



Auf gesunde Nachbarschaft!

Hinschauen, ins Gespräch kommen, aktiv werden!

Tipps und Ideen für alle,
denen gute Nachbarschaften
am Herzen liegen.



www.gesunde-nachbarschaft.at



Auf gesunde Nachbarschaft!

**Hinschauen,
ins Gespräch kommen,
aktiv werden!**

**Tipps und Ideen für alle,
denen gute Nachbarschaften
am Herzen liegen.**

Impressum

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktionelle Leitung: Gerlinde Rohrauer-Näf

Redaktionelle Mitarbeit: Petra Winkler

Autor/innen (in alphabetischer Reihenfolge): Ulrike Fleischanderl (queraum),
Yvonne Giedenbacher (queraum), Anna Krappinger (FGÖ), Markus Mikl (FGÖ),
Gerlinde Rohrauer-Näf (FGÖ), Michael Stadler-Vida (queraum)

Lektorat: Elisabeth Breyer

Fotos: FGÖ, fotolia

Grafische Gestaltung: Barbara Waldschütz (kolkhos.net)

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, Juni 2015

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ... Seite 5

01. Einleitung ... Seite 7

Nachbarschaften sind bunt und vielfältig. Informationen und Ideen helfen dabei, sie besser zu verstehen und zu fördern.

02. Gute soziale Beziehungen verbessern das Leben ... Seite 11

Familie, Freundschaften, Arbeit, Vereine oder Nachbarschaft – wir alle leben in vielen verschiedenen sozialen Beziehungen. Diese wirken sich auch auf unsere Gesundheit aus.

03. Miteinander zu mehr Chancen für Alle ... Seite 16

Zusammenhalt und Vernetzung können Nachteile ausgleichen und zu einem Mehr an (Selbst-)Sicherheit beitragen.

04. Engagement macht stark ... Seite 22

Sich mit anderen für andere einzusetzen, kann allen etwas bringen.

05. Partizipation schafft Lebensqualität ... Seite 27

Nur wer mitredet, kann gehört werden. Nur wer mitmacht, kann etwas bewirken.

06. Nachbarschaft ist Vielfalt ... Seite 32

Das Wissen um die Vielfalt und die Bedürfnisse der Nachbarinnen und Nachbarn trägt zum Wohlbefinden und zur Gesundheit aller bei.

07. Der Lebensraum formt nachbarschaftliche Beziehungen ... Seite 38

Wie eine Wohnumgebung gestaltet ist, wirkt sich unmittelbar auf den sozialen Zusammenhalt und die Gesundheit aus.

08. Wenn Nähe zum Problem wird ... Seite 43

Bei Konflikten helfen meist Fingerspitzengefühl und ein kühler Kopf – wenn nötig auch ein/e Mediator/in. Nachbarschaftsarbeit im Vorfeld kann Konflikte vermeiden.

09. Erfolgsfaktoren & Ideenpool ... Seite 48

Der Weg zu einer gesünderen Nachbarschaft beginnt mit dem ersten Schritt.
Gehen Sie ihn!

Quellenverzeichnis ... Seite 58

Vorwort

Die vorliegende Broschüre ist im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich entstanden. Wir wenden uns damit an Menschen, die sich für das Thema Nachbarschaften interessieren, und wollen dazu anregen, gemeinsam aktiv zu werden und sich für gute und unterstützende Nachbarschaften zu engagieren.

Egal ob wir in der Stadt oder auf dem Land leben, ob wir alt oder jung sind, berufstätig oder nicht, ob wir in Österreich geboren wurden oder anderswo: Wir alle leben in Nachbarschaften. Für den Fonds Gesundes Österreich ist Gesundheitsförderung im kommunalen Setting ein wichtiger Schwerpunkt. Innerhalb dieses Settings spielen Nachbarschaften als unmittelbare Lebenswelt der Menschen eine ganz wichtige Rolle.

Funktionierende Nachbarschaften können viel zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden beitragen. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die (psychosoziale) Gesundheit aus. Gesunde Nachbarschaften zeichnen sich durch gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme und Toleranz aus. Sie weisen einen guten Zusammenhalt auf und erzeugen das Gefühl von Zugehörigkeit. Auf gute Nachbarinnen und Nachbarn kann man sich verlassen. Ein Gespräch am Gartenzaun, eine helfende Hand, ein offenes Ohr – in guten Nachbarschaften fühlt man sich wohl und nicht alleingelassen.

Nachbarschaften brauchen geeignete Rahmenbedingungen; manchmal brauchen sie auch einen Impuls oder etwas Unterstützung von außen, um richtig gedeihen zu können. Viele Aspekte – wie etwa Soziales oder die bauliche Gestaltung – spielen eine wesentliche Rolle für die Qualität von Nachbarschaften. Diese Broschüre informiert Sie darüber und zeigt Beispiele auf, wie Nachbarschaften konkret gefördert werden können. Sie zeigt auch die Vielfalt dieses Themas und die vielfältigen Ansatzpunkte, wie Nachbarschaften positiv (mit-)gestaltet werden können.

Lassen Sie sich inspirieren, denn auch Sie haben es in der Hand, geeignete Rahmenbedingungen für gesunde Nachbarschaften zu schaffen! Der Fonds Gesundes Österreich wünscht Ihnen dabei viel Erfolg!

Wir verwenden folgende Symbole zur Auszeichnung von Texten:



hier wir ein Fachbegriff erklärt



Checkliste oder Selbsttest



interessante weiterführende Erklärungen & Infos zum Thema



hier gibt's noch mehr Literatur

Nachbarschaften sind bunt und vielfältig. Informationen und Ideen helfen dabei, sie besser zu verstehen und zu fördern.



Mit der Ottawa-Charta von 1986 stellte die Weltgesundheitsorganisation WHO Gesundheitsförderung in den sozialen Kontext: Gesundheit und Gesundheitsförderung sind nicht einfach nur die Angelegenheit des/der Einzelnen, sondern ein gesellschaftliches Potenzial – etwas, das im Alltagsleben mit den Mitmenschen gelebt und „produziert“ wird. Gesundheit hat viel damit zu tun, dass man sich um sich selbst und um andere kümmert, die eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln und die Lebenswelt (gesundheitsförderlich) mitgestalten kann.

Nachbarschaft ist Lebenswelt


Wir alle bewegen uns in ganz unterschiedlichen Lebenswelten, die alle Einfluss auf unsere Gesundheit haben, wie etwa Familie, Kindergarten, Schule, Betrieb, Gemeinde. Eine Lebenswelt, die uns alle betrifft, ist die Nachbarschaft. Nachbarschaften sind geprägt von räumlicher Nähe, Vielfalt und – anders als etwa Schulen oder Unternehmen – wenig Regulierung. Gute Nachbarschaften sind – wie andere Beziehungen auch – wichtig für unsere Gesundheit. Eine Metaanalyse mit Daten aus knapp 150 Studien hat gezeigt, dass Menschen mit funktionierenden sozialen Beziehungen (in Familie, Kollegenschaft, Freundeskreis etc.) länger und gesünder leben (Holt-Lunstad et al. 2010). Wer sich mit seinen Nachbarn und Nachbarinnen gut versteht, fühlt sich zugehörig und unterstützt – und das ist vor allem für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung (Richter/Wächter 2009).

Richter/Wächter weisen auf der Grundlage von Expertengesprächen darauf hin, dass Nachbarschaftsnetzwerke vor allem anhand gemeinsamer Aufgaben und Zielsetzungen gedeihen. Gemeinsame Ziele schaffen Verbindlichkeit, verdichten Kommunikation und Interaktion zwischen den Handelnden und erzeugen das Gefühl von Zusam-

menhalt. Wir wissen auch, dass z. B. ältere Menschen gesünder sind, wenn sie sich engagieren. Soziales Engagement – auch das Engagement in Nachbarschaftsprojekten – kann daher einen wichtigen Beitrag zum aktiven und gesunden Altern darstellen. (Engagiert gesund bleiben 2011; Sirven/Debrand 2008; Warendorf/Siegrist 2008)

Auf gesunde Nachbarschaft!

Der Fonds Gesundes Österreich möchte genau dieses Potenzial sichtbar machen, für die Bedeutung von Nachbarschaftsinitiativen sensibilisieren sowie zum Aufbau und zur Stärkung nachbarschaftlicher Netzwerke motivieren. Dies alles geschieht im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“, die seit 2011 läuft und zahlreiche Modell- und Leitprojekte, Öffentlichkeitsarbeit, Förderung von Gemeindeprojekten, Weiterbildungs- und Vernetzungsangebote hervorgebracht hat.

 Die Website www.gesunde-nachbarschaft.at ermöglicht Ihnen Einblicke in die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich.

Die vorliegende Broschüre ist im Rahmen von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ entstanden und möchte Sie dazu anregen, für gesunde Nachbarschaften aktiv zu werden. Wir wenden uns damit an Menschen, die sich für das Thema Nachbarschaften interessieren und als Multiplikatoren und Multiplikatorinnen für gesunde Nachbarschaften wirksam werden möchten.

Wer kann ein/e Multiplikator/in sein?

Zum Beispiel Menschen, die

- in Politik und Verwaltung – egal ob lokal, regional und bundesweit – tätig sind,
- in Sozial- oder Gesundheitsförderungsorganisationen arbeiten,
- für Wohnbauträger oder Genossenschaften arbeiten,
- sich als Einzelpersonen oder innerhalb von Organisationen, Vereinen oder Gemeinden freiwillig engagieren.

Nachbarschaft ist Vielfalt

Diese Broschüre versucht, das Thema in seiner ganzen Vielfalt darzustellen. Natürlich ist es nicht möglich, alle Aspekte und Möglichkeiten von Nachbarschaften bzw. Nachbarschaftsprojekten zu erfassen. Wir möchten aber eine repräsentative Auswahl bieten und vor allem Lust machen, das positive Potenzial von Nachbarschaften zu fördern.

In jedem Kapitel wird eine wichtige Facette von Nachbarschaft thematisiert: Neben grundlegenden Informationen über den Zusammenhang zwischen sozialem Zusammenhalt und Gesundheit (Kapitel 2), werden auch Informationen über die Themen Sozialkapital (Kapitel 3), freiwilliges Engagement (Kapitel 4) und Partizipation (Kapitel 5) gegeben. Dass sich Nachbarschaften oft aus vielen verschiedenen Personengruppen zusammensetzen und darauf entsprechend Rücksicht genommen werden muss, wird in Kapitel 6 erläutert. Auf die baulichen Aspekte funktionierender Nachbarschaften wird in Kapitel 7 eingegangen. Dass in Nachbarschaften manchmal auch Probleme und Störungen auftauchen und welche Lösungsmöglichkeiten in solchen Fällen zur Verfügung stehen, wird im Kapitel 8 behandelt. Im abschließenden Kapitel 9 können Sie sich einen Überblick über Erfolgsfaktoren für Nachbarschaftsprojekte verschaffen und sich von vielen Ideen inspirieren lassen!

Wirksam werden für gute Nachbarschaften

Jedes Kapitel vermittelt Ihnen grundlegende Fakten zum jeweiligen Thema und liefert Definitionen der wichtigsten Begriffe. Außerdem finden Sie darin auch Literaturhinweise und Internet-Adressen, die eine vertiefte Auseinandersetzung mit einzelnen Themen ermöglichen.

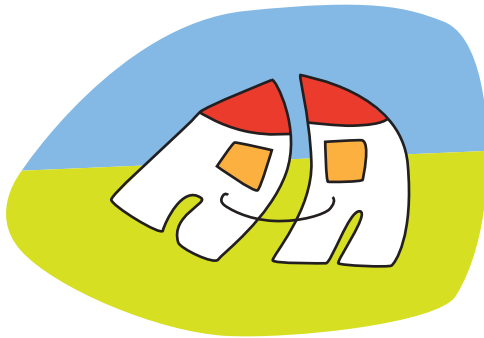
Die Zitate entstammen einem Wettbewerb, bei dem die Teilnehmer/innen den Satz „Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich...“ vervollständigen sollten. Etwa 500 Menschen beteiligten sich mit Einsendungen.

Am Schluss jedes Kapitels zeigen jeweils drei Beispiele aus der Praxis, wie Menschen oder Organisationen für Nachbarschaften arbeiten. Die Beispiele setzen an verschiedenen Ebenen an, sie reichen:

- von der einzelnen Initiative, die ohne größeren Aufwand durchgeführt werden kann,
- über Projekte, die größere Zusammenhänge bilden,
- bis zu Maßnahmen oder Angeboten, die auf politischer Ebene gesetzt wurden und strukturell wirksam werden.

Mit diesen Beispielen wollen wir Ihnen zeigen, dass Sie sich – egal, in welchem Bereich Sie tätig sind – im Kleinen und im Großen für gesunde Nachbarschaften einsetzen können. Sie sehen daran, was in diesem Bereich bereits getan wurde/wird und mit wem Sie sich bei Bedarf vernetzen können.

Denn es passiert schon einiges zum Thema Nachbarschaft! Manchem fehlt es nur an Sichtbarkeit. Genau dazu soll unsere Broschüre beitragen.



Gute soziale Beziehungen verbessern das Leben



Familie, Freundschaften, Arbeit, Vereine oder Nachbarschaft – wir alle leben in vielen verschiedenen sozialen Beziehungen. Diese wirken sich auch auf unsere Gesundheit aus.



Die Gesundheitspsychologie schreibt der sozialen Unterstützung, die wir in funktionierenden Beziehungen bekommen können, eine wichtige Bedeutung zu.

Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung kann sich äußern als...

... emotionale Unterstützung wie z.B. Zuneigung, Anerkennung, Mitleid, Trost, Wärme.

... konkrete Hilfe, z. B. Übernehmen von Besorgungen oder bestimmten Arbeiten;

... hilfreiche Informationen z.B. über Gesundheitsangebote, freie Jobs, Alltagsthemen. (Schwarzer 2004)

Wie steht es um Ihre eigene soziale Unterstützung?

Denken Sie an den letzten Monat:

- Haben Ihnen Menschen aus Ihrem Umfeld (z.B. Freund/innen, Kolleg/innen, Lebenspartner/in, Nachbar/innen) Ratschläge oder einfach nur Informationen gegeben?
- Manchmal möchten wir durch Taten unterstützt werden, z.B. indem uns jemand etwas borgt oder etwas für uns erledigt. Wie oft wurden Sie im letzten Monat durch Taten unterstützt, egal, ob Sie danach verlangt haben oder nicht?
- Wie oft hat man Ihnen Mut gemacht und Ihr Selbstwertgefühl gestärkt?
- Haben die Menschen Ihnen aufmerksam zugehört und Verständnis gezeigt?
- Und wie oft haben Sie selbst die Menschen in Ihrem Umfeld unterstützt, z.B. indem Sie ihnen tatkräftig unter die Arme gegriffen oder verständnisvoll zugehört haben?
- Wie zufrieden oder unzufrieden waren Sie mit der jeweiligen Unterstützung? (Schwarzer 1991)

Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich...

...miteinander sich freuen, lachen, feiern, miteinander Schmerz ertragen, trauern, Anteil nehmen und, wenn notwendig, füreinander da zu sein!



Soziale Unterstützung ist gut für die Gesundheit

Durch gute persönliche Kontakte und Unterstützung werden viele grundlegende Bedürfnisse befriedigt. Man fühlt sich integriert, gut aufgehoben, akzeptiert, respektiert und wertgeschätzt.

Studien zeigen, dass...

- soziale Unterstützung das Gefühl stärkt, das eigene Leben beeinflussen zu können. Experten/Expertinnen sprechen in diesem Zusammenhang von „Selbstwirksamkeit“;
- das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und der Selbstwert gestärkt werden, wenn sozialer Rückhalt erfahren wird;
- soziale Unterstützung die negative Wirkung von Stress lindert bzw. dabei hilft, mit Stress besser umzugehen;
- positive Stimmung und Wohlbefinden durch Gemeinschaft mit anderen gefördert werden;
- Personen, die in unterstützenden Beziehungen leben, generell gesünder, weniger belastet und weniger krankheitsanfällig sind;
- Krankenhausaufenthalte bei Menschen mit mehr sozialer Unterstützung kürzer sind. (Weinhold 2011)

Isolation, die krank macht

Der Mensch ist ein soziales Wesen: Freundschaft, Kommunikation, Liebe, Geborgenheit gehören zu den zentralen menschlichen Bedürfnissen.

Einsamkeit – also das Gefühl, sozial isoliert zu sein – kann durchaus mit körperlichem Schmerz, Hunger oder Durst verglichen werden. Soziale Isolation und das Gefühl von Einsamkeit und mangelnder sozialer Unterstützung wirken sich negativ auf das Wohlbefinden aus. Sie können zu erhöhtem psychischen Druck und einem erhöhten

Stresslevel führen. Einsamkeit wird daher oft auch mit Schlafstörungen und depressiven Symptomen in Verbindung gebracht. (Weinhold 2011)

Die amerikanische Forscherin Julianne Holt-Lunstad und ihre Kollegen haben in einer 7,5-jährigen Studie die Auswirkungen von Einsamkeit auf das Sterblichkeitsrisiko erforscht. Sozial aktive Menschen, so ihr Fazit, können sich im Schnitt über ein längeres Leben freuen als Einzelgänger/innen. Interessant dabei: Nicht nur die Tatsache, ob man in einer Partnerschaft lebt, sondern die allgemeine soziale Einbindung zeigte den größten Zusammenhang mit dem Sterblichkeitsrisiko. (Holt-Lunstad et al. 2010)



Das Umfeld prägt unser Verhalten

Unser Gesundheitsverhalten ist wesentlich von den Verhaltensweisen und Einstellungen unseres engeren sozialen Umfelds abhängig. Ob Zigaretten- und Alkoholkonsum akzeptiert oder sogar gefördert werden, ob im Auto der Sicherheitsgurt angelegt wird, ob man sich fettreich oder fettarm ernährt, wie oft man sich die Zähne putzt, ob man regelmäßig Sport treibt, sind nur einige Beispiele dafür.


Studien zeigen, dass durch die Einbindung in soziale Aktivitäten Gesundheitsrisiken wie Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum oder die mangelnde Inanspruchnahme von Gesundheitseinrichtungen tendenziell verringert werden können (Holt-Lunstad et al. 2010).

Wussten Sie...

... dass Nachbarschaft nicht nur durch räumliche Nähe, sondern auch durch soziale Beziehungen definiert wird?

Nachbarschaft & Lebensphasen

Die Nachbarschaft bietet gute Möglichkeiten, persönliche Kontakte zu pflegen und soziale Unterstützung zu erfahren und zu geben. Jedoch ist nicht für alle Menschen die Bedeutung von Kontakten zu Nachbarinnen und Nachbarn gleich wichtig. Je weniger Bezugspersonen (z. B. Familie, Kollegen/Kolleginnen, Freunde/Freundinnen) jemand hat, umso wichtiger ist die Nachbarschaft. In manchen Lebensphasen (z. B. Karenz, Erwerbslosigkeit, Pension) kann sich auch der Zugang zu sozialen Netzwerken verändern und der Kontakt zu den Nachbarinnen und Nachbarn an Bedeutung gewinnen.

 Im offiziellen Gesundheitsportal Österreichs www.gesundheit.gv.at finden Sie viele weitere Infos zu Themen wie Gesunde Lebenswelten, Soziale Netzwerke, Einsamkeit, Sozialkontakte, Gesunde Nachbarschaft, Aktives Altern etc.

Starten Sie ...

... eine Initiative

Die Initiative „Gemeinsam macht’s mehr Spaß“ wurde von zwei engagierten Müttern in der Gemeinde Moorbach Harbach initiiert. Die Aktivitäten sollen dazu beitragen, die sozialen Kontakte zwischen den Bewohnern/Bewohnerinnen – egal ob groß oder klein – zu stärken. Bei Eltern-Kind-Treffen, Bastelrunden und Spiele-Nachmittagen haben nicht nur die Kinder Spaß, auch die Erwachsenen können neue Kontakte knüpfen und bestehende vertiefen. Nähere Informationen dazu finden Sie unter „Gute Beispiele“ auf www.gesunde-nachbarschaft.at.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

In der oberösterreichischen Gemeinde Lengau stehen über 80 Hausbänke, die mit einem grünen Z gekennzeichnet sind. Dieses Z steht für „Zeitbankerl“ und zeigt an, dass


man hier Platz nehmen, eine Weile rasten und mit anderen Menschen ins Gespräch kommen kann. Gerade älteren Menschen bieten die Zeitbankerl die Möglichkeit, alltägliche Wege alleine zu bewältigen – denn es gibt immer einen Platz, wo man sich ausruhen kann. Die meisten Bänke stehen auf privaten Grundstücken und gehören auch den privaten Spendern/Spenderinnen. Der Nachbarschaftshilfverein Zeitbank für Alt und Jung hat dieses Projekt ins Leben gerufen, um die Gemeinschaft im Ort zu stärken und Isolation zu verhindern. Mehr Informationen dazu finden Sie hier: www.zeitbank-altjung.at

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Der österreichische „Bundesplan für Senioren und Seniorinnen“ (BMASK 2013) dient als Grundlage für Entscheidungen der Seniorenpolitik in den Bereichen Soziales, Gesundheit, Wirtschaft, Wohnbau und Kultur. Hauptziel ist die gleichberechtigte politische, soziale, wirtschaftliche und kulturelle Teilhabe älterer Menschen.

Für viele Themen rund um das Älterwerden und die Lebensqualität im Alter werden Empfehlungen formuliert: für mehr Teilhabe und aktives Altern, Generationengerechtigkeit, Probleme älterer Arbeitskräfte, Gesundheitsförderung für ältere Menschen, Bildung und lebensbegleitendes Lernen, die besondere Lage älterer Frauen, Mobilität etc. Der Bundesplan gibt gute Anregungen zur Verbesserung der Lebensbedingungen für Senioren/Seniorinnen in Städten und Gemeinden.

Als weitere Anregung kann dienen, dass manche Städte in Deutschland über einen eigenen kommunalen Seniorenplan verfügen.

 Den österreichischen Bundesplan für Senioren und Seniorinnen finden Sie auf der Website des Sozialministeriums: www.sozialministerium.at



Miteinander zu mehr Chancen für Alle

Zusammenhalt und Vernetzung können Nachteile ausgleichen und zu einem Mehr an (Selbst-)Sicherheit beitragen.



Nicht nur materielle Ressourcen wie z. B. das Einkommen, sondern auch soziale Beziehungen oder der Zugang zu Wissen haben Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Chancen auf ein gesundes Leben sind in unserer Gesellschaft ungleich verteilt. Benachteiligte Personengruppen leben ungesünder, sind öfter krank und sterben früher. (Richter/Hurrelmann 2006)

? Überforderte Nachbarschaften

Fachleute sprechen von einer „überforderten Nachbarschaft“, wenn sich die Nachbarschaft auf die räumliche Nähe beschränkt und unfreiwillig entstanden ist. Zu ihren Kennzeichen gehören überdurchschnittlich viele einkommensschwache Haushalte sowie Menschen, die in der Gesellschaft eher schlechte Chancen haben (z. B. Erwerbslose, Menschen mit Migrationshintergrund, Personen mit psychischen Problemen). Durch die unfreiwillige Nachbarschaft ist das Interesse am sozialen Zusammenhalt eher gering.

Viele Bewohner/innen „überforderter“ Nachbarschaften sind stark mit der Verarbeitung alltäglicher Konflikte beschäftigt – ihnen fehlt die Energie, sich um das Allgemeinwohl zu kümmern. Dazu kommt noch, dass die gesellschaftlichen Institutionen überfordert und in ihren Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Eine solche Situation kann die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner direkt beeinträchtigen. (Richter/Wächter 2009)

In guten Nachbarschaften fühlt man sich sicher

Sicherheit zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen und trägt stark zum Wohlbefinden bei. Ausschlaggebend ist dabei vor allem das subjektive Sicherheitsgefühl. Auch wenn das Sicherheitsgefühl von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, kann man doch sagen: Wenn in einer Nachbarschaft Vertrauen herrscht und man sich aufeinander verlassen kann, verbessert dies das Sicherheitsgefühl und steigert die Lebensqualität. (Schubert 2005)

? Subjektives Sicherheitsgefühl

Das „Subjektive Sicherheitsgefühl“ bezieht sich darauf, wie sicher sich der/die Einzelne fühlt. Es hat nichts mit der tatsächlichen (Un-)Wahrscheinlichkeit zu tun, Opfer eines Verbrechens zu werden, sondern meint die bloße Angst vor Beeinträchtigungen bzw. Ordnungswidrigkeiten.

Menschen, die an Orten mit Kriminalität, Vandalismus, Drogenproblemen oder Verschmutzung leben, haben eher chronische Gesundheitsprobleme und schätzen sich selbst als ungesünder ein. Sogenannte „soziale Störungen“ entfalten dabei eine stärkere Wirkung als physische Missstände. (Parry et al. 2004; Ross/Mirowsky 2001)

Gerechtigkeit in sozialen Netzwerken

Durch den Austausch mit anderen Menschen kann der Zugang zu Informationen erleichtert werden. Ein Beispiel, das wir alle kennen: Soziale Kontakte können bei der Suche nach einem Arbeitsplatz sehr hilfreich sein.

Es kommt aber auch immer auf die konkrete Ausgestaltung und die Qualität von Netzwerken an. Menschen können durch soziale Netzwerke auch diskriminiert oder aus diesen ausgeschlossen werden.

*Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...
... ein Geben und Nehmen – wie in jeder Beziehung in guten und in schlechten Zeiten.*



Soziales Kapital – eine Investition, die sich lohnt

Das Sozialkapital ist eine wichtige Ressource für gesunde Nachbarschaften.



Sozialkapital

Der Begriff „Sozialkapital“ hat mehrere Bedeutungen: Meist wird darunter das Vorhandensein und die Pflege von sozialen Beziehungen sowie die Beteiligung an unterstützenden sozialen Netzwerken verstanden. Sozialkapital meint auch das Ausmaß an bürgerlichem Engagement (wie Freiwilligenarbeit, Beteiligung an politischen Prozessen) sowie an bestehendem Vertrauen sowie Regeln und Normen rund um Gemeinschaftssinn und Kooperation innerhalb einer Gruppe oder Gesellschaft. Sozialkapital wird oft als „Kitt“ einer Gesellschaft bezeichnet. (Scrivens/Smith 2013)

Wie wird Sozialkapital gemessen?

Die Weltbank hat einen Sozialkapital-Fragebogen veröffentlicht, der Fragestellungen in sechs Bereichen enthält, wie etwa:

- Gruppen und Netzwerke:** Wievielen Organisationen, Netzwerken und Vereinigungen gehört Ihr Haushalt an?
- Vertrauen und Solidarität:** Würden Sie eher behaupten, man kann den meisten Menschen vertrauen? Oder sind Sie der Ansicht, man kann gar nicht vorsichtig genug sein im Umgang mit anderen?
- Gemeinschaftsaktionen und Kooperation:** Haben Sie in den letzten 12 Monaten gemeinsam mit anderen etwas zum Vorteil der Gemeinschaft gemacht?
- Information und Kommunikation:** z. B. Wie viele Telefonanrufe haben Sie im letzten Monat erhalten oder getätigt? Wie oft haben Sie im letzten Monat Zeitung gelesen?
- Sozialer Zusammenhalt und Inklusion:** z. B. Wie stark fühlen Sie sich mit Ihrer Nachbarschaft/Gemeinde verbunden? Gibt es Mitglieder der Gemeinschaft ohne Zugang zu Schulen, bestimmten Gesundheitsleistungen, öffentlichem Verkehr etc.?
- Empowerment & politisches Engagement:** z. B. Welchen Einfluss haben Sie Ihrer Einschätzung nach darauf, Ihre Gemeinde oder Nachbarschaft lebenswerter zu machen? (Grootaert et al. 2004)

- ▶ Auf www.vorarlberg.at finden Sie einen Sozialkapital-Check. Damit können Sie überprüfen, welche Wirkung Projekte, Entscheidungen oder Ideen auf das Sozialkapital (z B. in Ihrer Gemeinde / Ihrem Grätzl) haben.

Warum ist Sozialkapital wichtig?

Sozialkapital wird als wichtige Voraussetzung für das gute Funktionieren und die demokratische Verfasstheit einer Gesellschaft gesehen und gilt auch als Einflussfaktor für die Gesundheit.

Studien über gesellschaftliche und gesundheitliche Auswirkungen bringen hohes Sozialkapital mit geringeren Raten von Gewalttaten und Jugendkriminalität, geringerer Sterblichkeit, geringerer Anfälligkeit für „Binge Drinking“ (Rauschtrinken), Depression und Einsamkeit in Zusammenhang. In städtischen Gebieten und ländlichen Gemeinden mit niedrigem Sozialkapital werden höhere Werte von Stress und Isolation beobachtet. (Shortt 2004)

Sozialkapital bietet für das Individuum Zugang zu den Ressourcen des sozialen und gesellschaftlichen Lebens: zu Unterstützung, Hilfeleistung, Wissen und Verbindungen.

Wussten Sie schon ...

... dass es einen direkten Zusammenhang zwischen dem sozialen Kapital und dem Gesundheitsempfinden einer Person gibt? Menschen aus Ländern, in denen das Sozialkapital vergleichsweise niedrig ausgeprägt ist, schätzen ihren Gesundheitszustand eher als mittelmäßig oder schlecht ein. (Siegrist et al. 2008)

Sozialkapital aufbauen: Sich vernetzen – gemeinsam etwas bewegen

Der Aufbau und die Pflege langfristiger Netzwerke zwischen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen tragen wesentlich zur Stärkung des Sozialkapitals und des sozialen Zusammenhalts bei. (Richter/Groeger-Roth 2006; Richter/Wächter 2009)

Sozial benachteiligte Menschen oder Bewohner/innen benachteiligter Regionen haben oft nicht die Möglichkeit, sich stark in derartige Netzwerke einzubringen (Siegrist et al. 2008). Sie profitieren aber auch entsprechend weniger vom sozialen Kapital in ihrer Region. Der Abbau von sozialen Ungleichheiten leistet daher einen wesentlichen Beitrag zum Sozialkapital der Bevölkerung.



Soziale Netzwerke helfen dabei, Bindungen, Vertrauen und das Gefühl von Zugehörigkeit aufzubauen. Sie fördern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Das kann bei dem/der Einzelnen zu einem verbesserten Selbstwertgefühl und zu erhöhter Beteiligungsbereitschaft führen (Richter/Wächter 2009) (vgl. auch Kapitel 4 und 5). Sozial engagierte Personen lernen auch leichter neue Menschen kennen bzw. knüpfen schneller neue Freundschaften (Attree et al. 2011).

Die Broschüre „Vögel brauchen Flügel. Fische brauchen Wasser. Menschen brauchen Menschen“, herausgegeben vom Vorarlberger Büro für Zukunftsfragen (<http://www.vorarlberg.at/zukunft/>) bietet eine knappe Einführung in das Thema Sozialkapital.

Starten Sie ...

... eine Initiative

Der Dorferneuerungsverein von Gauderndorf organisierte die Neuanlage eines Gartens, um einer Gemeindebewohnerin, die sich nicht selbst darum kümmern konnte, tatkräftig unter die Arme zu greifen. Die Initiative wurde im Rahmen von „Auf gesunde Nachbarschaft!“ unterstützt und mit Vereinsmitteln und vielen ehrenamtlich erbrachten Stunden realisiert. Mehr Informationen finden Sie unter „Gute Beispiele“ auf www.gesunde-nachbarschaft.at.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Der Verein „login – Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration“ bietet einen Mix aus Gesundheitsförderung und sozialer Vernetzung für Menschen, die von Armut, Isolation und Ausgrenzung betroffen sind. Die Menschen kommen bei sportlichen und kulturellen Aktivitäten zusammen. Gespräche, Begleitung und Unterstützung gehören zum Angebot dazu. Die Teilnehmer/innen knüpfen dabei Kontakte und bilden stärkende Netzwerke. Das Angebot ist sehr niederschwellig und kostengünstig. Mehr Informationen finden Sie unter www.loginsleben.at.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Das Sozialfestival „Tu was, dann tut sich was“ fand erstmals 2011 im Lungau statt und wechselt seither jährlich die Region. Es soll dazu beitragen, den gesellschaftlichen Zusammenhalt, die sozialen Strukturen und die regionalen Wirtschaftskreisläufe im ländlichen Raum zu stärken. Gefördert werden Projekte, die das Miteinander fördern, soziale Ausgrenzung bekämpfen und kleinräumige Sozial- und Wirtschaftsbeziehungen stärken. Finanziert wird das Sozialfestival von einem Konsortium aus österreichischen Stiftungen. Mehr Informationen finden Sie unter www.tu-was.at.



Engagement macht stark

Sich mit anderen für andere einzusetzen, kann allen etwas bringen.



Wir haben heute viel mehr Gestaltungsfreiheit als frühere Generationen. Das ist eine große Herausforderung und nicht immer ganz einfach. Doch gleichzeitig haben wir damit die Chance, unser Leben und unser Umfeld positiv (mit) zu gestalten. Außerdem profitieren von Beteiligung und Engagement nicht nur Nachbarschaft und Gesellschaft, sondern auch jede/r Engagierte selbst.

*Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...
... dort zu helfen, wo Menschen gebraucht werden.*




Engagiert oder beteiligt?

Die Begriffe „Beteiligung“ bzw. „Engagement“ öffnen ein sehr weites Feld. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich in unserer Gesellschaft zu engagieren, etwa in einem Sportverein, in einer Hilfsorganisation oder in einer Nachbarschaftsinitiative. Grob unterscheiden wir Beteiligung (Partizipation) und Freiwilligenarbeit. In der Praxis sind die unterschiedlichen Beteiligungsformen aber oft eng miteinander verbunden. Wenn Sie sich speziell für das Thema Partizipation interessieren, werfen Sie bitte einen Blick in das Kapitel 5.



Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit (freiwilliges Engagement) bedeutet, dass Leistungen freiwillig und unbezahlt erbracht werden und Menschen außerhalb des eigenen Haushalts zugutekommen. Genau genommen unterscheidet man außerdem zwischen „formeller“ und „informeller“ Freiwilligenarbeit. „Formell“ meint, dass diese Arbeit in einem organisierten Rahmen erbracht wird (z. B. in einer Hilfsorganisation oder einem Sportverein). Von „informeller“ Freiwilligenarbeit spricht man dann, wenn keine Organisation im Spiel ist. Ein anderer Begriff dafür ist „Nachbarschaftshilfe“.

 Auf www.freiwilligenweb.at finden Sie viele Informationen und Unterlagen zum Thema Freiwilligenarbeit in Österreich.

: **Wussten Sie schon...**

... dass in Österreich jede Woche fast sieben Millionen Stunden Nachbarschaftshilfe geleistet werden? (BMASK 2009)

Engagement, das stark macht

Stimmen die Rahmenbedingungen, dann profitieren engagierte Menschen gleich mehrfach von ihrem Einsatz (queraum 2011):

Mehr wissen – mehr können

Freiwilliges Engagement bietet unendlich viele Möglichkeiten, etwas dazuzulernen. Es bringt ein Mehr an Wissen und Kompetenzen – oft in ganz neuen und unerwarteten Bereichen. Das gilt für Jung und Alt. Jugendliche können davon z. B. auch später im Beruf profitieren (Reinders 2009). Ältere Menschen wiederum bleiben am Ball oder widmen sich Themen, für die sie in früheren Jahren vielleicht keine Zeit hatten.

Kontakte knüpfen – Brücken bauen

Gleichgültig, wo man sich engagiert – man kommt dabei mit anderen Menschen zusammen. Mit ein wenig Offenheit bekommt man Einblick in neue Lebenswelten, knüpft neue Kontakte und findet vielleicht sogar Freundinnen und Freunde für's Leben.

Etwas weiterbringen – Erfolge erleben

Engagierte Menschen bringen etwas weiter. Egal, ob das Nachbarschaftsfest gut besucht war, ein Problem gelöst oder jemandem geholfen werden konnte – engagierte Menschen haben viele kleine Erfolgserlebnisse, über die sie sich mit anderen freuen können.

Wirksam werden – Sinn verspüren

Engagierte Menschen erleben sich selbst als wirksam. Sie machen Dinge möglich. Für viele gehört genau das zu einem guten und sinnvollen Leben dazu.

- Mehr Informationen zum Thema ‚Engagementförderung‘ – insbesondere bei älteren Menschen – finden Sie im Handbuch „Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene“ auf www.Engagiert-gesund-bleiben.at.

Ihr Einsatz ist gefragt!

Sie arbeiten in der Politik, in der Verwaltung oder in einer anderen Position, in der Sie sich für den sozialen Zusammenhalt einsetzen können? Dann haben Sie sicher auch viele Möglichkeiten, sich für freiwilliges Engagement stark zu machen!

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, das Engagement in Ihrem Umfeld zu stärken:

- **Welche Rahmenbedingungen und Strukturen unterstützen das Vorhaben?**
Überlegen Sie, welche Gegebenheiten ohnehin schon bestehen und nutzen Sie diese bewusst. Ein Beispiel: An welchen Orten treffen Menschen bereits jetzt – gewollt oder unabsichtlich – aufeinander (z. B. Park, Gasthaus, Gemeinschaftsraum, Markt, Kindergarten, Schule)?
- **Welches Klima herrscht aktuell?**
Besteht eine offene Diskussionskultur oder wird eher hinter vorgehaltener Hand getuschelt? Freiwilliges Engagement und Beteiligung funktionieren nur in einem guten und vertrauensvollen Klima.
- **Auf welchem Weg erreicht man die Menschen am besten?**
Ermöglichen Sie Beteiligung und Engagement auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlicher Intensität. Experimentieren Sie dabei ruhig mit verschiedenen Ansätzen. Vergessen Sie nicht: Jeder Mensch hat Kompetenzen und Ressourcen. Nutzen Sie diese! Achten Sie auch darauf, gezielt Beteiligungsmöglichkeiten für unterschiedliche Personengruppen (z. B. Jugendliche, Senioren/Seniorinnen) zu schaffen.
- **Welche Schlüsselpersonen können helfen?**
Schlüsselpersonen (Multiplikatoren/Multiplikatorinnen) sind der Motor des Engagements und wichtige Knotenpunkte der Vernetzung. Sie können dazu beitragen, bestimmte Zielgruppen zu erreichen und die Akzeptanz für ein Vor-

haben zu erhöhen. Schlüsselpersonen sind überall zu finden. Es kann sich dabei beispielsweise um Lehrer/innen oder Gemeinderäte ebenso wie um engagierte Privatpersonen handeln.

- **Wie mache ich das Engagement sichtbar und zeige Wertschätzung?**

Ehrliches Lob und anerkennende Worte sind oftmals Gold wert. Wichtig ist, dass Sie zuhören und die unterschiedlichen Wünsche, Bedürfnisse oder Ängste ernst nehmen.

- **Was kommt nach dem Aktionismus?**

Viele gute Vorhaben beginnen mit der begeisterten Umsetzung einer singulären Aktion oder Idee. Engagement lebt von dieser Begeisterung. Die positive Energie, die dabei entsteht, gilt es danach weiter am Leben zu erhalten. Denken Sie langfristig und ermöglichen Sie eine kontinuierliche Beteiligung!



Starten Sie...

... eine Initiative

Auf www.gesunde-nachbarschaft.at bekommen Sie unter „Gute Beispiele“ einen Einblick in die Vielfalt nachbarschaftlichen Engagements. Ob Straßen- oder Hof-fest, Sport- oder Wandergruppe, Besuchsdienst oder Pflanzentauschbörse, Handar-beitstreff oder Sprachen-Stammtisch – keine dieser Aktivitäten wäre möglich ohne engagierte Menschen, die in ihrem Umfeld etwas bewegen möchten.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Das regionale Projekt „NachbarschaftsHILFE PLUS“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von sechs mittelburgenländischen Gemeinden. In jeder dieser Gemeinden gibt es ein Team von freiwilligen Helfern/Helferinnen, die unentgeltlich z. B. Fahr- und Bring-dienste oder Besuchsdienste übernehmen. „NachbarschaftsHILFE PLUS“ hat die Funktion einer Drehscheibe, die Angebot und Nachfrage zusammenbringt. Als Vor-bild für das Projekt diente das seit einigen Jahren bestehende kärntner „Dorfservice“. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.nachbarschaftshilfeplus.at und unter www.dorfservice.at.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Das „Büro für Zukunftsfragen“ ist eine Stabsstelle im Amt der Vorarlberger Landes-regierung. Das Büro hat es sich zur Aufgabe gemacht, Engagement und innovative Ansätze zu fördern und zu einer nachhaltigen Entwicklung in Vorarlberg beizutragen. Mehr Informationen zu den verschiedenen Themen und Aufgabenbereichen des Bü-ros finden Sie unter www.vorarlberg.at/zukunft.

Partizipation schafft Lebensqualität



Nur wer mitredet, kann gehört werden. Nur wer mitmacht, kann etwas bewirken.



Ein lebendiger Ort bzw. Lebensraum zeichnet sich dadurch aus, dass seinen Bewohnerinnen und Bewohnern nicht egal ist, was dort passiert, dass sie gerne miteinander im Sinne der Gemeinschaft nachdenken, diskutieren und handeln. Diese aktive Beteiligung (Partizipation) ist ein wichtiges Element von Lebensqualität.



Partizipation

Der Begriff „Partizipation“ meint Teilhabe, Beteiligung, Mitwirkung, Mitbestimmung. Partizipation ist ein demokratischer Schlüsselbegriff, bezieht sich aber nicht nur auf die politische Teilhabe im engeren Sinne (z. B. Wahlrecht), sondern umfasst verschiedene Formen von Beteiligung in unterschiedlichen Feldern und auf unterschiedlichen Ebenen (z. B. Agenda-Gruppe, Bürgerinitiative, Kundenbeirat).

Partizipation ist ein sehr umfassender Begriff, denn Teilhabe kann ganz unterschiedliche Ausprägungen und Reichweiten haben. Es gibt verschiedene Modelle, die die Ausprägung von Partizipation systematisch zu erfassen suchen, wie etwa das 9-Stufen-Modell (Partizipative Qualitätsentwicklung 2008).

Ein einfacheres Modell (Fonds Gesundes Österreich 2013) schlägt drei Indikatoren vor:

- Die Zielgruppe/n hat/haben die Möglichkeit, sich mit Themen, Meinungen und Bedarfen in Entscheidungsprozesse einzubringen.
- Die Zielgruppe/n hat/haben die Möglichkeit, wesentliche Schritte mitzuentcheiden.
- Die Zielgruppe/n hat/haben die Möglichkeit, sich aktiv an der Planung und Umsetzung zu beteiligen.

Wussten Sie schon...

... dass Partizipation ein grundlegendes Prinzip der modernen Gesundheitsförderung darstellt? Dahinter steht die Vorstellung, dass Maßnahmen besser und nachhaltiger wirken, wenn Menschen sie nicht einfach konsumieren, sondern aktiv mitgestalten können.

Projekte, die Nachbarschaften betreffen – egal, ob es sich dabei um Bau- oder andere Vorhaben handelt –, sollten vom Prinzip der Partizipation getragen sein. Die Menschen sollten nicht als „Betroffene“ wahrgenommen werden, sondern als Beteiligte, die mitreden und mitentscheiden können. Nur so können die unterschiedlichen Interessen einer vielfältigen Nachbarschaft auch wirklich berücksichtigt und die Lebenswelt ‚Nachbarschaft‘ so gestaltet werden, dass sich alle Bewohner/innen repräsentiert fühlen.



Geeignete Rahmenbedingungen & Prozesse schaffen

Partizipation zu ermöglichen ist oft gar nicht so einfach und verlangt viel Achtsamkeit. Entscheidungsträger/innen müssen nicht nur damit zurechtkommen, Macht und Verantwortung abzugeben, sondern müssen Prozesse so gestalten, dass sich wirklich alle relevanten Personengruppen daran beteiligen können. Dafür braucht es Offenheit, Transparenz und oft auch die Bereitschaft, von vorgegebenen Vorstellungen abzuweichen. Außerdem stehen Entscheidungsträger/innen in solchen Prozessen zumeist vor der Herausforderung, sehr unterschiedliche, vielleicht sogar gegensätzliche Interessen berücksichtigen zu müssen. Gelingt dies, lohnt sich der Aufwand. (Lederer 2009)

- ▶ Auf www.partizipation.at finden Sie eine Reihe von Arbeitsblättern, die Ihnen bei der Gestaltung eines partizipativen Prozesses helfen können.

Es gibt auch Situationen, in denen Partizipation nicht oder nur eingeschränkt funktioniert, etwa wenn die Betroffenen nicht daran teilnehmen möchten / können oder die Handlungsspielräume zu eingeschränkt sind (Partizipation & nachhaltige Entwicklung in Europa 2014).

Partizipation in der Praxis

In den letzten Jahren hat das Thema Partizipation stark an Bedeutung gewonnen. Es wurden verschiedene Strukturen geschaffen, die die aktive Beteiligung von Bürgern/ Bürgerinnen fördern sollen. Ein Beispiel ist die Agenda 21. Die Agenda 21 wurde 1992 auf internationaler Ebene beschlossen, um eine nachhaltige Wirtschafts-, Umwelt- und Entwicklungspolitik zu ermöglichen. Auf kommunaler Ebene wird dieses Programm als „Lokale Agenda 21“ umgesetzt. Engagierte Menschen beschäftigen sich in unzähligen Agenda-Gruppen mit den verschiedensten Themen u. a. aus den Bereichen Mobilität, Umwelt oder lokales Wirtschaften.

- ▶ Auf www.nachhaltigkeit.at finden Sie einen Überblick über die Lokale Agenda 21 und bekommen einen Einblick in die Vielfalt der Beteiligung in allen Bundesländern. Lassen Sie sich von dieser Vielfalt inspirieren!

Neben diesen großen Beteiligungsprogrammen gibt es natürlich unzählige selbstorganisierte Initiativen, die sich mit den verschiedensten Themen auseinandersetzen; dazu gehören z. B. Bürgerinitiativen, die sich anlassbezogen (z. B. bei Bauvorhaben) organisieren, oder auch Arbeitsgruppen, die sich mit Themen wie Ökologie, nachhaltiger Wirtschaft etc. beschäftigen. Ein Beispiel aus Wien: www.graetzllabor.at.

*Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...
... gemeinsam für eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder eintreten.*



Starten Sie ...

... eine Initiative

Fünf junge Menschen hatten die Idee, „Jung-Bürger/innenräte im Mühlviertel“ zu veranstalten. Der erste Jugendrat wurde in Windhaag abgehalten. Zehn Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren diskutierten die Frage „Was ist mir für mein Leben in Windhaag wichtig?“ Die Veranstaltungen wurden von Jugendlichen moderiert. Die Ergebnisse der Diskussionen wurden präsentiert und in das Zukunftsprofil der Gemeinde eingearbeitet. Mehr Informationen finden Sie auf www.agenda21-ooe.at.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Die Grazer Bürgerinitiative „Gehen Radln Leben in Strassgang“ setzt sich für einen fußgänger- und radfahrerfreundlicheren Bezirk ein. Ein zentrales Anliegen war von Anfang an die Verbesserung der Lebensqualität im Bezirk (z. B. durch Begrünung und Freiflächen) und damit die Förderung von Gesundheit und guten nachbarschaftlichen Kontakten. Die kommunale Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ des Fonds Gesundes Österreich ermöglicht eine stärkere Fokussierung auf gesundheitsfördernde Projekte. So werden nun z. B. Kochworkshops, Gartenkurse oder Bepflanzungsaktionen durchgeführt. Mehr Informationen finden Sie auf <https://www.facebook.com/GehenRadlnLeben> oder auf www.gesunde-nachbarschaft.at.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Der Wiener „Masterplan für eine partizipative Stadtentwicklung“ (Stadt Wien o.J.) soll eine Orientierungshilfe für die Planung von künftigen Beteiligungsverfahren in der Stadt sein. Außerdem soll er den Wienerinnen und Wienern einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten für Beteiligung geben. Der Erstellungsprozess ist partizipativ angelegt, bei Veranstaltungen und im Internet kann mitdiskutiert werden. Mehr Informationen zu diesem Prozess und seinen Ergebnissen finden Sie im Internet auf <https://masterplan-partizipation.wien.gv.at>.



Nachbarschaft ist Vielfalt

Das Wissen um die Vielfalt und die Bedürfnisse der Nachbarinnen und Nachbarn trägt zum Wohlbefinden und zur Gesundheit aller bei.



In Nachbarschaften treffen die unterschiedlichsten Personen aufeinander. Diese bringen ihre eigenen Voraussetzungen, Bedürfnisse und Ansprüche an ihre Umwelt mit. Interessenskonflikte und Missverständnisse können sich negativ auf das Zusammenleben auswirken, etwa wenn keine Einigkeit darüber besteht, wie freie Flächen verwendet werden. Nicht immer gelingt es, alle Interessen unter einen Hut zu bringen.

Vielfalt sichtbar machen

Wer sich der Diversität in der eigenen Umgebung bewusst ist, kann diese auch für eine gesunde Nachbarschaft nützen. Oft profitiert nicht nur eine einzelne Gruppe von bestimmten Maßnahmen. Zum Beispiel kommt eine Absenkung der Gehsteigkanten nicht nur Rollstuhlfahrern/-fahrerinnen zugute, sondern auch älteren Menschen oder Menschen, die mit dem Kinderwagen unterwegs sind. Bei Spielefesten knüpfen nicht nur Kinder neue Kontakte, sondern vielleicht auch ihre erwachsenen Begleitpersonen.

Diversität

Der lateinische Begriff *diversitas* steht für „Vielfalt“. Im gesellschaftlichen Zusammenhang meint Diversität eine Vielfalt unter anderem der ethnischen Hintergründe, der körperlichen Voraussetzungen, der Muttersprachen oder der religiösen und politischen Einstellungen. (Politiklexikon für junge Leute 2008)

Gemeinsamkeiten & Besonderheiten finden

Um in einer Nachbarschaft erfolgreich Aktivitäten anzustoßen, muss man die Bewohner/innen und deren Vorstellungen und Bedürfnisse kennen. Jeder Mensch ist einzigartig, gehört aber auch zu einer (oder mehreren) Personengruppe(n), die bestimmte Merkmale (z. B. Alter, Herkunft, Geschlecht) teilen. Im Folgenden sind einige solcher Gruppen beschrieben.

Kinder und Jugendliche

Die Wohnumgebung prägt Kinder und Jugendliche nachhaltig – positiv und negativ. So beeinflusst etwa die Gestaltung der Spiel- und Freizeitmöglichkeiten ihr Bewegungsverhalten. Kinder und Jugendliche brauchen Impulse, aber auch eigene Räume, in denen sie sich entfalten können. Hier ist wiederum wichtig, auf unterschiedliche Bedürfnisse von Mädchen und Burschen zu achten: Mädchen nutzen beispielsweise Freiräume ganz anders als Burschen. (BZgA 2013; Senatsverwaltung für Stadtentwicklung 2011)



Lesen Sie mehr dazu in einer Studie über Schulfreiräume:

<http://www.univie.ac.at/schulfreiraum/Downloads/ABSCHLUSSBERICHT.pdf>


Ältere Menschen

Zunehmende Immobilität und schrumpfende soziale Netze können im Alter zu eingeschränkten Teilhabe- und Kontaktmöglichkeiten führen. Rückzug und Isolation sind mögliche Folgen. Die Lebensqualität in dieser Lebensphase ist ganz besonders von der Einbindung in wohnortnahe gesellschaftliche Netzwerke und der Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben abhängig. Daher ist die Gestaltung des Wohnumfelds besonders wichtig, etwa durch Orte oder Anlässe, die Begegnungen ermöglichen (z. B. Rastplätze, Seniorentreffs), durch Aktivitäten, die zu Mobilität oder geistiger Beanspruchung (z. B. Spaziergruppe, Leserunde) anregen sowie durch Angebote zur Selbstversorgung und Alltagshilfen (z. B. Einkaufsdienste). Aufgrund der räumlichen Nähe können Nachbarn/Nachbarinnen relativ leicht Unterstützung geben (z. B. Einkäufe erledigen). Am besten funktioniert das, wenn ein Gleichgewicht zwischen Ge-

ben und Nehmen herrscht. Ansätze wie Tausch- und Nachbarschaftsringe oder kleine Aufwandsentschädigungen haben sich diesbezüglich bewährt. (BZgA 2013; Gold et al. 2012, Senatsverwaltung für Stadtentwicklung 2011)

Frauen/Männer, Mädchen/Burschen

Frauen und Männer, Mädchen und Burschen unterscheiden sich in ihren sozialen Rollen und Verhaltensmustern. Man kann auch unterschiedliche gesundheitsbezogene Risikofaktoren feststellen. Maßnahmen und Angebote kommen je nach Geschlecht unterschiedlich gut an. Oft sprechen Aktivitäten, die vermeintlich „geschlechtsneutral“ sind, ein Geschlecht gar nicht oder wenig an (Kolip/Altgeld 2006). Parks und Spielplätze berücksichtigen häufig eher die Bewegungsmuster der Burschen. Um auch für Mädchen attraktiv zu sein, sollten diese laut Empfehlungen z. B. Möglichkeiten für Bewegungs-, Herstellungs-, Rollen-, Regel- und Explorations-spiele sowie Raum für Kommunikation, Treffen, Entspannung, Flanieren bieten.

 Mehr zu diesem Thema finden Sie etwa in den Empfehlungen zur geschlechts-sensiblen Gestaltung von öffentlichen Parkanlagen der Stadt Wien (<https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/alltagundfrauen/pdf/planung.pdf>) oder den Empfehlungen für gendersensible Projektarbeit (BMUKK 2007).

Einkommenschwache Personen

Menschen, die nur über geringe Einkommen verfügen (z. B. Arbeitsuchende), brauchen vor allem einen einfachen und kostengünstigen Zugang zu sozialen Netzen, Dienstleistungen, Informationen und Bildungsangeboten. Lokale Sozial- und Gesundheitszentren sind eine Möglichkeit, diesen Zugang zu öffnen. (BZgA 2013)

Menschen mit Migrationshintergrund

Grundlage für eine gelungene Kommunikation und eine positive interkulturelle Nachbarschaft sind der persönliche Kontakt und alltägliche Kommunikationsorte, an

denen sich alle willkommen fühlen. Aktivitäten wie Stammtische oder interkulturelle Kochtreffs haben sich bewährt. Menschen mit Migrationshintergrund profitieren – wie andere Personen auch – von einem niederschweligen Zugang zu den verschiedenen Angeboten (z. B. für Arbeit, Kinderbetreuung, Gesundheits- und soziale Dienste). (Senatsverwaltung für Stadtentwicklung 2011)

Gesundheitsförderung und Prävention für Frauen und Männer mit Migrationshintergrund sind besonders erfolgreich, wenn sie folgende Merkmale aufweisen (Mayer/Integrationsfonds 2010):

- partizipativ
- kultursensibel
- muttersprachlich
- kostenlos
- eingebunden in die Lebenswelt und den Alltag der Zielgruppe

Wussten Sie schon ...

... dass in Österreich derzeit über 1,5 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund leben? Diese Zahl umfasst alle Personen, deren Eltern im Ausland geboren sind, unabhängig von der Staatsangehörigkeit. (Statistik Austria 2014)

Alleinerziehende

Viele Alleinerziehende – meist Frauen – sind durch eine Doppelbelastung von Erwerbstätigkeit und Erziehungsarbeit in ihrer Teilnahmemöglichkeit am gesellschaftlichen Leben eingeschränkt. Sie leiden häufig unter Zeit- und Geldmangel. Diese Gruppe ist überproportional häufig von Armut betroffen.

Wenn man Gesundheitsförderungsaktivitäten für Alleinerzieher/innen plant, sind Rahmenbedingungen wie Zeit, Ort, Kosten und Kinderbetreuung sehr wichtig, damit die Frauen auch mitmachen (können). Die Angebote müssen gut erreichbar, wohnortnahe und zentral gelegen sein (Zykan 2013). Vernetzungsangebote oder Treffpunkte, wo auch Kinder willkommen sind oder sogar Kinderbetreuung angeboten wird, wirken einladend (z. B. Eltern-Kind-Treffs).

Menschen mit Behinderung

Viele Menschen mit Behinderung sehen sich baulichen (z. B. Gestaltung von Wegen), aber auch sozialen Barrieren (z. B. Vorurteile) gegenüber. Wie andere Personengruppen auch können Menschen mit Behinderung von – im doppelten Sinne – niederschwelligen Angeboten profitieren.

*Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...
... aufeinander schauen, miteinander bauen, egal ob Kopftuch oder
Akzent – Probleme gleich beim Namen nennt. Eine Großfamilie sein,
das Leben genießen – von Groß bis Klein.*



Partizipation – schon in der Planung

Um Aktivitäten oder Maßnahmen in der Nachbarschaft (z. B. Umbauten, Feste) für möglichst viele Menschen attraktiv zu gestalten, sollten auch möglichst unterschiedliche Personengruppen bereits in die Planung einbezogen werden. Wer dies berücksichtigt, schließt niemanden ohne Absicht aus und kann auf breite Akzeptanz hoffen. Mehr zum Thema Partizipation finden Sie im Kapitel 5.

Starten Sie ...

... eine Initiative

In einem Linzer Kindergarten stellten Eltern unter dem Motto „Internationale Kochkunst – Kochen mit Freunden“ einmal pro Monat ein typisches Gericht aus dem eigenen Heimatland vor. Die Besucher/innen kochten und aßen gemeinsam und lernten dabei ihre Nachbarn und Nachbarinnen (besser) kennen. Ganz nebenbei erfuhren alle auch etwas über die Traditionen und Küchengeheimnisse anderer Länder. Die Aktion wurde über einen Zeitraum von mehreren Monaten geführt. Die Rezepte wurden gesammelt und als Kochbuch herausgegeben. Mehr Informationen über diese Initiative finden Sie unter „Gute Beispiele“ auf www.gesunde-nachbarschaft.at.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Das Projekt „Gesundheitskompetenz durch gemeinsames Lernen und Arbeiten in Vereinen – Inklusion für alle“ des Vereins vamos im Südburgenland hat sich der Inklusion von Älteren und von Menschen mit Behinderung verschrieben. Ziel war vor allem die Einbeziehung in Strukturen wie z. B. Vereine. Die Zielgruppe wurde in ihren sozialen Kompetenzen gestärkt, in den Vereinen wurden Mentorinnen und Mentoren geschult, die die Inklusion ermöglichen sollten. Mehr Informationen über die Arbeit von vamos finden Sie hier: www.vereinvamos.at.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Das Seniorenbüro der Stadt Graz versteht sich als Servicestelle für alle älteren Grazer/innen. Interessierte bekommen dort nicht nur Informationen zu den unterschiedlichen Angeboten für Seniorinnen und Senioren in Graz, sondern können sich auch in ehrenamtlichen Initiativen engagieren oder mit Unterstützung des Büros selbst Initiativen gründen. Mehr Informationen finden Sie unter www.graz.at/seniorinnen.



07 Der Lebensraum formt nachbarschaftliche Beziehungen

Wie eine Wohnumgebung gestaltet ist, wirkt sich unmittelbar auf den sozialen Zusammenhalt und die Gesundheit aus.



Menschen leben gerne friedlich nebeneinander und miteinander, wenn sie eine Bindung zum Wohnort verspüren und sich zugehörig und verantwortlich fühlen. Wichtig sind aber auch Aspekte wie ein bequemer Zugang zur Grundversorgung oder die (bauliche) Gestaltung des Wohnumfelds.

Die Nachbarschaft unter der Lupe ...

Bevor mit der Planung eines Projekts oder der (Um-)Gestaltung einer Lebenswelt begonnen wird, sollte man sich das Wohnumfeld und dessen Rahmenbedingungen ganz bewusst anschauen. Was zeichnet die Menschen aus, die hier leben? Überlegen Sie auch, welche Organisationen bereits vor Ort sind bzw. welche Einrichtungen nur schwer erreichbar sind oder gänzlich fehlen (z. B. Hilfs- und Pflegedienste, Sportvereine, Nahversorgung, Bildungseinrichtungen, medizinische Versorgung). Welche Verkehrswege und -mittel werden wie und von wem genutzt? Auch das soziale Miteinander sollte entlang folgender und weiterer Fragen analysiert werden: „Wie und von wem wird Nachbarschaft bereits ‘gelebt’?“ „Wo könnten Verbesserungen ansetzen?“ (Gesunde-Städte-Netzwerk 2004)

Wussten Sie schon ...

... dass nachbarschaftliche Beziehungen von der Mehrheit der Bevölkerung als wichtiger Teil von Wohnqualität angesehen werden? (Rohr-Zänker/Müller 1998)

... und zu Fuß erkundet

Lebensqualität liegt häufig im Detail. Die Anzahl an Fahrrad- und Kinderwagenabstellplätzen, Schwellen im Innen- und Außenbereich, die Beleuchtung, Beschriftungs- und Orientierungssysteme, Interessenkonflikte, die Nutzung öffentlicher Räume durch verschiedene Personengruppen – all das lässt sich am besten vor Ort erkunden. Beziehen Sie Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – z. B. Jugendliche, Eltern mit Kinderwagen, ältere Personen – in die Standortanalyse ein. Setzen Sie die Erkundungstouren auch zu verschiedenen Tageszeiten und Witterungsverhältnissen an. Sie werden staunen, wie unterschiedlich die Perspektiven auf ein- und denselben Lebensraum sein können! (Senatsverwaltung für Stadtentwicklung 2011)

Den Lebensraum verändern – aber wie?

An baulich-räumlichen Strukturen ansetzen

Eine Möglichkeit, zu Kommunikation und Interaktion anzuregen, ist beispielsweise das bewusste Freilassen öffentlicher Räume. Diese „unfertigen“ Orte können je nach Bedarf genutzt bzw. im Laufe der Zeit an die Bedürfnisse der Bewohner/innen angepasst werden. Eine freie Grünfläche kann etwa nicht nur als Kinderspielplatz, sondern auch als Gemeinschaftsbeet, Bocciabahn oder Grillplatz dienen. (Rohr-Zänker/Müller 1998; Senatsverwaltung für Stadtentwicklung 2011)

Ein anderes Beispiel ist die Gestaltung eines Wege- und Verkehrsnetzes, das allen Bewohnerinnen und Bewohnern, egal welchen Alters, die barrierefreie Fortbewegung in einem sicheren Umfeld ermöglicht und damit die Teilhabe am sozialen Leben erleichtert.

Raumplanung

Raumplanung hat nichts mit dem „Weltraum“ zu tun, sondern mit dem von Menschen gestalteten Raum. Zu diesem Raum gehören auch biologische, wirtschaftliche oder soziale Aspekte.

Die Grundversorgung und soziale Netzwerke sichern

Eine mangelhafte lokale Grundversorgung, etwa mit Nahversorgern oder Gesundheits-, Bildungs- und Sozialeinrichtungen, erschwert die Bewältigung des Alltags und verringert die Bindung an den Wohnort. Wohnzufriedenheit und die Identifikation mit dem Wohnort sind jedoch eine Voraussetzung dafür, dass sich Nachbarinnen und Nachbarn überhaupt miteinander einlassen. (Rohr-Zänker/Müller 1998)



Angebote zur Stärkung der Gemeinschaft (z. B. durch Nachbarschaftsfeste, Willkommensrituale für Neuzugezogene) und Orte, die das Zusammenkommen ermöglichen (z. B. Gemeinschaftsräume, Werkstätten, Grünflächen), können nachbarschaftliche Strukturen stärken. Aber auch das Blumengeschäft oder die Bäckerei können Treffpunkte sein, an denen man mit anderen ins Gespräch kommt.

*Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...
... zusammen eine Naschhecke an der Grundgrenze zu pflanzen.*



Die Bevölkerungsstrukturen berücksichtigen

Ob Nachbarn/Nachbarinnen eher Ähnlichkeiten oder Unterschiede aufweisen, kann planerisch beeinflusst werden – etwa durch die Art und Bauweise der Wohnungen und Häuser oder deren Finanzierungsstruktur.

Eine gute Durchmischung der Bewohner/innen hinsichtlich Alter, Geschlecht, ethnischen Hintergrund oder körperlichen Voraussetzungen kann eine Bereicherung für nachbarschaftliche Strukturen darstellen und bewusst genutzt werden. Wenn Sie sich für das Thema „Vielfalt“ interessieren, lesen Sie mehr dazu im Kapitel 6. (Rohr-Zänker/Müller 1998)

Möglichkeiten zur Mitbestimmung schaffen

Gemeinschaftliches Handeln im Wohnbereich stärkt den Zusammenhalt. Ein Beispiel dafür ist etwa der regelmäßige Austausch in einem offenen Forum, z. B. bei einem Nachbarschaftsstammtisch. Werden neue Vorhaben im Wohnumfeld geplant, muss im Vorfeld geklärt werden, in welchen Bereichen den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Mitspracherecht gewährt wird bzw. inwieweit sie sich selber aktiv beteiligen können (siehe Kapitel 4). Aktivitäten haben dann Erfolg, wenn alle wichtigen Partner/innen in die Planung und Umsetzung einbezogen werden (siehe auch Kapitel 5).

Starten Sie ...

... eine Initiative

Die Bewohner/innen von 66 Eigentumswohnungen am Breitenweg in Graz hatten wenig Freude mit der tristen Betonwand entlang einer Tiefgarageneinfahrt. Die Nachbarschaftsinitiative „Breitenweg.Schöner.Machen.“ nahm sich dieses Problems an. Die Betonwand wurde gemeinsam in ein buntes Mosaik verwandelt, es wurden Bänke angeschafft, eine Weinhecke und Obstbäume gepflanzt, Baumstämme zu Sitzmöbeln umgestaltet und gemeinsam ein Stiegenaufgang mit einem Graffiti-Profi verschönert. Die Initiative erzeugte nicht nur schöne Blickfänge, sondern auch neue Treffpunkte und ein stärkeres „Wir-Gefühl“ unter den Nachbarn/Nachbarinnen. Mehr Informationen zu dieser und anderen Nachbarschaftsinitiativen finden Sie in der Publikation „Engagierte Nachbarschaften. Tipps fürs Miteinander“ (Servicebüro zusammen >wohnen< 2015).

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Bei den Ideen- und Projektwettbewerben der Niederösterreichischen Dorf- und Stadterneuerung legten einige Gemeinden Konzepte zur Errichtung von Gemeinschaftshäusern vor. Ziel war meist die Schaffung eines Treffpunktes für örtliche Vereine (z. B. für Musik, Freiwillige Feuerwehr, Sport) sowie eines Kommunikationszentrums für die Bevölkerung. Die Planung und Umsetzung erfolgte unter enger Einbindung der Bevölkerung. Mehr über die einzelnen Projekte können Sie unter www.dorf-stadterneuerung.at nachlesen.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Auf der Grundlage eines umfassenden Raumentwicklungskonzepts wird der ehemalige Nordbahnhof Wien zu einem neuen Stadtteil entwickelt, der Wohnen, Arbeiten und Freizeit vereint und die angrenzenden Viertel miteinander verbindet. Die Leitbildentwicklung erfolgte im Rahmen eines Ideenwettbewerbs, wobei es unter anderem die Aspekte Ökologie, Verkehr, soziale Infrastruktur und Gender Mainstreaming zu berücksichtigen galt. Die Bevölkerung wird in vielfältiger Art und Weise einbezogen, z. B. durch Zukunftsspaziergänge mit Jugendlichen, Bürgern/Bürgerinnen-Dialogen, Grätzel-Cafés, eine Planungswerkstatt. Details dazu finden Sie unter www.wien.gv.at/stadtentwicklung/projekte.

Wenn Nähe zum Problem wird



Bei Konflikten helfen meist Fingerspitzengefühl und ein kühler Kopf – wenn nötig auch ein/e Mediator/in. Nachbarschaftsarbeit im Vorfeld kann Konflikte vermeiden.



Bohren und Hämmern, Hundegebell, Musik, Kinderlachen oder ein lauter Rasenmäher – all das kann Nachbarschaftskonflikte auslösen. Auch Gerüche, die Verschmutzung von Gemeinschaftsräumen, Neugierde oder Unfreundlichkeit können zu einer angespannten Stimmung führen. Die Ursachen und Auslöser für Streitigkeiten sind so unterschiedlich wie die Menschen, die als Nachbarn und Nachbarinnen zusammenleben.

Nachbarn und Nachbarinnen – Menschen, die uns ganz nahe sind

Konflikte zwischen Nachbarn/Nachbarinnen betreffen meist den unmittelbaren und somit sehr sensiblen persönlichen Lebensbereich. Man kann sich ihnen auch kaum entziehen – außer man zieht weg. Es gibt aber eine Reihe von Möglichkeiten, wie man Streitigkeiten vorbeugen und Konflikte lösen kann.

Auf der Suche nach den Ursachen

Oftmals ist den Menschen gar nicht bewusst, was bei Nachbarn/Nachbarinnen Ärger auslöst. Und nicht immer ist es das Handeln einer einzelnen Person, das Probleme verursacht. Ein Beispiel dafür ist die Lärmbelästigung aufgrund hellhöriger Wände. Hier kann es helfen, die Nachbarn/Nachbarinnen einzuladen und ihnen zu zeigen, wie hoch der Geräuschpegel in der Wohnung nebenan ist. Aber auch ein Gespräch mit der Hausverwaltung über die Möglichkeiten einer besseren Dämmung wäre ein Lösungsansatz.

Besonders leicht entstehen Konflikte dann, wenn viele Menschen auf engem Raum zusammenleben. Aktivitäten oder Angebote, die das Kennenlernen und einen Austausch der Bewohner/innen ermöglichen (z. B. Feste, Sitzgelegenheiten im Innen- und Außenraum) oder Regeln (z. B. zur Mülltrennung, für Ruhezeiten, Rauchplätze) können helfen, Streitigkeiten zu vermeiden.

Gesunde Nachbarschaft bedeutet für mich ...

... füreinander da zu sein und miteinander zu arbeiten. Sie bedeutet, Heimat zu schaffen und gemeinsame Ziele anzustreben; auch bei Problemen die Ruhe zu bewahren und einander mit einem freundlichen Gesicht zu begegnen.



Handeln, bevor es zu spät ist

Seine Nachbarn/Nachbarinnen zu kennen und sich regelmäßig mit ihnen auszutauschen, erleichtert es im Anlassfall, ein Problem anzusprechen. Schon ein kleiner Plausch oder ein nettes Wort können Wunder wirken. Es ist auch wichtig, einen Konflikt möglichst schnell anzusprechen. Je länger eine Situation als belastend empfunden wird, umso eher stauen sich Emotionen und Ärger auf und können dann die Lösung des Problems erschweren.



Das Gespräch suchen, nicht den Streit

Sind die Gemüter erst einmal erhitzt, erschwert das die sachliche Klärung eines Konflikts. Übertreibungen, Verallgemeinerungen und unsachliche Aktionen verhindern oft eine konstruktive Lösungsfindung.

Nachfolgende Tipps können helfen, einen klaren Kopf zu bewahren und ein erfolgreiches Konfliktgespräch zu führen:

(Wohnservice Wien GmbH 2013)

- Überlegen Sie, was genau Sie stört und warum.
- Klopfen Sie bei Ihrer Nachbarin, Ihrem Nachbarn an und fragen Sie, ob sie/er Zeit für ein Gespräch hat.
- Schildern Sie so konkret wie möglich, was Sie belastet.
- Versuchen Sie, ruhig und sachlich zu bleiben. Ärger und Emotionen, die Wellen schlagen, behindern eine Lösung des Problems.
- Machen Sie klar, dass Sie keine böse Absicht unterstellen.
- Der/Die Gesprächspartner/in verteidigt sich und setzt zum Gegenangriff an? Kontern Sie nicht gleich, sondern hören Sie zuerst einmal zu! Nur so erfahren sie mögliche Gründe für das Handeln der/des Anderen.
- Versuchen Sie, gemeinsam nach einer Lösung zu suchen.
- Sprechen Sie darüber, wie mit zukünftigen Störungen umgegangen wird.

Hilfe annehmen

Wenn der Konflikt nicht selbstständig gelöst werden kann, kann vielleicht eine Mediation helfen.

Mediation

In einer Mediation versucht eine neutrale Person – der/die Mediator/in – die Konfliktparteien bei der Lösung eines Problems zu unterstützen. Sie/Er entscheidet nicht, wer recht und wer unrecht hat, sondern hilft durch ein offenes und transparentes Verfahren bei der Erarbeitung einer Lösung, die für alle Beteiligten annehmbar ist. Eine Mediation ist dabei nicht zwangsläufig das „letzte Mittel der Wahl“. Sie kann auch schon frühzeitig, bevor ein Streit eskaliert, eingesetzt werden. (mediation.at 2015; Wohnservice Wien GmbH 2013)

- ▶ Eine Übersicht über Mediatoren/Mediatorinnen in Ihrer Nähe, die sich mit dem Thema Nachbarschaftsstreitigkeiten befassen, finden Sie auf der Website des Österreichischen Bundesverbands für Mediation unter www.oebm.at.

Zudem helfen Organisationen wie das „Friedensbüro“ in Graz, die „wohnpartner“ in Wien oder der Verein „Wohnplattform“ in Linz bei der Bearbeitung von Nachbarschaftsthemen. In vielen Städten und Gemeinden gibt es ehrenamtliche Konfliktlotsinnen und -lotsen, die bei der Suche nach Lösungen im Streitfall helfen. Erkundigen Sie sich bei Bedarf, welche Unterstützung es in Ihrer Umgebung gibt!

Starten Sie ...

... eine Initiative

Die Initiative „Jäger kochen, Fischer kochen und Bauern kochen“ in Hirschbach (NÖ) hat zum Ziel, Konflikte zwischen diesen drei Interessensgruppen, die meist auf mangelnder Kommunikation und Unwissenheit beruhen, sichtbar zu machen und zu lösen. Einbezogen werden aber auch alle anderen Gemeindeglieder/innen. Mehr Information dazu finden Sie unter den „Guten Beispielen“ auf www.gesunde-nachbarschaft.at.

... ein Projekt in einem Stadtteil, einer Gemeinde oder Region

Es gibt inzwischen eine Reihe von Angeboten, die sich an Neuzugezogene wenden. Sie sollen die Orientierung im Wohnumfeld erleichtern, zu einer ersten Kontaktaufnahme mit den Nachbarn und Nachbarinnen anregen und Konflikte vorbeugen. Ein Beispiel dafür ist die Wohneinbegleitung „Hallo Nachbar“ des Friedensbüros Graz (www.friedensbuero-graz.at). Gemeinsam mit Bewohnern und Bewohnerinnen, die als Ansprechpartner/innen für Neuzugezogene zur Verfügung stehen, werden kleine „Willkommenssackerl“ geschnürt und den „Neuen“ persönlich überreicht. Die Pakete beinhalten neben Hausschuhen und einer „Hallo Nachbar“-Schokolade auch Informationsmaterial zum Wohnumfeld, über Regelungen zur Mülltrennung sowie zu Beratungs- und Serviceangeboten der Stadt Graz.

... oder treffen Sie Entscheidungen auf übergeordneter Ebene

Das „Steirische Nachbarschaftsbarometer 2014“ erfasst unter anderem Nachbarschaftskonflikte, deren Ursachen und Lösungsansätze. Die Ergebnisse aus dieser Befragung sind eine wichtige Grundlage für weitere Maßnahmen, wie etwa eine Infokampagne, die Vernetzung mit Verantwortungsträgern/-trägerinnen (z. B. Genossenschaften, Gemeinden) und mehr Angebote zur Mediation. Nähere Informationen finden Sie unter www.zusammenlebegestalten.steiermark.at.



Erfolgsfaktoren & Ideenpool

Der Weg zu einer gesünderen Nachbarschaft beginnt mit dem ersten Schritt. Gehen Sie ihn!



Der Eindruck, den Sie in den vorangegangenen Kapiteln gewonnen haben, täuscht nicht: Gesunde Nachbarschaft hat viele verschiedene Facetten. Es gibt daher auch unzählige Ansatzpunkte, Nachbarschaften gesundheitsförderlich (mit) zu gestalten.

Doch ganz egal, welches Thema Sie bearbeiten oder welches Projekt Sie umsetzen möchten: Es gibt eine Reihe von Erfolgsfaktoren, die für alle Vorhaben gelten (queraum 2011):

- ✘ **Erheben Sie den Bedarf & gehen Sie partizipativ vor!**
 - Berücksichtigen Sie die Vielfalt der Betroffenen (= Beteiligten).
 - Suchen Sie individuelle Wege zu den verschiedenen Personengruppen (z. B. über bestehende Treffpunkte, Netzwerke, Multiplikatoren/Multiplikatorinnen).
 - Erheben Sie den Bedarf, die Wünsche und Interessen der Menschen.
 - Beziehen Sie Ihre Zielgruppe(n) möglichst früh in die Planung ein und berücksichtigen Sie deren Bedürfnisse und Möglichkeiten.
 - Kommunizieren Sie verständlich und anerkennend.
 - Nehmen Sie Ideen und Einwände der Mitplaner/innen ernst.
 - Begeistern & aktivieren Sie die Menschen für ein aktives Engagement – nicht bloß den „Konsum“ von Angeboten.

- ✘ **Berücksichtigen Sie die notwendigen Ressourcen!**
 - Erstellen Sie einen Projektplan, der den (finanziellen) Aufwand realistisch abbildet.
 - Suchen Sie nach finanzieller Unterstützung (z. B. Fördermitteln, Wettbewerben, Sponsoring).
 - Achten Sie darauf, dass niemand aus finanziellen oder anderen Gründen von einem Engagement ausgeschlossen wird.
 - Beachten Sie mögliche Risiken & Versicherungsfragen.
 - Nutzen Sie vorhandene Räume & Infrastruktur.

Setzen Sie auf Vernetzung!

- Denken Sie Vernetzung von vornherein mit, planen Sie ausreichend Zeit und Ressourcen ein.
- Nutzen Sie bestehende Netzwerke, um die Menschen zu erreichen
- Lernen Sie aus den Erfahrungen anderer Menschen/Projekte.
- Bauen Sie auf bestehende Strukturen auf.
- Gehen Sie offen mit Widerständen und Konkurrenzangst um.
- Kooperieren Sie mit anderen Organisationen etc., um Synergien zu nutzen.

Reden Sie d'rüber!

- Planen Sie Öffentlichkeitsarbeit als integralen Bestandteil Ihres Projekts.
- Informieren Sie Multiplikatoren/Multiplikatorinnen und gut vernetzte Personen.
- Nutzen Sie lokale Stellen und Netzwerke, um Informationen & Material zu verbreiten.
- Schaffen bzw. nutzen Sie gesellige Anlässe, um über Ihr Projekt zu sprechen.
- Nutzen Sie das Internet und lokale Medien.

Denken Sie von vornherein die Nachhaltigkeit Ihres Projektes mit – die Energie und Freude des Anfangs sollte zu einer langfristigen Beteiligung führen. Dazu gehört auch eine Kultur der Anerkennung und des „Danke-Sagens“.

Lassen Sie sich auch von bewährten Initiativen und Erfahrungen inspirieren. Man muss das Rad nicht immer neu erfinden! Im folgenden Abschnitt finden Sie eine Reihe von Ideen, die sich vielleicht auch in Ihrem Umfeld gut realisieren lassen.

Von der Initiative ...

Vielleicht ist es ein guter Anfang, einfach mit einer kleinen Initiative oder einer Einzelmaßnahme zu starten. Folgende Beispiele zeigen, dass es für jede Person und jede Lebenswelt – egal ob Region, Gemeinde oder Stadtteil – viele Möglichkeiten gibt, Nachbarschaft(en) bzw. Gemeinschaft zu stärken:

Generationen verbinden

Schule goes Seniorenheim

Inhalt: Schüler/innen und Bewohner/innen eines Seniorenwohnheims organisieren regelmäßige Besuche, Treffen, Aktivitäten (z. B. Leseabende, alte Rezepte kochen...).

Ziel: *Dialog der Generationen fördern, um Einsamkeit von Senior/innen entgegenzuwirken*

Dorflinde

Inhalt: Es wird ein Platz geschaffen (z. B. bei der alten Dorflinde), wo man zusammenkommen kann. Der Platz wird unter Mithilfe der unterschiedlichen Vereine (z. B. Naturfreunde, Jugendorganisationen) sowie der Gemeinde angelegt und gepflegt.

Ziel: *Treffpunkte für Austausch und soziale Kontakte schaffen*

Unterstützung durch und für Alleinerziehende/Eltern

Gemeinsam ist's leichter

Inhalt: Alleinerziehende/Eltern und Anbieter/innen in der Gemeinde (z. B. Kindergarten) schließen sich zu einem Netzwerk zusammen, organisieren Elterntreffs, Kinderbetreuung etc.

Ziel: *Durch das Netzwerk soll soziale und praktische Unterstützung für Eltern und insbesondere Alleinerzieher/innen verstärkt werden.*

Müttercafés

Inhalt: Sie bieten Frauen die Möglichkeit, sich zu treffen, Kontakte zu knüpfen, Informationen und Erfahrungen auszutauschen, eigene Potenziale und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken, gemeinsam Kaffee zu trinken. Kinderbetreuung wird angeboten.

Ziel: *Informelle Unterstützungsnetzwerke und soziale Kontakte aufbauen*

Austausch und Integration von Menschen unterschiedlicher Kulturen/Herkunft

Multikulturelle Straßengemeinschaft

Inhalt: Bewohner/innen unterschiedlichster Herkunft sollen sich bei Festen bzw. regelmäßigen Treffen kennenlernen und Nachbarschaftshilfe aufbauen (z. B. Krankenbesuche, Hilfe im Alltag, Fahrgemeinschaften).

Ziel: *Im Wohnumfeld wird mehr Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung geschaffen.*

Mehrsprachig

Inhalt: Schulklassen beschäftigen sich mit Kulturen und deren unterschiedlichen Elementen (z. B. Sprache, Bräuche, Musik, Glaube oder Kulinarik). Das von den Schülern/Schülerinnen erworbene Wissen wird in Kindergärten und Seniorenhäusern präsentiert, Vorurteile werden abgebaut.

Ziel: *Verständnis und Vertrauen schaffen, Zusammenleben in Vielfalt*

Begegnung durch Bewegung

Grätzelwanderung

Inhalt: Bei einem Grätzelwandertag werden Jung und Alt zum gemeinsamen Wandern, Singen, Plaudern und Essen eingeladen. Ziel ist das gegenseitige Kennenlernen, Verständnis füreinander und die Erkundung der Natur in der Gemeinde.

Ziel: *Kennenlernen der Gemeinde oder des Grätzels, soziale Kontakte aufbauen, Bewegung fördern*

Seniore/innen tanzen

Inhalt: Aufbau von Tanzeinheiten für Senioren/Seniorinnen; Tanzlehrer/in und Tanzgruppe zum Helfen kommen von außen.

Ziel: *Geistige und körperliche Fitness, Gleichgesinnte finden, Vernetzung der älteren Generation, Bewahren vor Isolation*

Zeit für gemeinsames Spiel und Kreatives

Interaktives Theater

Inhalt: Gemeinsames Einstudieren eines Theaterstücks (zum Thema Gesundheit)

Ziel: *Stärkung des Zusammenhalts und der Kooperation*

„Spü ma mitanaund“

Inhalt: Jeder/jede Besucher/in nimmt ein Spiel mit und erklärt es, danach wird gespielt. Im Laufe der Zeit organisieren sich daraus entstehende Spielgruppen eigenständig.

Ziel: *Generationen verbinden, soziale Kontakte fördern*

Räume für Begegnung schaffen

Hot Spot

Inhalt: Aufbau des Hot Spots & Schaffen von attraktiven Freizeitangeboten für Jugendliche

Ziel: *Jugendlichen eine Möglichkeit geben, sich in einem geschützten Rahmen zu treffen*

Museum verbindet

Inhalt: Ein Museum wird für generationenübergreifende Treffpunkte genutzt: Spiele-Nachmittage, Rezepte austauschen, weitere Ideen für Aktivitäten im Museum einbringen und umsetzen

Ziel: *Generationen verbinden, Wissen erweitern, Verständnis schaffen, Treffpunkte schaffen*

Gemeinsam Kochen & Essen

Männer kochen

Inhalt: Gesunde Ernährung wird durch gemeinsames Kochen erlebbar gemacht. Man lernt, gesundes und gutes Essen einfach zu gestalten – es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Ziel: *Klischees aufbrechen, Verständnis schaffen, Gemeinsamkeiten erleben, Wissen über gesunde Ernährung vermitteln*

Gesundes Dorffrühstück

Inhalt: Für die gesamte Gemeindebevölkerung wird ein gemeinsames Frühstück organisiert. Die Gäste werden eingeladen, selber etwas beizutragen; Tee, Kaffee, Butter, Brot und Milch werden zur Verfügung gestellt.

Spezieller Input: Herstellung eines gesunden Müslis mit einem Diätologen / einer Diätologin aus biologischen Lebensmitteln von Bauerhöfen der Gemeinde. Ernährungsfragen können gestellt werden.

Ziel: *Kontakte untereinander fördern, Generationen zueinander bringen, Wissen über Gesundheit fördern*

Nachbarschaftshilfe und soziales Engagement

Aus alt mach neu

Inhalt: Alte Fahrräder werden gesammelt, von Interessierten ehrenamtlich repariert und an bedürftige Personen verschenkt. Informationen zum Thema Sicherheit (z. B. Fahrradhelme) werden gegeben.

Ziel: *Nachbarn/Nachbarinnen helfen und Wir-Gefühl stärken; Förderung sozialer Beziehungen und Bewegung*

Gemeinsam gärtnern

Grenzenlos stadtgärtnern

Inhalt: Adaption des „Guerillas Gardenings“: An öffentlichen Plätzen werden Vereinen, Organisationen, Schulklassen oder Einzelpersonen Gemeinschaftsgärten in der

Form von Hochbeeten zur Verfügung gestellt. Die Beete werden gemeinsam bepflanzt und betreut.

Ziel: Gemeinsames Verschönern der Gemeinde, Übernahme von ehrenamtlichen Tätigkeiten

Ein Garten für alle

Inhalt: Obst und Gemüse aus dem Gemeinschaftsgarten wird gemeinsam verkocht und verkostet. Über den Gemeinschaftsgarten wird informiert.

Ziel: Gemeinsamkeit fördern

Multiplikatoren/Multiplikatorinnen aufbauen

Gesundheitslots/innen

Inhalt: Gesundheitslotsen/-lotsinnen werden kostenlos zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung und des nachbarschaftlichen Zusammenlebens ausgebildet. Sie können danach muttersprachliche Gesprächskreise, Elterntreffs, Informationsveranstaltungen oder individuelle Beratungen durchführen.

Ziel: Lernen über Gesundheitsförderung, Aufbau von sozialen Beziehungen und Weitergabe des Wissens

Soziale Integration und Aktivierung von älteren Menschen

Laufmaschen

Inhalt: Nachbarn/Nachbarinnen treffen sich und laden Interessierte zum gemeinsamen Handarbeiten ein.

Ziel: Sozialer Austausch und gemeinsames Verfolgen von Interessen

Gruppe 80 plus

Inhalt: Die Leute treffen sich im Vereinshaus zu Gesundheitsthemen und gemeinschaftlichen Aktivitäten. Immobile Personen werden gebracht.

Ziel: Gemeinschaft fördern, vor Einsamkeit bewahren, Lebensfreude schaffen

Hilfe zur Selbsthilfe

Du bist gefragt!

Inhalt: Stammtisch für Arbeitsuchende zum gegenseitigen Austausch

Ziel: *Wiederherstellung von Selbstwert, Selbstbestimmung und Selbstvertrauen*

Förderung der nachbarschaftlichen Beziehungen/ Hausgemeinschaft

Mieter/innen-Café

Inhalt: Für alle Mieter/innen wird ein „Stammtisch“ eingerichtet, um über Aktuelles sprechen zu können.

Ziel: *Konflikte lösen, angenehmes Zusammenleben ermöglichen, Ressourcen nutzen, Kontakte knüpfen*

Manuelas Garten

Inhalt: Hilfsbedürftige Gemeindebewohner/innen werden bei der Gartenpflege unterstützt, der/die Arzt/Ärztin stellt den Kontakt her, Freiwillige unterstützen.

Ziel: *Unterstützung und soziale Kontakte schaffen*

Soziale Integration (Menschen mit Behinderung, Barrierefreiheit)

Gemeinderat für und mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Inhalt: Eine Führung durch das Gemeindeamt wird organisiert und anschließend diskutiert, welche Wünsche und Anregungen Gemeindebewohner/innen mit Behinderung haben.

Ziel: *Wohlbefinden für alle durch Ortsentwicklung, Partizipation*

Ohne Barriere in die Kirche

Inhalt: Der Zugang zur Kirche wird neu gestaltet, damit ältere Personen leichter in die Kirche gelangen. Schulklassen werden als Helfer eingeladen, den Umbau mitzugestalten.

Ziel: *Generationenübergreifendes Helfen, Nachbarschaftshilfe*

Tauschen und Ressourcen gemeinsam nutzen

Offenes Bücherregal


Inhalt: Das offene Bücherregal ist eine Tauschstelle für Bücher. Man kann Bücher nehmen und geben. Es gibt keine Anmeldung und keine Kosten. Das Bücherregal steht an einem öffentlichen Ort (z. B. Foyer des Gemeindeamtes).

Ziel: *Warentausch außerhalb des Geldkreislaufes, ins Gespräch kommen, vertrauensfördernde Aktivität*

Boutique für Jedermann und -frau

Inhalt: Bei diesem Second-Hand-Laden der besonderen Art werden außergewöhnliche Kleidungsstücke im Kleiderladen der Pfarre abgegeben und in einer gesonderten Boutique-Ecke zur Verfügung gestellt.

Ziel: *Nachbarschaftshilfe*

 Viele Beispiele für Initiativen finden Sie auf www.gesunde-nachbarschaft.at

... über das Projekt ...

Neben der Umsetzung einzelner Maßnahmen kann es auch zielführend sein, das Thema Gesundheit und Nachbarschaft in einem größeren Rahmen zu bearbeiten.

Der „Leitfaden für Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen - Von der Idee zur Umsetzung“ (Auer et al. 2014) wird vom Fonds Gesundes Österreich zur Verfügung gestellt, um den Einstieg in die kommunale Gesundheitsförderung zu erleichtern. Er trägt dazu bei, die Gesundheitskompetenz in Gemeinden, Städten und Regionen zu verbessern, qualitätsvolle Projekte zu initiieren sowie deren Planung und Umsetzung zu unterstützen.

 Fordern Sie den Leitfaden per E-Mail via fgoe@goeg.at an oder laden Sie ihn von www.fgoe.org herunter.

Auch eine finanzielle Unterstützung von Projekten im kommunalen Setting durch den Fonds Gesundes Österreich ist möglich. Ein entsprechendes Ansuchen kann im Rahmen der Förderschiene „Gemeinsam gesund in...“ gestellt werden.

▶ Projektbeispiele und nähere Informationen zur Förderung finden Sie unter www.gesunde-nachbarschaft.at/gemeinsam-gesund-in.

Für große Projektvorhaben besteht zudem die Möglichkeit, einen Förderantrag für „Praxisorientierte Projekte“ zu stellen.

▶ Den Leitfaden zur Antragstellung und konkrete Beispiele für geförderte Projekte (Projektdatenbank) finden Sie auf www.fgoe.org.

... bis zur übergeordneten Ebene

Auch für Politik und Verwaltung ist der Zusammenhang zwischen Nachbarschaft und Gesundheit von Bedeutung, schließt dieses Thema doch an die verschiedensten Arbeitsfelder wie Raum- und Landschaftsplanung, Verkehrswesen, Gesundheits- und Sozialsektor oder Umweltschutz an. Idealerweise wird das Thema ‚gesunde Nachbarschaft‘ als „Health in All Policies“-Ansatz von den verschiedenen Akteuren gemeinsam bearbeitet. Es kann aber durchaus auch sinnvoll sein, in nur einem speziellen Bereich Maßnahmen zu setzen, zum Beispiel um die Aufmerksamkeit der Bevölkerung auf dieses wichtige Thema zu lenken.

Quellenverzeichnis

Attree, Pamela; French, Beverley; Milton, Beth; Povall, Susan; Whitehead, Margaret; Popay, Jennie (2011): The experience of community engagement for individuals: a rapid review of evidence. In: Health and Social Care in the Community 19/3:250-260

Auer, Maria; Bäck, Margaretha ; Hofer, Kathrin ; Neuhold, Bianca; Gangl, Daniela ; Amort, Frank M. (2014): Gesundheitsförderung in Gemeinden, Stadtteilen und Regionen – von der Idee zur Umsetzung. Reihe WISSEN, Bd. 11. Hg. v. GÖG/FGÖ. Gesundheit Österreich / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Fonds Gesundes Österreich, Wien

BMASK (2009): Freiwilliges Engagement in Österreich. 1. Freiwilligenbericht. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Erstellt vom Institut für interdisziplinäre Nonprofit Forschung an der Wirtschaftsuniversität Wien, Wien

BMASK (2013): Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Wien

BMUKK (2007): Checkliste für die gendersensible Projektarbeit. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Wien

BZgA (2013): Gesundheitsförderung im Stadtteil. Fact Sheet. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Engagiert gesund bleiben (2011): Engagiert gesund bleiben! [Online]. queraum. kultur- und sozialforschung. <http://www.engagiert-gesund-bleiben.at/> [Zugriff am 18.5.2015]

Fonds Gesundes Österreich (2013): Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung. Gesundheit Österreich GmbH, Wien

Gesunde-Städte-Netzwerk (2004): Gesunde und sichere Städte entwerfen: Herausforderungen für eine gesundheitsförderliche Städteplanung. Erklärung der Bürgermeister und politisch Verantwortlichen im Gesunde-Städte-Netzwerk der Europäischen Region der WHO und in den nationalen Gesunde-Städte-Netzwerken. WHO Europe, Bursa, Türkei

Gold, Carola ; Bräunling, Stefan; Kammerer, Kerstin; Köster, Monika; Lehmann, Frank; Wolter, Birgit (2012): Gesund und aktiv älter werden. Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für kommunale Prävention und Gesundheitsförderung. Bd. 6. Gesundheit Berlin-Brandenburg

Grootaert, Christiaan; Narayan;Deepa; Nyhan-Jones, Veronica; Woolcock, Michael (2004): Measuring Social Capital. An Integrated Questionnaire. The World Bank, Washington,

Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Layton, J. Bradley (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. In: PLoS Medicine 7/7:1-20

- Kolip, Petra; Altgeld, Thomas (2006):** Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention: theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. Juventa, Weinheim
- Lederer, Michael (2009):** Positionspapier Partizipation. Zukunftsfragen, Büro für, 7
- Lüke, Katja (2013):** Der Barriere-Checker. Veranstaltungen barrierefrei planen. Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Landesverband Hessen
- Mayer, Julia; Integrationsfonds, Österreichischer (2010):** Migration & Gesundheit:: Mögliche Wege aus dem Präventionsdilemma, ÖIF-Dossier. Bd. 17. Österreichischer Integrationsfonds, Wien
- mediation.at (2015):** Was ist Mediation? [Online]. www.mediation.at/contents/3839/was-ist-mediation [Zugriff am 19.5.2015]
- Parry, J.; Laburn-Peart, K.; Orford, J.; Dalton, S. (2004):** Mechanisms by which area-based regeneration programmes might impact on community health: a case study of the new deal for communities initiative. In: Public Health 118/7:497-505
- Partizipation & nachhaltige Entwicklung in Europa (2014):** Nutzen und Grenzen [Online]. Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft,. www.partizipation.at/nutzen-und-grenzen.html [Zugriff am 19.5.2015]
- Partizipative Qualitätsentwicklung (2008):** Stufen der Partizipation [Online]. Gesundheit Berlin e.V. Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung. www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de [Zugriff am 19.5.2015]
- Politiklexikon für junge Leute (2008):** Diversität/Diversity [Online]. <http://www.politik-lexikon.at/diversitaet-diversity> [Zugriff am 12.5.2015]
- queraum (2011):** Engagiert gesund bleiben. Partizipation und Gesundheitsförderung älterer Frauen und Männer auf kommunaler Ebene. Ein Handbuch für Städte und Gemeinden. queraum. kultur- und sozialforschung, Wien
- Reinders, Heinz (2009):** Bildung und freiwilliges Engagement im Jugendalter. Schriftenreihe Empirische Bildungsforschung. Bd. 10. Hg. v. Bertelsmann-Stiftung. Lehrstuhl Empirische Bildungsforschung der Universität Würzburg, Würzburg
- Richter, A. ; Groeger-Roth, F. (2006):** Nachbarschaft und Gesundheit
- Richter, Antje; Wächter, Marcus (2009):** Zum Zusammenhang von Nachbarschaft und Gesundheit. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 36. Hg. v. Aufklärung, Bundeszentrale für gesundheitliche. BZgA, Köln

- Richter, Matthias; Hurrelmann, Klaus (2006):** Gesundheitliche Ungleichheit. Grundlagen, Probleme, Konzepte. 1. Aufl. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden
- Rohr-Zänker, Ruth; Müller, Wolfgang (Hg.) (1998):** Die Rolle von Nachbarschaften für die zukünftige Entwicklung von Stadtquartieren. Arbeitspapiere des Bundesamtes für Bauwesen und Raumordnung 6. Oldenburg
- Ross, C. E.; Mirowsky, J. (2001):** Neighborhood disadvantage, disorder, and health. In: Journal of Health and Social Behavior 42/3:258-276
- Schubert, Herbert (2005):** Sicheres Wohnquartier, gute Nachbarschaft. Handreichung zur Förderung der Kriminalprävention im Städtebau und in der Wohnungsbewirtschaftung. Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit, Hannover
- Schwarzer, Ralf (1991):** UCLA Social Support Inventory UCLA-SSI — DEUTSCHE VERSION: FU Berlin
- Schwarzer, Ralf (2004):** Psychologie des Gesundheitsverhaltens: Einführung in die Gesundheitspsychologie. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Scrivens, Katherine; Smith, Conal (2013):** Four Interpretations of Social Capital: An Agenda for Measurement, OECD Statistics Working Papers. Bd. 1815-2031. OECD
- Senatsverwaltung für Stadtentwicklung (2011):** Vielfalt fördern in Wohnungsbaugenossenschaften. Qualitätssicherung durch Gender Mainstreaming, Berlin
- Servicebüro zusammen >wohnen< (2015):** Engagierte Nachbarschaften [Online]. Land Steiermark. <http://www.zusammenwohnen.steiermark.at/> [Zugriff am 19.5.2015]
- Shortt, S. E. (2004):** Making sense of social capital, health and policy. In: Health policy 70/1:11-22
- Siegrist, Johannes; Dragano, N; Von dem Knesebeck, O (2008):** Soziales Kapital, soziale Ungleichheit und Gesundheit. In: Soziale Ungleichheit: Erklärungsansätze und gesundheitspolitische Folgerungen. Hg. v. Siegrist, Johannes; Marmot, Michael. Hans Huber, Bern: 320
- Sirven, Nicolas; Debrand, Thierry (2008):** Promoting social participation for healthy ageing: An International Comparison of Europeans Aged Fifty and Over, A Counterfactual Analysis from the Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe (SHARE). IRDES Working Paper No 7. IRDES (Institut de recherche et documentation en économie de la santé), Paris
- Stadt Wien (o.J.):** Masterplan für eine partizipative Stadtentwicklung. wien.gv.at
- Statistik Austria (2014):** Migration & Integration. Zahlen, Daten, Indikatoren 2014. Kommission für Migrations- und Integrationsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Finanziert durch das Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres, Wien

Wahrendorf, Morten; Siegrist, Johannes (2008): Soziale Produktivität und Wohlbefinden im höheren Lebensalter. In: Produktives Altern und informelle Arbeit in modernen Gesellschaften: Theoretische Perspektiven und empirische Befunde (Alter(n) und Gesellschaft). Hg. v. Erlinghagen, Marcel; Hank, Karsten. Verlag für Sozialwissenschaften

Weinhold, K (2011): Soziale Netzwerke und deren Einflüsse auf die Gesundheit. Impulse für Gesundheitsförderung. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen, Hannover

Wohnservice Wien GmbH (2013): Gemeinsam für eine gute Nachbarschaft. Wien

Zykan, Petra (2013): Gesundheitsbedürfnisse und Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Alleinerzieherinnen in Wien. Master of Public Health. Universitätslehrgang Master of Public Health

Funktionierende Nachbarschaften können viel zur Lebensqualität und damit auch zur psychosozialen Gesundheit beitragen. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie selbst aktiv werden können. Die Broschüre liefert wissenschaftliche Hintergründe und gibt praktische Tipps zur Umsetzung.

