



# Impulse für ein gesundes Zusammenleben in der Nachbarschaft

Nachbarschaft  
in Zeiten  
von Corona

#### IMPRESSUM UND KONTAKT

beteiligung.st, die Fachstelle für Kinder-, Jugend und

BürgerInnenbeteiligung

mail: [office@beteiligung.st](mailto:office@beteiligung.st)

web: [www.beteiligung.st](http://www.beteiligung.st)

in Zusammenarbeit mit dem Servicebüro zusammen >wohnen<

web: [www.zusammenwohnen.steiermark.at](http://www.zusammenwohnen.steiermark.at)

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



# Impulse für eine gelebte Nachbarschaft

## LIEBE ENGAGIERTE NACHBAR\*INNEN!

Im Herbst und Winter 2020 wurden gemeinsam mit engagierten Nachbar\*innen quer durch die Steiermark Nachbarschaftsaktivitäten umgesetzt, um Möglichkeiten für Beteiligung und Vernetzung in Zeiten von Corona zu erproben. Wir möchten diese Erfahrungen gerne teilen und damit zu neuen Projekten und weiteren Ideen aufrufen. Gerade jetzt zeigt sich, wie wichtig eine gelebte Nachbarschaft mit funktionierender Nachbarschaftshilfe und Aktivitäten vor Ort ist. Aktivitäten, die Begegnung, Kontakt und Beteiligung ermöglichen, die natürlich alle Corona-Maßnahmen berücksichtigen.

Am Anfang steht immer eine Idee. Damit auch Sie, trotz oder gerade wegen Corona, Möglichkeiten sehen, den hohen Wert einer guten Nachbarschaft zu leben, möchten wir Ihnen mit dieser Impulsbroschüre Ideen dazu liefern.





# Gesunde Steiermark

## NACHBARSCHAFT VERBINDET

Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor Herausforderungen. Gerade ältere Menschen zählen zur Risikogruppe und bedürfen besonderer Schutzmaßnahmen. Umso wichtiger sind gerade jetzt Maßnahmen im unmittelbaren Wohnumfeld, der Nachbarschaft. Wohnortnahe soziale Netzwerke helfen Bindungen und das Gefühl der Zugehörigkeit aufzubauen\*.

Die vorliegenden Ideen und Impulse dieser Broschüre sollen Anregungen sein und zeigen, welchen Wert eine lebendige, gesunde Nachbarschaft hat. Nachbar\*innen sind mehr als die Menschen von nebenan. Nachbar\*innen sind erste Helfer\*innen in Notsituationen und Gesprächspartner\*innen im Alltag. Nachbar\*innen sind gemeinsam Betroffene, aber auch gemeinsam Engagierte.

Für eine gelebte Nachbarschaft braucht es Menschen, denen das Zusammenleben im Wohnumfeld wichtig ist.

# Mit Beteiligung und Engagement

## ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS - NACHBARSCHAFT MIT LEBEN FÜLLEN

Gute Nachbarschaft benötigt ein vertrauensvolles Klima. Dieses ist vor allem für (freiwilliges) Engagement und Beteiligung von Bedeutung. Wir hoffen, Sie finden Ihre Antworten auf folgende Fragen:

### Wie kann Beteiligung in der Nachbarschaft gelingen?

Planen Sie gemeinsam mit den Nachbar\*innen:

- Welche Themen sind bei uns aktuell?
- Was ist mir für eine gute Nachbarschaft wichtig?
- Was kann ich selbst einbringen? Was können andere machen?

### Wie erreiche ich Nachbar\*innen?

Sprechen Sie Nachbar\*innen direkt an:

- Persönliche Gespräche suchen und nutzen.
- Informationen mit allen teilen (zum Beispiel den Aushang an alle adressieren).
- Wenn die Idee noch am Anfang steht, zum Mitmachen aufrufen.





## **Welche Möglichkeiten habe ich vor Ort?**

Nutzen Sie vorhandene Gegebenheiten:

- Vorhandene Sitzbänke oder Treffpunkte im Freien direkt in der Wohnanlage/Nachbarschaft nutzen.
- Den eigenen Postkasten zum Einwerfen von Ideen anbieten.
- Unterstützende Einrichtungen vor Ort kontaktieren.

## **Teilen Sie das Engagement!**

Besonders nachhaltig und lebendig sind Nachbarschaftsaktivitäten, wenn sie von mehreren Nachbar\*innen gemeinsam (längerfristig) getragen werden. Ältere Menschen sind hier eine wichtige Säule des freiwilligen Engagements, die ihre Zeit, ihre Ressourcen (zum Beispiel das eigene handwerkliche Geschick, die eigenen Kochkünste) in die Gemeinschaft einbringen. Ältere Menschen sind mehr als reine Adressat\*innen von Nachbarschaftshilfe. Sie sind ein aktiver Teil vieler funktionierender und gelebter Nachbarschaften.

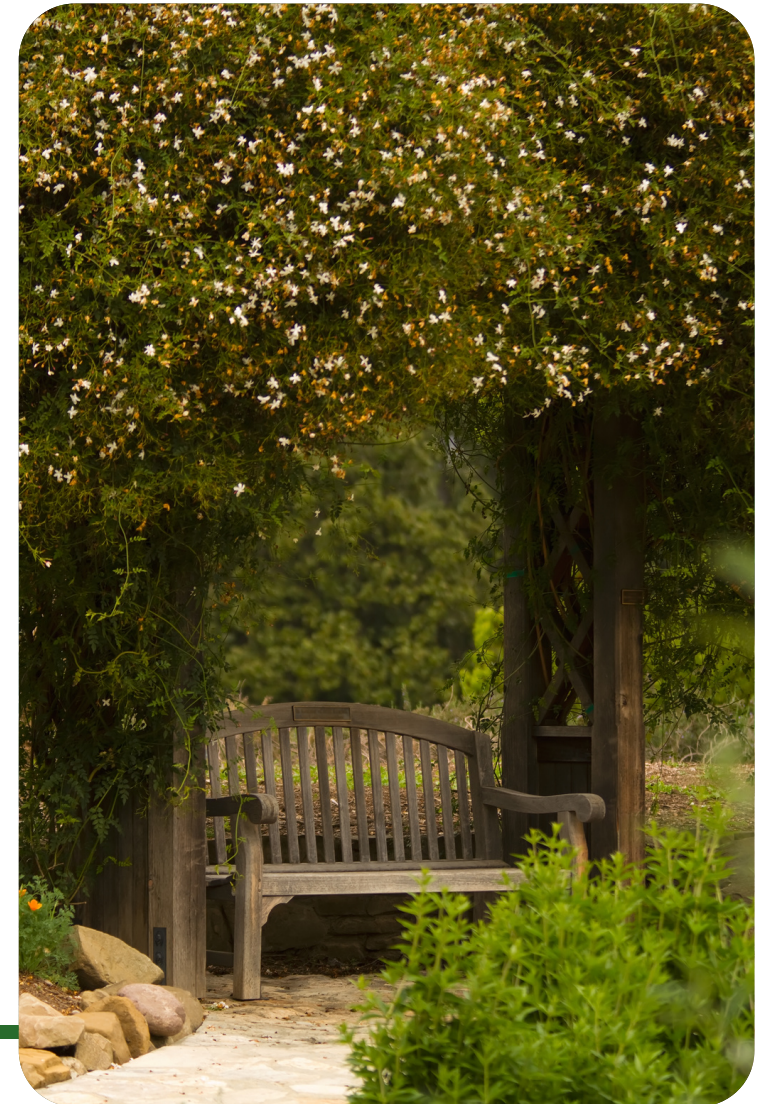
# Eine Bank als Treffpunkt

## GEMEINSAM FRISCHE LUFT SCHNAPPEN

Eine Nachbarschaft bietet meist Grünfläche, Spielplatz oder Treffpunkte. Ein attraktiver Außenraum ermöglicht Begegnung und Austausch. Sitzgelegenheiten wie Gartenbänke laden zum Verweilen und Tratschen ein. Gibt es Möglichkeiten solcher Treffpunkte in Ihrer Nähe? Nein? Dann lohnt es sich, wohnortnahe Treffpunkte zu schaffen. Eine Bank in der Nachbarschaft muss her!

---

Impulse. Nachbarschaft. Zusammenleben.



## Was es braucht

---

Das gemeinsame Erkennen von Orten, an denen man sich bereits gerne trifft oder die als Orte für neue Treffpunkte dienen können.

Unterschiedliche Interessen (zum Beispiel Schatten- oder Sonnenplatz, Rückzug oder Sichtbarkeit), eine gute Erreichbarkeit für alle Nachbar\*innen (barrierefrei, ohne Stufen) und die Beschaffung des Untergrunds sind zu berücksichtigen.

## Was es bringt

---

Attraktive Sitzgelegenheiten und Rückzugsorte fördern die Wohn- und Lebensqualität.

Besonders für Nachbar\*innen, die keinen großen Bewegungsradius haben (z.B. weil sie körperlich eingeschränkt sind), bieten Gartenbänke einen Ort zum Verweilen und zum Austausch. Das jährliche Aufstellen der Bänke im Frühjahr kann mit einem kleinen Fest gemeinsam gestaltet werden.

## Was es zu bedenken gilt

---

Die Schaffung eines Treffpunkts wirft verschiedene Fragen auf, etwa wer die Kosten übernimmt? Oder wer die Instandhaltung übernimmt und die Verwahrung im Winter organisiert? Eine gute Absprache und Zusammenarbeit mit der Hausverwaltung ist daher wichtig. Alle Vorhaben und Entscheidungen müssen offen kommuniziert werden (zum Beispiel über einen Aushang oder einen Rundbrief). Sammeln Sie nachvollziehbare Argumente für den Treffpunkt und legen Sie gemeinsam Verhaltensregeln fest.

- An welchem Ort in meiner Wohnanlage/ Siedlung halte ich mich gerne auf?
- Wo treffe ich mich mit Nachbar\*innen?
- Was mache ich, um mit Nachbar\*innen in Kontakt zu bleiben?
- Wie viel Zeit nehme ich mir für Gespräche mit Nachbar\*innen?
- Welche Gesprächsthemen sind beliebt?

# Nachbarschaftsspaziergang

## KOMM', GEHEN WIR EINE RUNDE!

Regelmäßige Bewegung steigert unsere körperliche und geistige Gesundheit. Schon 2,5 Stunden in der Woche\*\* helfen uns, gesund zu bleiben. Bewegung soll Freude machen. Besonders leicht geht das bei einem gemeinsamen Spaziergang mit anderen, wie zum Beispiel den Nachbar\*innen. So ein Spaziergang bietet auch die Möglichkeit, gemütlich zu tratschen. Spaziergehen hilft Körper, Geist und Gemeinschaft.

---

Impulse. Nachbarschaft. Zusammenleben.





## Was es braucht

---

Bewegungsfreudige Personen, die vor allem ältere oder alleinstehende Nachbar\*innen motivieren und einladen, um sich zu einem gemeinsamen Spaziergang zu treffen. Auf attraktive Wegeplanung achten, Barrieren vermeiden, Bankerl zum Rasten bedenken und die Uhrzeit gemeinsam abstimmen.

## Was es bringt

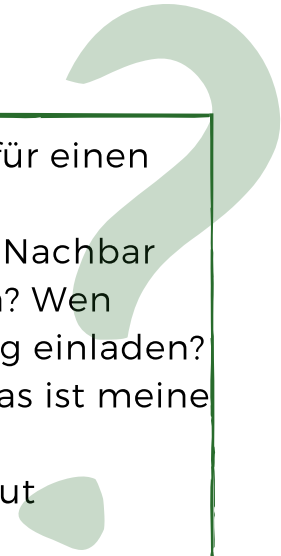
---

Bewegung fördert allgemein das körperliche und geistige Wohlbefinden. Gerade in Zeiten eingeschränkter physischer Kontakte fallen oft Alltagswege (zum Beispiel Wege zum Einkaufen oder um Bekannte zu treffen) weg. Gemeinsames Spazieren in Wohnortnähe hilft auch älteren oder alleinstehenden Menschen, aktiv zu bleiben, sich mit anderen auszutauschen und sich gegenseitig besser kennenzulernen.

## Was es zu bedenken gilt

---

Beim Spaziergehen finden Begegnungen statt. Um einander bestmöglich zu schützen, ist es wichtig die geforderten Schutzmaßnahmen (zum Beispiel Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz, Personenanzahl) von Beginn an zu kommunizieren. Es empfiehlt sich, Nachbar\*innen persönlich anzusprechen und in kleinen Runden zu gehen. Enge Gassen oder stark besuchte Wege am besten meiden.

- 
- Was motiviert mich am meisten für einen Spaziergang?
  - Mit welcher Nachbarin/welchem Nachbar würde ich gerne spazieren gehen? Wen würde ich gerne zum Spaziergang einladen?
  - Welchen Weg gehe ich gerne? Was ist meine "Lieblings-Runde"?
  - Worüber lässt sich beim Gehen gut tratschen?

# Spielen für die Gemeinschaft

## GEMEINSAMEN SPIELEN. ABER SICHER.

In Zeiten von Corona fehlt vielen im Alltag die Abwechslung. Unter Berücksichtigung der geltenden (Hygiene-) Maßnahmen kann hier ein gemeinsamer Spielenachmittag Abhilfe schaffen. Spiele fördern soziale Kontakte und tragen zur geistigen Fitness bei. Viele von uns haben Lieblingsspiele oder Spiele aus der Jugend, die womöglich lange nicht mehr gespielt wurden. Wie wäre es also mit einem gemeinsamen Spielenachmittag?

---

Impulse. Nachbarschaft. Zusammenleben.



## Was es braucht

---

Menschen, die ihre Freude am gemeinsamen Spielen teilen wollen. Ideal ist es, wenn es einen großen und gut belüftbaren Gemeinschaftsraum gibt. An warmen Tagen empfiehlt es sich den Innenhof oder Garten zu nutzen. Jede\*r kann selbst Spiele mitbringen, wobei es hilfreich ist, wenn im Gemeinschaftsraum eine kleine Spielesammlung zur Verfügung steht. Die Einladung sollte persönlich und über einen Aushang an alle erfolgen.

## Was es bringt

---

Spiele schaffen soziale Kontakte und tragen zur geistigen Fitness bei. Sie wecken Erinnerungen und fördern die Kreativität. Ein Spielernachmittag bietet eine wohnortnahe Aktivität – besonders dann, wenn es einen Gemeinschaftsraum gibt. Es ist gerade für ältere oder alleinstehende Menschen eine willkommene Ablenkung aus dem oft eintönigen Alltag. Beim Spielen vergeht die Zeit wie im Flug.

## Was es zu bedenken gilt

---

Gemeinsames Spielen bedeutet Begegnung und Kontakt. Das kann gerade in Zeiten von Corona eine Hürde darstellen. Es empfiehlt sich, bereits in der Einladung auf die notwendigen Schutzmaßnahmen hinzuweisen und auch während dem Spielen darauf zu achten. Die Einladung sollte so gestaltet sein, dass sich auch ältere Nachbar\*innen angesprochen und willkommen fühlen. Beim ersten Spielernachmittag kann nachgefragt werden, ob der Termin passt und in welchem Rhythmus er stattfinden soll.

- Was sind meine Lieblingsspiele? Habe ich ein Spiel, das mich an meine Jugend erinnert?
- Was ist für mich das Lustigste am gemeinsamen Spielen?
- Gibt es Spiele, die ich gerne mal (wieder) spielen würde?
- Gibt es in der Wohnanlage einen geeigneten Raum, der sich für einen Spielernachmittag eignen würde?

# INFORMIERT BLEIBEN

## EIN GRUSS AN DIE NACHBARSCHAFT

Ein Nachbarschaftsgruß oder "Newsletter" informiert, erheitert und berichtet Neues aus der Nachbarschaft. Ein Nachbarschaftsgruß von Nachbar\*in für Nachbar\*in ist eine gute Möglichkeit, um miteinander in Kontakt zu bleiben, Nachbar\*innen zu Aktivitäten einzuladen sowie über gewisse Themen zu informieren oder auch Lustiges zu teilen. Der Postweg in der Nachbarschaft ist zum Glück kurz.

Impulse. Nachbarschaft. Zusammenleben.

# Nachbarschaftsgruß

IN DER NACHBARSCHAFT UNTERWEGS: BEWEGT GESUND IN JUDENDORF



### Initiative »GESUNDE NACHBAR- SCHAFT VERBINDET«

Mit der Initiative „Gesunde Nachbarschaft verbindet“ möchten wir Nachbar\*innen in Kontakt bringen - natürlich mit Abstand! Gerade in Zeiten von Corona, wo körperliche Kontakte eingeschränkt sind, wollen wir dem Gefühl von Vereinsamung entgegenwirken. Wir wollen Informationen aus der Nachbarschaft vermitteln und Anregungen liefern, wie man auch in Zeiten wie diesen etwas für das eigene Wohlbefinden unternehmen kann.

Gemeinsam mit Frau Pfleger, Mieterbeirätin aus Haus 10, wurde überlegt, das Thema Spazieren geben aufzugreifen, um zu zeigen, wie wichtig Bewegung ist und das diese auch gut zu Hause oder im Wohnumfeld, etwa entlang des Murafers möglich ist - gerade in diesen Zeiten.

### LIEBE NACHBARINNEN UND NACHBARN!

Diese Zeiten erfordern viel von uns allen. Der Rückzug in die eigenen vier Wände ist für manche von uns angenehm, normal oder aber beengend. Gut zu wissen ist auf jeden Fall, wir sitzen alle im selben Boot und gemeinsam schaffen wir es gut durch die Pandemie und durch diese herausfordernde Zeit!

#### Daher hier ein paar Tipps, wie wir zuhause und in der Nachbarschaft gesund und fit bleiben:

- Beim nächsten Einkauf zu Fuß gehen, Lila und, wenn möglich, das Auto vermeiden!
- Wege entlang des Murafers als Bewegungs- und Erholungsraum nutzen!
- Zu Fuß zum Bauernmarkt spazieren und frisches Gemüse einkaufen!

## Was es braucht

---

Kreative Personen, die gerne schreiben und/oder grafisches Gespür haben. Gemeinsam in einem kleinen Team können Aufgaben gut verteilt werden. Im Internet finden sich unzählige kostenlose Vorlagen, die als Anregung hilfreich sind. Die Kostenübernahme für Druck und Verteilung kann etwa in Kooperation mit der Gemeinde oder bei den Wohnbauträgern angefragt werden.

## Was es bringt

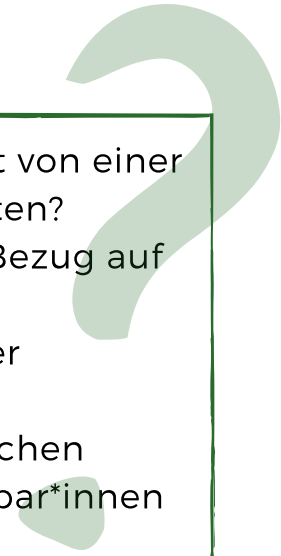
---

In einem Nachbarschaftsgruß können kurz und kompakt Informationen zur Nachbarschaft, zu Gesundheitsthemen oder sonstigen aktuellen Geschehnissen vermittelt werden. Ebenso bietet ein Newsletter Platz für Lustiges oder ein Rätsel. Er kann auch Raum für Ideen, Wünsche oder Anregungen für die Nachbarschaft bieten. Der Gemeinschaftsgedanke wird jedenfalls gefördert.

## Was es zu bedenken gilt

---

Bei Kooperationen im Vorfeld abklären, an welche Bedingungen diese geknüpft sind (zum Beispiel die Anbringung von Logos, inhaltliche Wünsche). Auf aktive Beteiligung setzen und Nachbar\*innen als Ideengeber\*innen gewinnen, etwa in dem sie Geschichten, Wissenswertes oder einfach Rezepte einbringen. Den Nachbarschaftsgruß am besten persönlich verteilen oder als Postwurfsendung, damit er wahrgenommen wird.

- 
- Wann habe ich das letzte Mal Post von einer Nachbarin/einem Nachbarn erhalten?
  - Welche Themen sind für mich in Bezug auf meine Nachbarschaft interessant?
  - Wo erfahre ich Neuigkeiten aus der Nachbarschaft?
  - Mit welchem Wissen oder mit welchen Themen könnte ich meinen Nachbar\*innen eine Freude bereiten?

# Weitere Ideen und Impulse

## ZUR FÖRDERUNG EINER GESUNDEN UND LEBENDIGEN NACHBARSCHAFT

So lange direkte Treffen und größere wie kleinere Zusammenkünfte noch reduziert werden sollen, gilt es Möglichkeiten auszuschöpfen, die auch in Corona-Zeiten soziale Kontakte, Mitsprache und direkte Unterstützung vor Ort in den Nachbarschaften ermöglichen.

So können etwa digitale Angebote noch stärker genutzt, verbindende Angebote (zum Beispiel Tauschbörsen oder ein Bücherregal) eingerichtet oder Aktivitäten im Freien verstärkt durchgeführt werden. Damit wird einerseits die Gemeinschaft innerhalb der Nachbarschaft sowie auch die eigene körperliche und geistige Gesundheit gefördert.

Auf der nächsten Seite finden Sie noch weitere Ideen und Impulse kurz und kompakt zusammengefasst.

---

**Impulse. Nachbarschaft. Zusammenleben.**



### **Gemeinsam kreativ werden**

Basteln fördert Kreativität und Gemeinschaft. Gemeinsam kann so zur Gestaltung und Verschönerung des Stiegenhauses, des Balkons oder des Innenhofs beigetragen werden. Mit einem gemeinsamen Thema kann Gemeinschaft gelebt werden.

### **Postkarten verschicken**

Eine Postkarte als kleiner Gruß an eine/n bestimmte/n Nachbar\*in oder an alle, um Danke zu sagen, Wünsche auszusprechen oder eine kurze Information zu teilen. Eine wertschätzende Botschaft – von Nachbar\*innen, für Nachbar\*innen.

### **Rezepte tauschen**

Tauschen und sammeln Sie Rezepte, die Sie selbst gerne kochen, die gesund sind, lecker schmecken oder einfach schnell gehen. Als Nachbarschafts-Rezeptbuch kann es allen Nachbar\*innen zur Verfügung gestellt werden.

### **Digitale Treffen durchführen**

Gerade in der kühleren Jahreszeit wäre ein digitales Nachbarschaftstreffen eine Möglichkeit, sich auszutauschen und Anliegen zu besprechen. So kann man Kontakt halten und auf Distanz gemeinsam etwas besprechen oder auch "feiern".

### **Umfrage durchführen**

Mit einem Umfrage-Kärtchen und einer leicht zugänglichen Umfragebox können Ideen/ Meinungen/Themen aktuell abgefragt werden. Ein Stimmungsbild der eigenen Nachbarschaft oder eine Sammlung von Ideen und Meinungen ist ein wertvolles Ergebnis.

### **Tauschregal einrichten**

Errichten Sie ein Regal, das für alle leicht zugänglich ist und bieten Sie hier Gegenstände zum Tausch oder Verschenken an.  
Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit und Kostenersparnis direkt vor Ort in der Nachbarschaft!



# GESUNDE NACHBARSCHAFT - STEIERMARK VERBINDET

Erscheinung:  
Graz im Jänner 2021  
Bildnachweise:

canva.com, Reiser (S.1,4,15), Konstantinov (S.2), Servicebüro (S.3,13), beteiligung.st (S.9), Stadtgemeinde  
Leoben/beteiligung.st (S.11);

Literatur:

\*Richter, A./Wächter, M. (2009): Zum Zusammenhang von Nachbarschaft und Gesundheit. Forschung und  
Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 36. Hg. v. Aufklärung, Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung, BZgA, Köln

\*\*Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17),  
Wien