANKplus

Illustrationen – für Presse- und Online-Redaktionen

Die Dateien findet ihr zum Herunterladen auf unserer Website: https://www.zeitbankplus.eu/site-d/main/presse/medien

ZUGEZOGEN?
HERZLICH
WILLKOMMEN!
Beim Helfen und Helfen lassen
neue Beziehungen und Freundschaften
knüpfen mit ZEITBANKplus
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

RENTE? JA.
RUHESTAND?
NEIN, DANKE.
Sinnvoll helfen – mit ZEITBANKplus
Aktiv im neuen Lebensabschnitt – flexibel
und freiwillig
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

ZUGEZOGEN?
HERZLICH
WILLKOMMEN!
Beim Helfen und Helfen lassen
neue Beziehungen und Freundschaften
knüpfen mit ZEITBANKplus
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

ENTSPANNTER
DEN ALLTAG
MEISTERN
Die ZEITBANKplus-Gemeinschaft
verschafft gestressten Eltern freie Zeit!
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

ELTERN ENTLASTEN
ZEITBANKplus schenkt gestressten
Familien neue Freiräume
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

EINSAMKEIT?
NEIN, DANKE.
ZEITBANKplus:
Unterstützung, sich
einbringen können,
sich austauschen -
Spass haben und
Gemeinschaft erleben!
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de

Postkartenvorlagen zum Drucken

Diese Motive wurden gestaltet, um ZBplus bekannter zu machen, neue Zielgruppen zu erreichen und das Bewusstsein in der Bevölkerung zu fördern.
Ihr könnt sie einseitig drucken oder auf der Rückseite das „Willst du mit mir…“-Motiv verwenden.
Die Dateien findet ihr zum Herunterladen auf unserer Website: https://www.zeitbankplus.eu/site-d/main/presse/medien

ZUGEZOGEN?
HERZLICH
WILLKOMMEN!
Beim Helfen und Helfen lassen
neue Beziehungen und Freundschaften
knüpfen mit ZEITBANKplus
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de
Ein Zukunftsmodell von SPES
ZEITBANK
plus
Kofinanziert von der
Europäischen Union

ENTSPANNTER
DEN ALLTAG
MEISTERN
Die ZEITBANKplus-Gemeinschaft
verschafft gestressten Eltern freie Zeit!
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de
Ein Zukunftsmodell von SPES
ZEITBANK
plus
Kofinanziert von der
Europäischen Union

EINSAMKEIT?
NEIN, DANKE.
ZEITBANKplus:
Unterstützung, sich einbringen können, sich austauschen - Spass haben und Gemeinschaft erleben!
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de
Ein Zukunftsmodell von SPES
ZEITBANK plus
Kofinanziert von der Europäischen Union

ELTERN ENTLASTEN
ZEITBANKplus schenkt gestressten Familien neue Freiräume
Jetzt mitmachen: www.zeitbankplus.de
Ein Zukunftsmodell von SPES
ZEITBANK plus
Kofinanziert von der Europäischen Union