

# Für eine gute Nachbarschaft

## Tipps & Anregungen

Es gibt Zeiten im Leben eines jeden Menschen, zu denen wir mehr zuhause sind: Das kann die Karenzzeit sein, in der wir uns um unsere Kinder kümmern, oder die Pension, die plötzlich mehr Zeit schafft für daheim. Andere betreuen und pflegen ihre Angehörigen zuhause oder sind gerade ohne Arbeit.

Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen durch die Corona-Krise haben wir alle erfahren, was es bedeutet, mehr Zeit zuhause zu verbringen. Viele haben auch erlebt, wie wichtig es ist, eine gute Beziehung zu den NachbarInnen zu haben: Ein Gespräch über den Gartenzaun, die Begegnung im Stiegenhaus, gemeinsames Singen über den Balkon, gegenseitige Besorgungen, weil man ohnehin zum Einkaufen, zur Apotheke oder zur Post muss ... Das sind kleine Gesten mit großer Wirkung: Sie tun unserer Gesundheit gut!



*Gerade jetzt kann es der richtige Zeitpunkt sein, um die eigenen NachbarInnen noch besser kennenzulernen. Hier ein paar allgemeine Empfehlungen mit Tipps für die Weihnachtszeit!*



### Setzen Sie den ersten Schritt.

Der erste Schritt ist ein Aufeinander-Zugehen. Fragen Sie nach und erkundigen Sie sich!



### Suchen Sie das Gespräch.

Oft ist es das ganz alltägliche Gespräch, das wertvoll sein kann. Nehmen Sie sich Zeit, um zu hören, wie es Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn geht. So können Sie erfahren, ob sie etwas brauchen: Sei es die Besorgung von Lebensmitteln oder Unterstützung beim Schneeschaukeln.



### Fragen Sie selbst um Hilfe.

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 daher nicht davor, auch selbst um Unterstützung zu fragen.



### Teilen Sie Beobachtungen.

Selten haben wir so viel Zeit in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus verbracht. Spannend, welche Naturphänomene sich beobachten lassen, wenn man den ganzen Tag zu Hause ist? Interessant zu hören, welches Nachbarkind welches Instrument erlernt? Welches Weihnachtskeks-Rezept war das wohl, das gestern so gut im Stiegenhaus gerochen hat? Sprechen Sie über Ihre Wahrnehmungen mit Ihren NachbarInnen und fragen Sie nach!

### Tauschen Sie miteinander.

Jetzt ist es für viele Menschen an der Zeit, die Schränke durchzusortieren und Dinge wegzugeben. Vielleicht findet Ihre Nachbarin oder Ihr Nachbar Gefallen daran? Fragen Sie nach oder stellen Sie die Dinge mit einem Hinweis für eine gewisse Zeit ins Stiegenhaus oder vor die Haustür, damit sie andere, die sie brauchen, unkompliziert nehmen können. Fragen Sie nach, ob jemand an einer Pflanze, die sie selbst gezogen haben, Interesse hat. Oder wenn Weihnachtskekse gebacken werden: Die Nachbarin freut sich bestimmt über die süße Überraschung. Vielleicht kann Ihnen der Nachbar beim Reparieren des Fahrradpatschens aushelfen und er bekommt dafür einen selbstgebackenen Kuchen? Sie werden staunen, was alles wiederum zu Ihnen zurückkommt.

### Setzen Sie neue Initiativen.

Gründen Sie zum Beispiel eine Facebook- oder WhatsApp-Gruppe und teilen Sie Ihren NachbarInnen über diesen Weg mit, wann Sie in die Apotheke gehen oder Einkäufe erledigen und etwas mitbringen können.

Lernen Sie voneinander: Tauschen Sie Alltagstipps aus. Vielleicht erfahren Sie durch diesen virtuellen Austausch, welcher Bauer direkt Produkte vermarktet oder welcher Bäcker seine Waren vor die Haustür liefert.

Gerade die Weihnachtszeit bietet viele Möglichkeiten: Vielleicht schmücken Sie das Fenster dieses Jahr mit einem aufmunternden Gedicht oder initiieren am schwarzen Brett eine Rezept-Tauschbörse für die Lieblingsweihnachtskekse. Wie wäre es, den oder die direkten NachbarInnen am Adventsonntag die Noten von einem beliebten Weihnachtslied vor die Tür zu legen und um eine vereinbarte Zeit das Lied im Stiegenhaus zu spielen?

### Schmieden Sie Pläne für die Zeit, wenn ein intensiverer Austausch wieder möglich ist.

Wollten Sie nicht immer schon ein Siedlungs- oder Gassenfest veranstalten? Oder einfach nur am Gartenzaun gemeinsam mit Ihrer Nachbarin ein Gläschen trinken? Der nächste Sommer kommt bestimmt!

#### **Wichtige Infos zur Koordination und Organisation von Freiwilligenarbeit**

<https://www.ulf-ooe.at/wp-content/uploads/2020/03/Nachbarschaftshilfe-sicher-koordinieren.pdf>

<http://www.gesunde-nachbarschaft.at/>

<http://www.freiwilligenweb.at/de/node/4625>

Stand: November 2020