

# PROALTER

Selbstbestimmt  
älter werden

## Lebendige NACHBARSCHAFT mitgestalten



**BILDUNG**  
Demenz  
in der Schule

**RECHT**  
Hilfskräfte  
aus Osteuropa

**FORSCHUNG**  
Berufskarrieren  
von Pflegekräften





Viel mehr als nur Hilfe

# LEBENDIGE NACHBARSCHAFT MITGESTALTEN

■ In guter Nachbarschaft zu leben und nette, rücksichtsvolle, hilfsbereite Nachbarn zu haben – wer will das nicht? Was aber wünschen sich ältere Menschen für ein gelungenes Miteinander und welche Bedürfnisse haben sie? Welche Rolle spielen Nachbarschaften für ältere Menschen und wie kann die gesamte Gesellschaft im Zuge des demografischen Wandels von nachbarschaftlichen Netzwerken profitieren? Annette Scholl (Kuratorium Deutsche Altershilfe, Köln) und Susanne Konzett (Projekt Werkstatt Seniorenbildung, Bonn) sind diesen Fragen nachgegangen, stellen Ansätze aus der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit vor und geben Tipps zur praktischen Umsetzung. □

## Nachbarschaftliche Kontakte einst und jetzt

Heutzutage sind nachbarschaftliche Beziehungen – vor allem in der Stadt – eher dadurch gekennzeichnet, dass man lieber Abstand hält und so auch Verpflichtungen vermeidet. Denn der Nähe zu Nachbarn ist nur schwer zu entkommen, sie sind ja immer oder zumindest meistens da. Freiwillige Kontakte zu Nachbarn werden wohlüberlegt, oft erst nach langer Anlaufzeit geschlossen und immer in höflicher Zurückhaltung. Der Stadtsoziologe Walter Siebel spricht hier von der Distanz-Norm, der wichtigsten Norm guten nachbarschaftlichen Verhaltens. Früher funktionierten Nachbarschaften nach klar definierten Regeln, denn als Nachbarn arbeitete und lebte man unter ähnlichen Bedingungen, war denselben Nöten und Zwängen unterworfen, teilte notgedrungen dieselben Werte. Es handelte sich quasi um „Zwangsbeziehungen“, nicht zuletzt auch, um den Alltag gemeinsam zu bewältigen, beispielsweise um sich gegenseitig bei der Ernte zu unterstützen.

Spätestens seit der Trennung von Arbeit und Wohnen hat Nachbarschaft diese Rolle verloren. Weder ist man wirtschaftlich auf seine Nachbarn angewiesen, noch muss man deren Ansichten teilen. Im nachbarschaftlichen Alltag von heute hat gegenseitige Hilfe und Unterstützung durchaus ihren Platz, doch die Hilfe, die man in Anspruch nimmt, bleibt auf wenige Nachbarn beschränkt. Und es bleibt bei den

## WAS IST NACHBARSCHAFT?

„Nachbarschaft meint ein soziales Beziehungsgeflecht aufgrund räumlicher Nähe des Wohnens. Damit aus räumlicher Nähe soziale Nachbarschaft werden kann, sind weitere soziale Faktoren nötig: gemeinsame Interessen, übereinstimmende Verhaltensnormen, Ähnlichkeiten der sozialen Lage und des Lebensstils.“  
*(Prof. Walter Siebel, Soziologe)*

kleinen (Not-)Hilfen, man leiht sich kurzfristig etwas aus, passt gelegentlich auf die Kinder auf oder behält das Haus zum Schutz vor Einbrechern im Blick. Strikt wird darauf geachtet, dem Nachbarn nichts schuldig zu bleiben und dass die Hilfe eine Ausnahme war, aus der keine Verbindlichkeiten entstehen.

## Die Renaissance des Gemeinsamen

Die Lebenserwartung der Deutschen steigt stetig. Heute ist bereits jeder Fünfte über 65, in 30 Jahren wird es jeder Dritte sein. Gleichzeitig verändern sich die Wertvorstellungen und die Art, das eigene Leben zu gestalten. Auch die soziale Entwicklung eines Stadtviertels wandelt sich ständig und wird ganz wesentlich von gut oder schlecht gepflegten Nachbarschaften beeinflusst. Gerade ältere Menschen profitieren dabei von aktiven Nachbarschaften, weil sie dadurch möglichst lange selbstständig zu Hause wohnen und gleichzeitig am sozialen Leben teilnehmen können. In der vertrauten ➤

Wohnumgebung fühlen sich ältere Menschen sicher, denn Orte, Personen und die alltäglichen Erledigungen sind bekannt und vertraut. Die Wohnung bzw. das Haus und die angrenzende Nachbarschaft werden für die selbstständige Lebensführung und das individuelle Wohlbefinden im Alter daher immer wichtiger – kein Wunder, dass die meisten älteren Menschen eben so lange wie möglich in ihrer Wohnung und in ihrem Wohnviertel leben wollen. Für ältere Menschen sind Nachbarn wegen ihrer räumlichen Nähe neben Familienangehörigen und Freunden sehr wichtige Kontaktpersonen. Funktionierende Nachbarschaften sind allerdings weit mehr als nur Hilfsnetzwerke. Sie sorgen generell für mehr Kontakte untereinander und gemeinsame Aktivitäten (Grill-, Straßenfeste etc.). Während sich die sogenannte Nachbarschaftshilfe auf die Unterstützung beschränkt, etwa bei Krankheit, meint Nachbarschaftsarbeit, die sich vor allem im Rahmen gemeinwesenorientierter Seniorenarbeit entwickelt hat, eine Fülle weiterer Angebote für Begegnung, soziale Netzwerke und bürgerschaftliches Engagement. Sie wird meist von Institutionen, wie der Stadtverwaltung oder Wohlfahrtsverbänden, geleistet und ebenso durch das ganz persönliche, private oder eh-

renamtliche Engagement Einzelner angeboten. Seit den 1990er Jahren erleben viele Städte und Gemeinden geradezu eine Renaissance des nachbarschaftlichen Miteinanders und der Nachbarschaftsarbeit. Hier haben sich klassische Nachbarschaftshilfekonzeppte oder niedrigschwellige Angebote in Nachbarschaftszentren genauso bewährt wie selbstorganisierte Stadtteilgruppen (50plus etc.) oder lebendige Bürgerprojekte, die sich für die Umgestaltung zum seniorengerechten Wohnquartier einsetzen.

### **Viele Herausforderungen – aber noch mehr praktische Lösungen**

Die Lebenssituationen und Lebensstile älterer Menschen sind vielfältig: So gibt es etwa die aktiven Senioren mit leichtem Hilfebedarf neben den Pflegebedürftigen und ihren pflegenden Angehörigen. Diese Vielfältigkeit sollte sich auch in den Angeboten und Formen einer lebendigen Nachbarschaftsarbeit widerspiegeln. So wird es bei einer Nachbarschaftsarbeit vor allem auch darum gehen, älteren Menschen Möglichkeiten zu eröffnen, ihre Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen einzubringen und sie an der Gestaltung des Wohnquartiers aktiv zu beteiligen. Nachbarschaftsarbeit für Menschen mit überschaubarem Hilfebedarf nimmt

## BEISPIELHAFTE THEMEN UND BETÄTIGUNGSFELDER FÜR NACHBARSCHAFTSARBEIT

### **Gesund bleiben und im Pflegefall bestens versorgt**

Gesundheitsprävention, Gymnastikkurse, Wanderungen, Ernährungs- und Pflegeberatung

### **Wohnen in vertrauter Umgebung**

Wohnworkshops für den altersgerechten Umbau im Haus oder Viertel, zusammen mit Stadtplanern und Architekten, Telefonketten

### **Finanzielle Absicherung und Altersarmut**

Beratung in Versicherungs- und Finanzierungsfragen, gemeinsam mit

Volkshochschulen und unabhängigen Rentenberatern

### **Kontakte knüpfen und pflegen**

Initiative ergreifen und gemeinsam mit anderen z. B. Stadtteilgruppen gründen oder regelmäßige Aktivitäten durchführen, wie Ausflüge oder öffentliche Diskussionen

### **Lebenslanges Lernen**

Lern- und Bildungsangebote rund um Fragen des Älterwerdens oder zu neuen Medien anbieten, zusammen mit Verbraucherzentralen oder VHS

### **Lebenszeit sinnvoll gestalten**

Sich mit anderen neuen Aufgaben stellen und Ziele setzen, in Gesprächskreisen die eigene Lebensgeschichte reflektieren; sich freiwillig als Nachbarschaftshelfer/-in engagieren

### **An Krisen wachsen**

Gemeinsam Gelassenheit einüben und in Selbsterfahrungsgruppen und Gesprächskreisen sich mit Gleichgesinnten austauschen



eher die Unterstützung im häuslichen Bereich in den Blick, während es bei pflegebedürftigen oder hochbetagten Nachbarn darum geht, Menschen bis zum Tod beizustehen und Angehörige zu entlasten. Neben den vielfältigen Lebenssituationen bieten die Themen und Herausforderungen, die das Älterwerden mit sich bringt, hilfreiche Impulse für eine lebendige Nachbarschaftsarbeit (siehe Kasten S. 10).

**Fazit: Ich für mich – mit anderen – für andere**

Eine zukunftsorientierte und lebendige Nachbarschaftsarbeit fördert nicht nur das persönliche Wohlbefinden und die individuelle Lebensqualität aller Bewohner/-innen im Wohnquartier. Sie bietet im Kleinen wie im Großen vielfältige Möglichkeiten, sich gemeinsam mit anderen für die konkrete Gestaltung des direkten Wohnumfeldes einzusetzen. Nachbarschaften werden heutzutage mehr denn je zum verbindenden sozialen „Kitt“, wo sich ältere Menschen gerne engagieren und konkret

erleben können, was ihre freiwillige Arbeit bewirken kann. Man übernimmt Verantwortung, um sein „Viertel“ für sich und andere Lebens- und liebenswert zu machen. Die beschriebenen Herausforderungen und Beispiele bieten einige Ansatzpunkte für eine lebendige Nachbarschaftsarbeit. Der Kreativität, selbst eigene Formen gemeinschaftlicher Aktivitäten zu entwickeln, sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Auch Kommunen erkennen immer mehr, dass funktionierende Nachbarschaften den städtischen Haushalt mittelfristig finanziell entlasten können. Lebendige Nachbarschaften, die durch Nachbarschaftsinitiativen oder bürgerschaftlich interessierte Menschen entstehen, sind damit zukunftsweisende Ansätze, um generationsübergreifend das Miteinander im Stadtteil zu stärken. ➔

## BEISPIELE FÜR NACHBARSCHAFTS-AKTIVITÄTEN

### Kontakte und Begegnungen

- Grillfeste
- Bastel- und Heimwerkertreffen
- Straßen-/Sommerfeste
- Mittagstische
- Frühstückstreff
- Stadtteilladen oder Nachbarschaftszentrum eröffnen
- Seniorenkreis
- Café für Menschen mit Demenz
- Besuchsdienste
- Selbstorganisierte Gruppen in der nachberuflichen Phase

### Vernetzung und soziale Netzwerke

- Soziale Netzwerke/ Selbstorganisierte Stadtteilgruppen
- Genossenschaften
- Vereine
- Tauschringe
- Handwerkerringe

### Bürgerschaftliches Engagement/ Partizipation

- Anlaufstellen für bürgerschaftliches Engagement und Partizipation, wie Stadtteilläden, Nachbarschaftstreffs, Seniorenbüros, Freiwilligenzentralen
- Beteiligung von älteren Bürgerinnen und Bürgern an der Gestaltung von Wohnquartieren (wie im Programm „Aktiv im Alter“)
- Community Organizing

### Unterstützung und Hilfe

- Telefonketten
- Einkaufshilfen
- Nachbarschaftshilfen
- Tauschringe
- Seniorenbegleiter
- Betreutes Wohnen
- Gemeinschaftliches Wohnen

# TIPPS FÜR ERFOLGREICHE NACHBARSCHAFTSARBEIT

Gut funktionierende Nachbarschaften entstehen nicht von selbst. Jedes Nachbarschaftsprojekt hat seine eigene Geschichte. Wichtig ist auch, ob Sie selbst aktiv mitarbeiten wollen oder grundsätzlich nur offen für Kontakte sind, ob Sie sich privat als Nachbar, bürgerschaftlich Engagierter oder als Institution (Verein, Pflegeeinrichtung) einbringen möchten. Hier die besten Tipps für alle, damit lebendige Nachbarschaften schon beim ersten Schritt gelingen:

## **Geben Sie deutliche Signale!**

Alle, deren Beteiligung erwünscht ist, sollten erfahren, dass von Ihnen eine aktive Nachbarschaft angestrebt wird. Machen Sie klar, dass Sie eine gut funktionierende Nachbarschaft als etwas sehr Wertvolles erachten, von der alle profitieren.

## **Schaffen Sie eine Atmosphäre der aktiven Aufmerksamkeit!**

Erfolgreiche Nachbarschaftsarbeit fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und respektvolles „Füreinander-da-Sein“. Das gelingt am besten, wenn sich die Nachbarn aufmerksam begegnen und ihr Interesse am anderen deutlich zeigen. Nähe und Kontakt sind ausdrücklich gewünscht, Hilfe wird auch ungefragt angeboten, ohne jedoch aufdringlich zu werden.

## **Sorgen Sie für Begegnungsräume!**

Räumlichkeiten für Treffen sind meist leicht zu finden – Stadtteil-läden oder Bürgerhäuser bieten ihre Räume kostenlos an, in vielen Wohnanlagen gibt es auch noch oder wieder Gemeinschaftsräume für eine Fülle möglicher Aktivitäten wie Malen, Meditieren oder Sport. Sprechen Sie auch Kirchengemeinden, Sozialverbände oder Parteibüros auf geeignete Räume an. Oder warum gründen Sie nicht mit anderen ein eigenes Nachbarschaftscafé? Wichtige Begegnungsräume sind auch

lebendige und kreativ gestaltete Plätze im Stadtviertel, die die Kommunikation und den Kontakt zwischen den Bewohnern ermöglichen und fördern.

## **Respektieren Sie die unterschiedlichen Vorstellungen von Nähe und Distanz!**

Nachbarschaftsarbeit will freiwilligen Kontakt und Begegnung bewusst fördern. Hierfür eignen sich am besten Aktivitäten, bei denen sich die Nachbarn kennen lernen, Beziehungen knüpfen und vertiefen können. Prüfen Sie, wie viel Nähe oder Distanz Ihr Gegenüber überhaupt wünscht. Gibt es hier keine Balance, kann dies schnell zu Auseinandersetzungen und Konflikten führen.

## **Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten!**

In Nachbarschaftsprojekten engagieren sich Menschen aus ganz verschiedenen Beweggründen. Bewohnerinnen und Bewohner haben dabei andere Ziele im Blick als Entscheider in den Rathäusern oder Sponsoren für Projekte. Suchen Sie nach gemeinsamen Zielen, nur dann können Aufgaben verteilt und auch erfolgreich durchgeführt werden. Machen Sie die Entscheidungen für alle Beteiligten nachvollziehbar und transparent.

## **Finden Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geben und Nehmen!**

Nachbarschaftliche Hilfe beschränkt sich derzeit noch ganz überwiegend auf Unterstützung für den Notfall. Bei Nachbarschaftsprojekten handelt es sich hingegen meist um wiederkehrende bzw. regelmäßige Alltagsunterstützung und -begleitung. Achten Sie dabei auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen. Tausch- und Nachbarschaftsringe oder kleine Aufwandsentschädigungen bei regelmäßigen Hilfen sind hier optimale Möglichkeiten, die Balance zu wahren.



### **Aktivieren und fördern Sie das bürgerschaftliche Engagement!**

Bürgerschaftlicher Einsatz ist die Grundlage für aktive Nachbarschaften. Gerade ältere Menschen möchten sich engagieren und mitgestalten, wenn sie hierfür motiviert, begleitet und als gleichwertige Partner respektiert werden. Motivieren Sie also nicht nur sich selbst, stecken Sie andere mit Ihrer Freude an, etwas für die Nachbarn zu tun.

### **Organisieren Sie sich selbst – und helfen Sie anderen dabei!**

Selbstverantwortlich Dinge anzupacken und nicht zu warten, dass es ein anderer tut – ein wesentliches Kriterium erfolgreicher Nachbarschaft. Gerade ältere Menschen sollten ihren eigenen Interessen nachgehen und selbstgewählte Aktivitäten, Angebote und Projekte für sich und andere auch selbstständig gestalten können. Das schließt professionelle Hilfe nicht aus: sei es durch fachliche Anleitung oder die Bereitstellung notwendiger Infrastruktur (PC-Arbeitsplätze etc.).

### **Kümmern Sie sich, damit niemand verkümmert!**

Gut funktionierende Nachbarschaften leben von haupt- oder ehrenamtlichen „Kümmernern“, die sich ganz besonders um aktive Nachbarschaft bemühen. Auch diese Kümmerner brauchen Unterstützung und Begleitung.



### **Gehen Sie an die Öffentlichkeit!**

Ein Nachbarschaftsprojekt benötigt engagierte Mitstreiter/-innen, die sich aktiv an der Gestaltung der Nachbarschaft und des Wohnquartiers beteiligen wollen. Auch freiwillig Engagierte, die Aufgaben im Aufbau und der Umsetzung von Nachbarschaftsprojekten übernehmen oder gerne auf Angebote zurückgreifen wollen, werden gebraucht. Verteilen Sie regelmäßig Informationsflyer, z. B. an Markttagen, auf Flohmärkten und Stadtteilstellen, legen Sie Veranstaltungskalender in Supermärkten, Banken und Postämtern aus, hängen Sie im Rathaus und im gesamten Stadtteil Plakate über Ihr Projekt auf und informieren Sie die Lokalpresse, das Lokalradio und -fernsehen.

### **Nehmen Sie sich Zeit!**

Beziehungen sind wie Pflanzen, die gedeihen und Früchte tragen, wenn alles stimmt. Solche Wachstumsprozesse brauchen auch im zwischenmenschlichen Bereich ihre Zeit, damit sich die Menschen kennen lernen und Vertrauen entwickeln können. Dies gilt auch für nachbarschaftliche Kontakte. Regelmäßige kommunikative Angebote im Stadtteil oder Wohnquartier, beispielsweise ein gemeinsames Grillfest oder Straßenfest, ein Frühstückstreff oder ein Mittagstisch, sind Gelegenheiten, Berührungsängste und Vorbehalte abzubauen und Kontakte zu vertiefen. ■

Über die Autorinnen:

## **ANNETTE SCHOLL**



... hat ein Diplom in Soziale Arbeit und den Titel Magistra Europastudien (MES). Sie arbeitet seit 1993 im KDA. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Seniorenpolitik und -arbeit in Europa, Gleichbehandlung älterer Menschen/Altersdiskriminierung, Gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit und internetgestütztes Lernen und Arbeiten in Gruppen.

## **SUSANNE KONZET**



... ist selbstständige Erwachsenenbildnerin und Inhaberin der Projekt-Werkstatt Seniorenbildung in Bonn, die Träger und Einrichtungen der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit, Kommunen und Seniorenprojekte dabei unterstützt und berät, zukunftsorientierte Konzepte und Angebote zu entwickeln und umzusetzen sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen weiterzubilden. Ein inhaltlicher Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung von Bürgerengagement in den Stadtteilen und der Entwicklung und Begleitung lebendiger Nachbarschaften.