

## THEMA: WIR SORGEN FÜREINANDER

### Soziale Verbundenheit stärkt

Menschen, die intakte Beziehungen haben und am sozialen Leben teilnehmen, sind gesünder, weniger seelisch belastet und weniger krankheitsanfällig. Umgekehrt leiden Menschen, die einsam sind, öfter an psychischen und körperlichen Erkrankungen.

#### In vertrauensvolle Netzwerke eingebunden zu sein, macht uns stark:

- Wir haben Menschen, die uns unterstützen und uns brauchen, die uns schätzen und mit denen wir Spaß haben können.
- Bei Krankheiten haben wir ein Auffangnetz, das eine schnellere Genesung ermöglicht.
- Bei Belastung oder Stress haben wir Vertraute, mit denen wir reden können.
- Und wenn wir praktische Unterstützung im Alltag brauchen, ist jemand da, der uns hilft.

Daher ist es wichtig, unsere Beziehungen zu pflegen, Gelegenheiten wahrzunehmen, einander zu treffen und solidarisch miteinander umzugehen. Denn eine gute Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit, auf Geben und Nehmen.



Dabei spielt es weniger eine Rolle, wie viele Menschen ich in meiner Umgebung habe als vielmehr, wie sehr ich mich auf sie verlassen kann und wie verbunden ich mich mit ihnen fühle.



**Gerlinde Malli**  
Styria vitalis  
Bereichsleitung Gemeinde  
[gerlinde.malli@styriavitalis.at](mailto:gerlinde.malli@styriavitalis.at)

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

die Investition in gute, tragfähige Beziehungen lohnt sich: Sie stärken unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Schon unsere Sprache gibt uns Hinweise auf diese Zusammenhänge: Unsere Mitmenschen können uns manchmal ziemlich auf die Nerven gehen, unser Herz brechen, aber auch den Bauch pinseln und Balsam für unsere Seele sein. Denken Sie öfter daran!



# Mehr Mutausbrüche für mehr soziales Miteinander



Im Gespräch mit Klaus Wegleitner und Dženana Pupić vom Zentrum für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung der Uni Graz.

## Was ist eine sorgende Gemeinschaft?

**Dženana Pupić:** Das ist eine Gemeinschaft, in der Solidarität, Mitgefühl und Verantwortung füreinander sehr wichtig sind. BürgerInnen übernehmen eine aktive Rolle, um das eigene Lebensumfeld so zu gestalten, dass sie gut zusammenleben können.

**Klaus Wegleitner:** Menschen bekommen Unterstützung, wenn sie diese brauchen, sie bringen aber auch ihre Talente und Erfahrungen ein. Pflegende Angehörige zum Beispiel brauchen Entlastung, sie haben aber auch viel Sorgeerfahrung, die für andere hilfreich sein kann.

## Worin besteht der Mehrwert für eine Gemeinde?

**DP:** Einzelne BürgerInnen, die schon immer die Sorgearbeit in der Gemeinschaft getragen haben, insbesondere Frauen, werden aus dem Privaten ins Öffentliche geholt. Die Arbeit könnte gerechter aufgeteilt werden. Andere, die sich gerne engagieren würden, könnten ihre Erfahrungen und ihr Wissen der Gemeinschaft zugutekommen lassen. Der Mehrwert könnte darin liegen, dass Menschen zufriedener und glücklicher sind und daher gerne in ihrer Gemeinde leben bleiben.

*Statt  
„Essen auf Rädern“  
„EsserInnen auf  
Rädern“*

gemeinschaft organisieren, die ältere Menschen oder jüngere Familien auf ihren alltäglichen

**KW:** Sorgende Gemeinschaft könnte in einer Gemeinde bedeuten, dass sich BürgerInnen zu einer freiwilligen Fahr-

Wegen unterstützt. Statt „Essen auf Rädern“ könnte eine Initiative „EsserInnen auf Rädern“ ins Leben gerufen werden: Alleinlebende und nicht so mobile Menschen werden einmal im Monat zu einer Tischgemeinschaft ins örtliche Gasthaus gebracht. Oder es kann eine Art „Mitkochtisch“ sein, bei dem eine engagiert Gruppe sich um die nachhaltige Nutzung von Lebensmitteln kümmert und Möglichkeiten des gemeinsamen Kochens und „Tafelns“ für z.B. trauernde MitbürgerInnen schafft. Solche Initiativen fördern das Gefühl von Zugehörigkeit, das Vertrauen und Beziehungen, die über die Kernfamilie hinaus auch neue Bande stärken.

## Was kann jede/r Einzelne beitragen?

**DP:** Sich bewusstmachen, dass jeder ein wertvoller Bestandteil der Gemeinschaft ist und dass wir alle Unterstützung annehmen und anbieten können.

**KW:** Eine sorgende Gemeinschaft beginnt immer bei einem selbst. Jeder kann ein wenig mutiger im Alltag sein, ein wenig aus der eigenen Komfortzone rausgehen, ein wenig über die gewohnten Muster hinausdenken und Beziehungen knüpfen. Viele Menschen machen das ohnehin, und die anderen von uns bräuchten vielleicht einfach ein wenig mehr „Mutausbrüche“.

Lesen Sie das ungekürzte Interview unter ...



# Für eine gute Nachbarschaft

Eine gute Nachbarschaft ist für alle Beteiligten ein Gewinn. Zur Pflege reichen oft kleine Gesten.

## 11 Tipps



Fragen Sie immer wieder einmal „Wie geht 's?“.

- 1** Suchen Sie Kontakt! Stellen Sie sich vor, wenn Sie neu einziehen bzw. besuchen Sie neu Zugezogene.
- 2** Zeigen Sie Interesse und nehmen Sie sich etwas Zeit! Fragen Sie beim Zusammentreffen im Stiegenhaus oder am Gartenzaun nach, wie es geht.
- 3** Pflegen Sie einen wertschätzenden und respektvollen Umgang in der Nachbarschaft.
- 4** Seien Sie hilfsbereit und bieten Sie auch aktiv Ihre Hilfe an. Sei es das Borgen von Gegenständen oder Blumengießen während des Urlaubs.
- 5** Viele Menschen tun sich schwer, Hilfe anzunehmen. Wenn es ein Geben und Nehmen ist, fühlt es sich für alle Beteiligten gut an. Scheuen Sie sich nicht davor, auch selbst um Unterstützung zu fragen.

*Gemeinsame Feste fördern den Kontakt.*



- 6** Nehmen Sie Rücksicht! Oft führt etwa Lärm oder Geruchsbelästigung zu Ärger. Informieren Sie die Nachbarschaft, wenn Sie eine Party planen. Oder laden Sie die Nachbarn gleich dazu ein.
- 7** Auch Sauberkeit bei Gemeinschaftsflächen trägt zu einem guten Miteinander bei. Dazu zählt beispielsweise auch eine ordentliche Mülltrennung.
- 8** Initiieren Sie einen Tauschnachmittag für nicht mehr benötigte Dinge! Vielleicht kann Ihre Nachbarin oder Ihr Nachbar davon etwas brauchen?
- 9** Planen Sie gemeinsam zum Beispiel ein Sommer- oder Straßenfest!
- 10** Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Nachbarn und Nachbarinnen Freiflächen. Das gemeinsame Planen und Umsetzen stärkt das Wir-Gefühl und den Zusammenhalt.
- 11** Schauen Sie nicht weg, wenn Ihre Nachbarin oder Ihr Nachbar womöglich in Not ist. Bieten Sie unaufdringlich Ihre Hilfe an. Bei Notfällen rufen Sie die Polizei bzw. Rettung.

Weitere Informationen  
und Anregungen unter  
[www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)





# Auf eine gesunde Steiermark!

Bis zu  
**€ 3.000.-**  
für innovative  
Ideen

## Was haben ein Tanznachmittag, eine Tauschbörse und eine Sitzbank gemeinsam?

Nein, das ist keine Einleitung für einen Wortwitz. Die Gemeinsamkeit besteht darin, dass es sich um Initiativen handelt, die die Gesundheit fördern:

- Tanzen verbindet Generationen,
- Tauschen rettet Lebensmittel vor dem Wegwerfen und erweitert vielleicht den eigenen Speiseplan durch neue Produkte,
- und eine Sitzbank lädt zum Plaudern ein.

Und all diese Möglichkeiten haben noch etwas gemeinsam: Sie können seit September 2023 mit bis zu 3.000.- Euro gefördert werden! Styria vitalis unterstützt innovative Ideen, die das Miteinander und damit die seelische und körperliche Gesundheit der Steirerinnen und Steirer stärken.



*Eine Sitzbank kann Menschen verbinden.*

## WER kann eine Förderung beantragen?

Alle! Einzelpersonen (im Team von mindestens zwei Personen), Vereine und Organisationen (wie Bildungseinrichtungen) bis hin zu Gemeinden.

## WIE hoch ist die finanzielle Unterstützung?

Maximal € 3.000.- für Gemeinden, Vereine und Organisationen, maximal € 300.- für Einzelpersonen.

## WAS wird gefördert?

Innovative Ideen, die soziale Teilhabe stärken und/oder eine gesunde Ernährung fördern.

## WARUM ist das so wichtig?

Sind die Leut g´ sund, ist die Gemeinde g´ sund.  
Ist die Gemeinde g´ sund, ist die Steiermark g´ sund.  
Ist die Steiermark g´ sund, sind die Leut g´ sund.



*Lebensmittel tauschen und nachhaltig leben.*

Bilder: Gemeinde Lieboch, Pexels

Weitere Informationen und Anregungen für Gesundheitsinitiativen unter [www.auf-eine-gesunde-steiermark.at](http://www.auf-eine-gesunde-steiermark.at)



### Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz  
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 11/2023

Die verwendeten Quellen finden Sie unter [www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/](http://www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/)

Gesunde Gemeinde – gut informiert Ausgabe N°5