

Blickrichtung gesunde Nachbarschaft

Wann wird aus einer guten Nachbarschaft eine gesunde Nachbarschaft?

Alima Matko



„Gesundheit wird im Alltag hergestellt – dort wo Menschen leben, arbeiten, lieben und spielen“
(Ottawa Charta 1986).



Definition von Gesundheit (WHO)

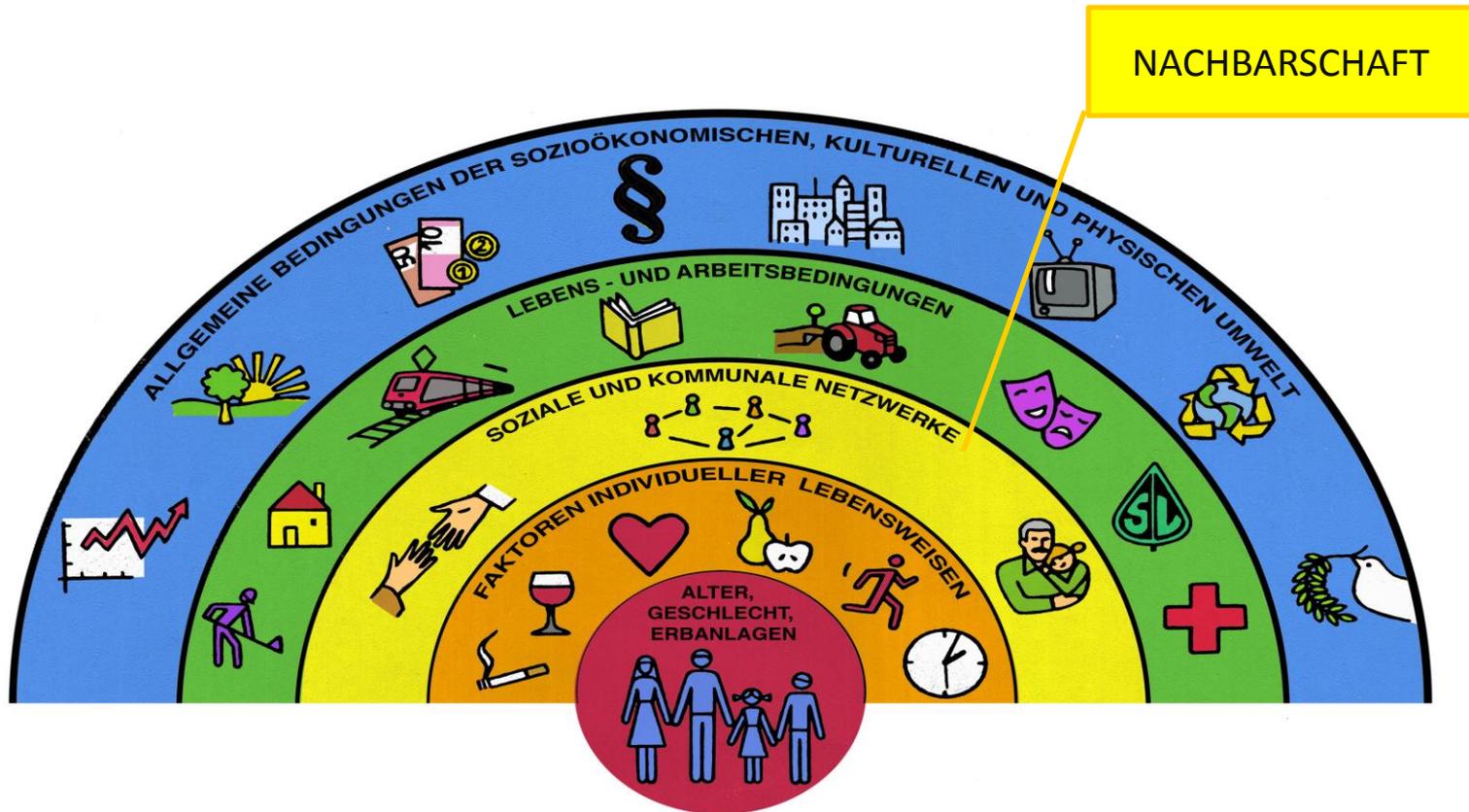
„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“

Sozial- und Gesundheitswissenschaften

Sozialbeziehungen bzw. soziale Interaktionen haben wichtigen Einfluss auf die Gesundheit

→ sind also eher **Voraussetzung für** als Bestandteil von Gesundheit.

Gesundheitsdeterminantenmodell



Zusammenhang zwischen Nachbarschaft und Gesundheit

Positive Effekte von sozialen Beziehung und sozialer Unterstützung:

(Richter/Wächter 2009 bzw. Hämmig 2016)

- Soziale Beziehungen als Schutzfaktor
- Soziale Unterstützung hilft bei Vorbeugung von psychischen Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ressource bei Genesung und Rehabilitation
- Zugehörigkeitsgefühl
- Eingebundensein in Gemeinschaft
- Höhere Lebenszufriedenheit
- Empowerment (Selbstbemächtigung, Selbstbefähigung)

Das Fehlen von sozialen Beziehungen, Interaktionen, Netzwerken oder sozialer Unterstützung hat nachweislich negative Gesundheitsfolgen.

Qualität statt Quantität!

- Menschen in positiven Beziehungen sind gesünder, weniger belastet und weniger krankheitsanfällig.
- Unterstützende Nachbarschaften können somit zur seelischen Gesundheit der Menschen beitragen.

Argumente für eine gesunde Nachbarschaft - für BewohnerInnen

- **Kennenlernen schafft Wohlbefinden**
Gegenseitiges Kennen erhöht das subjektive Sicherheitsempfinden und ermöglicht Kontakt, sowie gegenseitige Nachbarschaftshilfe.
- **Weitergabe von Gebräuchen und informellen Regeln**
Neuzugezogene NachbarInnen werden rasch bekannt und können in die Gepflogenheiten der Wohnanlage eingeführt werden.
- **Zugehörigkeit schafft Sorgsamkeit**
Eine gemeinsame Identifikation lässt alle BewohnerInnen sorgsam miteinander und mit der Wohnanlage umgehen.
- **Eigenständige Bewältigung von Probleme**
Jede Wohnanlage hat ihre kleinen Alltagsprobleme. Bei gemeinsamen Aktivitäten können diese leicht angesprochen und gelöst werden.

Argumente für eine gesunde Nachbarschaft - für die Gemeinde

- **Stärkung der Identifikation mit der Gemeinde**
Gerade in Gemeinden, die von Abwanderungsprozessen betroffen sind, ist eine Identifikation mit der Umgebung notwendig.
- **Präsentations- und Informationsmöglichkeiten**
Angebote in der Gemeinde können unbürokratisch und nahe an den BewohnerInnen präsentiert werden.
- **Prävention von Nachbarschaftskonflikten**
Gegenseitiges Kennenlernen unterstützt das Zusammenleben in Vielfalt.
- **Integrationsförderung**
Durch gemeinsame Aktivitäten werden Vorurteile relativiert und Potenziale treten in den Vordergrund.

Gesunde Nachbarschaften fördern heißt:

- Verantwortung im sozialen Umfeld fördern,
- Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation,
- Stärkung des sozialen Zusammenhalts,
- Verbesserung der Lebenschancen,
- Potentiale und Selbsthilfemöglichkeiten gezielt fördern

Steirischer Nachbarschaftsbarometer²⁰¹⁴

- Über 90% der SteirerInnen bezeichnen ihre Nachbarschaft als gut bis sehr gut
- Fast 60% gaben an wenig bis fast keinen Kontakt innerhalb der Nachbarschaft zu haben
- Je größer die Gemeinden, je dichter die Besiedelung, desto weniger intensive Kontakte werden in der Nachbarschaft gepflegt
- Die häufigsten Gründe dafür sind:
 - mangelnde Zeit (42%)
 - man trifft sich kaum auf der Straße/vorm Haus (36%)
 - geringes Interesse an den NachbarInnen (29%)

Was kann ich für eine gesunde Nachbarschaft tun?

- Stellen Sie sich vor
- Kommen Sie ins Gespräch
- Informieren Sie über Ihre Idee
- Suchen Sie Verbündete
- Finden Sie einen Ort der gut erreichbar ist für ein Planungstreffen

Wie auch immer Sie auf eine Idee gekommen sind: **Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sie umzusetzen!** Denn gute Ideen bereichern unsere Welt, machen sie ein bisschen bunter und regen andere Menschen zum Nachdenken und Mitmachen an.

Finanzielles

- **Übersicht bewahren und Buch führen, Dokumentation**
- Freiwillige Spenden/Vorfinanzierung
- Unterstützung auf kommunaler Ebene
- Sponsoring
- Wettbewerbe und Preise bei der Veranstaltung

Rechtliches/Versicherung

- Nachbarschaftsaktionen sind keine öffentlichen Veranstaltungen im Sinne des Steiermärkischen Veranstaltungsgesetzes 2012 und damit weder melde- noch anzeigepflichtig, vorausgesetzt sie entsprechen folgenden Punkten:
 - Die Aktionen finden im Siedlungsgebiet (bspw. Innenhof, Siedlungs-Spielplatz, Siedlungsstraße) statt.
 - Es findet keine öffentliche Bewerbung statt, die Bewerbung ergeht ausschließlich an die NachbarInnen.
- Der Ausschank von Getränken bzw. die Verpflegung hat nichts mit dem Veranstaltungsgesetz zu tun.
- Jegliche Nachbarschaftsaktivität, bei denen Musik gespielt wird, sind bei der AKM meldepflichtig.
- Den OrganisatorInnen einer Nachbarschaftsaktivität wird außerdem empfohlen, eine Veranstalterhaftpflichtversicherung abzuschließen.

Praxisbeispiele

Alle Initiativen
Suche
Initiativen „Auf gesunde Nachbarschaft!“
Ihre Initiative eintragen

Blumige Grüße aus der Nachbarschaft

Region: Modellregion Linzer Süden | Oberösterreich
Ort: Wohnanlage Gabesstraße, 4030 Linz
Themen: Feste und Geselligkeit
Kleininitiative, gefördert durch „Auf gesunde Nachbarschaft!“



Drei Bewohnerinnen aus Auwiesen brachten am Karfreitag einen Teil der Wohnanlage Gabesstraße, sowie das Einkaufszentrum in Auwiesen zum BLÜHEN. Eine Mutter und ihre zwei Töchter brachten kleine Frühlingsblumenstöcke mit einem netten schriftlichen Gruß zu ihren NachbarInnen. Die Familie lebt schon seit drei Jahren in Auwiesen und wollte eine Initiative starten, die zeigt, dass sie gerne in ihrer Nachbarschaft leben, Auwiesen nicht als den „Harten Süden“ von Linz erleben und die Menschen aus ihrer Wohnumgebung kennenlernen wollen.

Die angebotenen Nachbarn und Nachbarinnen waren total überrascht und freuten sich sehr über den Frühlingsblumengruß. Mit jedem Nachbarn, jeder Nachbarin ergaben sich nette Gespräche. Auch im Einkaufszentrum Auwiesen freuten sich die Mitarbeiterinnen von Billa, Bipa sowie der Apotheke über den kleinen Frühlingsgruß. Ihnen wurde auf diesem Weg für ihre Freundlichkeit und ihre tägliche Arbeit gedankt. Leider wurden nicht alle

 Zur Facebookseite

Thematisch verwandte Initiative
[Gemeinsam stärken wir unsere Gesundheit](#)

Regional verwandte Initiative
[Wasserwald-Spaziergang mit Hunden für TierliebhaberInnen](#)



Praxisbeispiele



Untere Bahnstraße, Graz

Das große Talente-Tauschen

Mehrwert statt Geldwert heißt es in der Unteren Bahnstraße in Graz. Die Siedlung mit 64 Mietwohnungen zeigt vor, wie Nachbarschaftshilfe organisiert sein kann. Anstatt für Leistungen zu bezahlen, werden Fähigkeiten und Talente einfach ausgetauscht.

DIE MENSCHEN

„ES BRAUCHT KEIN SYSTEM“

Gabriele Sahin-Koller und Michaela Tassotti engagieren sich für die Tauschkultur in ihrer Siedlung. Von der Fülle des Angebotes sind sie oft selbst überrascht.

Wie entstand die Idee für eine Talente-Tauschbörse in der Nachbarschaft?

Gabriele Sahin-Koller: Ausschlaggebend war der Umbau eines Bunkerraums zu einem Begegnungsraum im Jahr 2013. Dabei haben viele BewohnerInnen mitgeholfen und es hat sich gezeigt, wie viele Talente direkt in der Nachbarschaft zur Verfügung stehen. Wir dachten uns, diese Fähigkeiten muss man aktivieren.

Und was wird seither alles getauscht?

Michaela Tassotti: Alles Mögliche. Die BewohnerInnen kaufen füreinander ein, waschen gemeinsam Teppiche, tauschen Kleidung, teilen Wege mit dem Auto, gießen Pflanzen oder verraten Kochrezepte. Sehr oft wird auch bei Übersetzungen oder Schulaufgaben geholfen oder einfach auf die Kinder aufgepasst.

Das Tauschprinzip funktioniert also nicht nur über große Börsen, sondern auch im kleinen Kreis?

Sahin-Koller: Auf jeden Fall. Die gegenseitige Hilfe hat ja schon immer funktioniert. Dazu braucht es auch kein gesondertes System mit Punkten oder Ähnlichem. Schließlich werden in den wenigsten Fällen die Leistungen direkt ausgetauscht, sondern nach Bedarf und Gelegenheit. Ich sehe das eher so: Die Tauschbörse hat unserem guten Zusammenleben einen passenden Rahmen gegeben.



Praxisbeispiele

[Login](#) | [Presse](#) | [Newsletter](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Login ProjektpartnerInnen](#)



Auf gesunde Nachbarschaft!

[Über uns](#) | [Schwerpunkte](#) | [Wissen](#) | [Gute Beispiele](#) | [So gehen Sie's an](#) | [Gemeinsam gesund in ...](#)

Alle Initiativen

Suche

Initiativen „Auf gesunde Nachbarschaft!“

Ihre Initiative eintragen

Mitanaund-Zuanaund in Wultschau

Region: Modellregion Waldviertel | Niederösterreich

Ort: Wultschau

Themen: Gärtnern und Natur | Praktische Hilfe

Kleininitiative, gefördert durch „Auf gesunde Nachbarschaft!“



Im Rahmen der Aktion „Auf gesunde Nachbarschaft!“ wurde in Wultschau die Aktion „Mitanaund-Zuanaund“ durchgeführt. Konkret ging es darum, den Blick zum Nachbarn wieder zu ermöglichen, welcher in den letzten Jahren durch die zunehmende Verbuschung entlang des Wultschaubaches erschwert wurde. GR Christoph Müllner organisierte den gemeinsamen Strauch- und Baumschnitt im Ortsgebiet und freute sich, dass so viele Helfer seiner Einladung gefolgt sind. Das Schnittmaterial wurde ins nahegelegene Heizwerk abtransportiert. Der Erlös kann für die Sanierung des alten Kühlhauses beim Spielplatz verwendet werden. Dieses soll eine neue Nutzung als Lager für Spielgeräte und Unterstand bekommen.

Kontakt: [Christoph Müllner](#)

Bildergalerie



[f](#) Zur Facebookseite

Thematisch verwandte Initiative

Bachräumung: „So sauber, dass man daraus trinken könnte“



Regional verwandte Initiative

„Aufeinander zugehen und verstehen“ – Spielefest der Partnerkindergärten Großschönau und Nové Hradý



Praxisbeispiele

Der Kost-Nix-Laden in Stanz im Mürztal



GEMEINDE
STANZ IM MÜRZTAL





Schriftgröße:  **A** 

GEMEINDE
STANZ IM MÜRZTAL

GEMEINDE STANZ A-8653 STANZ

 +43 (0)3865 8202

 OFFICE@STANZ.AT

AKTUELLES

GEMEINDE

BÜRGERSERVICE

FORMULARE HELP-GV

VERANSTALTUNGEN

FUHRHOF

BILDUNG und KULTUR

03.09.2016 – ERÖFFNUNG DES KOST-NIX-LADENS

Einladung zur Eröffnung des „KOST- NIX- LADENS“

Eckeingang Sewera / Rauscher-Haus, ehemaliges Elektrogeschäft

am 3. September 2016 / 10.00 Uhr

Stanz im Mürztal
Vorhersage für Di, 18.04.17



Regenschauer
Temp.: -1/6°C
Regen: 30%
Wind: 16km/h (NNW)

[» weitere Aussichten](#)

Veranstaltungen 2017

Praxisbeispiele

46 Informationen von NachbarInnen für NachbarInnen

DAS PROJEKT

Wer nichts weiß, muss alles glauben

Wer öfter Stille Post gespielt hat, kennt das Problem. Ein falsches Wort und schon macht ein Gerücht die Runde. Und selbst wenn alles richtig übermittelt wird, bricht die Informationskette irgendwann ab. Beim Zusammenleben in einer Wohnanlage können auf diese Weise echte Konflikte entstehen. Schließlich gibt es viele Themen, die alle betreffen. Der Mieterbeirat in der Laudongasse in Graz hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, die Kommunikation rund um die Siedlung mit 320 Mietwohnungen zu verbessern.

Von und für BewohnerInnen

„Dabei sollte nicht nur informiert werden, sondern Themen sollten von den BewohnerInnen für die BewohnerInnen aufbereitet werden“, erklärt Margret Kreiner vom Mieterbeirat. Der Grund: Alle NachbarInnen würden so auf einer Ebene miteinander kommunizieren. Gleichzeitig könnten Problemthemen aufgegriffen werden, noch bevor sie das Zusammenleben beeinflussen. Also wurde im März 2014 besagter Mieterbeirat gewählt, Sprechzeiten ausgeschrieben und Anliegen gesammelt. Dabei haben sich besonders zwei Problemthemen herauskristallisiert: Die Mülltrennung und die Sicherheit in der Wohnanlage.

Wer den Müll nicht trennt, der brennt

Der Informationsschwerpunkt stand somit fest. Blicke nur noch die Frage nach dem wie? Persönlich und kommunikativ sollte es sein – und vorbildlich. Die Idee: Ein abfallfreier Aktionstag zum Thema Mülltrennen. Und der Name war auch schnell gefunden: „Wer den Müll nicht trennt, der brennt“. Außerdem sollte der schonende Umgang mit Ressourcen thematisiert werden, weshalb am Ende gleich mehrere Ideen umgesetzt wurden. Mit an Bord war etwa das Umweltamt mit einem Mülltrenn-Spiel und einem Glücksrad mit Wissensfragen. Zusätzlich wurden Re-Use-Boxen vorgestellt, mit denen man gebrauchte Dinge weitergeben kann. Und auch ein eigener Schen- und Tausch-Tisch wurde eingeführt.

Gelungene Premiere

Insgesamt haben sich bei dem Aktionstag mehr als 60 NachbarInnen aktiv beteiligt. Weil der Rückzug der NachbarInnen über die Jahre immer stärker wurde, ist das für Erwin Kreiner ein ganz besonderer Erfolg. „Die Leute kommen dadurch wieder einfacher ins Gespräch, lernen sich kennen und lösen Probleme auf kurzem Weg“, freut sich der Mietervertreter. Die gelungene Premiere verspricht jedenfalls noch viele weitere erfolgreiche Aktionstage – Themen dafür gibt es in einer großen Wohnanlage ja bekanntlich immer.



NachbarInnen informieren



NachbarInnen informieren

Informationen von NachbarInnen für NachbarInnen 47



ZUM NACHMACHEN

Gute Aktion: Der Aktionstag

Ein Aktionstag wie in der Grazer Siedlung soll nicht nur informieren, sondern auch anregen. Die Themenwahl ist dabei die halbe Miete.

Mülltrennen ist in vielen Wohnanlagen ein umstrittenes Thema. Wer auch einen Aktionstag dazu organisieren möchte, kann auf die Erfahrung vom Mieterbeirat zurückgreifen. Dabei hat sich gezeigt, dass die Aktion besonders gut ankommt, wenn das Thema authentisch vorgelebt wird. Wer also von Abfallvermeidung spricht, sollte auch keinen produzieren. In der Praxis heißt das Gläser statt Pappbecher, Schilder aus altem Karton und so wenig Verpackung wie möglich.

Kinder als Vorbilder

Zudem sollte der Veranstaltungsort gut einsehbar sein – idealerweise in der Mitte der Wohnanlage, sodass NachbarInnen spontan vorbeischaun können. Ebenfalls wichtig ist die Einbindung von Kindern. Kleine Belohnungen senken Hemmschwellen beim Besuch von Infostationen. Vor allem beim Tauschtisch sind Kinder meistens die Ersten, wenn es darum geht, verschiedene Spielzeuge auszutauschen. Grundsätzlich bieten ansässige Vereine auch die Gelegenheit für Kooperationen – wie beispielsweise das Stadtlabor Graz, das sich mit Innovationen für urbane Lebensqualität beschäftigt.



DIE IDEEN

Im Überblick

Abfallfreier Aktionstag

Das Thema Müll stand nicht nur am Programm, sondern die OrganisatorInnen gingen auch mit gutem Beispiel voran. Zum Beispiel mit: Gläsern statt Wegwerfbechern, Mehrweg-Glasflaschen, wenig Verpackungsmüll usw.

Kooperationen mit dem

Umweltamt der Stadt Graz/Stadtlabor Graz

Die ExpertInnen konnten spielerisch mit einem Mülltrenn-Spiel und einem Glücksrad das Thema für die BewohnerInnen aufbereiten.

Einführung Tauschtisch

Für den Aktionstag wurden die NachbarInnen aufgefordert, Gegenstände mitzubringen, die sie tauschen können. Am Ende blieb fast nichts mehr übrig.

Schwarzes Brett

Beim Aktionstag wurde die Idee eines Schwarzen Brettes, auf dem Tauschangebote gesammelt werden, diskutiert.

Weitere Ideen für eine aktive Nachbarschaft

- Gemeinsam garteln
- Herrenlose Früchte
- Einführung eines Tauschtisches
- Gründen einer WhatsApp-Gruppe/ Facebook Seite/fragnebenan Gruppe
- Babytreffs organisieren
- Straßenfeste feiern
- Nachbarschafts-Speed-Dating
- Gemeinsame Ausflüge machen
- Flohmärkte organisieren
- Gestalten eines Gemeinschaftsbereiches, Mosaik auf Betonwand, bemalen von Außentüren, aufstellen von Bänken, den Innenhof begrünen...
- Gemeinsam Sport betreiben
- Handarbeitsgruppe gründen
- Nachbarschaftskino organisieren
- Mitfahrbörse organisieren
- Hatschen & Ratschen gemeinsame Bewegung

Infos zum Thema Nachbarschaft



www.gesunde-nachbarschaft.at

[Login](#) | [Presse](#) | [Newsletter](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Login ProjektpartnerInnen](#)



Auf gesunde Nachbarschaft!

[Über uns](#)

[Schwerpunkte](#)

[Wissen](#)

[Gute Beispiele](#)

[So gehen Sie's an](#)

[Gemeinsam gesund in ...](#)

Ideen entwickeln
NachbarInnen begeistern
Initiativen umsetzen
Aus guten Beispielen lernen
Werkzeuge und Materialien
Links
Praktische Infos
Interessante Projekte und
Programme
Kontakte

So gehen Sie's an

Auf den Seiten unter diesem Menüpunkt finden Sie viele **Tipps und Informationen** zur Gründung einer Nachbarschaftsinitiative.

- Lesen Sie nach, wie Sie [Ideen entwickeln](#) und Ihre Nachbarinnen und Nachbarn [zum Mitmachen bewegen](#) können.
- Holen Sie sich [Tipps zur Umsetzung](#) Ihrer Initiative oder lassen Sie sich [von anderen Initiativen inspirieren!](#)
- [Praktische Materialien](#) und [Links zu interessanten Infos und Projekten](#) runden das Angebot ab.
- Wenn Sie mehr über die gesamte Initiative oder die Umsetzung in den Modellregionen wissen möchten, nehmen Sie mit uns [Kontakt](#) auf!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrer Nachbarschaftsinitiative! Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie als Initiator oder Initiatorin Ihre Initiative auch [in unsere Datenbank eintragen](#) würden, um andere Menschen zu inspirieren!

Förderschiene Gemeinde: Gemeinsam gesund in.....



[Zur Facebookseite](#)

Aktuelles

1. Waldviertler Nachbarschafts- und Freiwilligenmessen: „MahlZeit!“ und „ABS-Café“ vor dem Vorhang

Am 17. und 18. März fand im Schloss Ottenschlag die 1. Waldviertler Nachbarschafts- und Freiwilligenmesse statt. Die regionalen Vereine und Freiwilligenorganisationen präsentierten ihre Aktivitäten.

[weiterlesen](#)

Veranstaltungen

2017-04-20

1010 Wien

Geriatrykongress: Wissen und Forschung für ein gelingendes Alter (n)

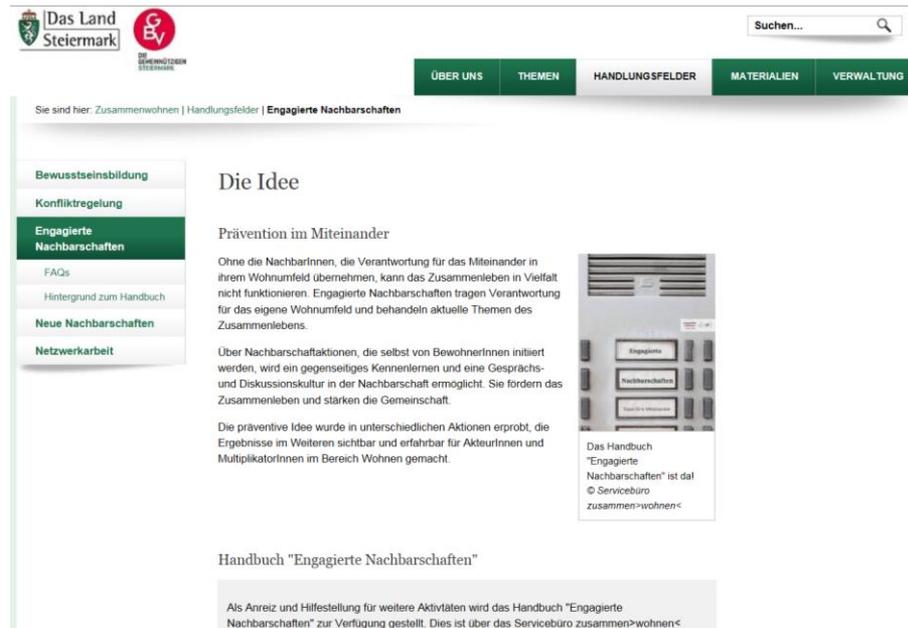
2017-04-21

8020 Graz

Infos zum Thema Nachbarschaft

- **Servicebüro zusammen>wohnen<**
- **Engagierte Nachbarschaften Download:**
<http://www.zusammenwohnen.steiermark.at>

Ansprechpartner in Bezug auf Fragen in der Kommunikation mit Wohnbauträgern



The screenshot shows the website interface for 'Das Land Steiermark' with a focus on 'Engagierte Nachbarschaften'. The top navigation bar includes 'ÜBER UNS', 'THEMEN', 'HANDLUNGSFELDER', 'MATERIALIEN', and 'VERWALTUNG'. The main content area is titled 'Die Idee' and 'Prävention im Miteinander'. The sidebar on the left lists various topics, with 'Engagierte Nachbarschaften' highlighted. The main text discusses the importance of neighborhood engagement and provides information about a handbook available for download.

Infos zum Thema Nachbarschaft

- **fragnebenan**

<https://fragnebenan.com/blog/nachbarschaftshilfe-kapfenberg>



Ideen zum Thema Nachbarschaft

<http://www.agenda21-ooe.at/viel-projekt-fuer-wenig-geld.html>

The screenshot shows a website page with a navigation bar at the top containing four tabs: 'agenda 21 | gemeinden & regionen', 'agenda 21 | partner/Innen', 'agenda 21 | grundlagen & themen', and 'agenda 21 | service'. Below the navigation bar is a red sidebar menu with the following items: 'Viel Projekt für wenig Geld', 'fairteiler', 'herrenlosefruechte', 'mitfahrboersen', 'grenzenlos', 'hatschenundratschen', 'buecherzelle', 'baenklehock', 'repaircafe', 'schaufenster', 'denkbar', 'freundlichesörtchen', 'saatguttauschbox', 'offenerkleiderschrank', 'pedibus', 'dasgutevomschlechten', 'zuagroastntour', 'kostbarladen', 'sozialgartl', 'freieslastenrad', 'sackamt', 'naehcafe', 'treffpunkte', 'perspektivenwechsel', 'erdaepfelpyramide', 'ticketzumausleihen', and 'brauchtunleben'. The main content area features the title 'Viel Projekt für wenig Geld' and a sub-header 'Aktuelles'. Below this, there are three project cards: 'Karte 1: FAIR-Teiler', 'Karte 2: Herrenlose Früchte', and 'Karte 3: Mitfahrbörsen'. Each card includes a small image, a title, a brief description, and a 'DOWNLOAD (PDF)' link. The right sidebar contains a vertical menu with the following items: 'Aktuelles', 'Gecko', 'Magazin 21', 'Förderungen', 'Projekte', 'Viel Projekt für wenig Geld', 'Veranstaltungen', 'Newsletter', 'Presse', 'Links', 'Kontakt', and a search bar with the text 'Suche' and a right-pointing arrow.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

