



Bausteine

**SORGENDE**

**GEMEINSCHAFT**

→ Toolbox 1.0

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORSTELLUNG</b> .....	<b>4</b>	<b>Verbündete suchen und finden</b> .....	<b>20</b>	• Organisation der Zusammenarbeit als Chance für das Team	38	<b>Zusammenarbeit: Methoden, Tipps und Tools</b> .....	<b>57</b>
<b>Bausteine aus der Praxis für die Praxis</b> .....	<b>5</b>	• Wie finden wir geeignete Mitstreiter:innen?	20	• Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis	39	• Braucht unsere Organisation ein «Facelifting»?	57
<b>Baustein ANFREUNDEN</b> .....	<b>7</b>	• Wenn Zweifler:innen bremsen	21	• Zusammensetzung einer Projektgruppe	40	• Zusammenarbeit mit Vielen und Verschiedenen	58
<b>Konzept «Sorgende Gemeinschaft»</b> .....	<b>8</b>	<b>Spannungsfeld Agilität – Stabilität</b> .....	<b>22</b>	• Tipps und Tricks für die Arbeit in Projektgruppen	41	• Konstruktiver Umgang mit Konflikten	59
• Was ist eine Sorgende Gemeinschaft?	8	• Wie loslegen? Spontan und dynamisch oder strukturell gesichert?	22	• Vom Wunsch nach Leitung im selbstorganisierten Team	42	• Von und mit anderen lernen	60
• Das Projekt CareComLabs als Erfahrungsgrundlage	9	<b>Bedürfnisse erkennen – wie geht das?</b> .....	<b>23</b>	• Diversität fördern und fruchtbar machen	43	<b>Arbeitsbündnisse erweitern</b> .....	<b>61</b>
• Lokales Verständnis von Sorgender Gemeinschaft entwickeln	10	• Warum ist die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen wichtig?	23	<b>Kommunikation nach innen und aussen</b> .....	<b>44</b>	• Umgang mit Veränderungen in der Gruppenzusammensetzung	61
<b>Sorge-Haltung entwickeln</b> .....	<b>11</b>	• Was ist überhaupt ein Bedürfnis?	24	• Kommunikation – weshalb ist sie wichtig?	44	• Neue Impulse und Stossrichtungen integrieren	62
• Die Sorge-Haltung als Basis und Ausgangspunkt	11	• Bedürfniserhebungen durchführen	25	• Interne Kommunikation – Tipps und Tricks	45	• Was tun, wenn der Prozess harzt?	63
• Gemeinsame Vorstellungen und Visionen entwickeln – von Beginn an	12	• Umgang mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Bedürfnissen	26	• Externe Kommunikation – Tipps und Tricks	46	<b>Finanzierung</b> .....	<b>64</b>
<b>Formen und Strukturen</b> .....	<b>13</b>	<b>Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe</b> .....	<b>27</b>	<b>Baustein ENTWICKELN</b> .....	<b>47</b>	• Kosten schätzen und ausweisen	64
• Von unten oder von oben? Unterschiedliche Zugangsarten	13	• Gemeinsame Grundlagen entwickeln	27	<b>Begriffe und Konzepte auswählen und verwenden</b> .....	<b>48</b>	• Finanzierungsquellen finden und nutzen	65
• Aufmerksamkeit wecken und Bereitschaft zur Mitwirkung erkennen	14	• Welche Flughöhe und Zielgruppe passt?	28	• Lokale Namen und Begriffe als Identitätsspende	48	• Möglichkeiten der (nicht)monetären Entschädigung und Anerkennung	66
• Sorge neu verteilen: damit sich nicht nur die «Immer-Gleichen» beteiligen	15	• Nachhaltige Sensibilisierung oder rasch sichtbarer Erfolg?	29	• Eine gemeinsame Sprache finden	49	<b>Vielfalt und Diversität</b> .....	<b>67</b>
<b>Zugang – wie können alle mitwirken und mitentscheiden?</b> .....	<b>16</b>	• An der Zielgruppe vorbei?	30	• Überholtes loslassen, Neues integrieren	50	• Die ganze Bevölkerung im Blick: Wie erhalten noch Ungehörte eine Stimme?	67
• Erfahrungen und Erwartungen abgleichen – immer wieder	16	<b>Beziehungen und Netzwerke</b> .....	<b>31</b>	<b>Sichtbar werden</b> .....	<b>51</b>	• Ungleichheit vermindern, Vielfalt fördern	68
• Machtdynamiken in der Gruppe erkennen und bearbeiten	17	• Wen ansprechen und wie ins Boot holen?	31	• Wie soll das «Ding» bloss heissen?	51	• Welche Gruppen schliessen wir ein, welche aus?	69
<b>Baustein INITIIEREN</b> .....	<b>18</b>	• Schlüsselpersonen und personelle Wechsel	32	• Mit der Zielgruppe – für die Zielgruppe	52	<b>Mit Unwägbarkeiten umgehen</b> .....	<b>70</b>
<b>Vorgeschichten und Rahmenbedingungen</b> .....	<b>19</b>	• Wie sich Türen öffnen lassen	33	<b>Prozesse steuern und strukturieren</b> .....	<b>53</b>	• Worin könnten ihre Stärken/Risiken liegen?	70
• Geschichten, Personen, Motive – machen Sie sich schlau	19	• Lokale Strukturen kennen, berücksichtigen, erweitern, umgehen	34	• Sich verständigen über Zeithorizont und Zeitbudget	53	• Strategien und Ressourcen im Umgang mit Unwägbarkeiten	71
		<b>Arbeitsbündnisse schmieden und leben</b> .....	<b>35</b>	• (Teil-)Ziele definieren und überprüfen	54		
		• Die «Bindekraft des Miteinanders» nutzen	35	• Herausforderungen erwarten und meistern	55		
		• Arbeitsorganisation und Zusammenarbeit im Team	36	• Entscheidungsprozesse gestalten	56		
		• Sorge-Netzwerke und soziokratische Modelle	37				

## **Baustein VERSTETIGEN ..... 72**

### **Wachsen ..... 73**

- Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften? 73
- Eine Idee verbreitet sich 74
- Wie gross ist gross genug? 75

### **Nutzen ausweisen ..... 76**

- Wie können wir Entwicklung erkennen und ausweisen? 76
- Wie können wir den Nutzen «messen»? 77
- Welche Kriterien eignen sich, um den Nutzen von Veränderungen zu beurteilen? 78

### **Evaluieren, verbessern und anpassen ..... 79**

- Bisherige Arbeit und Prozesse reflektieren – warum und wann? 79
- Welche Instrumente und Formate können wir zur Reflexion nutzen? 80
- Verbesserungsideen entwickeln 81

### **Nachhaltigkeit sichern ..... 82**

- Voraussetzungen für eine längerfristige Perspektive 82
- Wie lassen sich Sorgende Gemeinschaften nachhaltig verankern? 83
- Struktur und Macht – Tipps für den sorgfältigen Umgang damit 84
- Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden? 85

## **REZEPTBOX ..... 86**

### **Kommunikation ..... 87**

- Info-Broschüre 87
- Co-Produktion eines Flyers 88
- Werbung für eine Aktivität der Sorgenden Gemeinschaft 89

### **Daten erheben ..... 90**

- Strassenbefragung 90
- Interviews führen 91
- Interviewschulung 92

### **Begegnung & Sichtbarkeit ..... 93**

- Spielmobil 93
- Basar 94
- Kaffee-Wägeli 95
- Aktion zum Internationalen Tag der Älteren 96
- Stand am lokalen Markt 97
- Quartierrundgang 98
- Kostenloser Verleih von Festmobiliar 99

### **Sorgende Gemeinschaft leben ..... 100**

- Belp Solidarity-Chat 100
- Weihnachtswunschbaum 101
- Verein gegenseitige Hilfe 102
- Digi-Kafi-Treffs 103
- Tandems «Digitales Coaching» 104
- Postkartenaktion 105

## **Anlässe ..... 106**

- Abendveranstaltung mit externem Fachreferat 106
- Veranstaltung mit der lokalen Bevölkerung 107
- Erfahrungsaustausch 108

### **Zusammenarbeit ..... 109**

- Sitzungen vor Ort 109
- Sitzungen online 110
- Miroboard (digitale Pinnwand) 111
- Schulungsplattform für Digi-Coaches 112
- Aufbau eines Netzwerkes 113

### **Reflexion ..... 114**

- Netzwerkradar Caring Communities 114
- Umgang mit Misserfolgen und Enttäuschungen 115

## **Impressum ..... 116**



# VORSTELLUNG

## Bausteine aus der Praxis für die Praxis



Die «Bausteine Sorgende Gemeinschaft» sind ein Instrument zur Unterstützung beim Aufbau und der Weiterentwicklung von Sorgenden Gemeinschaften.

Sie sind ein Werkstattbericht unserer praxisnah und partizipativ gestalteten Forschung und Entwicklung und enthalten zentrale Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt [↗ «Caring Communities Living Labs – Sorgende Gemeinschaften für die häusliche Langzeitpflege»](#), das Teil des [↗ Nationalen Forschungsprogramms NFP 74 Gesundheitsversorgung](#) war.

Während rund drei Jahren hat ein Forschungsteam in vier unterschiedlichen Regionen der Deutschschweiz, gemeinsam mit Vertreter:innen der lokalen Bevölkerung, vor Ort tätigen Organisationen und den kommunalen Behörden Sorgende Gemeinschaften initiiert und (weiter)entwickelt.

Wir haben experimentiert, diskutiert, verbessert und auch mal etwas verworfen. Dabei ist einiges an Erfahrung und Wissen zusammengekommen. Dieses wollen wir nun mit Hilfe der «Bausteine Sorgende Gemeinschaft» weiteren Interessierten zugänglich machen und sie beim Aufbau oder der Weiterentwicklung von künftigen Sorgenden Gemeinschaften unterstützen.

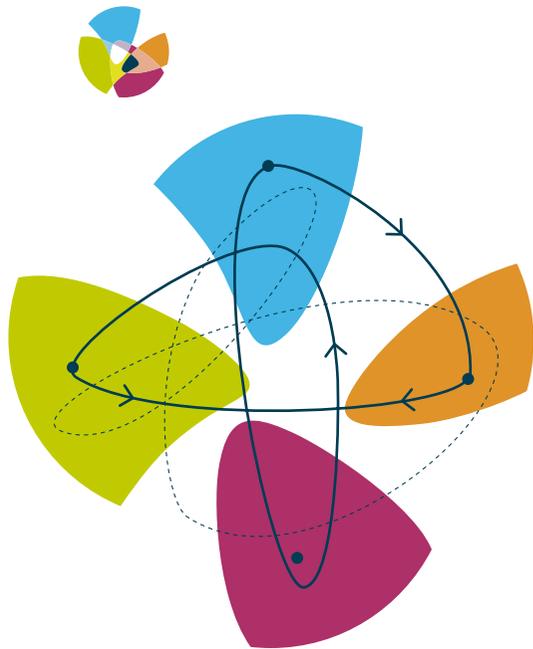
### Für engagierte Interessierte

Mit den Bausteinen arbeiten können alle Personen mit Interesse an der Realisierung oder Weiterentwicklung einer Sorgenden Gemeinschaft. Das schliesst engagierte Einzelpersonen und Gruppen ebenso ein wie Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen oder Personen mit politischen Ämtern und aus der Verwaltung.

### Praxisnah und anwendungsorientiert

Geordnet sind die Bausteine entlang des Entwicklungsprozesses einer Sorgenden Gemeinschaft. Der Wissens- und Erfahrungsschatz aus unserem Projekt soll für andere nutzbar und auf neue Ideen oder Projekte transferierbar werden: Wir wollen Interessierten dieses Instrument an die Hand geben, damit sie ihr Projekt in die Hand nehmen können.





## Flexibel und strukturiert

Die vier **Bausteine** → **ANFREUNDEN**, → **INITIIEREN**, → **ENTWICKELN** und → **VERSTETIGEN** bilden als Kapitel das Kernstück dieser Handreichung. Sie orientieren sich an zentralen Entwicklungsschritten von Sorgenden Gemeinschaften.

Wir nennen sie *Bausteine*, um zu verdeutlichen, dass Aufbau und Entwicklung von Sorgenden Gemeinschaften sich nicht zwingend in dieser Abfolge abspielen müssen. Jeder Baustein kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten bedeutsam sein oder wieder werden: auch wenn davon auszugehen ist, dass «ANFREUNDEN» in der Regel vor «VERSTETIGEN» kommt.

Jeder einzelne Baustein besteht aus einer Reihe von **Themen**, strukturiert als Unterkapitel. Diese behandeln Fragen, die für den jeweiligen Entwicklungsschritt relevant sind.

Die → **REZEPTBOX** ergänzt die vier Bausteine als bunte Sammlung von im Projekt erprobten Aktivitäten zum Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft. Sie funktioniert wie ein Rezeptbuch und folgt denselben Prinzipien:

- Jedes Rezept wurde mindestens einmal auf sein Gelingen überprüft.
- Beschrieben werden Knacknüsse und Gelingensbedingungen.
- Wie jedes Kochrezept können auch die Anleitungen in dieser Box abgeändert und auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.
- Und vor allem sollen die «Rezepte» Lust machen aufs Ausprobieren!



**Bei Fragen und Rückmeldungen**  
zum Projekt «Bausteine Sorgende Gemeinschaft»  
kontaktieren Sie uns gern per E-Mail unter:  
[sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch](mailto:sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch)

## Inspirierender Ratgeber ...

Die Bausteine sind ein inspirierendes Nachschlagewerk, das Interessierte hoffentlich gerne und im Laufe von Planung, Initiierung, Aufbau, Weiterentwicklung und Evaluation einer Sorgenden Gemeinschaft immer mal wieder in die Hand nehmen.

Die Bausteine liefern Menschen, die sich für Aufbau und Entwicklung von Sorgenden Gemeinschaften interessieren, Hintergrundwissen, Anregungen und Impulse, indem sie:

- zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Konzept anregen.
- mit konkreten Ideen und Methoden zum Handeln anregen.
- Orientierung und praktische Hilfestellungen bieten.
- die (selbst)kritische Reflexion von Ereignissen, Aktivitäten und Ergebnissen unterstützen.

## ... mit Offenheit für Weiterentwicklung durch Nutzung

Weil jede Sorgende Gemeinschaft ihre eigenen lokalen/regionalen sowie inhaltlichen und organisatorischen Ausprägungen hat, sind starre Rezepte und Instruktionen wenig zielführend. Die Bausteine wollen Leser:innen deshalb dazu anregen, (neue) Fragen zu stellen, eigene Antworten zu suchen und situativ passende Methoden zu finden oder neu zu entwickeln.

Die «Bausteine Sorgende Gemeinschaft» sind also kein Konsumgut, sondern ein (Denk-)Arbeits-Instrument – verbunden mit der Einladung, es durch seine Nutzung weiterzuentwickeln.



# Baustein **ANFREUNDEN**

## Konzept «Sorgende Gemeinschaft»

### Was ist eine Sorgende Gemeinschaft?

Sorgende Gemeinschaften (engl. *caring communities*) stärken «die **vorausschauende teilnehmende Verantwortungsübernahme für sich und für andere**» (Klie 2014) und bearbeiten damit wesentliche gesellschaftspolitische Herausforderungen. Wenn Menschen die Bereitschaft entwickeln, Mitverantwortung für sich und andere zu tragen und lebendige **Sorgenetzwerke** bilden, trägt dies zur Versorgungssicherheit bei, schafft Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und stärkt das Vertrauen in die Nachbarschaft.

Eine Sorgende Gemeinschaft basiert auf einem gemeinschaftlichen Sorgeverständnis. Das heisst: es geht um **gemeinsame Verantwortung** und Gestaltung der Sorge füreinander, verstanden als eine positive Art der Aufmerksamkeit füreinander. Sorgende Gemeinschaft zielt deshalb in Richtung einer neuen Sorgekultur. Dabei kann und soll der Sorgebedarf nicht allein durch professionelle Organisationen gedeckt werden, sondern durch ein Zusammenwirken von Familien, Nachbarschaften, zivilgesellschaftlich Engagierten, professionellen Dienstleistenden und staatlichen sowie karitativen Institutionen.

Sorgende Gemeinschaft ist eine Art **Leitidee**. Um was es dabei konkret gehen soll, muss immer lokal durch die vor Ort engagierten Personen und involvierten Organisationen gemeinsam bestimmt und durch konkrete Aktionen mit Inhalt gefüllt werden. Je nach Bedarf und Priorität können verschiedene, auf der gesamten Lebensspanne angesiedelte Themen den Ausgangspunkt bilden: Alter, Einsamkeit, Leben mit chronischer Krankheit oder Behinderung, alleinerziehende Eltern, Kinder und Jugend,

Integration, Migration, Sterben u.v.m. Weiter ist denkbar, dass Sorgende Gemeinschaften neben der sozialen auch die ökologische Nachhaltigkeit und den Erhalt der natürlichen Umwelt in ihren Aktivitäten berücksichtigen.

Soll in einer Gemeinde oder einem Quartier eine **neue Sorgekultur** entstehen, lässt sich diese weder von aussen verordnen noch in kürzester Zeit etablieren. Wichtig und erfolgsversprechend sind deshalb Anreize für eine kontinuierliche Sensibilisierung und Auseinandersetzung mit Werten des Zusammenlebens, was durch gut zugängliche Begegnungsmöglichkeiten unterstützt werden kann.

Sorgende Gemeinschaften rufen nicht primär nach einem Ausbau von Angeboten. Vielmehr stehen eine **sinnvolle Abstimmung** von Strukturen, Ressourcen, diversen Aktivitäten und unterschiedlichen Angeboten sowie ein niederschwelliger Zugang im Vordergrund – gerade auch für Menschen am Rande der Gesellschaft. Der öffentlichen Hand kommt dabei die Aufgabe zu, Rahmenbedingungen zu fördern, damit eine Vielfalt von Sorgenetzwerken und Gemeinschaften entsteht und gepflegt werden kann. Jede und jeder Einzelne kann hier aktiv werden und Initiative ergreifen, um diese Sorgekultur zum Leben zu erwecken. Wichtig ist dabei, dass die angestrebte Sorgekultur keine Einbahnstrasse bleibt. Im Zentrum steht vielmehr die Idee des Tausches: alle können etwas einbringen – alle können etwas erhalten; jede und jeder auf ihre oder seine Weise und im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten.

## Konzept «Sorgende Gemeinschaft»

### Das Projekt CareComLabs als Erfahrungsgrundlage

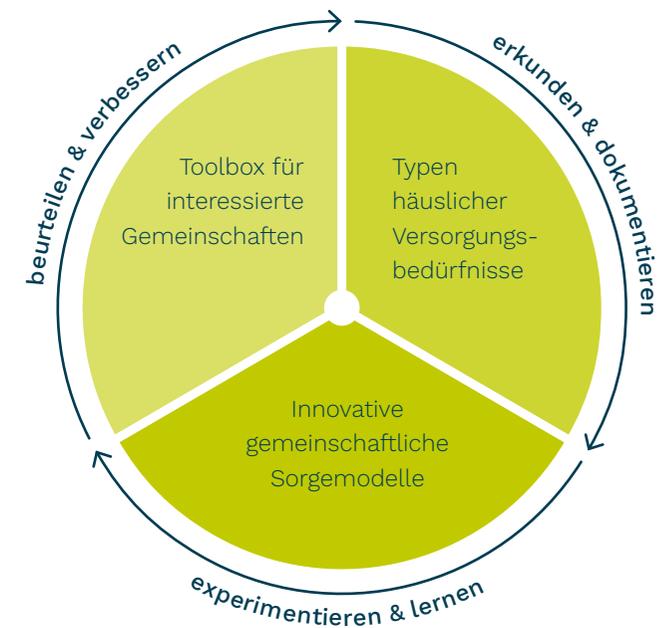
«Sorge für andere geht alle etwas an – kümmern wir uns darum!» Unter diesem Motto entwickelte das Forschungsprojekt [CareComLabs](#) in vier Deutschschweizer Gemeinden lokal verankerte Sorgende Gemeinschaften. Das Projekt setzte **Impulse zur Entwicklung einer neuen Sorgeskultur**, welche die Sorgeverantwortung auf mehr Schultern verteilt. Um Erfahrungen und Erkenntnisse auch für weitere am Aufbau Sorgender Gemeinschaft interessierte Personen zugänglich zu machen, wurde zum Projektabschluss das Arbeitsinstrument *Bausteine Sorgende Gemeinschaft* entwickelt.

Das Projekt *CareComLabs* war Teil des Nationalen Forschungsprogramms «Gesundheitsversorgung» ([NFP 74](#)) und wurde vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert. Es dauerte von März 2019 bis August 2022. Forschende der Berner Fachhochschule, der Careum Hochschule Gesundheit und der Universität Siegen (DE) sowie Menschen und Organisationen in den **vier Modellgemeinden** Belp, Münsingen, Obfelden und Zürich-Schwamendingen bildeten das Projektteam.

Im Fokus des Projekts standen aktuelle Herausforderungen im Bereich der häuslichen Langzeitversorgung, vor allem hinsichtlich der Lücken im System bei der alltagsnahen Unterstützung und Betreuung. Das Projekt initiierte mit Blick auf diese Problematik in insgesamt vier Regionen Sorgende Gemeinschaften und untersuchte, ob und inwiefern der Ansatz der Sorgenden Gemeinschaften einen **Beitrag zur Bewältigung aktueller gesundheitspolitischer und gesellschaftlicher Herausforderungen** leisten kann.

*CareComLabs* verfolgte einen **partizipativen und praxisorientierten Ansatz**, indem es gemeinsam mit Partner:innen vor Ort individuelle Wege zur Förderung einer neuen Sorgeskultur entwickelte (*Community-Based Participatory Research CBPR*). Wir orientierten uns dabei am Konzept der Sorgenden Gemeinschaften (*Caring Communities*), das auch international zunehmend an Aufmerksamkeit gewinnt. Den Ansatz des *Living Labs*, der aus der Technologieforschung kommt, wendeten wir im Projekt auf soziale oder technologische Innovationen an, indem wir sie im Alltag zusammen mit den Betroffenen **ausprobierten und weiterentwickelten**.

► Die drei Projektphasen von CareComLabs



## Konzept «Sorgende Gemeinschaft»

### Lokales Verständnis von Sorgender Gemeinschaft entwickeln

Das Konzept der «Sorgenden Gemeinschaft» ist vielen Menschen (noch) nicht geläufig und sie können sich wenig darunter vorstellen. So klingt auch das darin enthaltene Wort «Sorge» (im Sinne von «füreinander sorgen» oder englisch «to care») ungewohnt. Manche verbinden «Sorge» fälschlicherweise mit «Sorgen», gemeint als «belastenden Gedanken». Deshalb kann es sein, dass die Bezeichnung «Sorgende Gemeinschaft» im ersten Moment nicht auf Wohlwollen stösst und (zu) wenig Identifikation auslöst. Es lohnt sich deshalb immer, gleich zu Beginn die Frage zu stellen, wie Ihr Projekt oder Ihre Aktion denn genau heissen soll.

Neben dem deutschen Begriff der «Sorgenden Gemeinschaft» ist übrigens auch das englische «Caring Community» verbreitet. Beide Begriffe beziehen sich auf das identische Konzept und sind deckungsgleich. Man hört sie im deutschen Sprachraum zudem etwa gleich häufig.

Das mit dem Begriff «Sorgende Gemeinschaft» verbundene Konzept ist sehr offen. Damit eine Sorgende Gemeinschaft zur gemeinsam gelebten Realität wird, braucht es eine Gruppe von Menschen, die zusammen klärt, was sie darunter versteht und konkret umsetzen will. **Fokus und Inhalt müssen also lokal, mit den involvierten Personen und Organisationen zusammen, bestimmt werden** – idealerweise finden Sie ein Thema und einen Zugang, den alle gerne mittragen. Klären Sie deshalb gemeinsam, was Ihnen wichtig ist, warum und wie Sie es angehen wollen – und dies in einer Form, die Mitsprache und Mitentscheidung auch wirklich ermöglicht. Machen Sie sich gemeinsam auf die

Suche nach Antworten auf Fragen wie: Was ist mir wichtig? Wie will ich leben? Was kann und will ich beitragen? Was erhoffe ich mir bzw. erwarte ich von meinem sozialen Umfeld, meinen Nachbar:innen usw.?

Manche Initiativen ziehen es vor, den Fachbegriff der «Sorgenden Gemeinschaft» gar nicht zu verwenden. Sie wählen für ihre Initiative eine Bezeichnung, die näher an der Alltagssprache ist oder zusätzlich eine lokale Komponente aufnimmt wie «Sorgende Gemeinde Belp», «Bäup luegt fürenang» oder «Projekt Vicino». Oder aber sie setzen unter dem Dachbegriff der «Sorgenden Gemeinschaft» eine konkrete Aktivität ins Zentrum der Namensgebung wie in «Sorgende Gemeinde Obfelden – Kafi-Wägeli» oder lassen ihn ganz weg wie im Beispiel «Digi-Tandem Schwamendingen».

Wie bereits betont: Es lohnt sich, möglichst frühzeitig eine **Bezeichnung zu suchen und festzulegen, die breit Anklang findet**. Wir schlagen deshalb vor, mögliche Varianten bei unterschiedlichen Personen zu testen und Rückmeldung dazu einzuholen. Umbenennungen im Projektverlauf können die Identifikation, Zuordnung bzw. Wiedererkennbarkeit von Initiativen hingegen erschweren und sind möglichst zu vermeiden.

Sind bereits etablierte Organisationen in der Trägerschaft der Sorgenden Gemeinschaft involviert, ist zu klären, ob überhaupt oder in welchen Situationen dies nach aussen sichtbar gemacht werden muss. Denken Sie hierbei zum Beispiel an Logos auf Flyern oder anderem Informationsmaterial.

## Sorge-Haltung entwickeln

### Die Sorge-Haltung als Basis und Ausgangspunkt

Ein Kernelement Sorgender Gemeinschaften ist «*das aufeinander bezogene Tätig-Werden*» (Klie 2014) von Fachpersonen, engagierten Einzelpersonen, lokalen Vereinen und staatlichen Institutionen (siehe auch den Beitrag → *Was ist eine Sorgende Gemeinschaft?*).

Dieser Zugang ist für viele ungewohnt. Denn bisherige Organisationsmuster im Gesundheits- und Sozialwesen orientieren sich am Modell der Subsidiarität mit definierten Verantwortungs- und Zuständigkeitsbereichen. Leistungen und Beiträge werden dabei relativ unabhängig und ohne viel Absprache oder Koordination – allerdings teilweise in Konkurrenz – zwischen den beteiligten Organisationen erbracht.

Hinzu kommt: **Wir tendieren dazu, Menschen in Kategorien des Gebens und Nehmens einzuteilen** – entweder sind sie Empfänger: innen von Dienstleistungen oder erbringen welche. Dadurch gerät aus dem Blick, dass jemand, der in einem Bereich des Lebens Unterstützung braucht, in anderen Bereichen durchaus in der Lage sein kann, etwas zu geben. Sorgende Gemeinschaft versucht nun genau dies anzuerkennen und mitzudenken, wenn sie das gegenseitige Geben und Nehmen betont.

Man kann also sagen: Damit diese beiden Kernelemente Sorgender Gemeinschaft auch wirklich gelebt werden können, müssen involvierte Personen und Organisationen gewisse Gewohnheiten verändern. Bevor wir Gewohnheiten verändern können, gilt es, diese zuerst zu erkennen. Und auch dann ist es gar nicht so einfach, neue Gewohnheiten nachhaltig zu etablieren. Wie also können wir alte Gewohnheiten aufbrechen und gleichzeitig gemeinsam neue entwickeln?

Damit wir aufeinander bezogen wirksam werden können, müssen wir uns miteinander auseinandersetzen. Dafür braucht es die **Bereitschaft für Begegnung und konkrete Möglichkeiten des gemeinsamen Austauschs**, bei denen sich alle einbringen können. Wichtige Themen können dabei sein:

- **Bestehendes würdigen:** Was gibt es bereits? Wer tut bereits was und für wen?
- **Entwicklungspotential identifizieren:** Wo bestehen Lücken? Was könnte im Sinne der Sorgenden Gemeinschaft (weiter)entwickelt werden?
- **Gemeinsame Werte erkennen oder entwickeln:** Welche Vorstellungen von der Sorgenden Gemeinschaft haben wir? Welche Werte, Interessen und Anliegen treiben uns an? Welche teilen wir, welche vielleicht auch nicht?

Diese und ähnliche Fragen lassen sich nicht in einem Mal bearbeiten und damit als erledigt abhaken. Es geht vielmehr darum, eine wiederholte, kontinuierliche und gemeinsame Auseinandersetzung zu diesen Fragen anzustossen und diesen Faden in der Folge immer wieder aufzunehmen sowie gemeinsam weiterzuspinnen. Dies fördert die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls. Und dieses wiederum ist wichtig, um Schritt für Schritt verschiedene Erfahrungen (von Einzelpersonen, Organisationen, Fachpersonen, Behördenvertreter:innen) sichtbar zu machen, Neugier für die Sichtweise anderer zu wecken und damit Offenheit für die gemeinsame Suche nach neuen Lösungsansätzen ausserhalb gängiger Gewohnheiten zu etablieren.

## Sorge-Haltung entwickeln

### Gemeinsame Vorstellungen und Visionen entwickeln – von Beginn an

Im Projekt CareComLabs begegneten uns in den beteiligten Regionen immer wieder Menschen, die zu Beginn mit dem Begriff der «Sorgenden Gemeinschaft» überhaupt nichts anfangen konnten: zu abstrakt, zu unbekannt – das dahinterstehende Konzept war für sie fremd. Es ist also wichtig, am Anfang nicht nur viel, sondern sehr viel Zeit für die **gemeinsame Annäherung bzw. die Verständigung zu Begriff und Konzept** einzuräumen. Nur so wird es möglich, eine für die Gemeinde oder das Quartier passende, längerfristig tragende und von den beteiligten Mitwirkenden geteilte Vorstellung von Sorgender Gemeinschaft zu erreichen.

Da sich nicht in jeder Gemeinde oder jedem Quartier das identische Vorgehen oder ein bestimmter Rahmen für den Start bewährt, ist es sinnvoll, sich Gedanken zum passenden Einstieg mit einer neu formierten Gruppe von Interessierten zu machen. Um mit dem Aufbau von Sorgender Gemeinschaft loslegen zu können, empfiehlt sich ein **offenes Treffen mit genügend Zeit**, damit verschiedenste Ideen, Absichten und Bedürfnisse Platz haben. Es lohnt sich, anfänglich nicht zu knapp Zeit einzuräumen, um einerseits das Konzept «Sorgende Gemeinschaft» vorzustellen, andererseits empfiehlt es sich, gemeinsam Beispiele oder Vorstellungen erfolgreicher Umsetzung zusammenzutragen. Ein Kick-off-Treffen kann auch darin bestehen, sich über den Ist-Zustand und die **erwünschte Zukunft** auszutauschen. Ein gemeinsam erkannter Mangel oder Bedarf führt vielleicht zu

einer ersten kleineren Massnahme und damit zu einem ersten Schritt in Richtung Sorgender Gemeinschaft.

Sorgender Gemeinschaft kann man sich in unterschiedlicher Flughöhe, in verschiedenem Massstab oder Konkretisierungsgrad annähern (siehe auch Beitrag → [Wie loslegen?](#)). Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Vielmehr geht es am Anfang darum, eine **gemeinsame Vorstellung oder Vision zu entwerfen**. Dabei ist ein partizipatives Vorgehen wichtig, welches unterschiedlichen Stimmen und Vorstellungen Raum gibt. Im Laufe der Zeit wird sich manches vielleicht stärker angleichen oder die Vielfalt ermöglicht Unterprojekte, die von Personen, Organisationen oder Interessengruppen mit anderen Vorstellungen und Absichten parallel weiterverfolgt werden.

Es kann sich für die ersten Schritte in Richtung Sorgender Gemeinschaft als unterstützend und stabilisierend erweisen, wenn sich von Beginn weg ein paar Gleichgesinnte finden, die sich vielleicht bereits kennen. Grundsätzlich sind auch persönliche oder berufliche Betroffenheit bzw. eigener Leidensdruck ein starker Motor, um aktiv zu werden.

Wichtig ist, dass Personen, die vielleicht schon länger Lösungs-ideen mit sich herumtragen, unterstützende Rahmenbedingungen oder passende Gegenüber für die Umsetzung finden, damit man sich gemeinsam auf den Weg machen kann.

## Formen und Strukturen

### Von unten oder von oben? Unterschiedliche Zugangsarten

Sorgende Gemeinschaften lassen sich unterschiedlich aufbauen (siehe auch Beitrag → [Wie loslegen?](#)). Immer ist aber die Suche von Verbündeten zentral, denn nur gemeinsam kann es gelingen, eine wache Sorgeskultur anzuregen und die Sorge auf mehr Schultern zu verteilen. Dies lässt sich über unterschiedliche Zugänge erreichen, wobei deren Planungsanspruch oder Prozessstrukturierung abweichen oder sich in Bezug auf die Entwicklungsrichtung und den Planungshorizont unterscheiden.

Folgende zwei Zugangsarten oder Vorgehensweisen können grob unterschieden werden:

- Im **Modell A** wird das Netz von Akteur:innen zum Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft von innen, von einem ganz kleinen Kern aus aufgebaut: Ein paar Interessierte und Engagierte beginnen, sich Fragen zur Umsetzung, zu den Zielen einer Sorgenden Gemeinschaft zu stellen – und schon legen sie los. Vielleicht sind es ein paar Nachbar:innen, Mitglieder eines Vereins, eines Stammtisches oder Spielplatzbekanntschaften. Ihr Ziel könnte sein, eine Sorgende Gemeinschaft innerhalb des Mehrfamilienhauses oder in ihrem Wohnquartier aufzubauen. Durch direktes Ansprechen gewinnen sie weitere Mitstreiter:innen.
- Im **Modell B** wird die Idee einer Sorgenden Gemeinschaft von Anfang an grösser gedacht. Es werden von Beginn weg Strukturen entwickelt, Verantwortlichkeiten definiert, vielleicht im Vorfeld auch eine Art «Umfeldanalyse» durchgeführt: Wer ist im Dorf, im Stadtteil bereits informell oder institutionalisiert im Bereich der gemeinsamen Sorge tätig? Gibt es solche Vereine oder Organisationen, deren Einbezug keinesfalls unterlassen werden kann oder darf? Vielleicht gibt es Schlüsselpersonen, welche in den einzelnen Gesellschaftsbereichen

tätig sind und den Überblick haben – z. B. in Bezug auf Altersfragen, Familienarbeit, Asylwesen, Freiwilligenarbeit. Auch sie werden direkt angesprochen oder angeschrieben und zu einem ersten Treffen eingeladen. Mit dem Vorstellen der Vision oder einer konkreten Idee zur Umsetzung lassen sich hier weitere Personen ins Boot holen. Auch wenn einige sich dann vielleicht doch nicht für eine Mitwirkung entscheiden, wurden sie auf diese Weise zumindest formell angesprochen und abgeholt. Damit lassen sich (hoffentlich) spätere Rivalitäten vermeiden.

	<b>Modell A</b> «Einige Betroffene und/oder Bewegte legen einfach los»	<b>Modell B</b> «Strukturierte Projektorganisation unter Einbezug von Schlüsselpersonen»
<b>Entwicklungsrichtung</b>	Von unten nach oben, von innen nach aussen	Von oben nach unten, von aussen nach innen
<b>Masstab</b>	Klein, wächst oder bleibt auch klein, einzelne Zellen, limitierte Grösse	(Mittel-)Gross, auf Wachstum und Dauerhaftigkeit angelegt
<b>Gewinnung neuer Mitglieder</b>	Bekannte, Mund-zu-Mund-Propaganda	Gezielt werden Personen und Organisationen angefragt und für bestimmte Aufgaben rekrutiert
<b>Organisationsprinzip</b>	Zufall, Spontanität	Planung, Organisation
<b>Wachstumsrichtung</b>	Organisch, ungeplant; Grösse limitiert	Komplexität kann bewältigt werden
<b>Hierarchie &amp; Partizipationsgrad</b>	Wenig Hierarchie, alle teilen Verantwortung	Verantwortung und Kompetenzen sind strukturiert, Partizipation muss aktiv ermöglicht werden
<b>Finanzen &amp; Zeitfaktor</b>	Kaum Auslagen, rasch arbeitsfähig	Finanzierungssicherung erforderlich, zeitlicher Vorlauf erforderlich

► Unterschiedliche Vorgehensweisen zum Aufbau eines Netzwerks Sorgende Gemeinschaft

## Formen und Strukturen

### Aufmerksamkeit wecken und Bereitschaft zur Mitwirkung erkennen

Viele Menschen leisten bereits einen wichtigen und wertvollen Beitrag im Bereich der Sorgearbeit (Care-Arbeit). Sorgende Gemeinschaften wollen jedoch eine «neue» Sorgekultur etablieren. Das heisst: es sollen sich nicht die immer Gleichen kümmern, sondern neue Personen und Organisationen für das Thema sensibilisiert und zur aktiven Mitwirkung motiviert werden. Wie erreichen wir nun jene Menschen oder Gruppen, die das Thema der Sorge bisher nicht so bewegt hat?

Ein wichtiger erster Baustein ist schon gelegt, wenn wir uns anschauen, wer in unserer Gruppe oder Sorgenden Gemeinschaft bereits mit dabei ist. *Sind wir ein «bunter Haufen» oder haben wir eher «typische» oder «ähnliche» Mitwirkende in der Runde?* Ausgehend von dieser Auslegeordnung können wir uns dann überlegen: Wer fehlt uns? Idealerweise versuchen wir uns das konkret vorzustellen und halten es sogar fest. Zum Beispiel: In unserer Gruppe fehlen Menschen mittleren Alters, Männer, Menschen mit wenig Deutschkenntnissen, das lokale Gewerbe etc. Wenn wir eine genauere Vorstellung davon haben, wen wir gerne zur Mitwirkung motivieren möchten, können wir uns auf die Suche machen nach geeigneten Strategien, um genau diese Personen oder Gruppen anzusprechen (siehe dazu auch → [Verbündete suchen und finden](#)).

**Aufmerksamkeit und Interesse entstehen auf unterschiedliche Weise:** Es gibt von sich aus hoch Motivierte, die eine bestimmte Werthaltung leben (wollen), andere brauchen einen gewissen Leidensdruck, um aktiv zu werden, und Dritte wiederum lassen sich lieber von einer konkreten Aktion mitreissen. Das macht deutlich: Unterschiedliche (Zugangs-)Wege und Informationsformate fördern die Vielfalt in der Gruppe.

Dasselbe gilt auch für den Zeitpunkt im Entwicklungsprozess bzw. die Offenheit mit Blick auf mögliche Aktivitäten: Es gibt

Menschen, für die es wichtig ist, dass ihnen jemand eine verständliche Vision und vielleicht auch erste konkrete Massnahmen oder Möglichkeiten zur Mitwirkung präsentiert. Nützlich kann hier sein, wenn die Initiant:innen eine klar umrissene Idee von den Zielen, der Organisationsform und den Aktivitäten haben. Zu viel Offenheit schafft für diese Menschen eher Unsicherheit und Unklarheit, was sie abschrecken kann. Andere hingegen zieht genau diese Offenheit an: Sie wollen von Anfang an mit dabei sein, kreativ mitdenken, Themenschwerpunkte setzen, diese gestalten und entwickeln (siehe dazu auch → [Von unten oder von oben? Unterschiedliche Zugangsarten](#) und → [Wie loslegen?](#)). Letzteres dauert zwar meist länger, stärkt aber oft die Motivation und fördert ein längerfristiges Engagement sowie das Gefühl der Mitverantwortung.

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist der persönliche Bezug zur initiiierenden Person, Personengruppe oder Organisation: Besteht eine positive Beziehung (persönlich, geschäftlich), steigert dies die Motivation zuzuhören, mitzudiskutieren und im besten Fall auch mitzuwirken zusätzlich.

Um unterschiedliche Menschen mit ihren Stärken und Bedürfnissen für die Sorgende Gemeinschaft zu gewinnen, empfiehlt es sich, vielfältige Kommunikationskanäle zum «Anwerben» zu nutzen. Je nach Grösse des Projektraumes (Quartier, Dorf, Stadt) und der Zielgruppe können dabei unterschiedliche Formate bespielt werden: persönlich ansprechen, eine E-Mail an einzelne oder mehrere verschicken, einen Brief per Post schicken, Plakate aushängen, Flyer verteilen, Inserate platzieren oder SocialMedia bespielen. Diese Auswahl ist abhängig von den finanziellen und zeitlichen Ressourcen sowie den vorhandenen Kompetenzen und Vorlieben der bereits Engagierten. Es lohnt sich also, von Anfang an zu überlegen, durch welche Mittel oder Wege möglichst unterschiedliche Personen erreicht und angesprochen werden können.

## Formen und Strukturen

### Sorge neu verteilen: damit sich nicht nur die «Immer-Gleichen» beteiligen

Damit Sorgende Gemeinschaft wirklich gelingt, muss die Verantwortung für und die Übernahme von Sorge neu verteilt werden. Eine wichtige Kernfrage Sorgender Gemeinschaft ist somit: **Wer leistet Sorgearbeit und wie gerecht ist sie verteilt?** Es ist wichtig, diese Fragen im Blick zu haben bei der Entwicklung Sorgender Gemeinschaften. Ansonsten besteht die Gefahr, dass anstelle einer neuen, gemeinschaftlichen Sorgekultur lediglich bestehende, bisherige Zuständigkeiten und damit einhergehende ungleiche Belastungen im Bereich der Sorgearbeit fortgeschrieben oder gar verstärkt werden.

«Neue Sorgekultur» bedeutet: eine bessere Verzahnung zwischen im familiären Rahmen Engagierten, organisiert freiwillig Tätigen, Profis – eingebettet in entsprechende, die Zusammenarbeit fördernde politische und finanzielle Strukturen (siehe dazu auch [→ Das Projekt CareComLabs als Erfahrungsgrundlage](#) und [→ Die Sorge-Haltung als Basis und Ausgangspunkt](#)).

Neue Sorgekultur bedeutet auch: weg von der dominanten Zuständigkeit der Frauen für die alltägliche Sorgearbeit hin zu einer fairen d.h. gerechteren Verteilung der Sorgearbeit zwischen allen Geschlechtern. Neue Sorgekultur bedeutet ausserdem: *jeder und jede gibt und jeder und jede empfängt Sorge – denn wir alle sind auf andere angewiesen*. Es sind also nicht nur die älteren Menschen oder jene mit Behinderung oder Krankheit, die Sorge, Zuwendung oder Unterstützung brauchen, sondern wir alle. Kurzum: Die erstrebte neue Sorgekultur will Sorge in die Mitte der Gesellschaft rücken und zu einem *Thema für uns alle* machen.

Dieser Anspruch ist eine Knacknuss. Denn damit verbunden ist ein Anspruch auf gesellschaftliche Veränderung. Und eine solche braucht Zeit, viel Zeit. Deshalb geht es hier auch nicht darum, ein Patentrezept zu formulieren, wie man viele verschiedene Personen zur Mitwirkung motivieren kann. Vielmehr will dieser

Baustein dazu anregen, sich die **Frage der Verteilung der Sorgearbeit immer und immer wieder zu stellen**. Bei den ersten Schritten einer Sorgenden Gemeinschaft, bei ihrer (Weiter-)Entwicklung ebenso wie bei der Verstetigung – immer wieder sollten wir den Blick kritisch auf die Gruppe der Mitwirkenden richten und uns fragen: Wer engagiert sich? Und wer (noch) nicht?

Das Erkennen einer ungleichen Verteilung des Engagements ist nämlich der erste und wichtige Schritt hin zu Veränderung im Sinne einer gerechteren Verteilung von Sorgearbeit in der Gesellschaft. Doch was tun, wie reagieren bei ungleicher Verteilung? Hier bieten sich je nach Ziel oder Kontext Ihrer Sorgenden Gemeinschaft unterschiedliche Strategien an. Kernelement ist dabei immer: Machen Sie Sorge und ihre Bedeutung für uns alle zum Thema!

**Erstens:** Reden Sie darüber in Ihrer Sorgenden Gemeinschaft, in und mit der Gruppe der Engagierten, mit der breiten Bevölkerung im öffentlichen Raum oder auch gezielt mit einer ausgewählten Gruppe. Konkret: Initiieren Sie bspw. eine Diskussion zum Thema «Für wen Sorge ich? Und wer sorgt für mich?» in der Schule mit Schüler:innen und Lehrpersonen, vielleicht auch mit deren Eltern oder sogar Grosseltern oder mit dem lokalen Fussballverein, dem Frauenverein, in der Lese- oder Wandergruppe usw.

**Zweitens:** Machen Sie Sorgearbeit und die Personen, die sie erbringen, sichtbar. So fördern Sie die Entwicklung neuer Rollen und Vorbilder. Wie wäre es mit einer Plakatkampagne über «neue» Sorgende, wer sie sind, was sie tun und für wen?

**Und immer wieder:** Schauen und hören Sie genau hin, wer sorgt und wer (noch immer) nicht – und sprechen Sie darüber!

## Zugang – wie können alle mitwirken und mitentscheiden?

### Erfahrungen und Erwartungen abgleichen – immer wieder

Der Aufbau und die Mitgestaltung einer Sorgenden Gemeinschaft kann ein ziemlich intensiver Prozess sein. Deshalb ist es wichtig, dass sich die **Beteiligten immer wieder über die gemeinsame (Zusammen-)Arbeit austauschen und ihre Erwartungen teilen**. Das erfordert zwar Zeit und Energie, zeigt aber auf, ob der Einbezug vieler und das Teilen von Verantwortung wirklich gelingt. Setzen Sie sich am besten regelmässig zusammen und besprechen Sie, wie Sie eine Aktion oder die Zusammenarbeit im konkreten Fall erlebt haben. Damit das gelingt, gilt es Formate zu finden, die möglichst alle dazu einladen, sich offen einzubringen.

Ein **geeigneter Zeitpunkt** für eine solche Reflexion kann beispielsweise nach einer gemeinsam organisierten Veranstaltung oder Aktivität sein. Konkret könnte das dann so ablaufen:

- Starten Sie mit einer stillen Anfangsrunde, in der alle auf kleinen Zetteln die für sie wichtigen Punkte festhalten.
- Danach folgt ein Austausch in Zweier- oder Dreier-Gruppen.
- Abschliessend teilen Sie wichtige Aspekte mit der gesamten Gruppe.

Von speziellem Interesse ist, ob die Eindrücke und Einschätzungen ähnlich ausfallen oder sich in der Gruppe unterscheiden.

Fördern Sie den Austausch dazu und die **Konkretisierung von Sichtweisen** durch Rückfragen. Hilfreiche Fragen könnten sein:

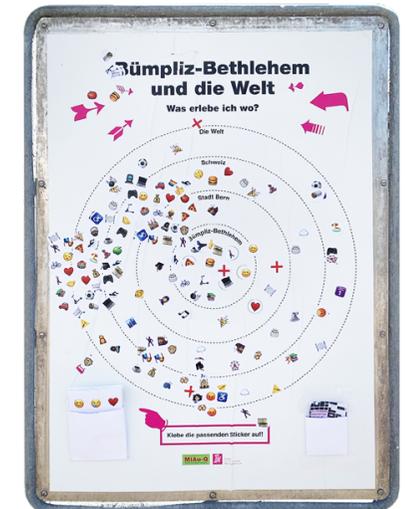
- Was haben wir konkret gemacht?
- Haben wir unser Ziel erreicht? Falls nein: Woran könnte das liegen?
- Was können wir aus dem Prozess als «gelernte Lektion» mitnehmen?

Dieser Ablauf ist auch als **Think-Pair-Share-Methode** bekannt. Diese Art der gemeinsamen Reflexion ist ein perfektes Instrument, um eine Art «Selbstkontrolle» durchzuführen und ein Gefühl für

die Gruppe und die Stimmungen zu erhalten. Achten Sie zudem darauf, die Inhalte dieser reflexiven Sitzungen zu dokumentieren.

Es lohnt sich, sich jeweils schon zu Beginn der Planung von Aktivitäten, **Gedanken über die Formen und Möglichkeiten der Beteiligung zu machen**. Formate, bei denen Menschen sich in der Gruppe mündlich einbringen sollen, setzen voraus, dass sie sich trauen, in einer Gruppe vor allen zu sprechen und ihre Meinung zu sagen. Das ist für viele eine ziemlich grosse Hürde, denn es setzt mehr als bloss sprachliche Fähigkeiten voraus. Sinnvollerweise werden deshalb die Formen variiert und idealerweise auch immer wieder niederschwellige Formate genutzt. So sind vielleicht ein individuelles Gespräch zu zweit oder eine Plakatwand mit Stickern (auch *Graffiti Walls* genannt) das geeignete Mittel, damit Passant:innen oder Anwohner:innen die für sie wichtigen Themen und Ideen einbringen und festhalten können.

► Beispiel für eine Graffiti Wall



## Zugang – wie können alle mitwirken und mitentscheiden?

### Machtdynamiken in der Gruppe erkennen und bearbeiten

Wenn wir vielfältige Perspektiven nutzen und auch die Stimme von oftmals ungehörten Menschen einbeziehen wollen, dann müssen wir Situationen schaffen, in denen alle sich wertgeschätzt fühlen und niemand negative Konsequenzen befürchten muss, wenn er oder sie sich einbringt. Um solche «sicheren Räume» zu schaffen, müssen wir proaktiv und achtsam mit Machtdynamiken in der Gruppe umgehen.

Ausgeprägte **Hierarchien lassen Menschen in weniger mächtigen Positionen verstummen**, weil sie befürchten, bestraft zu werden für das, was sie sagen. Oder sogar schlicht dafür, überhaupt das Wort zu ergreifen. Unsere Gesellschaft kennt viele Formen sozialer Bestrafung. Manche sind subtil und scheinen harmlos wie beispielsweise das genervte Augenrollen einer Teilnehmerin. Aber sie sind dennoch wirkungsvoll: sie verletzen und erniedrigen die Sprecherin, den Sprecher. Und sie entwerten das Gesagte. Es kann dann nicht mehr als wertvoller Beitrag die Arbeit der Gruppe befruchten. Deswegen sind ausgeprägte und gut spürbare Machtgefälle ein direktes Hindernis der Partizipation; sie verunmöglichen oder erschweren Beteiligung und damit Vielstimmigkeit und Perspektivenvielfalt.

Ausgeprägte Machtgefälle verhindern also, dass das Potenzial verschiedener Perspektiven genutzt werden kann. **Die Anwesenheit von Menschen allein ist nicht ausreichend, damit sie sich aktiv und wirklich beteiligen können.** Wie können wir also Machtgefälle ausschalten oder zumindest abschwächen?

Wichtig zu wissen ist:

- **Machtgefälle zwischen Personen basieren auf verschiedenen Hierarchien** – zwischen Mann und Frau, Alt und Jung, Reich und Arm, dunkler und heller Hautfarbe etc. Und diese durchkreuzen sich manchmal, verstärken sich oder heben sich auf.
- Je nach Situation sind andere Hierarchien ausschlaggebend.
- Die in einer Gruppe Anwesenden haben Gestaltungsmacht; sie können – bis zu einem gewissen Grad – mitbestimmen, welche Hierarchien wichtig sind und welche nicht.

Gänzlich hierarchiefreie Räume gibt es nicht. Aber als Moderator:innen und auch als Teilnehmer:innen können wir uns dafür einsetzen, dass in bestimmten Situationen bestimmte (oder alle) Hierarchien nicht gelten. Wie können wir das tun?

- Am Anfang, wenn Gruppen sich neu bilden: Umgangsformen festlegen, um einen «sicheren Raum» zu etablieren. Das kann z. B. beinhalten, gemeinsame Kommunikationsregeln festzulegen wie: Wir lassen einander ausreden. Wir werten andere nicht ab.
- Immer wieder «sichere Räume» einfordern. Auf Regelverletzungen hinweisen.
- Im Hintergrund und wenn nötig in den Vordergrund stellen: darauf achten, wer spricht und wer sich nicht äussert. Sind es immer dieselben? Bei Ungleichgewicht gilt es, methodisch einzugreifen: Jede:r äussert ihre/seine Meinung der Reihe nach und hat genau zwei Minuten Zeit. Stille Personen freundlich einladen, sich zu äussern – aber nicht blossstellen! Erst denken und individuell schreiben lassen, dann reden.

Einige hilfreiche Tipps für die Kommunikation in Gruppen finden Sie hier:

- [Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn](#)
- [Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg](#)
- [Der lösungsorientierte Ansatz](#)



# Baustein **INITIIEREN**

## Vorgeschichten und Rahmenbedingungen

### Geschichten, Personen, Motive – machen Sie sich schlau

In jeder Gemeinde und jedem Quartier gibt es Vorgeschichten, Rahmenbedingungen, bereits aktive Organisationen oder Beziehungsnetzwerke, die für einen gelingenden Einstieg in das Thema der Sorgenden Gemeinschaft zu erkennen und zu berücksichtigen sind. Zudem kann es helfen, wenn man weiss, ob eventuell bereits Formen von Sorgender Gemeinschaft existieren oder es irgendwann schon mal – möglicherweise erfolglose – Bestrebungen gab. Für einen gelingenden Einstieg ist es also sinnvoll, sich im Vorfeld gut zu informieren, indem man mit unterschiedlichen Personen und Gruppen über das Anliegen spricht.

Der Aufbau von Sorgenden Gemeinschaften kann **politisch motiviert und verankert** sein (z. B. in einem Altersleitbild oder in Legislaturzielen) oder aber auf der **Eigeninitiative** von interessierten Bürger:innen gründen. Ganz unterschiedlich gestalten sich dann wahrscheinlich die Organisationsform und -zusammensetzung und damit verbunden auch die Rollen und Zuständigkeiten.

Um die **lokal geeignetste Organisation** aufzubauen, kann es hilfreich sein, sich zuerst mit Personen zu unterhalten, die im Bereich der sorgenden Freiwilligkeit schon länger tätig und gut vernetzt sind (z. B. in einer Kirchgemeinde, im Frauenverein). Diese Schlüsselstellen anzusprechen und ihre Erfahrung einzubeziehen, kann sich als wertvoll erweisen. Es empfiehlt sich, **proaktiv und umsichtig vorzugehen, indem man frühzeitig informiert oder zur Mitwirkung einlädt** – aber den Projektstart trotzdem nicht von der Kooperation bestimmter Personen und Stellen abhängig macht. Einerseits ist es wichtig herauszufinden, wer sich vom Thema der gegenseitigen Sorge besonders angesprochen fühlt und/oder persönlich oder beruflich stark davon betroffen ist. Diese Personen können zu einer tragenden Kraft im Projekt werden. Andererseits lassen sich Konkurrenzdenken oder «böses Blut» durch gezielte Information und transparente Kommunikation vielleicht nicht ganz vermeiden, aber doch vermindern.

## Verbündete suchen und finden

### Wie finden wir geeignete Mitstreiter:innen?

Was von mehreren unterschiedlichen Schultern getragen wird, trägt sich leichter und auch länger. Deshalb braucht es für den Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft **verschiedenartige Beteiligte, die sich engagieren und ihr Beziehungsnetz einbringen**.

Von Anfang an beginnt die Suche nach geeigneten Verbündeten. Um diese zu finden, kann es sich bewähren, bei am Ort tätigen Organisationen anzuklopfen. In jeder Gemeinde oder Region gibt es professionelle Organisationen, die sich seit je mit der gegenseitigen Sorge beschäftigen, zum Beispiel Kirchgemeinden, Spitexorganisationen oder Sozialdienste. Daneben engagieren sich auch Vereine wie ein Frauenverein, der lokale Seniorenrat oder andere Freiwilligennetze rund ums Thema. Sucht man über diese Kanäle Mitwirkende, besteht aber die **Gefahr, dass sich die «Immer-Gleichen» beteiligen** und die gesellschaftliche Vielfalt zu wenig abgebildet ist. Es birgt auch das Risiko, dass engagierte Schlüsselpersonen zwar dabei sind, aber vielleicht (zu) wenige Ressourcen für den Aufbau der Sorgenden Gemein-

schaft erübrigen können. Trotzdem kann sich diese Form der Kontaktaufnahme als praktikabler erster Schritt bewähren, damit man überhaupt mal loslegen kann.

Für das Zusammenstellen einer kreativen und dennoch stabilen und gut vernetzten Gruppe, die das Projekt in einer ersten Phase voranbringt, braucht es genügend Zeit, Geduld und ein lebendiges Beziehungsnetz im Ort. Wichtig ist auch, dass sich eine erste **«Start-Gruppe» nicht zu rasch als geschlossen versteht**. Denn es sollten jederzeit neue Personen dazustossen können und eine ausgewogene und vielfältige Gruppenzusammensetzung ist immer wieder offen zu thematisieren. Als Motto kann auch gelten: *Lieber klein beginnen und langsam wachsen, als sich von Beginn weg übernehmen*. Vielleicht braucht es am Anfang noch keine zehn Personen, fünf motivierte können schon genügen. Sobald sich dann eine tragfähige (Klein-)Gruppe gefunden hat, können erste Schritte geplant und umgesetzt werden.

## Verbündete suchen und finden

### Wenn Zweifler:innen bremsen

Die Mitwirkung an Sorgender Gemeinschaft erfordert Überzeugung und Begeisterung. Bekanntlich können Haltungen und Bereitschaft zum Engagement nur bedingt eingefordert oder von aussen angeregt werden. Wie also Mitwirkende gewinnen, die sich persönlich engagieren wollen?

Anspruchsvoll wird es dann, wenn Menschen wichtige **Schlüsselpositionen** besetzen, dem Vorhaben aber wenig abgewinnen können. Sind sie aufgrund ihrer Funktion Teil einer Initiative, besteht die Gefahr, dass sie eine ganze Gruppe blockieren. Wir sehen da verschiedene Möglichkeiten:

- Vielleicht ist es gar nicht notwendig, eine bestimmte Stelle einzubeziehen, wenn die Person die Idee oder das Vorhaben doch nur halbherzig oder gar nicht mitträgt.
- Andernfalls ist unbedingt der Dialog zu suchen, um die notwendige Überzeugung – hoffentlich sogar Begeisterung – zu wecken. Als hilfreich können sich hierfür gelungene Beispiele von bereits realisierten Projekten und Erfahrungen aus anderen Gemeinden erweisen. Damit lässt sich anschaulich aufzeigen, was mit Sorgender Gemeinschaft gemeint sein könnte und welche vielfältigen Formen und Themen möglich sind. Inspiration finden Sie zum Beispiel auf entsprechenden Webseiten ([↗ www.caringcommunities.ch](http://www.caringcommunities.ch) und [↗ www.sorgenetzwerke.at](http://www.sorgenetzwerke.at)).

- Möglicherweise kann es eine negative persönliche Einstellung zu Sorgender Gemeinschaft verändern, wenn man die Person bittet, sich ehrlich zu fragen, wo er oder sie persönlich – also am eigenen Wohn- oder Arbeitsort – Hilfe und Unterstützung gebrauchen könnte. Ein guter Anknüpfungspunkt kann hier auch die Aufforderung sein, sich zu überlegen, mit welchen Ideen sich das Zusammenleben im persönlichen Lebensumfeld konkret verbessern liesse, d.h. zu fragen, was man selber gerne hätte. Persönliche Betroffenheit verschafft oft die Basis für einen veränderten Zugang mit positiven Auswirkungen auf die eigene Motivation und das persönliche Engagement.

Die Orientierung an den Gegebenheiten vor Ort ist zentral für jede Sorgende Gemeinschaft. Deshalb geht es nie darum, die Kopie einer anderen sein zu wollen, sondern etwas Eigenes zu schaffen. Als Motivation dienen kann der Gedanke, dass Sorgende Gemeinschaften zwar stark lokal geprägt funktionieren, aber immer auch Teil einer internationalen wachsenden Bewegung sind. Diese Verbundenheit kann faszinieren, begeistern und die eigene Mitwirkungsbereitschaft fördern.

## Spannungsfeld Agilität – Stabilität

### Wie loslegen? Spontan und dynamisch oder strukturell gesichert?

Aller Anfang ist schwer, sagt das Sprichwort. Denn etwas erst mal in Bewegung zu versetzen, erfordert mehr Kraft, als Laufendes in Bewegung zu halten. Es gibt grob gesehen zwei Arten des Initiierens: **von unten** (bottom-up) oder **von oben** (top-down). Die Arten unterscheiden sich grundlegend, können aber auch kombiniert werden.

Sorgende Gemeinschaften **von unten** anzustossen bedeutet, dass man loslegen kann, sobald man eine Gruppe von engagierten Mitstreiter:innen gebildet hat und sich auf ein Ziel und ein Vorgehen geeinigt hat. Weil die Gruppe aus Einzelpersonen besteht, müssen sie nicht auf Rahmenbedingungen von grösseren Einheiten Rücksicht nehmen und können flink und flexibel agieren. Formen der Zusammenarbeit und des Engagements sowie auch die Initiative selbst können rasch neuen Bedürfnissen und Begebenheiten angepasst werden. Die Sorgende Gemeinschaft kann sich so laufend weiterentwickeln. Allerdings sind die finanziellen Ressourcen gering und die zeitlichen Ressourcen hängen stark von den einzelnen Mitgliedern ab. Initiativen von unten können daher rasch an Fahrt aufnehmen. Aber weil Vieles an Wenigen hängt, kann der Schwung praktisch jederzeit auch wieder in sich zusammenfallen.

Sorgende Gemeinschaften **von oben** anzustossen bedeutet, dass eine taktgebende Institution wie zum Beispiel eine politische Gemeinde die Initiative lanciert. Verantwortlichkeiten,

Kompetenzen, Abläufe und Ressourcen sind beim Start geklärt und bereitgestellt. Dafür ist im Vorfeld viel Überzeugungs- und Organisationsarbeit und daher ein langer Atem nötig. Dafür kann dann die Kraft der Institution genutzt werden: das Vertrauen, das sie genießt, ihre Sichtbarkeit, der Zugang zu ihren Anspruchsgruppen oder Mitgliedern. Um auf Veränderungen zu reagieren, benötigen top-down initiierte Sorgende Gemeinschaften hingegen in der Regel viel Zeit.

#### Was brauchen wir, um starten zu können?

- Wollen wir **sofort** loslegen mit noch vielen offenen Fragen, die wir klären, während wir dazulernen und das Projekt entwickeln?
- Mögen wir riskieren, dass das Projekt stark **von Einzelpersonen und ihrem Engagement** abhängt?
- Wollen wir einen **durchdachten** Projektstart mit gut abgesicherter Aussicht für ein langes Fortbestehen?
- Haben wir den dafür notwendigen **langen Atem** und mögen wir das Risiko tragen, dass es gar nicht zum Start kommt?

▼  
Bottom-up Lancierung

▼  
Top-down Lancierung

## Bedürfnisse erkennen – wie geht das?

### Warum ist die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen wichtig?

Am Anfang eines Projektes steht in der Regel ein Problem, für das es noch keine Lösung gibt. Wenn Menschen deswegen leiden, ist es wichtig und richtig, nach einer Lösung zu suchen. **Allerdings liegen nicht alle Probleme offen vor uns.** Manche Bedürfnisse finden leicht Gehör, andere werden gar nicht geäußert. Das hat nicht in erster Linie mit dem Leidensdruck zu tun, den sie verursachen, sondern vielmehr mit der gesellschaftlichen Stellung derjenigen Menschen, die sie betreffen. Denn manchen Menschen fällt es verhältnismäßig leicht, sich auszudrücken, weil sie über die nötigen Kontakte, Kenntnisse sowie Zeit, Energie und das Zutrauen in sich und das System verfügen. So können sie Fürsprecher:innen mobilisieren und Probleme wirksam platzieren. Anderen Menschen fehlt all dies oder zumindest einiges davon.

Wenn Sorgende Gemeinschaften das gute Leben aller zum Ziel haben, dann müssen sie sich **um die stillen, bisher ungehörten oder unterschätzten Bedürfnisse kümmern.** Wie können wir das bewerkstelligen? Die Antwort erscheint einfach: durch Fragen und Zuhören. Wir hören allerdings immer wieder, dass es keine

neuen Bedürfniserhebungen braucht, weil längst bekannt ist, woran es fehlt. Es gibt zwei Gründe, weshalb wir überzeugt sind, dass es sich trotzdem lohnt, durch **Fragen und Zuhören** Bedürfnisse zu erkennen, auch wenn man bereits eine gute Kenntnis der Sachlage hat:

- Es ist die Gelegenheit, um **Menschen einzubeziehen, die sonst wenig Gehör finden.** Dazu gehören in der Regel Menschen mit einer Behinderung, mit tiefem sozio-ökonomischen Status, die die lokale Sprache nicht oder kaum sprechen, die stark an die Wohnung gebunden sind (etwa weil sie sich um Angehörige kümmern oder selbst stark in ihrer Mobilität eingeschränkt sind). Sie sollen für sich sprechen und ihre Situation und Sichtweise direkt äußern können. Es ist natürlich auch eine Gelegenheit, um in der gesamten Bevölkerung den Puls zu fühlen.
- Bedürfnisse auf diese direkte Weise, d. h. in Begegnungen und Gesprächen, wahrzunehmen, ist bereits **ein erster Akt des Sorgens** (siehe [↗ Ethics of care](#)) und deswegen niemals vergebens, auch wenn man Bekanntes bestätigt.

## Bedürfnisse erkennen – wie geht das?

### Was ist überhaupt ein Bedürfnis?

Ein Bedürfnis ist eine «Lebensnotwendigkeit; etwas, was jemand (unbedingt) zum Leben braucht» ([↗ Duden Wörterbuch](#)).

Die bekannteste Klassifizierung unterscheidet grob **fünf Gruppen von Bedürfnissen**:

- körperliche Grundbedürfnisse: alles, was die Gesundheit betrifft wie Nahrungsaufnahme, Luft, Schlafen, Hygiene etc.
- Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit und Stabilität
- Soziale Bedürfnisse: Zugehörigkeit, Kontakte
- Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Abraham Maslow, der diese Unterscheidung eingeführt hat, ging davon aus, dass sie aufeinander aufbauen, dass also die Erfüllung der körperlichen Grundbedürfnisse wichtiger ist als das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Spätere Studien zeigen, dass **jedes Bedürfnis existenziell, elementar, ja sogar unentbehrlich sein kann**. Die Bedeutung und Wichtigkeit hängt vielmehr von der Situation ab. Wir gehen deshalb heute davon aus, dass jedes fundamental ungedeckte Bedürfnis Leiden verursacht. Meistens ist ein Bedürfnis allerdings nicht vollkommen oder gar nicht befriedigt, sondern mehr oder weniger befriedigt.

([↗ Die Bedürfnishierarchie nach Abraham Maslow](#))

# Bedürfnisse erkennen – wie geht das?

## Bedürfniserhebungen durchführen

Sorgende Gemeinschaften können besonders gut zu körperlichen und sozialen Bedürfnissen wie auch jenem nach Anerkennung und Wertschätzung beitragen (siehe → [Was ist überhaupt ein Bedürfnis?](#)). Hier gilt es genau hinzuschauen und zu erkennen, welche konkreten Bedürfnisse hier und jetzt für wen nicht ausreichend befriedigt sind.

Es gibt ein vielfältiges Repertoire an Erhebungsmethoden. Sie sind unterschiedlich aufwändig und anspruchsvoll (siehe Abbildung links). Grundsätzlich wird unterschieden in **qualitative** und **quantitative** Verfahren, je nachdem, was das Ziel der Erhebung ist:

- Benötigen Sie belastbare Zahlen über das Vorkommen und die Verteilung von Bedürfnissen in der Bevölkerung?  
→ **Quantitative Erhebung** bestehend aus Fragen mit vorgegebenen Antworten; *möglichst viele* Personen nehmen teil
- Benötigen Sie ein differenziertes Verständnis von Situationen und ihrem Zustandekommen?  
→ **Qualitative Erhebung** mit einem Set an offenen Fragen, die ein Gespräch (oder einen anderweitigen Austausch) anregen; *ausgewählte* Personen nehmen teil

Ungeachtet der Form der gewählten Erhebung muss gewährleistet sein, dass die Teilnahme ohne jegliche Form von Druck erfolgt und dass Teilnehmenden eine angemessene Form der Beteiligung ermöglicht wird. Das bedeutet z. B., dass Personen in einer Sprache antworten können, in der sie sich selbstsicher ausdrücken können.

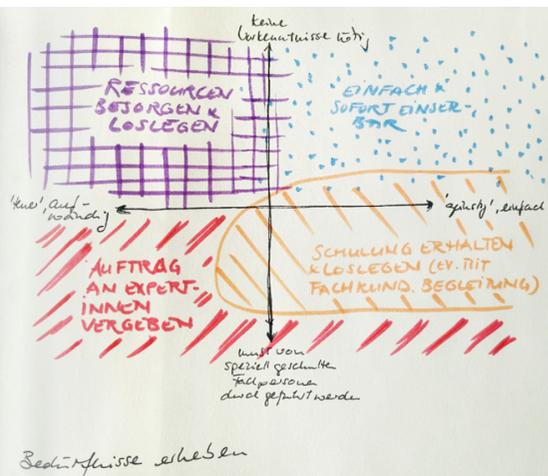
Durch die Auswertung der gewonnenen Antworten erkennen wir Bedürfnisse, wie sie hier und heute existieren, vielleicht auch schon erste Ansätze von Lösungen. Bei der Auswertung besteht die Kunst darin, das Wichtige aus dem Vielen herauszufiltern. Das kann gelingen, indem Antworten aus dem Einzelfall herausgelöst werden, ohne an Konkretheit einzubüßen. Es gilt zu fragen: *Worauf verweist das Gesagte?*

### Wer fragt? Wer hört zu?

Sorgende Gemeinschaften sollen vielfältige Beteiligungsmöglichkeiten schaffen. Das gilt auch für das Erkennen von Bedürfnissen. Deswegen sind Zielgruppen an Erhebungen zu beteiligen, wo immer die Ressourcen dafür aufgebracht und die Rahmenbedingungen dafür geschaffen werden können. Vertreter:innen von Zielgruppen gehören auch in das Team, das die inhaltliche Ausrichtung der Erhebung festlegt, Fragen formuliert, Menschen befragt, Daten auswertet und Ergebnisse kommuniziert.

Eine Bedürfniserhebung ist nicht zielführend und sollte unterlassen werden, wenn eine der folgenden Aussagen zutrifft:

- Es fehlt an Zeit, Geld, Einsicht und Expertise, um sich auf die Antworten von Teilnehmer:innen einzulassen. So wird die Erhebung zur Alibiübung.
- Wenn aufgrund fehlender Ressourcen oder Aufmerksamkeit relevante Gruppen nicht berücksichtigt werden, dann verstärkt die Erhebung die Benachteiligung dieser Gruppe gar noch.
- Wir wollen nicht wirklich Bedürfnisse wahrnehmen, sondern einen Beweis liefern, dass es für Angebot X ein Bedürfnis gibt.



► Fragen und Zuhören – unterschiedlich aufwändige und anspruchsvolle Verfahren

## Bedürfnisse erkennen – wie geht das?

### Umgang mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Bedürfnissen

Erkannte Bedürfnisse können sehr zahlreich und unterschiedlich, vielleicht sogar widersprüchlich sein. Wie gehen wir diese Bedürfnisse an, ohne neue Ungleichheiten zu schaffen? Der erste Akt des Sorgens ist: Bedürfnisse erkennen (siehe → [Warum ist die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen wichtig?](#)). Verantwortung zu übernehmen, ist der nächste Schritt.

Erkannte Bedürfnisse können allgemein und umfassend sein oder spezifisch und kleinteilig. Es ist auch möglich, dass sich bestimmte Bedürfnisse gegenseitig ausschliessen. Und vielleicht stehen so viele Bedürfnisse auf unserer erarbeiteten Liste, dass wir sie nicht alle sofort angehen können. Wenn wir uns auf den Weg begeben, Bedürfnisse in der Gemeinde oder im Quartier zu erheben, dann erarbeiten wir uns eine Grundlage, die sicherstellt, dass wir relevante Probleme angehen. Wir versetzen uns aber auch in die Lage, **Prioritäten setzen** zu müssen.

Die unterschiedlichen Bedürfnisse müssen nun **sortiert und gruppiert** werden. Es ist möglich, dass mit cleveren Lösungen mehrere Bedürfnisse zugleich angesprochen werden können. Diese gilt es zu finden. Es ist auch möglich, dass wir bestimmten Bedürfnissen noch besser **auf den Grund gehen** müssen, um zu verstehen: Worum geht es hier wirklich? Schliesslich wird die Gruppe entscheiden müssen: Welche Probleme gehen wir hier und jetzt an? Welche Probleme verlangen nach weiteren Abklärungen, bevor wir sie angehen können? Und wer geht sie an?

Wenn wir uns entscheiden, gewisse Probleme vorerst zurückzustellen, lohnt sich eine kritische Prüfung: Was bedeutet das für die Menschen, die dieses Problem betrifft? Ist die Zurückstellung vertretbar?

Diese Sortierungen und Entscheidungen nimmt man am besten in **Workshops** vor, in denen alle relevanten Perspektiven vertreten sind. Es gibt viele hilfreiche Techniken, um solche Workshops zu moderieren. Siehe beispielsweise [Priority Map](#), [Die 5 Warums](#) oder die [Empathy Map](#) oder die [td-net Toolbox](#) sowie [Pipdecks Workshop Tactics](#).

Mit welcher Methode auch immer ein Workshop moderiert wird, diese zwei Punkte sind stets die wichtigsten:

- Je breiter abgestützt Entscheidungen gefällt werden können, umso besser. Insbesondere sollen Menschen in diesem Prozess vertreten sein, die von möglichen Antworten **direkt betroffen** sind. Das sind in erster Linie die Zielgruppen der Bedürfniserhebung, aber vielleicht auch noch weitere Personenkreise.
- Am Prozess **wirklich beteiligt** sind diejenigen Personen, die anwesend sind und es sich zutrauen sich zu äussern. Dafür müssen Teilnehmer:innen sich sicher und wohl fühlen, ihre Ansichten kundzutun, auch wenn sie bisher Gesagtem widersprechen.

# Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe

## Gemeinsame Grundlagen entwickeln

Eine Sorgende Gemeinschaft basiert auf dem Verständnis, dass Sorge auf viele Schultern verteilt wird. Möglichst alle Menschen sollten die Möglichkeit erhalten, sich in irgendeiner Weise zu beteiligen. Partizipative Beteiligungsformate können dafür den Schlüssel bilden. Hierarchische Strukturen und Vorgaben hingegen, die auf einem defizitären Menschenbild beruhen, sind erfahrungsgemäss wenig zielführend.

Da eine Sorgende Gemeinschaft keine klar definierte Form hat, sind verschiedene Zugänge und Handlungsebenen («Flughöhen») nicht nur denkbar und möglich, sondern auch gleichwertig – je nach Bedürfnis der Beteiligten. Auch die Verfolgung **individueller oder eher gemeinschaftsorientierter Ziele** braucht keinen Widerspruch zu bilden bzw. sich auszuschliessen. Vielmehr gilt es in einer Sorgenden Gemeinschaft Zusammenarbeitsformen zu finden, die das Einbringen persönlicher Anliegen und Interessen als auch eigenverantwortliches Mittun ermöglichen.

Wichtig ist, auch schon zu Beginn möglichst **keinen Zeit- und Erfolgsdruck aufzubauen**, damit sich im Kernteam zuerst vertrauens- und respektvolle Beziehungen entwickeln können. Zudem braucht es von allen Beteiligten echte Bereitschaft, sich auf einen **ergebnisoffenen, gemeinsam gestalteten Prozess** einzulassen. Das bedeutet, darauf zu vertrauen, dass auch ohne hierarchisch gestaltete Strukturen und Planungen etwas Sinnvolles und Zielführendes entstehen kann (und wird). Zwar erfordert ein partizipativ angelegter Prozess vielleicht etwas mehr Zeit, was aber durch den Einbezug unterschiedlicher Perspektiven, höheres Engagement und die geteilte Verantwortung zu passenderen und stabileren Umsetzungen verhilft. Kreative Arbeitsmethoden und -formate ([↗ Kreativitätsmethoden](#)) lassen sich als förderliche Hilfsmittel nutzen.

## Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe

### Welche Flughöhe und Zielgruppe passt?

Sorgende Gemeinschaften haben weder eine vorgegebene Art der Umsetzung noch eine Mindestgrösse. Ähnlich einer Zwiebel mit ihren übereinanderliegenden Schalen können sie sich auf unterschiedlichen Ebenen entwickeln: zum Beispiel ganz klein und konkret zwischen Nachbar:innen eines Mehrfamilienhauses oder aber umfassend und mit systemveränderndem Anspruch unter Einbezug eines ganzen Dorfes oder Stadtteils. Eine Sorgende Gemeinschaft kann mit oder ohne Fokus auf Menschen in einer bestimmten Lebenssituation (z. B. Alter, Lebensende, Familien mit Kleinkindern) gestaltet werden. Je nach Anliegen und Zielgruppe, insbesondere aber je nach bereits vorhandenen Angeboten, Strukturen oder auch Gemeindegrösse bewährt sich ein unterschiedlicher Zugang.

Erfahrungsgemäss sind **Bottom-up-** wie auch **Top-down-Zugänge** möglich und auch zielführend. Es kann sinnvoll sein, sich zu Beginn zu fragen, welchen Umsetzungsanspruch man hat und welche strukturellen Voraussetzungen dies erfordert (siehe → [Wie gross ist gross genug?](#) und → [Vorgeschichten und Rahmenbedingungen](#)). Für den Aufbau von Sorgenden Gemeinschaften braucht aber nicht von Beginn weg alles auf längere Zeit hinaus abgesichert und strukturiert zu sein. Vielmehr gilt es regelmässig die Passung von Flughöhe und Struktur zu überprüfen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. Lieber klein und mit denjenigen, die bereit und motiviert sind, beginnen als auf die idealen, aber (noch) nicht bereiten Partner:innen warten. Solange die Struktur offen genug bleibt, können sich neue Organisationen oder Funktionsträger:innen immer wieder ein- oder ausklinken.

## Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe

### Nachhaltige Sensibilisierung oder rasch sichtbarer Erfolg?

Der Aufbau, die Vernetzung und Abstimmung von Unterstützungsangeboten und deren Zugänglichkeit sind wichtige Anliegen einer Sorgenden Gemeinschaft. Doch erweist es sich als **Falle, wenn der Fokus bei der Entwicklung zu stark auf den gut sichtbaren Angeboten und Massnahmen liegt**, der Aufbau einer Kultur der gegenseitigen Sorge dabei aber aus dem Blick rückt. Trotzdem haben kleine, gut vermittelbare Erfolgsprojekte ihre Berechtigung, da sie zu wichtigen Motivationsspritzen für die Beteiligten werden.

Die meisten Menschen sind es gewohnt, Erfolg an sicht- und messbaren Veränderungen abzulesen. Das Kernelement einer jeden Sorgenden Gemeinschaft ist aber der Aufbau einer **Kultur**

**der gegenseitigen Sorge**, was sich diesen Kriterien weitestgehend entzieht. Kultureller Wandel vollzieht sich nur langsam und unscheinbar und erfordert deshalb langen Atem und Vertrauen. Für die Beteiligten wie auch für Aussenstehende erweist sich das manchmal als schwierig und ungewohnt.

Es bewährt sich deshalb, sowohl **haltungs- wie auch handlungsorientiert** vorzugehen. Konkret bedeutet das: Kleine, praktische, gut vermittelbare Erfolge und Erfolgsgeschichten schaffen Legitimation für die Sorgende Gemeinschaft und fördern die Motivation aller Involvierten. So hält ihre Bereitschaft an, parallel dazu auf nachhaltige Veränderung und den Auf- und Ausbau einer neuen Sorgekultur zu setzen.

## Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe

### An der Zielgruppe vorbei?

Beim Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft besteht die Gefahr, dass vor allem gut integrierte, wohlsituierte und gebildete Menschen erreicht und einbezogen werden. Dabei könnte (oder müsste) es für Sorgende Gemeinschaften ein zentrales Anliegen sein, auch Menschen zu erreichen, deren Stimme in der Gesellschaft kaum gehört wird.

Sorgende Gemeinschaften versuchen in Anlehnung ans Konzept der Sozialraumorientierung Lebenswelten und Verhältnisse so zu gestalten, dass Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen besser damit zurechtzukommen. Nur wenn es gelingt, eine breite Vielfalt von Menschen und deren Lebensrealität in den Aufbau der Sorgenden Gemeinschaft einzubeziehen, wächst auch die **Sorgegerechtigkeit**.

Es lohnt sich also für jede Sorgende Gemeinschaft von Zeit zu Zeit innezuhalten und sich die **Frage nach der Vielfalt der Beteiligten** zu stellen: Haben in unserer Sorgenden Gemeinschaft tatsächlich unterschiedliche Lebenssituationen Platz und sind sie auch angemessen vertreten? Was müsste sich verändern, damit dies gelingt?

Um auch Zurückgezogene zu erreichen, versprechen **aufsuchende, kreative Zugänge** am ehesten Erfolg. Wichtig ist auch Ausdauer, da es Zeit braucht, bis Vertrauen wachsen und Beziehung sich entwickeln kann. Ohne diese Basis werden sich Wenig-Gehörte kaum in die Sorgende Gemeinschaft einbringen.

## Beziehungen und Netzwerke

### Wen ansprechen und wie ins Boot holen?

Beziehungen und Netzwerke sind zentral im Aufbau einer tragfähigen Sorgenden Gemeinschaft. Bedenken Sie, dass Sie selten in einem Vakuum starten; dass also bereits **ein «Pool» an möglichen Unterstützenden auf Sie wartet – gegebenenfalls an Orten, wo Sie es nicht erwarten.**

Machen Sie sich also daran, Mit-Engagierte ins Boot zu holen, mit denen Sie sich auf den Weg machen können. Idealerweise ist das ein Mix aus lokal tätigen professionellen und freiwilligen Organisationen, engagierten Einzelpersonen und Vertreter:innen der politischen Gemeinde. Denn: Sorgende Gemeinschaften sind explizit sektoren-, themen- und generationenübergreifend.

Um Mit-Engagierte zu finden, empfehlen wir als ersten Schritt: **Teilen Sie Ihre Vision** von Sorgender Gemeinschaft mit, reden Sie darüber. Behalten Sie dabei das Ziel Ihrer Sorgenden Gemein-

schaft fest im Auge und überlegen Sie, ob Sie Ihre zukünftigen Mitstreiter:innen eher einzeln oder in einer Gruppenveranstaltung für Ihr Vorhaben gewinnen würden. Gehen Sie hierbei strategisch, aber offen vor und knüpfen Sie jeweils an die überzeugendsten Argumente an, sodass Sie klar darlegen können, **warum es im Interesse einer Person oder Gruppe liegt, sich Ihrem Vorhaben anzuschließen.** Vielleicht braucht es ein paar Anläufe, jeder Samen braucht Zeit, um zu keimen und zu spriessen. Gleichzeitig hat jedes Gespräch Vermehrungspotenzial, weil Ihre Gesprächspartner:innen die Geschichte selbst noch weitertragen werden.

Ein klares, gemeinsames Ziel, das verschiedene Perspektiven erlaubt und die Unterscheidung von «Betroffenen» und «Helfenden» zu einem gewissen Grade aushebelt, hilft Ihnen, die richtigen Personen ins Boot zu holen.

## Beziehungen und Netzwerke

### Schlüsselpersonen und personelle Wechsel

In jeder Gruppe oder Gemeinschaft gibt es Schlüsselpersonen. Auch beim höchsten Anspruch an Gemeinschaftlichkeit ist dies unvermeidlich. Diese Schlüsselpersonen werden die Sorgende Gemeinschaft zu einem gewissen Grade «repräsentieren», sie werden **Ansprechpersonen und gegebenenfalls Treiber:innen** sein. Hier gibt es zwei Aspekte zu bedenken:

- Die **Rekrutierung** und **aktive Einbindung** von Schlüsselpersonen beim Aufbau der Sorgenden Gemeinschaft und
- ihre **Rolle über die Zeit** hinweg.

Agieren Sie offen und kommunikativ, werden Sie Schlüsselpersonen zu Beginn Ihres Vorhabens einbinden bzw. Ihrem Vorhaben gegenüber positiv stimmen. Bringen diese sich aktiv ein, wird es mit der Zeit natürliche Schwankungen (Personalwechsel) geben. Ist Ihre Sorgende Gemeinschaft gemeinschaftlich und breit aufgestellt, können Sie die möglichen **Risiken eines Wechsels einer Schlüsselperson** gut auffangen, in dem die Struktur flexibel reagiert und sich die Verantwortung der austretenden Person auf andere bzw. neue Köpfe überträgt.

## Beziehungen und Netzwerke

### Wie sich Türen öffnen lassen

Der Einstieg in die Arbeit rund ums Thema der Sorgenden Gemeinschaft mag vielen als die grösste Hürde erscheinen:

- Wo andocken, um bei den Leuten Gehör zu finden?
- Welche Argumente, welche «Tricks» öffnen Tür und Tor?

Setzen Sie bei den **lokalen Bedürfnissen** an: Was gibt es und was möchten bzw. brauchen die adressierten Personen (die «Zielgruppe», die Sorgende Gemeinschaft)? Verweilen Sie bei dieser Frage und holen Sie verschiedene Eindrücke ein, um ein klares (gemeinsames) Bild von dem zu haben, **was die**

**Gemeinschaft wirklich möchte.** Haben Sie dieses, werden Sie merken, dass sich die gewünschten Türen – auch wenn sie nur Türchen sind – öffnen werden.

Als gemeinschaftliches Projekt, das sehr auf persönliche Beziehungen baut, ist zu bedenken, dass Bedürfnisse sich über die Zeit auch weiterentwickeln können. Binden Sie möglichst viele **unterschiedliche Perspektiven** ein, um so zahlreiche Türen möglichst offen und die Sorgende Gemeinschaft somit lebendig zu halten.

## Beziehungen und Netzwerke

### Lokale Strukturen kennen, berücksichtigen, erweitern, umgehen

Haben Sie die Idee, eine Sorgende Gemeinschaft aufzubauen, ist es ratsam, sich mit den lokalen Gegebenheiten **gut vertraut** zu machen:

- Welche Angebote gibt es bereits?
- Wie sind diese miteinander verbunden?
- Wie arbeiten diese miteinander zusammen?

#### Hören Sie gut zu:

- Welche Bedürfnisse zur Weiterentwicklung sehen die bereits aktiven Organisationen und Schlüsselfiguren?
- Wer ist bereits an ähnlichen Projekten dran?

Wenn Sie die lokalen Strukturen besser kennenlernen, werden Sie merken, dass ggf. einige Angebote sich bereits mit dem Prinzip der Sorgende Gemeinschaft identifizieren. Haben Sie Antworten parat, **was «Ihre» Sorgende Gemeinschaft Neues zu den bereits existierenden lokalen Strukturen und Bemühungen beiträgt**. Klarheit bezüglich Ihres Vorhabens und seiner Neuigkeit wird Ihnen sehr helfen bei der «Auswahl» der Angebote und Strukturen, die Sie in Ihrem Vorhaben berücksichtigen, erweitern oder sogar ausser Acht lassen können.

Und denken Sie daran: manchmal ist auch schon nur das aufeinander bezogene Tätigwerden und das Vernetzen ein wichtiger Schritt hin zur Sorgenden Gemeinschaft.

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Die «Bindekraft des Miteinanders» nutzen

Wie der Name schon sagt: **Sorgende Gemeinschaften leben von der Gemeinschaft.** Wer diese Gemeinschaft bildet, welche Themen sie antreibt und welche Inhalte sie aufgreift – all das kann sehr verschieden sein (siehe [Sorgende Gemeinschaften – vom Leitbild zu Handlungsansätzen](#), [Lokales Verständnis von Sorgender Gemeinschaft entwickeln](#), [Welche Flughöhe und Zielgruppe passt?](#) und [An der Zielgruppe vorbei?](#)). Idealerweise zeichnet sich die Gemeinschaft durch eine gewisse Komplexität aus – im Sinne von Verschiedenheit und Raum für Meinungsvielfalt. Trotz dieser Diversität ist ein wichtiger Kern die geteilte Werthaltung und gemeinsame Orientierung auf das Ziel, Sorgeaufgaben besser zu verteilen und neue Sorgenetzwerke aufzubauen.

Doch wie wird aus einer bunten Gruppe mit ähnlichen Werten und Zielen eine gemeinschaftlich aktive und wirkmächtige? Dafür müssen wir gemeinsam **tragfähige Arbeitsbündnisse** schmieden und das wiederum heisst: In der Sorgenden Gemeinschaft vermischen sich bis zu einem gewissen Grad **persönliche Beziehungen und funktionale Rollen** und damit auch emotionale und sachliche Dimensionen. Das ist weder gut noch schlecht. Es lohnt sich aber, sich dieser Vermischung bewusst zu sein.

Sobald Engagierte zusammengefunden haben – seien dies nun Einzelpersonen oder Organisationsvertretungen oder ein Mix von beidem –, empfiehlt es sich gemeinsam innezuhalten, um das Arbeitsbündnis auf ein solides, weil gemeinschaftlich definiertes Fundament zu stellen.

Um die «Bindekraft des Miteinanders» für ein **tragendes Arbeitsbündnis** nutzen zu können, sind folgende Punkte wichtig – dabei mäandert man zwischen beziehungs- und aufgabenorientierten Aspekten:

- Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen aller Beteiligten klären – und zwar am besten immer mal wieder.
- Gemeinsam festlegen, wohin die Reise aktuell gehen soll (siehe [Wie gross ist gross genug?](#)) und erste gemeinsame Schritte und Zuständigkeiten bestimmen.
- Formen der Organisation und Zusammenarbeit klären (siehe [Arbeitsorganisation und Zusammenarbeit im Team](#)).
- Zwischenstopps für gemeinsame Reflexion und Diskussion einplanen und allenfalls nötige Kurskorrekturen vornehmen (siehe [Kommunikation – weshalb ist sie wichtig?](#) und [Interne Kommunikation – Tipps und Tricks](#)).

#### Übrigens:

Ein solides Fundament ist belastbar, stabil und widerstandsfähig gebaut und enthält alles Grundlegende für einen sicheren Boden. Dies ist nicht zu verwechseln mit starr – was nämlich Unveränderbarkeit oder Unbeweglichkeit betont. Gerade weil die Leitidee der Sorgenden Gemeinschaft grundsätzlich offen ist und von der engagierten Gruppe immer wieder neu konkretisiert wird, sollen auch Kursveränderungen und -korrekturen gemeinsam diskutiert und vorgenommen werden können.

Die Basis des Arbeitsbündnisses soll also tragfähig und trotzdem wandelbar sein. Denn die Stärke der Sorgenden Gemeinschaften liegt letztlich genau darin, dass diese sich im Laufe der Zeit verändern und an neue Bedürfnisse anpassen können (siehe [Spannungsfeld Agilität – Stabilität](#)).

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Arbeitsorganisation und Zusammenarbeit im Team

Eine Sorgende Gemeinschaft ist unabhängig von ihrer Grösse oder Reichweite immer ein komplexer Organismus, weil sich hier unterschiedliche Beziehungsformen und Kontakte (privat und professionell; persönlich und arbeitsorientiert) vermischen.

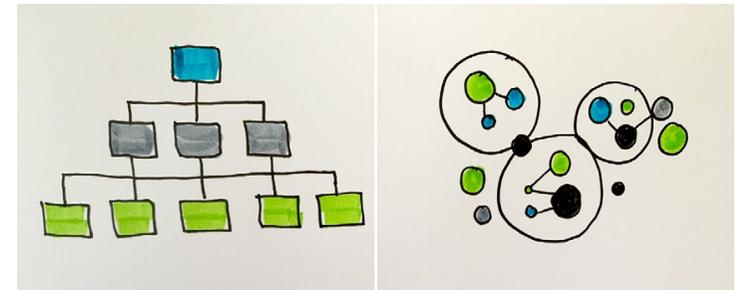
Während wir auf persönlicher Ebene in der Regel von **Gleichwertigkeit und Austausch auf Augenhöhe** ausgehen oder dies zumindest anstreben, kommen wir im Arbeitskontext eher mit **hierarchischen Modellen** in Berührung und sind dort auch eher bereit, solche zu akzeptieren. Da uns diese Art der Arbeitsorganisation meist gut vertraut ist, kommt es nicht selten vor, dass sich in der konkreten Arbeitsorganisation einer Sorgenden Gemeinschaft – allen partizipativen Bestrebungen zum Trotz –, plötzlich hierarchische Formen der Zusammenarbeit einschleichen.

Kommt Ihnen Folgendes auch bekannt vor?

- «Der Beitrag im lokalen Anzeiger muss schnell raus – ach, ich schick den Text jetzt nicht nochmals zur Kommentierung in die Gruppe, sonst schaff ich es nicht mehr rechtzeitig für die Deadline!»
- «Die Moderation am nächsten öffentlichen Anlass? Das übernimmt doch am besten gleich die Präsidentin des Freiwilligenvereins. Schliesslich kennen sie alle und sie kennt die Leute. Ausserdem weiss sie genau, wie das hier so läuft – das macht es einfacher.»

Für die spezielle «Chemie» einer Sorgenden Gemeinschaft sind solche letztlich **hierarchischen Dynamiken aber hinderlich**. Anstatt ein kreatives Miteinander zu fördern und damit einer Vielfalt von Erfahrungen und Bedürfnissen Raum zu geben, neigen sie dazu, Machtstrukturen entlang üblicher Kriterien wie Wissen oder sozialem Status zu etablieren. Jemandem wird dann

aufgrund einer gewissen anerkannten Fachkompetenz gleich auch Verantwortung und Entscheidungsmacht zugesprochen (oder jemand beansprucht diese für sich selber – auch das kommt natürlich vor). Entstehen in der Gruppe solche Machtpositionen, werden Mitverantwortung und Partizipation eingeschränkt (siehe → [Interne Kommunikation – Tipps und Tricks](#)).



► Beispiele klassisch-hierarchischer und agil-selbstorganisierter Arbeitsorganisation

Hilfreicher und zielführender für das Ziel Sorgender Gemeinschaften sind Arbeitsformen, die zwar klare Aufgaben und Zuständigkeiten identifizieren, **sie aber auf mehrere Schulterpaare verteilen**. Idealerweise erfolgt diese Verteilung im Rahmen eines gemeinschaftlichen Prozesses. Das heisst nicht, dass hier nicht auch individuelle Stärken und Interessen bei der Auswahl von Zuständigkeiten eine Rolle spielen können oder sollen. Aber es sollte keine fixe Zuschreibung sein. Entscheidungsprozesse und Schwerpunktsetzungen bleiben ausserdem weiterhin im **Hoheitsgebiet der Gruppe**. Damit ist gemeint: alle können ihre Sichtweise einbringen und werden gehört. Alle übernehmen Aufgaben entsprechend ihren Möglichkeiten und Interessen und die Verteilung ist immer wieder Gegenstand für gemeinsame Reflexion. Und auch Entscheidungen fällt man gemeinsam.

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Sorge-Netzwerke und soziokratische Modelle

#### Zusammenarbeit in Netzwerk-Strukturen

Geht es um Sorgende Gemeinschaften, spricht man oft auch von Sorge-Netzwerken. Die Netzwerk-Metapher betont zum einen die Bedeutung sozialer Beziehungen und weist zum anderen auf deren spezifische Funktion – die gemeinsame Sorge – hin. Netzwerkartige Strukturen sind eine Möglichkeit, Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten in einer Organisation zu verteilen. So können relativ autonome Mitglieder oder Untergruppen dennoch miteinander verbunden und koordiniert zusammenarbeiten. Damit sind sie deutlich *flexibler* als klassische Hierarchien. Sie können sich dadurch gut an *Veränderungen* in der Zusammensetzung und Ausrichtung der Sorgenden Gemeinschaft anpassen. Sie erlauben ausserdem den einzelnen Mitgliedern der Sorgenden Gemeinschaft auch in unterschiedlichen Untergruppen aktiv zu sein und dabei unterschiedliche Funktionen und Rollen zu übernehmen. Eine Herausforderung ist bei dieser Organisationsform u. a. die *interne Kommunikation* sicherzustellen (siehe dazu → [Interne Kommunikation – Tipps und Tricks](#)).

#### Soziokratische Ansätze als Basis für Mitbestimmung

Immer wieder haben wir in den Bausteinen Sorgende Gemeinschaft betont: *Entscheidungen sollen gemeinsam gefällt, Hierarchien vermieden, Mitsprache ermöglicht werden*. Soziokratische Organisationsformen bieten einen Ansatz, um diese Aspekte anzugehen und sie fördern die Vertrauensbildung in der Gruppe.

Soziokratie bedeutet wörtlich: Herrschaft der Gefähr:innen. Es ist eine Organisationsform, mit der Organisationen verschiedener Grösse konsequent Selbstorganisation und ein System für mehr Mitbestimmung umsetzen können.

So heisst Führung hier lediglich Führung in der Sache und nicht Führung von Personen. Das heisst Personen übernehmen zwar vielleicht gewisse Aufgaben mit mehr Verantwortung – z. B. in Orientierung an ihren Fähigkeiten und Interessen – sie haben aber nicht mehr zu sagen als andere. In soziokratischen Organisationsstrukturen wird die Vertrauensbildung gefördert, weil alle Beteiligten als gleichwertig angesehen werden und Entscheidungen immer im Rahmen gemeinsamer Ziele getroffen werden.

Für gemeinschaftliche Entscheidungsfindung können die Tools der Soziokratie hilfreich sein. Ein wichtiger Begriff ist hier der Konsent: Das bedeutet, etwas wird entschieden, wenn es der Sache dient und keine stichhaltigen Gegenargumente aus der Gruppe vorgebracht werden. Damit bleibt die Gruppe entscheidungs- und handlungsfähig – auch wenn sie keine vollständige Einigkeit erlangt. Von den einzelnen Gruppenmitgliedern verlangt dies natürlich eine gewisse Flexibilität und die Bereitschaft, das Konsent-Modell als Entscheidungsgrundlage anzuerkennen.

Weiterführende Informationen zum Thema Soziokratie finden Sie hier:

➤ [Soziokratie 3.0 – Ein Praxisleitfaden](#)

➤ [Soziokratie – Vier Basisprinzipien:](#)

Definition, Nutzen, Begeisterung und Kritik

# Arbeitsbündnisse schmieden und leben

## Organisation der Zusammenarbeit als Chance für das Team

Wenn eine Gruppe von Menschen aus unterschiedlichen Lebenssituationen zusammenkommt, um gemeinsam eine Sorgende Gemeinschaft zum Leben zu erwecken, stellen sich auch **organisatorische Fragen**. Diese wiederum tangieren Fragen der Teambildung und Teilhabe oft mehr als zunächst ersichtlich:

- Sollen Arbeitstreffen oder Sitzungen tagsüber oder abends stattfinden? → Wer kann wann (nicht) teilnehmen und wird dadurch vielleicht ausgeschlossen?
- Wie oft sollen die Treffen erfolgen und wie lange dauern sie? → Wer hat welche zeitlichen Ressourcen?
- Wer bereitet jeweils die Treffen vor, lädt alle ein und kümmert sich um die Dokumentation? → Wer hält die Fäden in der Hand und gibt diese auch mal wieder ab?
- Wie stellen wir sicher, dass wirklich alle Themen einbringen und alle sich dazu äussern können und dabei auch gehört werden?
- Wie behalten wir die Übersicht in der Fülle der Aufgaben und im Zeitverlauf? Wie koordinieren wir unsere Aktivitäten?
- Wie bleiben wir motiviert und engagiert, gerade auch dann, wenn mal länger keine sicht- oder spürbaren Ergebnisse vorliegen?
- Wie gehen wir mit Frustration und Misserfolgen um?

Erfahrungsgemäss gibt es meist eine Kerngruppe, die sich um Kontinuität bemüht und tragende Arbeiten übernimmt. Oft kennen sich die Mitglieder dieser Kerngruppe bereits, weshalb einige der obigen Fragen gar nicht so drängend scheinen. Vieles ist eingespielt und läuft wie von selbst. Aber sobald die Gruppe wächst und vielfältiger wird, werden Anforderungen an die Organisation komplexer. Jede Gruppe ist hier aufgefordert, **für sie machbare und tragfähige Lösungen** zu suchen. Nicht immer lässt sich von heute auf morgen eine spannungsfreie Variante finden. Das kontinuierliche Bemühen darum ist jedoch wichtig.

Einige Tipps aus unserer bisherigen Erfahrung:

- Jedes Treffen ist eine Chance, das Wir-Gefühl der Gruppe zu stärken, z. B. indem Aufgaben rund um die Sitzungsorganisation und -dokumentation gemeinschaftlich organisiert werden. So können Sitzungen im Turnus geleitet und Protokolle abwechselnd erstellt werden.
- Videokonferenzen reduzieren den Zeitaufwand. Und: Mit gezielter Unterstützung können auch ältere und weniger IT-affine Personen an solchen Meetings teilnehmen. (Siehe Rezeptblatt → [Sitzungen online](#))
- Um die Ressourcen der Engagierten zu schonen, kann die Bildung projekt- oder themenbezogener Untergruppen sinnvoll sein. Das erleichtert die Planung und Terminfindung. Wichtig ist, dass die interne Kommunikation gut funktioniert und alle zeitnah über laufende Aktivitäten informiert sind. Hier bieten auch Cloud-Lösungen wie MS Teams, Dropbox oder Google Docs gute Hilfe.
- Überlegen Sie, welche Themen im gemeinsamen Austausch und in der Diskussion Platz haben müssen und was ev. in Form von schriftlicher Dokumentation zum Nachlesen in die Cloud abgelegt werden kann.
- Es kann auch angezeigt sein, sich über Sitzungsgelder oder Spesenvergütung zu einigen. Dies gerade dann, wenn in der Gruppe sowohl Freiwillige wie Profis mit dabei sind.
- Sorgende Gemeinschaften zielen auf einen Wandel der Sorgeskultur. Das braucht einen langen Atem. Konkrete Projekte helfen, die Motivation aufrechtzuerhalten. Zelebrieren Sie auch kleine Erfolge gemeinsam und dokumentieren Sie diese Feiern!
- Und zum Abschluss: Wie wäre es mit ein paar Tipps und Tricks, um Sitzungen lebendiger und Arbeitsprozesse kreativer zu machen?
  - [Kreativitätsmethoden](#)
  - [Eisbrecher für Meetings: Diese 9 Tipps sollten Sie kennen](#)
  - [45 Teambuilding Ideen für mehr Zusammenhalt](#)

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis

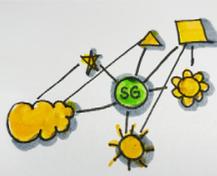
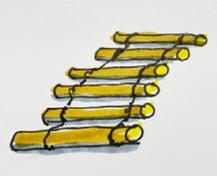
Wer ist Mitglied einer Sorgenden Gemeinschaft? Wer gehört dazu, wer nicht? Diese Fragen können irritieren, aber auch zum Nachdenken anregen: Angehörige:r einer Sorgenden Gemeinschaft wird man ohne formelles Aufnahme-prozedere oder festgelegte Aufnahmekriterien. Die Zugehörigkeit entsteht weder durch Beitritt noch durch ein Wahl-prozedere, einen finanziellen Beitrag oder andere Formalitäten. Vielmehr hängt sie von einem **geteilten Werteverständnis** ab: indem ich bestimmte Vorstellungen des Zusammenlebens und der gegenseitigen Unterstützung teile, gehöre ich dazu. Hinzu kommt die Bereitschaft zum Sorgen als Tat, wobei diese Tat auch in ganz kleinen und alltäglichen Sorgemöglichkeiten und/oder -aufmerksamkeiten bestehen kann.

Von **Nichtzugehörigkeit** würden wir vielleicht dann sprechen, wenn jemand die angesprochenen gemeinschaftlichen Werte grundsätzlich negiert und das Sorgen und Sorgeempfangen kategorisch ablehnt. Wie ist es aber, wenn jemand aus der Sorgenden Gemeinde XY wegzieht? Auch wenn Sorgende Gemeinschaften von Natur aus kleinräumig und überschaubar strukturiert sind, bleibt die Person dennoch Teil der internationalen Bewegung, da sie deren Werte teilt.

### Weiterentwicklung mit Unterstützung einer Projektgruppe

Damit sich das einer Sorgenden Gemeinschaft zugrundeliegende Werteverständnis bei einem grösseren Personenkreis entwickeln lässt und eine Vernetzung von Sorgestrukturen entsteht, kann es hilfreich sein, eine *Projektgruppe Sorgende Gemeinschaft* zu bilden. Diese übernimmt mehr Verantwortung, setzt Themen- und Denk-Anstösse und sorgt für Kontinuität, indem sie z. B. Mittel und Ressourcen beschafft oder verteilt. Solche Projektgruppen können ein unterschiedliches Selbstverständnis haben.

In unserem Projekt haben wir das mit Bildern gefasst: dem Netzwerk, dem Knüppeldamm und der Seilbahn.

Netzwerk	Knüppeldamm	Seilbahn
		
<p>Die Projektgruppe fungiert hier 2–4 × pro Jahr als Vernetzungsmöglichkeit für Organisationen.</p> <p>Ziel sind der Austausch und die Inspiration zum Thema. Gemeinsame Aktivitäten kommen vor, die Sorgende Gemeinschaft wird aber primär in den einzelnen Teil-Organisationen weitergebaut.</p>	<p>Es gibt eine Projektgruppe, welche über bestimmte Ressourcen verfügt, mit denen sie weitere Interessierte/Aktive unterstützen kann, z. B. mit Büro- und Kommunikationsinfrastruktur, Moderationsfertigkeiten etc.</p> <p>Als «Knüppeldamm» sichert sie bildlich den Weg durch unsicheres sumpfiges Gelände.</p>	<p>Bildlich entspricht die Projektgruppe hier der technischen Infrastruktur mit Tal- und Bergstation, Seil und Masten. Sie übernimmt Themenhüterschaft, kümmert sich um Ressourcen etc.</p> <p>Diese stabile Struktur wird ergänzt durch die fahrenden Gondeln, d. h. durch einzelne kleinere Umsetzungsprojekte, die neu entstehen, vorbeiziehen und wieder verschwinden.</p>

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Zusammensetzung einer Projektgruppe

Je nach Form der Projektgruppe beteiligen sich erfahrungsgemäss am besten **verschiedene Stakeholder**: neben Privatpersonen sind das häufig Vertreter:innen aus Fachorganisationen oder Vereinen im Bereich Gesundheit, Soziales, Alltagsbewältigung, oder aber Personen aus der Verwaltung und Politik. Eher selten finden sich lokale KMUs oder Bauträgerschaften, Hauswart:innen etc.

Aus unserer Erfahrung ist es immer gewinnbringend, wenn von Beginn weg nicht nur Organisationen oder nur Menschen aus der Bevölkerung mitwirken, sondern das **Miteinander von Sorgeprofis und der Bevölkerung**, das auch im Konzept der Sorgenden Gemeinschaft drinsteckt, hier ebenfalls gelebt wird.

Etwas atypisch und ungewohnt ist die Vorstellung, dass alle beteiligten Organisationsvertretungen nie nur ihren «Funktions-Hut» aufhaben, sondern immer auch ihr eigenes Leben samt persönlicher Sorgeerfahrung und -bedarf einbringen. Dies hilft zu vermeiden, dass wir als Sorgende Gemeinschaft ein Gefühl von «Wir tun etwas für die anderen!» entwickeln, was dem Konzept grundlegend widerspricht: **Alle brauchen** Sorge, **alle können** sorgen – nur nicht in jeder Lebensphase im gleichen Ausmass.

Es kann sich lohnen, von Zeit zu Zeit die **Gruppenzusammensetzung** zu überprüfen, um zu erkennen, welche **Ressourcen** vielleicht fehlen (oder wo es zu einer Schwerpunktbildung kommt). Personen oder Organisationen können dann gezielter zur Mitwirkung eingeladen werden.

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Tipps und Tricks für die Arbeit in Projektgruppen

#### Stellvertretungen

Viele Menschen sind sehr beschäftigt. Die Terminsuche zur Zusammenarbeit wird erleichtert, wenn sich Stellvertretungslösungen mit klarer Informationspflicht bilden. Oft arbeiten z.B. lokale Kirchen ohnehin eng zusammen, sodass sie sich gut abwechseln können. Bei uns vertraten sich auch zwei Spitexmitarbeitende gegenseitig.

#### Diskontinuitäten

Personelle Erschütterungen durch Abgänge, Rücktritte von politischen Ämtern haben wir mehrmals erlebt. Stossen neue Personen hinzu, ist es unumgänglich, dass diese sehr sorgfältig eingeführt werden, da das Konzept Sorgende Gemeinschaft wie auch die partizipative Arbeitsweise nicht so leicht verständlich und zugänglich sind. Vielleicht kann hier ein Gotte-/Göttisystem für Neue aufgebaut werden? Aus der betrieblichen Organisation wissen wir, dass die Teambildung verschiedene Phasen durchläuft (siehe [7 Phasenmodell der Teamentwicklung nach Tuckman](#)). Deshalb genügend Zeit einplanen, wenn die Gruppe sich erneuert.

#### Sitzansprüche und Amtsdauern

Die Mitwirkung in einer Projektgruppe Sorgende Gemeinschaft setzt eine hohe intrinsische Motivation voraus. Der persönliche Gewinn kann darin liegen, eigene Bedürfnisse und Ideen anpacken zu können – meist nur für eine gewisse Zeit. Das erfordert fluide Organisationsformen und steht im Widerspruch zu festgelegten Sitzansprüchen oder fixierten Amtsdauern.

#### Diffuse Rollen

In unserem Projekt gab es zwei Exekutivpolitikerinnen, die nicht in ihrer offiziellen Funktion, sondern als Privatpersonen mitwirkten. Sie berichteten in ihren Räten erst spät über ihr Engagement, da ihnen vorher die Zeit nicht reif schien. Für sie und die Gruppe wäre es wohl einfacher gewesen, sie hätten früher

Klarheit geschaffen und selbstbewusst den Rückhalt aus der Politik eingeholt.

#### Zuteilung von Ämtern/Funktionen

Vereine organisieren sich in der Regel mit gewählten Ämtern wie Präsidium, Aktuariat, Finanzen sowie weiteren thematischen Ressorts. Welche Funktionen braucht eine Projektgruppe Sorgende Gemeinschaft?

- **Präsidium:** Die Sitzungsleitung und vor allem die Sitzungsvorbereitung (Traktanden sammeln/festlegen) sollte nicht bei einer Person allein liegen. Wir empfehlen die Rotation und ein permanentes Anregen/Einfordern der Beteiligung aller.
- **Protokollierung:** In einer Gemeinde hat diese Tätigkeit ebenfalls rotiert, wobei auch deutlich wurde, wie unterschiedlich der Informationsbedarf und auch die Fähigkeit zur Umsetzung verteilt sind. In dieser Gruppe wurde die Protokollierung nie in der Gruppe reflektiert und angepasst. Es gibt auch weniger aufwändige Lösungen, z. B. das Wichtigste direkt während der Sitzung in eine Liste eintragen, die am Beamer einsehbar ist, digitale Möglichkeiten nutzen wie Miroboard, Fotos von Flipcharts, Tabelle mit Ideen in einer Dropbox ablegen uvm.

#### Sichtbarkeit nach aussen

Sorgende Gemeinschaften brauchen niederschwellige und leicht auffindbare Ansprechstellen. Sollen sich Sorgende Gemeinschaften in Unterstützungsnetzen beteiligen, ist ihre Sichtbarkeit zentral (siehe [→ Externe Kommunikation – Tipps und Tricks](#)).

#### Es braucht (viel) Zeit ...

Unterschätzen sie die Zeit nicht, die es braucht, eine partizipative Arbeitsorganisation und -kultur zu schaffen. Andere, hierarchischere Organisationsformen scheinen dennoch weder geeignet noch nachhaltig, um eine breite, vielfältige Sorgende Gemeinschaft zu entwickeln.

## Arbeitsbündnisse schmieden und leben

### Vom Wunsch nach Leitung im selbstorganisierten Team

Kommen Ihnen Sätze wie diese auch bekannt vor?:

- «Aber das muss doch jemand leiten!»
- «Ich bin doch nur Laie, da kann ich gar nicht mehr Verantwortung übernehmen.»
- «Bei der Gemeinde kommen die Informationen zusammen, die sollen koordinieren.»

Braucht eine Sorgende Gemeinschaft also eine Leitung(sperson)? Wie verträgt sich Führung mit einem Anspruch an Mitverantwortung oder Selbstorganisation?

#### Lern- und Entwicklungsraum für viele schaffen

Interessanterweise ist es so, dass proaktive Verantwortungsübernahme andere auch bremsen kann. Je dezidierter jemand führt und je mehr er/sie an Aufgaben und Verantwortung übernimmt, desto eher passiert es, dass die anderen sich zurücknehmen oder ganz ausklinken.

Natürlich ist es grundsätzlich positiv, wenn eine Person Dinge verbindlich übernimmt und selbstständig an die Hand nimmt. Aber das bewährt sich auf die Dauer nur dann, wenn das nicht einfach im Hintergrund passiert und alle (ja, wir meinen wirklich alle) immer wieder die Möglichkeit erhalten, sich in einer ihnen entsprechenden Form beteiligen zu können. Das schafft Zugehörigkeit, motiviert und verhindert eine allzu ungleiche Verteilung der Last.

«Moment mal», denken sie jetzt vielleicht, «wie soll das gehen, wenn sich doch gewöhnlich gar niemand zur Verfügung stellt, um etwas zu übernehmen, wenn niemand Zeit haben will. Da ist es doch gut und alle sind froh, wenn ich schon mal mache!»

Aus unserer Erfahrung entwickeln Menschen am ehesten dort Aktivität, wo sie selber sagen können, was sie wichtig finden und sie die Möglichkeit bekommen, das zu tun, was ihnen am Herzen liegt – und erst noch in ihrer eigenen Art und Weise. Könnte es sein, dass sich Ihr Bedürfnis und Zugangsweg überhaupt nicht mit dem der anderen in der Gruppe deckt? Um das herauszufinden, braucht es nicht nur ernsthaftes Interesse an der Beteiligung aller, sondern auch offene Fragen, Übungsgelegenheiten und Zutrauen! Sorgende Gemeinschaften können wir als Experimentier- und Lernfelder für neue Formen der Zusammenarbeit sehen. Was wir hier lernen, könnte unser gesellschaftliches Miteinander verändern.

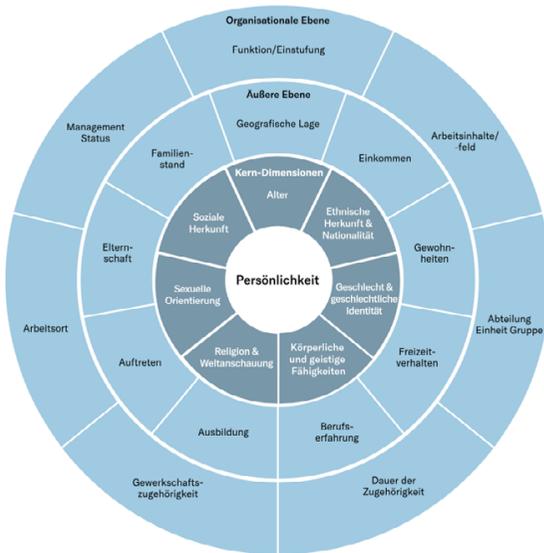
#### Feine Unterschiede der Führung

Zu einer Sorgenden Gemeinschaft passt aus unserer Sicht ein allzu straffes Management eher nicht. Aus der Organisations- und Führungstheorie wissen wir, dass Management eine Organisation zwar am Laufen hält; Leadership hingegen bedeutet, sie zu verändern und dabei andere mitzureissen (siehe [↗ Leader vs. Manager: Was ist der genaue Unterschied?](#)). Diese Form der Führung kann in einer Sorgenden Gemeinschaft eher fruchten. Sorgende Gemeinschaften funktionieren wahrscheinlich dort am besten, wo sich Selbstorganisation und Leadership-Fähigkeiten ergänzen.

Der integrierende Kern einer Sorgenden Gemeinschaft sind geteilte Werte. Es kann voranbringen, wenn eine Person mit Leadership diesen Wertekonsens der gegenseitigen Sorge anregt und zudem methodisches Wissen und Können einbringt. Die vielleicht wichtigste Leadership-Qualität ist aber die Fähigkeit, eine offene und wertschätzende Kommunikationskultur zu prägen.

# Arbeitsbündnisse schmieden und leben

## Diversität fördern und fruchtbar machen



► Charta der Vielfalt

Jede und jeder Einzelne bringt eine einzigartige Kombination von Merkmalen, Eigenschaften und Erfahrungen in die Sorgende Gemeinschaft ein. Idealerweise ist sie ein wirklich «bunter Haufen» bestehend aus möglichst vielfältigen und unterschiedlichen Personen, denn so fließen **vielfältige Sichtweisen und unterschiedliche Kompetenzen** ein (siehe → [Aufmerksamkeit wecken und Bereitschaft zur Mitwirkung erkennen](#)).

Das tönt einfacher, als es ist. Denn meist umgeben wir uns mit **Menschen, die uns ähnlich sind**, z. B. was Alter, Herkunft, Bildungsstand, Religion, Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung betrifft. Wir suchen eher das uns Vertraute und schliessen schneller Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Eigenschaften und Merkmalen, als zu solchen, die anders als wir selbst sind. Wie sieht dies mit Blick auf Ihre Gruppe aus? Haben Sie darüber nachgedacht, wie homogen oder eben nicht Ihre Gruppe ist? (siehe → [Ungleichheit vermindern, Vielfalt fördern](#))

Unterschiede können auf unterschiedlichen Ebenen bestehen (siehe Grafik: Charta der Vielfalt). Wichtig ist: gewisse Merkmale machen uns nicht nur verschieden, sondern führen zu **Ungleichheit**. Deshalb geht die Forderung nach Diversität über reine Vielfalt und Verschiedenheit hinaus. Denn Ungleichheit macht es für gewisse Personen oder Personengruppen deutlich schwieriger, Zugang zur Sorgenden Gemeinschaft zu finden, sich zu engagieren oder Bedürfnisse zu formulieren und Massnahmen zur Verbesserung auf den Weg zu bringen (siehe → [Warum ist die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen wichtig?](#)).

Die Grafik (links) bildet unterschiedliche Diversitäts-Dimensionen ab. Im Zentrum steht die Persönlichkeit. Unmittelbar darum herum sind weitere, eher unveränderbare Eigenschaften einer Person angeordnet. Diese haben den grössten Einfluss auf Ein- oder Ausgrenzung und damit auf Ungleichheit. Die beiden äusseren

Kreise repräsentieren Merkmale mit Blick auf die Organisation. Auf dieser Ebene kann eine Organisation gezielt ansetzen, um Nachteile infolge von Ungleichheit anzugehen.

In Betrieben nennt man gezielte Massnahmen zur Förderung von Vielfalt und Reduktion von Ungleichheit *Diversity Management*. Damit sind konkrete und spezifische Massnahmen gemeint, um für soziale Ungleichheiten zu sensibilisieren und andererseits diese zu reduzieren und nach Möglichkeit ganz aufzuheben.

Ihre Sorgende Gemeinschaft sollte die Chancen nutzen, um Unterschiede im Sinne von Vielfalt zu fördern und Ungleichheiten zu reduzieren. Dies ist die Aufgabe der gesamten Gruppe. Am besten packt man sie immer mal wieder an, indem Sie gemeinsam darüber nachdenken:

- Sind wir eine eher **homogene oder heterogene Gruppe** – und mit Blick auf welche Merkmale?
- Wo bestehen **Hürden**, um bei uns mitzutun? Wie können wir diese senken?

Darauf aufbauend können Sie konkrete Massnahmen planen:

- **Sprachbarrieren abbauen:** In welcher Sprache informieren wir über unsere Gruppe und die Aktivitäten? In welcher Sprache bringen sich unsere Mitglieder ein?
- **Diverse Zugangswege anbieten:** Welche Formate zum Austausch nutzen wir? Könnten wir unsere Treffen oder Aktivitäten mal an einem anderen Ort durchführen, um für andere Menschen sichtbar(er) zu werden? (Für Tipps dazu siehe → [Tipps und Tricks für die Arbeit in Projektgruppen](#).)
- **Andere Menschen erreichen:** Repräsentieren wir eine bestimmte Gruppe der Gesellschaft? Welche Gruppen hätten wir noch gerne vertreten? Gibt es vielleicht Menschen, die für erste Kontakte als Türöffner:innen fungieren könnten?

## Kommunikation nach innen und aussen

### Kommunikation – weshalb ist sie wichtig?

Kommunikation bildet gewissermassen die Grundoperation der Zusammenarbeit und des Zusammenlebens. Deshalb verdient sie unsere Aufmerksamkeit.

Sorgende Gemeinschaften werden in der Regel von Projektgruppen initiiert und weiterentwickelt. Indem sie Themen setzen, Aktivitäten organisieren oder andere Menschen sensibilisieren, nutzen sie vielfältige Formen der **internen** und **externen** Kommunikation.

**Interne Kommunikation als Basis für konstruktive Zusammenarbeit:** Die Kommunikation in einer Projektgruppe ermöglicht Organisation, Struktur und Abstimmung. Zudem unterstützt sie die Auseinandersetzung mit Werten und dem eigenen Handeln. Im Gespräch werden Bedürfnisse klarer, lassen sich Ideen (weiter)entwickeln und Umsetzungsmöglichkeiten erkennen.

Sorgende Gemeinschaften entwickeln sich zwar unterschiedlich, teilen aber das Erfordernis eines fruchtbaren Miteinanders, das unterschiedlichen Anliegen und Bedürfnissen Raum gibt. Eigeninitiative muss deshalb jederzeit Platz haben, Mitgestaltung und -verantwortung möglich und willkommen sein (siehe → [Vielfalt und Diversität](#)). Dies bedingt eine sorgfältige, transparente und wertschätzende Kommunikation.

**Externe Kommunikation setzt Anstösse für eine neue Sorgkultur:** Externe Kommunikation kann unterschiedliche Ziele verfolgen: Aufmerksamkeit für ein Thema wecken, Aktivitäten bewerben, zusätzliche Mitstreiter:innen gewinnen. Berichtet eine Projektgruppe über ihre Aufbauarbeit, bringt dies nicht nur Sichtbarkeit fürs Thema, sondern motiviert und stärkt auch die bereits Engagierten, indem ihre Arbeit öffentlich wahrgenommen wird. Es gibt also gute Gründe, externe Kommunikationsaktivitäten von Beginn weg mitzudenken und einzuplanen.

## Kommunikation nach innen und aussen

### Interne Kommunikation – Tipps und Tricks

**Persönliches braucht Platz:** Soll eine neue Sorgeskultur entstehen und sich verbreiten, setzt dies nah am Leben und Handeln der Beteiligten an. Es braucht Möglichkeiten zum Teilen von persönlichen Geschichten, Erfahrungen, Gedanken. Erzählende wie Zuhörende erfahren dadurch Sensibilisierung und Stärkung. Sind Sitzungen aber zu informations- und arbeitslastig angelegt und immer straff durchgetaktet, geht dieser Aspekt verloren. Versuchen Sie deshalb Zeiten einzuplanen, in denen Menschen persönliche Gedanken teilen und verbindende Werte erkennen können. Das stärkt die Bindung in der Gruppe. (Methodische Anregungen finden Sie hier: [↗ Berliner Ideenlabor: Warm-Ups analog + digital](#) und [↗ Workshop-Spiele: Warm-Ups für Erwachsene finden](#).)

**Transparenz und Einbezug hält viele im Boot:** Gemeinschaftliche Sorge erfordert Aufmerksamkeit, Kreativität, Spontaneität. Da passt es nicht, wenn die Kommunikation in der Projektgruppe bürokratisch oder hierarchisch gestaltet ist. Menschen müssen die Möglichkeit erhalten, sich einzubringen.

**«Wer alleine arbeitet, addiert. Wer zusammenarbeitet, multipliziert.»:** Sorgende Gemeinschaft basiert auf den Fähigkeiten und dem Engagement von vielen. Dieses Credo verlangt Aufmerksamkeit, damit alle eine Stimme bekommen. Werden also Tätigkeiten delegiert oder von jemandem im Hintergrund erledigt, ist rasche, proaktive und transparente Information unabdingbar! Der altbewährte Grundsatz «informiert gleich motiviert» hat seine Berechtigung nicht verloren. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig informieren, lieber einmal zu früh als einmal zu spät kommunizieren – und dafür tragen alle Mitverantwortung!

**Wenn die Zeit fehlt – Tempo raus!:** Effizienzüberlegungen haben etwas Verführerisches. Weshalb noch die Infoschlaufe einbauen,

wenn ich es allein doch viel schneller erledigen kann? Warum sich treffen, wenn alle so beschäftigt sind? Es soll nun endlich vorwärtsgehen... Solche Überlegungen können zum Muster werden und die breite Abstützung der Sorgenden Gemeinschaft und echten Kulturwandel gefährden. Nur wenn viele und unterschiedliche Menschen beteiligt sind, kann tiefgreifender Wandel gelingen. Rom wurde bekanntlich auch nicht an einem Tag erbaut. Auch eine neue Sorgeskultur mit Bildung neuer Unterstützungsgemeinschaften erfordert langen Atem.

#### Grundlagen der Kommunikation kennen und anwenden:

«Gesendet bedeutet nicht automatisch auch empfangen» oder «Störungen haben Vorrang»: Solche Einsichten aus der Kommunikationstheorie (siehe [↗ Die Axiome von Paul Watzlawick](#) und [↗ Das Kommunikationsquadrat](#)) können befruchten. Weshalb nicht immer mal wieder die Kommunikation untereinander zum Thema zu machen. Vielleicht mit Hilfe einer Person aus dem Ort, die sich damit gut auskennt?

**Sitzungsformate variieren:** Sitzungen müssen nicht immer sitzend und am selben Ort stattfinden. Lässt sich auch mal die Form variieren? Die Coronazeit hat gezeigt: Sitzungen lassen sich – vielleicht nach ersten Hilfestellungen – auch online erfolgreich durchführen (siehe Rezeptblatt → [Sitzungen online](#)). Oder wie wäre es, sich mal draussen, mitten im Quartier, für andere gut sichtbar, zur Besprechung zu treffen?

**Fragen als Zaubermittel:** Oft meinen wir ganz genau zu wissen, was unser Gegenüber meint und erwartet – einer Überprüfung unterziehen wir unsere Annahme nicht. Es lohnt sich, immer wieder Rückfragen zu stellen, mich zu versichern, ob ich richtig verstanden habe und meine Annahme zutrifft. So lernen wir gemeinsam.

## Kommunikation nach innen und aussen

### Externe Kommunikation – Tipps und Tricks

**Unterschiedliche Zugangswege nutzen:** Die einfachste Art der Aussenkommunikation funktioniert informell: Menschen erzählen in ihrem persönlichen Umfeld, z. B. auch in den sozialen Medien, übers Thema. Eine Methode, die sich auch bei der Werbung für Veranstaltungen bewährt. Oft sind persönliche Einladungen effektiver als ein teures Inserat.

Gängig sind die klassischen Kommunikationsformen in Wort, Bild und Ton: Dazu gehören die Medienarbeit in Regionalzeitungen oder Lokalradios, Beiträge in Gemeindeblättern, ein Newsletter oder eine Plakatkampagne auf dem Dorfplatz, Websites etc.

**Breit adressieren:** Soll die Kommunikation unterschiedlichste Menschen erreichen und nicht bloss die bereits gut Informierten, variieren Sie die Kommunikationskanäle und nutzen auch ungewohnte Mittel: Suchen Sie das Gespräch vor Ort oder touren Sie mit einem mobilen Kaffee-Wägeli durchs Quartier (siehe Rezeptblatt → [Kaffee-Wägeli](#)).

**Gelungenes beleuchten – es steckt an:** Es ist eine vorschnelle Annahme, dass nur Dinge kommunizierbar sind, die neu, speziell und überraschend sind. Ein Medienbericht kann auch unscheinbare individuelle Episoden aufgreifen und diese einem breiteren Publikum zugänglich machen. Sorge muss nicht neu erfunden werden – sie findet bereits statt. Oft genügt es, gelebte individuelle Sorgegeschichten ins Licht zu rücken: auf dass sie anstecken und sich vervielfältigen.

**Befragen heisst auch Sensibilisieren:** Umfragen und andere Befragungsformen haben einen doppelten Nutzen: Einerseits geben sie Aufschluss über die erfragten Inhalte, andererseits – und nicht weniger wichtig – haben sie einen sensibilisierenden Effekt bei allen Befragten. (Siehe Rezeptblatt → [Strassenbefragung](#))

**Kommunikationsaktivität in Kontexte einbetten:** Kommunikationskanäle müssen nicht immer neu geschaffen werden. Vielleicht lassen sich Veranstaltungen mit eigenen Inhalten verknüpfen? Vielleicht ein Stand «Sorgende Gemeinschaft» am lokalen Integrationsfest, ein Beitrag am «Tag der Nachbarschaft» oder Präsenz am Neuzuzüger:innen-Anlass? (Siehe Rezeptblätter → [Stand am lokalen Markt](#) und → [Aktion zum Internationalen Tag der Älteren](#))

Und last but not least:

- **Wie Peinlichkeit vermeiden?** Schreiben ist nicht jedermanns Sache – planen Sie unbedingt genügend Zeit für Absprachen und Korrekturschlaufen. Holen Sie sich versierte Unterstützung aus ihrem Kontaktnetzwerk. Und stellen Sie immer wieder die Frage: Würde ich als Leser:in es lesen wollen?
- **Personalisieren:** Persönliche Botschaften berühren. Einen etwas unbeholfen verfassten Erfahrungsbericht können Sie durch eine sachlich und professionell verfasste Einführung rahmen.
- **Sichtbarkeit?** Publizieren wir öffentlich, muss geklärt sein, unter welchem Namen und mit welchen Logos oder Claims wir dies tun, was früh im Projektverlauf zu klären und festzulegen ist. Es sollte einfach sein, mit uns Kontakt aufzunehmen. Deshalb kommunizieren wir eine Ansprechstelle/-person.
- **Bilder sagen mehr als tausend Worte:** Ohne Fotografie und Video lässt sich kaum kommunizieren, doch sollte das Material gewisse Qualitätsansprüche erfüllen. Fotografieren können nicht nur Profis, aber es lohnt sich, Personen anzufragen, die sich schon länger damit beschäftigen. Es kann Verantwortliche entlasten, wenn andere das Fotografieren übernehmen. Wichtig: Immer das Einverständnis zur Veröffentlichung von Bildern mit Personen einholen. (Richtlinien gibt es hier: [↗ Veröffentlichung von Fotos](#))
- **Präsent bleiben:** Kontakt mit Lokalredaktionen aufbauen, regelmässig zum Thema berichten, z. B. auch mit einem Newsletter. Eine gepflegte Kontaktliste hilft immer.



# Baustein ENTWICKELN



## Begriffe und Konzepte auswählen und verwenden

### Lokale Namen und Begriffe als Identitätsspender

Da die Bewegung von so vielen Menschen, Sprachen und lokalen Gewohnheiten wie auch Schwerpunktsetzungen geprägt ist, gibt es auch unzählige Begriffe für das, was wir unter «Sorgende Gemeinschaft» zusammenfassen. Darum ist es wichtig, einerseits die bestehenden Begriffe zu kennen, andererseits auch auszuwählen, welche Sie für Ihre Initiative oder Idee vor Ort verwenden wollen.

*Caring Community, Sorgende Gemeinschaft, Sorgende Gemeinde* – diese und ähnliche Begriffe beschreiben das Anliegen, gemeinsam füreinander da zu sein. Als Orts- oder Regionalgruppe brauchen wir einen **unverwechselbaren Namen**, der ausdrückt, für was wir uns konkret einsetzen und wie oder wo wir das tun. Der Name muss also gesucht und gefunden werden. Idealerweise tun wir das gemeinsam, so stiftet der Name dann auch **Identität**. Denn es ist wichtig, dass alle Mitengagierten die Bezeichnung verstehen und dahinterstehen können.

Sobald man an die Öffentlichkeit geht, sollte nach Möglichkeit nur noch der offizielle Name verwendet werden. So gibt es keine Verwechslungen und Missverständnisse. Dabei kann es sinnvoll sein sich auch zu überlegen, wie sich die Initiative vielleicht entwickelt.

Je nachdem eignet sich ein Begriff, der **als Klammer auch zukünftige weitere Aktivitäten oder Projekte mit einbeziehen kann**. Oder soll es doch eher ein **konkreter und vielleicht etwas enger gefasster Name** sein, der dafür erlaubt, dass für Ausstehende schnell klar wird, um was es genau geht?

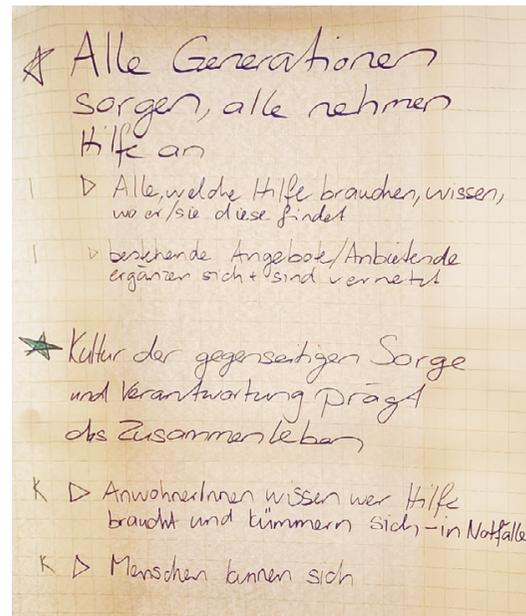
Beide Strategien haben ihre Vor- und Nachteile – letztlich muss es für Sie und Ihre lokale Aktion passen. Aber immer gilt: Ein passender Name sowie klare Kommunikation erleichtern das Auftreten einer neuen Bewegung und stiften Identität.

## Begriffe und Konzepte auswählen und verwenden

### Eine gemeinsame Sprache finden

Am Aufbau und der Entwicklung Sorgender Gemeinschaften sind Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und Lebenserfahrungen beteiligt. Dennoch arbeiten sie auf ein gemeinsames Ziel hin. Da sich neben den Erfahrungen meist auch die Erwartungen der Beteiligten unterscheiden, ist es wichtig und sinnvoll, sich als Gruppe um die **Klärung der gemeinsamen Kernidee** zu bemühen und hierfür gilt es, eine gemeinsame Sprache zu finden. Das kann beispielsweise durch die Formulierung von «Leitsternen» erfolgen, an denen sich die Aktivitäten der Sorgenden Gemeinschaft orientieren können.

► Die Leitsterne der Sorgenden Gemeinschaft in Münsingen



Entwickelt und formuliert wurden die links abgebildeten Leitsterne am Anfang des Projekts. Anschliessend haben sie die Projektgruppe dann über mehrere Jahre begleitet. Sie gaben der Projektgruppe immer wieder Orientierung, wenn es um nächste Schritte oder Aktivitäten ging und geklärt werden sollte: *Was wollen wir? Wohin soll unsere Reise gehen?*

Eine gemeinsame Sprache zu finden bedeutet, Verständigung untereinander zu erlangen. Sie steht für das Bemühen und das Ziel, dass wir einander zuhören, nachvollziehen und verstehen (wollen). Eine gemeinsame Sprache zu finden legt also auch einen **wichtigen Grundstein** für die Beziehung der Mitglieder untereinander. Sie bringt ausserdem zum Ausdruck, was die verschiedenen Mitglieder der Sorgenden Gemeinschaft – trotz ihrer Vielfalt und Verschiedenheit – miteinander teilen. Sie ist Ausdruck der geteilten Werte und macht für Beteiligte wie Aussenstehende greifbar, was diese Sorgende Gemeinschaft antreibt. Natürlich kann es dabei auch um die Frage gehen, wie die Gruppe oder Initiative heissen soll.

Eine gemeinsame Sprache ist ein wichtiges soziales Bindemittel. Sie wirkt nach innen und nach aussen, indem sie die Identifikation mit der Gruppe stärkt und die Ziele bzw. das, wofür sie (ein)steht, für Aussenstehende sicht- und (be)greifbar macht.

## Begriffe und Konzepte auswählen und verwenden

### Überholtes loslassen, Neues integrieren

Je länger eine Sorgende Gemeinschaft besteht, umso wahrscheinlicher ist es, dass sich die Gruppenzusammensetzung verändert. Gewisse Mitglieder steigen aus, neue kommen hinzu. Das ist normal, sind doch Sorgende Gemeinschaften als soziale Gebilde immer Wandel und Veränderung ausgesetzt. Es stellt sich allerdings die Frage, wie eine Sorgende Gemeinschaft mit diesen Veränderungen umgehen kann. Wie lassen sich **personelle Wechsel und damit verbundene Veränderungen** gestalten, ohne dass die Sorgende Gemeinschaft ihre Ziele und ihr bisheriges Wissen verliert, neue Ziele und neues Wissen aber gut integrieren kann?

Es ist hilfreich, **Veränderungen** nicht als Bedrohung anzusehen, sondern **als Chance**. Jeder Wechsel ist ein guter Moment, um die bisherige Linie zu reflektieren. Um als Gruppe kurz innezuhalten und zu prüfen: *Wo stehen wir? Sind wir auf Kurs? Ist dieser Kurs immer noch das, was wir wirklich wollen?*

Dabei wird hoffentlich klar, was die Aspekte und Inhalte sind, die wir als Gruppe weiterverfolgen wollen. Gleichzeitig gibt eine solche Diskussion den neu Dazugestossenen Orientierung. Natürlich ist es wichtig, dass die «alten Hasen» dabei auch Raum öffnen für Ideen und Vorstellungen der Neuen. Frischer Wind tut jeder Bewegung gut. Überholtes kann vielleicht losgelassen

werden und Neues seinen Platz finden – ohne dass gleich alles Bisherige über Bord geworfen werden muss. Wichtig ist, dass die Gruppe gemeinsam und bewusst diesen Prozess gestaltet. Das braucht Zeit und nicht alle Mitglieder sind dabei auch gleich schnell.

Es gibt in jeder Sorgenden Gemeinschaft Erfahrungen und Erkenntnisse, die so bedeutsam sind, dass sie möglichst erhalten bleiben sollten. Das kann die Geschichte der Gruppe sein, eine mittlerweile institutionalisierte Aktion mit grosser Sichtbarkeit in der Region, eine liebgewonnene Gewohnheit innerhalb der Gruppe oder gemeinsam erarbeitete Leitsterne.

Tragendes und Beständiges darf selbstverständlich seinen Platz haben in der Sorgenden Gemeinschaft. Denn: Rituale sind identitätsstiftend. Vielleicht schreiben Sie deshalb die Geschichte Ihrer Sorgenden Gemeinschaft auf und halten Entwicklungen quartalsmässig fest? Das bietet mit der Zeit einen reichen Fundus an Wissen und Erfahrung. Diesen können Sie nutzen, um neue Beteiligte über die Entwicklung der Sorgenden Gemeinschaft zu informieren. So bleibt gewissermassen das Bisherige erhalten und kann sich dennoch im Laufe der Zeit verändern und neu fortschreiben.

## Sichtbar werden

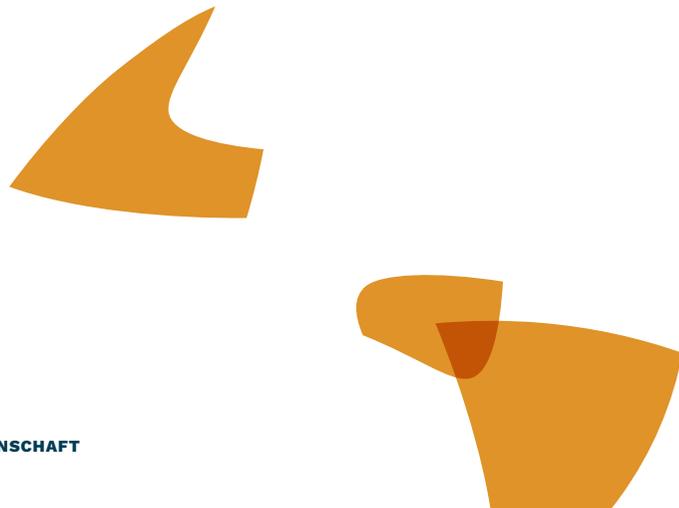
### Wie soll das «Ding» bloss heissen?

Namen schaffen Identifikation und Sichtbarkeit, insbesondere, wenn sie konkret genug sind, dass man einen Inhalt damit verbindet und sich etwas darunter vorstellen kann. Deshalb ist die Beschäftigung mit der Namensfindung schon kurz nach Projektbeginn sinnvoll. Ein **aussagekräftiger und attraktiver Name** lässt sich konstant verwenden und sichert die Wiedererkennbarkeit.

Verwendet man einfach «Sorgende Gemeinschaft», wird dies oft als wenig lustvoll wahrgenommen (zu nahe beim Begriff «Sorgen» im Sinne von «bedrückenden Gedanken»). Wird hingegen «Caring Community» verwendet, fühlen sich Menschen ohne Englischkenntnisse zu wenig angesprochen.

Bezeichnungen, welche einen Bezug zur Gemeinde oder Zielgruppe aufweisen, eignen sich also besonders gut (z. B. *Bäup luegt fürenang, Projekt Vicino, QuartierSchalter*). Vielleicht lassen sich auch noch **eine einfache Wortmarke** oder **ein Logo finden**, was die Kommunikation vereinfacht und den Wiedererkennungseffekt in der Bevölkerung erhöht.

Sind bestehende Organisationen am Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft beteiligt, ist mit ihnen zu klären, wie sich das Nebeneinander des Organisationsnamens und der neuen Bezeichnung für die lokale Sorgende Gemeinschaft gestalten soll.



## Sichtbar werden

### Mit der Zielgruppe – für die Zielgruppe

Sie haben sich entschieden, eine Sorgende Gemeinschaft aufzubauen und auch erste Mitstreiter:innen gefunden. Jetzt ist der Moment, wo sie mit ihrer Idee weitere Aufmerksamkeit gewinnen möchten. Stellen Sie sich zuerst die folgenden Fragen:

- Wer ist die Sorgende Gemeinschaft – also **wer bildet sie?**
- Und **für wen ist sie da?**

Diese Fragen lassen sich manchmal gar nicht so leicht unterschieden und beantworten: Sind Sie selbst Teil der Zielgruppe? Oder richtet sich die Sorgende Gemeinschaft an konkrete Personen oder Gruppen, die in einem bestimmten Bereich oder durch spezifische Merkmale möglicherweise erhöhten Unterstützungsbedarf haben (z. B. Menschen mit wenig Geld, mit belastenden Aufgaben wie Angehörigenbetreuung, Senior:innen im hohen Alter oder Personen im Trauer- oder Sterbeprozess)?

Bevor Sie Ihr Anliegen nun an die Öffentlichkeit tragen, gilt es auch noch zeitliche und räumliche Aspekte zu klären. Geht es um rasche Hilfe oder den Aufbau zukunftsgerichteter und

dauerhafter Strukturen? In welchem Quartier oder Gebiet soll die gegenseitige Aufmerksamkeit und Sorge wachsen?

Sind auch hier Antworten gefunden, sind Sie bereit, um konkret auf jene Personen und Gruppen zuzugehen, zu denen eine Sorgende Gemeinschaft nicht nur sprechen soll, sondern in die sie sich auch aktiv einbringen können.

#### Die wirkliche Zielgruppe erreichen

Die Art und Weise der «Werbung» für eine entstehende Sorgende Gemeinschaft hängt von den lokalen Gegebenheiten ab. Auch wenn Werbung in Zeitungen und mit Flyern ein wichtiger Teil sein kann, ist der persönliche Kontakt oder die «Mund-zu-Mund-Propaganda» oft am gewinnbringendsten. Stimmen Sie sich hierzu mit Menschen aus der Zielgruppe ab und entscheiden Sie gemeinsam, wo und wie geworben werden kann und soll. Nur so werden Sie effektive «Kanäle» entdecken, über die Sie bei der wirklichen Zielgruppe Aufmerksamkeit erlangen. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihre Öffentlichkeitsarbeit nur die üblichen «Immer-gut-Informierten» erreicht.

## Prozesse steuern und strukturieren

### Sich verständigen über Zeithorizont und Zeitbudget

Es ist wichtig, dass die Projektgruppe eine einigermaßen klare Vorstellung davon hat, wie viel Zeit die Beteiligten investieren können und wollen und über welchen Zeitraum sie bereit sind, sich zu engagieren. Denn Zielsetzungen müssen mit den verfügbaren Ressourcen abgestimmt sein; sonst sind Enttäuschung und Frustration vorprogrammiert.

#### Lang- oder kurzfristig? Viel oder wenig Zeit?

Sehen Beteiligte die Sorgenden Gemeinschaft als langfristigen Bestandteil des Dorflebens oder eher als vorübergehende Aktion? Richtet sich ihr Interesse auf Aktionen und Aktivitäten oder eher auf Ideen und Werte? Ist das Engagement auf eine bestimmte Aktion oder Episode fokussiert oder eher generell und auf unbestimmte Zeit angelegt? Und haben Beteiligte viel oder wenig Zeit, um sich zu engagieren? Ist die verfügbare Zeit flexibel oder auf bestimmte Zeitfenster begrenzt? Temporär oder unbeschränkt?

Es ist wichtig, dass die Beteiligten sich Klarheit verschaffen über diese Fragen und sich in der Gruppe dazu verständigen. Denn je nachdem wird die Erreichung von Zielen früher oder später erwartet, ist mehr oder weniger Geduld vorhanden, bis erste Ergebnisse sichtbar werden, sind Aktivitäten enger oder loser getaktet, sind Zielsetzungen zu überfordernd oder realistisch etc.

Selbstverständlich können sich Bereitschaften und Verfügbarkeiten auch wieder ändern. Deswegen ist es wichtig, den Austausch darüber immer wieder zu führen (siehe auch → [Bisherige Arbeit und Prozesse reflektieren – warum und wann?](#)) – und gegebenenfalls die Zielsetzung anzupassen oder nach zusätz-

lichen Ressourcen zu suchen, also weitere Mitstreiter:innen zu gewinnen (siehe → [Verbündete suchen und finden](#) und → [Zusammensetzung einer Projektgruppe](#)) oder neue Finanzierungsquellen zu erschliessen (siehe → [Finanzierung](#)).

#### Vielfältige Beteiligungen ermöglichen: von antreibend bis zuschauend

Sorgende Gemeinschaften sind inklusiv, wenn sie vielfältige Arten der Beteiligung ermöglichen, von zeitintensiven, viele Aufgaben umfassenden, vorantreibenden Engagements über punktuelle, sporadische Unterstützungen zu rein beobachtenden Teilnahmen. Denn es ist auch hier ein Geben und Nehmen. Die Sorgende Gemeinschaft profitiert von den Anwesenheiten, der Zeit und der Energie, die Beteiligte einbringen – und Beteiligte profitieren von der Sorgenden Gemeinschaft, ihrer Existenz, ihrer Energie.

#### Zweifacher Zeithorizont: mit einer klaren Vorstellung der fernen Zukunft die nahe Zukunft mitgestalten

Eine Sorgende Gemeinschaft sollte eine geteilte Vision haben: Auf welche Zukunft arbeiten wir hin? Welche Werte wollen wir leben, welche Gesellschaft ermöglichen? Welchen Beitrag leisten? (siehe auch → [Sorge-Haltung entwickeln](#), → [Visionen, Ziele und die angemessene Flughöhe](#)) Die Vision ist das Fernziel, das man im Blick hat. Wir werden es vielleicht nie erreichen. Aber jeder Schritt bringt uns ein Stückchen näher. Deshalb ist es wichtig, neben der Vision auch die nahe und ganz nahe Zukunft im Blick zu haben. Welche Schritte wollen wir heute und morgen gehen, welche Ziele erreichen? Jeder Schritt ist ein Erfolg, ein wertvoller Beitrag – weil die Richtung stimmt.

## Prozesse steuern und strukturieren

### (Teil-)Ziele definieren und überprüfen

Eine Gemeinschaft definiert sich unter anderem über geteilte Anliegen, Interessen und Wertsetzungen. Handlungsfähig und zielstrebig wird eine Gemeinschaft dann, wenn sie ihre Anliegen, Interessen und Wertsetzungen als gemeinsame Ziele formuliert und ihre Aktivitäten danach ausrichtet.

#### Ziele von grosser und kleiner Reichweite – ein Zusammenspiel

Ziele drücken aus, was erreicht werden soll. Ziele können unterschiedliche Zeithorizonte und Reichweiten haben (siehe → [Sich verständigen über Zeithorizont und Zeitbudget](#)).

- **Geografisch** können sie sich auf ein Quartier, ein Dorf, eine Stadt oder eine Region beziehen.
- **Sozial** können sie sich auf die Sorgende Gemeinschaft selbst beziehen, auf bestimmte Zielgruppen – wie ältere Menschen, arme Menschen, Menschen mit Migrationsbiografie, Menschen mit (einer bestimmten) Krankheit oder Behinderung etc. – oder auf die Gesellschaft überhaupt.
- **Thematisch** kann das Ziel breit oder eng gefasst sein und sich z. B. auf das gute Leben im Alter beziehen oder auf die Unterstützung von Menschen, die kürzlich eine nahestehende Person verloren haben.

Grundsätzlich gilt: je grösser die Reichweite, umso anspruchsvoller und aufwändiger ist die Zielerreichung. Das bedeutet auch: umso mehr Zeit und Ressourcen sind notwendig, um solche Ziele zu erreichen. Für Ziele grosser Reichweite lohnt es sich daher, sie auf mehrere Ziele geringerer Reichweite herunterzubrechen.

#### Wie müssen Ziele beschaffen sein? – Sie müssen schaffbar sein!

In der Management-Welt ist viel von SMART die Rede. Damit Ziele erreichbar sind und man weiss, wann man sie erreicht hat, sollen sie SMART sein, d. h. *spezifisch*, *messbar*, *attraktiv*, *realistisch* und *terminiert*. Dies heisst für Sorgende Gemeinschaften übersetzt:

S	M	A	R	T
<b>spezifisch</b>	<b>messbar</b>	<b>attraktiv</b>	<b>realistisch</b>	<b>terminiert</b>
Was genau wollen wir erreichen?	Woran erkennen wir, dass wir das Ziel erreicht haben?	Ist das Ziel erstrebenswert, passt es zu unseren Anliegen, Interessen, Wertsetzungen und zur Vision?	Können wir das Ziel mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln erreichen?	Bis wann wollen wir das Ziel erreicht haben?

#### Wie definieren wir unsere Ziele? – Gemeinsam!

Wie kann eine Gruppe von Individuen Ziele definieren, die alle mit Überzeugung mittragen können? Dafür gibt es spezifische Moderationsmethoden (siehe → [Zusammenarbeit mit Vielen und Verschiedenen](#)). Sie unterstützen dabei: Die Sichtweise aller einfließen zu lassen und die Vielfalt auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen.

#### Ziele laufend überprüfen – und nötigenfalls anpassen!

Die Zusammensetzung der Sorgenden Gemeinschaften ändert sich laufend; Neue kommen hinzu, Alteingesessene gehen. Aber auch der Kontext, in dem eine Sorgende Gemeinschaft aktiv ist, kann sich ändern. Und nicht zuletzt verändern sich Anliegen, Interessen und Wertsetzungen der Mitstreiter:innen aufgrund von sich wandelnden Lebensumständen und Lernprozessen. Das einzig Stete ist der Wandel – und deswegen sollten Zielsetzungen laufend überprüft werden: Passen die Ziele noch? Ist das noch immer unsere Vision? Ziele zu definieren ist also ein fortlaufender Prozess, keine einmalige Aufgabe.

Es lohnt sich, mit der Formulierung der Ziele auch gleich festzulegen, wann sie überprüft werden sollen. Solche Standortbestimmungen müssen nicht immer abendfüllende Workshops sein (siehe → [Bisherige Arbeit und Prozesse reflektieren – warum und wann?](#) und Rezeptblatt → [Netzwerkradar Caring Communities](#)).

## Prozesse steuern und strukturieren

### Herausforderungen erwarten und meistern

Hürden, Probleme, Schwierigkeiten, Herausforderungen, wie auch immer man sie nennt: Sie tauchen trotz bester Absichten und Vorbereitungen auch in Sorgenden Gemeinschaften auf. Manche Schwierigkeiten treten so auf, dass wir uns vorbereiten können. Wenn wir es tun, sind wir gewappnet und überwinden die Schwierigkeiten schneller und mit weniger Verlust.

#### Klassische Herausforderungen

Einige Herausforderungen betreffen die Sorgende Gemeinschaft selbst und die Zusammenarbeit innerhalb der Kerngruppe:

- Ein gemeinsames Ziel, eine geteilte Vision fehlt (z. B. weil Neue zur Sorgenden Gemeinschaft stossen und andere Vorstellungen mitbringen).
- Steuerung, Struktur und/oder Aufgaben sind unklar.
- Es ist zu wenig (verlässliche) «Arbeitskraft» vorhanden, um geplante Aktivitäten durchzuführen.
- Es gibt Zwietracht innerhalb der Gruppe.

Andere betreffen die Umsetzung von Aktivitäten und Zusammenarbeit mit anderen Akteur:innen:

- Es fehlt an Geld.
- Es fehlt der Sorgenden Gemeinschaft an Sichtbarkeit, Vernetzung und/oder Präsenz.
- Bei der Zusammenarbeit mit anderen Institutionen prallen unterschiedliche Kulturen der Zusammenarbeit aufeinander (z. B. offen, dynamisch, partizipativ vs. geschlossen, starr, hierarchisch).
- Eine andere Institution droht, die Sorgende Gemeinschaft zu vereinnahmen.

#### Wir können uns wappnen

Jeder Baustein Sorgender Gemeinschaften bringt seine eigenen Herausforderungen mit sich. Wenn Sorgende Gemeinschaften sich Ziele setzen (siehe → [\(Teil-\)Ziele definieren und überprüfen](#))

und Aktivitäten planen, können sie bereits mögliche Schwierigkeiten notieren. Welche könnten das Gelingen der Aktivität oder die Erreichung des Ziels gefährden? Diese verdienen unsere Aufmerksamkeit!

**Was können wir vorbereiten**, damit sie vielleicht gar nicht eintreffen oder uns nicht so hart treffen? Und falls sie sich entfalten: **Wie könnten wir reagieren?** Die folgende Tabelle zeigt ein Beispiel, wie man diese Überlegungen festhalten kann. Manche Probleme sind «hausgemacht»; diese können möglicherweise vermieden werden durch geeignete Vorkehrungen. Bei äusseren Schwierigkeiten wie einer Pandemie, können wir mögliche Reaktionen lediglich vorsehen.

Vorbereitung, Vorkehrung	Herausforderung	Antwort, Reaktion
Aufgaben und Zuständigkeiten auf verschiedene Personen verteilen, zu starke Konzentration vermeiden; führende Personen unterstützen, aber sich nicht zu sehr auf sie stützen	Ein «Zugpferdchen» verlässt die Sorgende Gemeinschaft → ungeklärte Zuständigkeiten und unbearbeiteten Aufgaben	Wissenstransfer sicherstellen  Aufgaben und Verantwortlichkeiten neu verteilen
Video-Calls auch ohne Not üben und ermöglichen, Aktivitäten in Szenarien planen (digital, outdoor, verschieben ...)	Neue Pandemiewelle → erneute massive Einschränkungen für physische Treffen	Szenarien prüfen (oder entwickeln), Wahl treffen und umsetzen
Gute Kontakte zu verschiedenen politischen Vertreter:innen unterhalten; Nutzen für die Gemeinde verdeutlichen; gute Kontakte zu anderen möglichen Verbündeten knüpfen	Die Gemeinde unterstützt die Sorgende Gemeinschaft nicht (mehr)	Neue Allianzen finden

► Mögliche Herausforderungen, Vorkehrungen und Reaktionen

Idealerweise bestimmt die Sorgende Gemeinschaft ein Verfahren, das sicherstellt, dass diese Liste nicht vergessen geht. Man kann z. B. festlegen, zu welchen Zeitpunkten man sie wieder zur Hand nimmt. Ein passender Zeitpunkt dafür sind bereits geplante Treffen zur Reflexion vergangener Aktivitäten (siehe → [Welche Instrumente und Formate können wir zur Reflexion nutzen?](#)).

## Prozesse steuern und strukturieren

### Entscheidungsprozesse gestalten

Wie wir entscheiden, bestimmt wesentlich mit, was wir entscheiden. Deswegen verdienen Entscheidungsprozesse unsere Aufmerksamkeit. Der Prozess ist sogar noch darüber hinaus folgenreich, weil er die Beziehung der Beteiligten zur Sorgenden Gemeinschaft längerfristig prägt.

#### Viele an Entscheidungsprozessen zu beteiligen, führt zu besseren Entscheidungen

Gute Entscheide sind breit abgestützt und ausgewogen. Das bedeutet, dass niemand einen ernsthaften Einwand gegen den Entscheid hat. So können alle den Entscheid mittragen, auch wenn sie nicht Feuer und Flamme sind. Wenn die Lösung dann auch noch umsetzbar ist, dann ist sie *gut genug*; sie verdient es, umgesetzt zu werden.

Gute Lösungen sind nicht unbedingt die naheliegendsten. Deswegen lohnt es sich, am Anfang verschiedene Möglichkeiten zu entwickeln und in Optionen zu denken. Je mehr Menschen beteiligt sind und je mehr unterschiedliche Perspektiven einbezogen werden, umso vielfältiger fallen auch mögliche Lösungen aus. Dabei ist die Vielfalt unterschiedlicher Perspektiven wichtiger als die schiere Anzahl beteiligter Menschen.

#### Kollektive oder kuratierte Entscheidungsprozesse

Manchmal eilt eine Entscheidung. Oder sie hat schlicht nicht die Trageweite, die einen grossen Aufwand rechtfertigen würde. Dann kann man keine abendfüllenden Workshops mit vielen Beteiligten organisieren. Aber man kann sich andere Wege überlegen, wie man zu unterschiedlichen Sichtweisen kommt. Z. B. indem man mit einzelnen Menschen spricht, von denen man annimmt, dass sie unterschiedliche oder gar widersprüchliche Ansichten zur Thematik vertreten. Auf diese Weise erreicht man zwar keine direkte, aber immerhin eine stellvertretende Mitwirkung.

Verantwortliche müssen dann selbstverständlich die unterschiedlichen Ansichten und Vorschläge berücksichtigen und so kuratieren, dass keine Gruppe übergangen wird. Und Verantwortliche sollten auf jeden Fall alle Mitstreiter:innen über den Prozess informieren. So können sich bisher Unbeteiligte selbst proaktiv in den Prozess einklinken, wenn ihnen das Thema am Herzen liegt. Damit eine solche Information zur echten Beteiligungschance wird, muss man ein paar Tage Reaktionszeit einräumen – auch wenn es eilt.

#### Partizipative Entscheidungsprozesse fördern Mitbestimmung und damit längerfristiges Engagement

Der Entscheidungsprozess prägt die Beziehung der Beteiligten zur Sorgenden Gemeinschaft längerfristig: er schafft Bindung oder Distanz. Wenn Entscheidungsprozesse so gestaltet sind, dass sich alle Beteiligte einbringen können und wertgeschätzt fühlen, kommen eher Entscheidungen zustande, die alle mittragen und von denen Beteiligte sagen: «Zu diesem Entscheid habe ich beigetragen!». Und natürlich ist meine Bereitschaft mich einzusetzen höher, wenn ich die Lösung unterstütze, wenn es (ein Stück weit) «mein» Entscheid war.

Andererseits können Entscheidungsprozesse dazu führen, dass Mitstreiter:innen sich distanzieren. Etwa, wenn sie nicht einbezogen wurden und sich übergangen, nicht gehört fühlen. Für eine solche Lösung werden sie kaum die Energie finden, sich einzusetzen.

Entscheidungsprozesse können also Bindung schaffen – aber eben auch Distanzierung. Sie beinhalten die Chance, Mitbestimmung zu ermöglichen und gleichzeitig das Risiko, sie zu verhindern, möglicherweise ungewollt. Deswegen verdienen sie unsere Aufmerksamkeit.



## Zusammenarbeit: Methoden, Tipps und Tools

### Braucht unsere Organisation ein «Facelifting»?

Die Zusammenarbeit zu organisieren, ist ein wichtiger Teil der gemeinsamen Arbeit. Die Schaffung einer Sorgenden Gemeinschaft erfordert eine **Gruppenidentität**, was manchmal auch bedeutet, dass die Strukturen der Arbeit von Grund auf gemeinsam geschaffen werden müssen.

Gerade wenn Ihre Sorgende Gemeinschaft schon einige Zeit gemeinsam unterwegs ist, kommt vielleicht das Bedürfnis auf, **gewisse Modell oder Prozesse zu überdenken**. Was am Anfang passend und hilfreich gewesen ist, ist es jetzt vielleicht nicht mehr? Möglicherweise haben sich Untergruppen gebildet oder neue Themen oder Aktionsbereiche sind hinzugekommen? Innezuhalten und einen Blick auf die Ist-Situationen zu werfen und allenfalls Veränderungen gemeinsam anzustossen – das macht Ihre Sorgende Gemeinschaft **fit für die nächste Phase**.

Aber nicht vergessen: Veränderungen brauchen Zeit – und sind immer auch potenziell irritierend. Also einmal mehr gilt: Raum schaffen für gemeinsame Diskussion und partizipative Entscheidungsfindung mit dem Ziel, Gutes zu identifizieren und beizubehalten, aber Unnötiges oder Unpassendes loszulassen und durch Neues zu ersetzen. Wir empfehlen hier, eine **Politik der kleinen Schritte**: nicht alles auf einmal über Bord werfen, sondern besser neue Ideen, Formate zunächst klein ausprobieren und erst nach gemeinsamer Bewertung zum Nächsten weitergehen.

## Zusammenarbeit: Methoden, Tipps und Tools

### Zusammenarbeit mit Vielen und Verschiedenen

Für eine Sorgende Gemeinschaft ist die Gestaltung der Zusammenarbeit zwischen vielen und verschiedenen Personen eine Art Daueraufgabe. Hier ein paar Tipps, wie es gelingen kann, Ideen, Visionen, Erwartungen und auch Möglichkeiten – immer wieder – bestmöglich abzugleichen.

**Nutzen Sie integrierende, aktivierende Methoden der Moderation** wie z. B. *Warm-ups*. Diese stimmen die Teilnehmenden auf das Treffen ein und fördern den Austausch, da wir bei jedem Treffen auch etwas Persönliches voneinander erfahren. Das bringt uns einander näher und stärkt die Verbindung.

Verwenden Sie **unterschiedlich kleine und grosse Formate** wie Einzel- und (Klein-)Gruppenarbeit. Dies hilft jenen, die sich nicht so schnell oder gut hörbar im Plenum einbringen können oder wollen. Die *«Think Pair Share»-Methode* kombiniert z. B. individuelle Arbeitsphasen mit Kleingruppen und Arbeiten im Plenum. Sie stammt aus der Bildung, eignet sich aber auch sehr gut für partizipatives Arbeiten.

**Bauen Sie Hürden in der Kontaktnahme ab:** Überlegen Sie z. B., wer ähnliche Erfahrungen haben könnte und gruppieren Sie diese Personen. Wir haben an einem öffentlichen Anlass alle Teilnehmenden gebeten, auf der Ortskarte einzutragen, wo sie wohnen. Personen aus benachbarten Strassen oder demselben Quartier sassen so am selben Tisch. Das hat von Beginn weg den Austausch gestärkt (siehe Rezeptblatt → [Abendveranstaltung mit externem Fachreferat](#)).

Bei der **gemeinsamen Entwicklung von Ideen und Lösungen** ist wichtig: Vermeiden Sie es, die Teilnehmenden mit Informationen zu erschlagen. Das drängt die Anwesenden in eine passive Rolle (siehe Rezeptblatt → [Veranstaltung mit der lokalen Bevölkerung](#)). Fördern Sie besser früh die aktive Teilnahme, in dem Sie abholen:

Was wissen die Anwesenden? Was sind ihre Ressourcen, ihre Anliegen? Welche Ideen bringen sie mit? Geeignete Methoden sind z. B. das *World Café*, das den Austausch zwischen verschiedenen Personen oder Gruppen fördert oder die *Zukunftswerkstatt*, in der gemeinsam neue Lösungen für identifizierte Probleme entwickelt werden.

**Zusammenarbeit ist auch online möglich** mit *digitalen Tools* wie → [Miroboard](#), Padlet oder Mural. Überlegen Sie, wozu Sie das Tool nutzen wollen und wählen Sie ein passendes Instrument. Planen Sie genug Zeit ein, damit alle mit dem Tool vertraut werden können. Vermeiden Sie viele Wechsel zwischen verschiedenen Anwendungen. Das kann schnell überfordern.

Und zum Schluss: **Würdigen Sie Unterschiedlichkeit** – auch wenn dies Zeit kostet! Partizipation ist kein Sprint, sondern eher ein Orientierungslauf. Man bahnt sich den Weg durch das – oft unwegsame – Gelände auf der Suche nach den Posten. Einige findet man schnell, andere muss man suchen. Dabei können unterschiedliche Wege zum Ziel führen. Erst wenn alle Posten gefunden sind, ist das Ziel erreicht und damit auch die Vielfalt des Geländes ergründet.

#### Informationen und Anleitungen zu den erwähnten Methoden

Warm-ups	<a href="#">↗ Online warm-up-finder</a> <a href="#">↗ Warm-ups für Online-Meetings mit Beispielen</a>
Partizipative Kreativitäts- und Moderationstechniken	<a href="#">↗ partizipativ-innovativ: Kreativitäts- und Moderationstechniken</a> <a href="#">↗ partizipativ-innovativ: Toolbox für Zivilgesellschaft und Politik</a> <a href="#">↗ Bürgergesellschaft: Mitentscheiden – Methoden &amp; Verfahren</a>
World Café	<a href="#">↗ Worldcafe: Café to go!</a> oder als <a href="#">↗ YouTube Film</a>
Zukunftswerkstatt	<a href="#">↗ jungk-bibliothek: Aufbau &amp; Methoden der Zukunftswerkstatt</a> oder als <a href="#">↗ YouTube Film 1</a> oder <a href="#">↗ YouTube Film 2</a>
Think Pair Share	<a href="#">↗ Methodenanleitung – Think Pair Share</a>
Übersicht digitaler Tools für Kollaboration	<a href="#">↗ 21 Tools für mehr Interaktionen im Webinar – Frau Meta und Herr Beta</a>

# Zusammenarbeit: Methoden, Tipps und Tools

## Konstruktiver Umgang mit Konflikten

Um Konflikte zu versachlichen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Worum geht es bei diesem Konflikt?
- Wie äussert sich der Konflikt?
- Wer ist daran beteiligt?
- Wie hindert der Konflikt unsere Auftragserfüllung?
- Was müssen wir klären, um weiterzukommen?
- Was sind unsere nächsten Schritte?

Zur konstruktiven Konfliktlösung trägt bei, wenn:

- alle Beteiligten Raum und Verantwortung haben, sich zu äussern
- Irritationen in ICH-Botschaften geschildert werden
- alle einander aufmerksam und wertschätzend zuhören
- Verständnisfragen (erst) im Anschluss an Schilderungen Platz haben
- keine Erklärungen abgegeben werden
- gemeinsam konkrete Massnahmen entwickelt werden, um den Konflikt schrittweise zu entschärfen
- eine neutrale, von der Gruppe akzeptierte Moderation den Prozess gestaltet

### Was sind Konflikte?

Konflikte sind in Teams keine Seltenheit. Sie sind eher etwas ganz Normales und auch ein Zeichen dafür, dass engagiert mitgewirkt wird, dass Herzblut in der Sache steckt. Manche Konflikte kommen unerwartet, gewisse schwelen, andere wiederum eskalieren heftig wie ein Vulkanausbruch.

Stehen wir in einem Konflikt, dann braucht das viel Energie. Am besten hilft dann: «Ruhe bewahren!» Denn wie das Sprichwort sagt: «Die Suppe wird nicht so heiss gegessen, wie sie gekocht wird.»

Gelöste Konflikte können im besten Fall zusammenschweissen und neue Kraft verleihen. Denn sie können unser Problem-bewusstsein fördern, zum Nachdenken anregen und Veränderungen anstossen. Also: packen wir Konflikte besser an und nutzen sie als gemeinsames Lernfeld!

### Weshalb kommt es zu Konflikten?

Konflikte können mit dem Bild des Eisbergs (siehe ↗ [Eisbergmodell nach Ruch und Zimbardo, 1974](#)) oder der Seerose (siehe ↗ [Kulturebenenmodell nach Edgar Schein, 1995](#)) verdeutlicht werden. Wie bei einer Seerose, bei der nur die Blätter und Blüten über der Wasseroberfläche sichtbar sind, nähren sich Konflikte «unter Wasser».

Auslöser für Konflikte sind oft ungeklärte und unausgesprochene Erwartungen oder Vorstellungen. Konflikte wirken sich auf die gesamte Gruppe aus. Es bewährt sich deshalb meist nicht, Konflikte einfach zu ignorieren oder auszusitzen, denn plötzlich entwickeln sie sich zu «Energieräubern». Werden sie hingegen angesprochen, sind Lösungen möglich und der Prozess kommt wieder in Gang.

Es gibt unterschiedliche Konfliktebenen:

- **intrapersonale** – z. B. «*Ich habe als Mutter eigentlich gar keine Zeit für die Mitwirkung im Team.*»
- **interpersonale** – z. B. «*Ich finde das Verhalten von A. wirklich arrogant und B. trägt wieder nichts zu unserem Anlass bei.*»
- **strukturelle** – z. B. «*Eigentlich verstehe ich wirklich nicht, weshalb C. hier auf Arbeitszeit und bezahlt mitwirken kann, ich hingegen setze gratis meine Freizeit ein.*»
- **kulturelle** – z. B. «*Kinder haben die Aufgabe, ihre Eltern zu unterstützen. Also sollte Tochter D. sich um ihren Vater kümmern. Deshalb geht uns das nichts an.*»

### Konflikte ansprechen und konstruktiv lösen – was dabei hilft

Konflikte können unterschiedliche Intensität haben. Es muss nicht immer laut und heftig werden (heisse Konflikte), es gibt auch kalte, schwelende Konflikte, die sich nicht weniger blockierend oder destruktiv auf das Miteinander und den Projektfortschritt auswirken können. Deshalb ist es in einer konflikthaften Situation wichtig:

- auf eine Versachlichung des Konflikts hinzuwirken
- klärende Fragen zu den Erwartungen zu stellen
- möglichst keine Schuldzuweisungen zu machen

Ein gelingendes **Konfliktmanagement** umfasst Massnahmen zur Verhinderung der Eskalation oder Weiterausbreitung. Je nach Eskalationsstufe (siehe ↗ [Konfliktstufen nach Glasl](#)) kann es angebracht sein, externe Hilfe beizuziehen. Das muss nicht immer eine professionelle Mediation sein. Vielleicht kennen Sie eine Person mit guten Moderationsfähigkeiten, die alle akzeptieren und die eine externe Sicht einbringen kann. Das hilft, einen Raum zu schaffen, in dem eigene Wahrnehmungen, Erwartungen und Wünsche ausgesprochen werden können. Wichtig: Je schwieriger der Konflikt, desto hilfreicher ist eine neutrale Moderation.

## Zusammenarbeit: Methoden, Tipps und Tools

### Von und mit anderen lernen

Von den Erfahrungen anderer Projekte und bewährter Praktiken zu lernen ist eine Möglichkeit, um sich **Inspiration** zu holen. Das bedeutet nicht, die Vorgehensweise anderer Projekte zu kopieren. Denn letztlich muss jede Sorgende Gemeinschaft die für sie passenden und angemessenen Vorgehensweisen entwickeln – passend zum lokalen Kontext, den verfügbaren Ressourcen, dem Team und den Beziehungen zwischen den Teammitgliedern. Aber natürlich kann es hilfreich und inspirierend sein zu sehen, was andere Projekte tun und wie.

Die **Plattform** [↗ Netzwerk Caring Communities](#) bietet auf Deutsch, Französisch und Italienisch Einblick in eine Vielfalt ganz unterschiedlicher Initiativen und Projekte in der Schweiz, die alle mit der Leitidee der Sorgenden Gemeinschaft verbunden sind. Das Netzwerk ist offen für alle Interessierten rund um das Thema «Sorgende Gemeinschaften» und gestaltet sich partizipativ. Sie sind also eingeladen, Ihre Erfahrungen in dieses Netzwerk einzubringen und die Angebote zu nutzen.

- Unter [↗ Infomaterial](#) können Sie Postkarten und Flyer bestellen. Vielleicht nutzen Sie dieses Material, um in Ihrer Region auf Ihre Vision aufmerksam zu machen?
- Unter [↗ Literatur](#) finden sich Textbeiträge rund um das Thema Sorgende Gemeinschaft. Vielleicht entdecken Sie einen hilfreichen Hinweis zu einem Thema, das Ihre Sorgende Gemeinschaft oder Sie persönlich gerade beschäftigt? Vieles können Sie direkt von der Webseite herunterladen und sofort lesen.

- In der Rubrik [↗ Austausch](#) sind verschiedene Möglichkeiten zur Inspiration und zur Vernetzung aufgeführt. Abonnieren Sie doch den Newsletter, um regelmässig über Aktivitäten informiert zu werden. Oder haben Sie vielleicht selber eine spannende News, die Sie gerne teilen möchten? Sie können auch der Facebook-Gruppe beitreten oder sich via LinkedIn vernetzen.

Auch in den umliegenden Nachbarländern tut sich einiges rund um das Thema Sorgende Gemeinschaft oder Partizipation. Hier ein paar schöne und hoffentlich inspirierende Beispiele zum Schmökern:

- [↗ Handbuch Caring Communities vom Sorgenetz Österreich](#)
- [↗ Toolbox Sorgeskultur der Katholischen Erwachsenenbildung KEB Deutschland](#)
- [↗ Das Mitmach Heft vom Stadtlabor Chemnitz](#)

## Arbeitsbündnisse erweitern

### Umgang mit Veränderungen in der Gruppenzusammensetzung

Es ist normal, dass es zu Personenwechseln in einer Projektgruppe kommt. Manche Abgänge sind vorhersehbar (z. B. Ende einer Legislatur für Lokalpolitiker:innen), andere kommen überraschend und lassen wenig Zeit zur Vorbereitung (z. B. bei plötzlich auftretender familiärer Belastungssituation oder Stellenwechsel).

Die Rückzugs-Ankündigung eines Mitglieds kann eine Gruppe erschüttern und ihre Arbeitsfähigkeit eine Zeitlang dämpfen, da Ressourcen und ein persönliches Netzwerk wegbrechen und das geschätzte Teammitglied fehlt. Dennoch ist hier ein kleiner Perspektivenwechsel angesagt: so erschütternd sich ein Abgang im ersten Moment vielleicht anfühlt, auf die Erreichung des Fernziels – nämlich die Verwirklichung der Sorgeskultur – hat er vielleicht gar keinen so grossen Einfluss. Sorgende Gemeinschaft lebt und entwickelt sich nicht primär durch das Engagement einer Projektgruppe, sondern durch die gelebte Aufmerksamkeit und Sorge bzw. die gegenseitige Unterstützung im Alltag vieler.

**Eine austretende Person ist für die Sorgende Gemeinschaft nicht «verloren»**, denn sie wird ihre sorgende Haltung und Sensibilisierung kaum einfach über Bord werfen, sondern künftig in einem anderen Kontext am «Sorgeteppich» weiterweben.

#### Das Gewesene würdigen

Doch wie kann die entstandene Lücke wieder gefüllt werden? Genau jetzt kann ein guter Moment sein, um als Gruppe herauszufinden, wie sie ressourcenmässig aufgestellt ist (siehe → [Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis](#)) und entsprechend neue Menschen zu gewinnen. Glücklicherweise sind Sorgende Gemeinschaften in der Regel keine Organisationen, die einen bestimmten, zeitlich eng getakteten Massnahmenplan zu erfüllen haben. Lassen Sie sich deshalb genügend Zeit, um die Scheidenden zuerst **würdig zu verabschieden, innezuhalten** und erst dann auf Mitgliedersuche zu gehen.

Sind neue Kräfte gefunden und zur Mitwirkung bereit, ist nochmals Innehalten gefragt. Jetzt fokussiert die Gruppe idealerweise zuerst darauf, die neue(n) Person(en) gründlich einzuführen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Dies bildet die Basis für ein funktionierendes Arbeitsbündnis. Neue Personen sollten von Beginn an mit den Werten, Zielen und Handlungsgewohnheiten der **lokalen Sorgenden Gemeinschaft vertraut** sein. Zugleich ist es an der Gruppe, dem neuen Mitglied **offen zuzuhören und nachzufragen**. Nur so kann sie wissen und verstehen, was die Person zur Mitwirkung motiviert und welchen Beitrag sie leisten möchte.

In einer unserer Projektgemeinden haben die Mitglieder der Projektgruppe die Geschichte der lokalen Sorgenden Gemeinschaft **schriftlich festgehalten**. Dieses Wissen kann einer neuen Person helfen zu verstehen, worum es geht und was zum heutigen Stand geführt hat. Wichtig sind geteilte Geschichten, Beispiele, Episoden, die verdeutlichen, was Sorgende Gemeinschaft bezweckt und wie sie (hier) arbeitet.

#### Sorgfältige Integration als Chance für die gesamte Gruppe

Es ist wichtig, sich von Zeit zu Zeit über das Erlebte und die eigenen Erwartungen auszutauschen. Ein solcher **Zwischenhalt** verleiht Energie und wirkt sich zudem positiv aus auf die Integration von Neuen und das Zusammenwachsen als Gruppe. Wird nämlich dieser initiale Schritt nach einem Neuzugang vernachlässigt, kann sich das auf die Zusammenarbeitsqualität in der Gruppe negativ auswirken. Eine bis anhin gut funktionierende Crew kommt dann möglicherweise plötzlich ins Stottern. Nutzen Sie also die sorgfältige Integration von Neuen als Chance für alle.

## Arbeitsbündnisse erweitern

### Neue Impulse und Stossrichtungen integrieren

Sorgende Gemeinschaften haben meist einen klaren Grundgedanken und eine bestimmte Stossrichtung, welche die Beteiligten mittragen. Der Grundgedanke verbindet, kann ganz allgemein sein und zum Beispiel lauten: «Sich gegenseitig im Alltag unterstützen.»

Um nachhaltig zu funktionieren, sollte eine Sorgende Gemeinschaft gleichzeitig **flexibel und lebendig** in ihren Stossrichtungen sein und neue Impulse (und auch neue Mitwirkende) willkommen heissen. Diese Nachhaltigkeit und Lebendigkeit bedingt von allen Beteiligten ein gewisses Mass an Offenheit Neuem gegenüber.

Sehen sich gewisse Personen als «Hüter:innen» der lokalen Sorgenden Gemeinschaft, ist es umso wichtiger, neue Ideen und Methoden anzuhören und konstruktiv zu besprechen. Der regelmässige und offene Austausch ermöglicht nicht nur die Diskussion neuer Ideen, sondern hilft gleichzeitig, den Gruppenzusammenhalt zu fördern und gemeinsam die grundlegenden und konkreten Ziele der Gemeinschaft weiterzuentwickeln.

Seien Sie also offen für neue Impulse, während Sie Ihr gemeinsames Ziel und die gemeinschaftliche Zusammenarbeit im Auge behalten.

## Arbeitsbündnisse erweitern

### Was tun, wenn der Prozess harzt?

Stehen Sie vielleicht gerade an dem Punkt, dass sich die Beteiligten zwar der Grundidee einer Sorgenden Gemeinschaft verpflichtet haben, sie aber inhaltlich nicht mehr richtig vorankommen? Haben Sie ein gemeinsames grundlegendes Ziel (z. B. «Gegenseitige Unterstützung»), aber harzt es (nach einer gewissen Zeit) an konkreten Umsetzungsmöglichkeiten? Dies ist **keine ungewöhnliche Situation**, da Sie sich in einem gemeinschaftlichen Projekt oft in einem sehr offenen Format befinden. Bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie sich Zeit, gerne auch wiederholt, um gemeinsam zu reflektieren und neue Schritte zu überlegen. Stellen Sie sich die Frage, woran es liegen mag:

- An welchen Zielen waren Sie bereits dran?
- Was hat sie dort vorwärts getrieben bzw. was konnten Sie bereits erreichen?
- Was hat sich nun geändert?
- Herrscht in irgendeinem Bereich Unmut und, wenn ja, wieso und wie ist dieser konstruktiv zu bereinigen?

Nutzen Sie kreative Methoden (siehe → [Zusammenarbeit mit Vielen und Verschiedenen](#)), um Ihre (neuen) Ziele zu definieren. Holen Sie sich auch neue Perspektiven in Form von Vorträgen oder einer Lektüre, um die Diskussion zu öffnen (siehe Rezeptblatt → [Abendveranstaltung mit externem Fachreferat](#)). Besuchen Sie gemeinsam eine andere Sorgende Gemeinschaft.

Und genau so wichtig: Geben Sie sich Zeit, denn Sie müssen nichts «erreichen» und Sie werden sehen, dass ein erstarktes Gemeinschaftsgefühl auch neue gemeinsame Ziele mit sich bringt.

# Finanzierung

## Kosten schätzen und ausweisen

Es lohnt sich, ein detailliertes Budget zu erstellen, auch wenn viele Aufwände nur grob geschätzt werden können. Denn die Erstellung eines Budgets trägt nicht zuletzt zur Klärung von Prioritäten bei. Sie zeigt zudem die Machbarkeit von Zielsetzungen auf und weist nicht zuletzt den in Geld ausdrückbaren Wert der erbrachten Leistung aus.

In der Regel entstehen in Sorgenden Gemeinschaften Kosten in folgenden Bereichen:

<b>Entschädigung von Arbeitsleistungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saläre, Sitzungsgelder</li> <li>• Vergütung von ehrenamtlichen Leistungen (Abendessen, Gutscheine, Weiterbildungen etc.)</li> <li>• Aufträge an Externe wie Grafik-Design, Referent:in, Moderator:in etc.</li> </ul>
<b>Organisation von Anlässen und Durchführung von Aktivitäten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einmalige: z. B. Informationsanlässe</li> <li>• Wiederkehrende: z. B. Quartierrundgänge, Besuchsdienste etc.</li> <li>• Es fallen Kosten an für die Beschaffung von Material, Miete von Räumen, Verköstigung von Gästen etc.</li> </ul>
<b>Kommunikation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druck, Versände, Insetate, Webhosting etc.</li> </ul>
<b>Vernetzungsaktivitäten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebühren und Reisekosten für die Teilnahme an Workshops, Kongressen u. Ä.</li> <li>• Mitgliedschaften</li> </ul>

Einige dieser Kosten sind wiederkehrend – sie fallen jeden Monat oder jedes Jahr an. Andere sind einmalig, etwa wenn ein besonderer Anlass organisiert wird. Man beginnt am besten mit der Aufstellung, indem man die geplanten Aktivitäten systematisch durchgeht und auflistet, welche Aufwände nötig sind, um sie durchführen zu können.

### Mit Zahlen den Wert sichtbar machen

Wichtig ist, dass sämtliche Aufwände aufgeführt werden, auch nicht verrechnete Leistungen wie die in Ehrenämtern geleisteten Arbeitsstunden, von Organisationen oder Privatpersonen zur Verfügung gestellte Materialien und Räume. Nur so wird der Wert der gesamten Leistung sichtbar. Das ist auch eine Form der Wertschätzung gegenüber den Erbringer:innen dieser Leistungen (siehe → [Möglichkeiten der \(nicht\)monetären Entschädigung und Anerkennung](#)). Und wenn man Fördergelder beantragt (siehe → [Finanzierungsquellen finden und nutzen](#)), kann man sie als Eigenleistung aufführen.

Schliesslich kann man die aufgelisteten Aufwände durchgehen und mit kreativem Geist prüfen:

- Welche Leistungen müssen finanziell abgegolten werden, etwa weil die Erbringung unverzichtbar ist und mit maximaler Verlässlichkeit und langfristig erfolgen muss?
- Welche Leistungen können auch anders als durch Geld in die Sorgende Gemeinschaft einfließen? Welchen Beitrag können beteiligte (oder noch zu beteiligende) Institutionen und Personen leisten? Wo können wir Synergien und Win-win-Situationen schaffen?

Diese Übung bietet somit auch die Chance, Mitstreiter:innen zu finden, an die man bisher noch nicht gedacht hat.

# Finanzierung

## Finanzierungsquellen finden und nutzen

Die Suche nach Geldquellen gestaltet sich leider oft aufwändig – auch bei innovativen, überzeugenden Ideen. Insbesondere für die Sicherung langfristiger Ausgaben ist ein langer Atem nötig. Förderinstitutionen haben zudem oft klare Ziele, an denen man sich orientieren muss. Es lohnt sich deshalb, am Anfang eine Auslegeordnung zu machen und eine Strategie auszuarbeiten: Wofür beantragen wir wann und wo Geld?

### Mit Strategie Gelder beschaffen

Folgende Fragen können für die Ausarbeitung einer Geldbeschaffungsstrategie hilfreich sein:

- Benötigen wir zeitlich begrenzte oder unbegrenzte Finanzierung? Mit anderen Worten: Ersuchen wir einen einmaligen oder einen (jährlich) wiederkehrenden Beitrag?
- Kann unser Vorhaben in Etappen oder Teilprojekte unterteilt werden? Für ein Pilotprojekt kann man z. B. Anschubfinanzierung suchen. Man gewinnt so für die langfristige Finanzierung Zeit und kann doch zügig starten. Weitere Anträge können dann auf bereits erzielte Erfolge und Wirkungen aufbauen.
- Kommen Kooperationen mit Organisationen oder Institutionen in Frage? Sie können weitere Fördermöglichkeiten erschliessen oder Finanzierungsbedarf ersetzen.
- Wie finanzieren sich ähnliche Initiativen (hier und anderswo)? Sind diese Quellen auch für uns eine Option?

Wenn der Plan steht, gilt es nochmals kritisch zu prüfen: Welche Verpflichtungen gehen wir ein, wenn wir von diesen Förder:innen Geld bekommen? Stehen sie mit unseren Zielen in Einklang? Können und wollen wir diese Verpflichtungen eingehen?

### Ein paar Ideen möglicher Förderer:innen als Starthilfe

*Für wiederkehrende Finanzierung:*

- Gemeinde, Kommission Gesundheit oder Soziales
- Sponsoring durch lokales Gewerbe

*Für einmalige Unterstützung:*

- [Förderimpuls des Netzwerk Caring Communities](#) (CHF 5.000 max.)
- Preisausschreibungen wie z. B. der [Eulen-Award der Stiftung generationenplus](#) oder der [Projektwettbewerb des Gesundheitsnetz2025](#)
- Crowdfunding-Plattformen: Es gibt rund 40 davon in der Schweiz. Hier gibt's einen [Überblick](#)
  - Z. B.: [Wemakit](#)
  - für lokale Initiativen: [lokalhelden.ch](#)
  - für soziale und humanitäre Projekte: [there for you](#); [Crowdify](#)
- Einmalige oder wiederkehrende konventionelle Spendenaufrufe, ev. über Organisationen oder Institutionen (z. B. Kirchen)
- Stiftungen, z. B. Age Stiftung, Mercator, Migros Kulturprozent. Es gibt rund 13.000 Stiftungen in der Schweiz. Zwei nationale Stiftungsverzeichnisse helfen, passende Fördernde zu finden: [Fundraisio](#) [StiftungSchweiz](#)

### Zwei Praxisbeispiele

#### Digi-Kafi-Treffs und Digi-Tandems in Zürich-Schwamendingen

Hier erbringen Institutionen wie Kirchen, ein Alterszentrum und ein Gemeinschaftszentrum beachtliche Eigenleistungen, indem Kafi-Treffs im Rahmen der Anstellung organisiert, beworben und betreut werden können. Die Nachbarschaftshilfe koordiniert die Freiwilligeneinsätze und betreut die ehrenamtlichen Coaches. Für diesen Aufwand wurde bei der Stadt Zürich die Finanzierung einer 20 %-Stelle beantragt.

#### Sorgende Gemeinde Belp

Hier hat der Gemeinderat die Bildung eines Fachausschusses zur Sozialkommission genehmigt. Dieser Ausschuss hat den Auftrag, das Thema in der Gemeinde zu verankern und damit den Legislatorschwerpunkt «Sorgende Gemeinde» umzusetzen. Die Mitglieder des Fachausschusses erhalten Sitzungsgelder und sie werden durch die Abteilung Generationen und Soziales unterstützt.

## Finanzierung

### Möglichkeiten der (nicht)monetären Entschädigung und Anerkennung

Sorgende Gemeinschaften leisten einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag, wenn sie Wertschätzung verschiedener sorgender Tätigkeiten leben können. Jeder Beitrag ist wertvoll. Nicht immer muss der Wert in Geld ausgedrückt werden, aber manchmal schon.

Arbeit mit Geld abzugelten, ist die übliche Form der Entschädigung. Sie drückt Wertschätzung aus. Eine Arbeit, für die man bezahlt, ist «etwas wert». Umgekehrt ist aber eine Arbeit, die man gratis leistet, nicht wertlos. Geld ist nicht die einzige Form der Entschädigung – und auch nicht immer die beste. Auch Weiterbildungen, Gutscheine, Geschenke oder ein Fest sind Formen von Anerkennung.

**Diverse Bedingungen der Beteiligung sowie der Entschädigung** Akteur:innen wirken unter unterschiedlichen Bedingungen mit. Manche arbeiten im Rahmen ihrer Anstellung mit, andere engagieren sich als Vertreter:innen eines Gremiums oder Vereins und wiederum andere als Freiwillige. Erstere erwarten einen Lohn für ihre Arbeit, Letztere arbeiten unbezahlt. Manche haben viel Zeit zur Verfügung, andere wenig; manche sind flexibel, andere weniger. Die Akteur:innen bringen also unterschiedliche Bedingungen und Erwartungen mit.

Es gibt grundsätzlich *zwei Wege*, wie Sorgende Gemeinschaften damit umgehen können:

1. Sie etablieren ihre eigenen Bedingungen. Diese gelten dann für alle, ungeachtet ihrer anderweitigen institutionellen Anbindung und individuellen Situation.
2. Sie tragen den unterschiedlichen Bedingungen Rechnung und finden individuelle Lösungen.

*Ersteres* führt dazu, dass in der Sorgenden Gemeinschaft alle zu denselben Bedingungen arbeiten – dieselben Regeln gelten für alle. Das erscheint auf den ersten Blick bestechend einfach und fair. Andererseits: Wenn die äusseren Bedingungen für die Beteiligung stark variieren, führen dieselben Regeln nicht zu tatsächlicher Chancengleichheit. Personen, für die die Regeln gut passen, können sich besser beteiligen; alle anderen haben einen Nachteil.

Die Stärke der *zweiten* Variante besteht darin, dass Bedingungen geschaffen werden, die Personen in unterschiedlichen Kontexten den Zugang zur Beteiligung erleichtern. Je nach Situation kann das für die Entschädigung etwas anderes bedeuten. Menschen werden von einer anderen Institution bezahlt oder von der Sorgenden Gemeinschaft, sie werden vollumfänglich für den Aufwand entschädigt, teilweise oder gar nicht.

In der *Variante 1* liegt die Anpassungsleitung bei den einzelnen Personen, in der *Variante 2* bei der Sorgenden Gemeinschaft.

Es ist wichtig, dass Sorgende Gemeinschaften regelmässig die finanziellen Bedingungen der Beteiligung reflektieren. Diese Fragen sind zentral:

- Stimmt für alle Beteiligten die Balance von Geben und Nehmen? Sind alle Beteiligten zufrieden mit der Art und Weise, wie ihre Arbeit vergütet wird?
- Gibt es grosse Unterschiede, wie Beteiligung vergütet wird? Sind diese Unterschiede gerechtfertigt?
- Werden bestimmte Leistungen weniger wertgeschätzt als andere? Zum Beispiel, indem sie nicht bezahlt werden, weniger Aufmerksamkeit bekommen oder indem sie als «einfach», «keine Arbeit» oder Ähnliches verstanden werden?

Wichtig ist, dass Beteiligte jeweils für sich sprechen können und ihre Einschätzung äussern können. Stimmt es für eine Person nicht, Geld für ihr Engagement zu bekommen, weil sie schenken und nicht verdienen will? Ist eine Person in einer finanziellen Notlage und wäre froh um finanzielle Entschädigung? Die moralischen, biografischen, strukturellen, ökonomischen Gegebenheiten sind divers. Die Herausforderung besteht darin, dass sie nicht zum Hindernis werden.

## Vielfalt und Diversität

### Die ganze Bevölkerung im Blick: Wie erhalten noch Ungehörte eine Stimme?

Damit sich eine Zusammenarbeit mit wenig gehörten Menschen entwickeln kann, braucht es besondere Aufmerksamkeit in folgenden Bereichen:

- 1. Information:** Wenig-Gehörte lassen sich mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht über die regulären Informationskanäle ansprechen und erreichen.
- 2. Praktikabilität:** Für Treffen sind der Ort und dessen Erreichbarkeit sowie der angesetzte Zeitpunkt von besonderer Bedeutung.
- 3. Hierarchien und Rollenzuschreibungen:** Gewisse Menschen ziehen sich zurück bzw. verstummen, wenn sie sich unter Unbekannten, Einheimischen, besser Gebildeten, Repräsentant:innen des staatlichen Sozialsystems etc. wäghen.
- 4. Bedürfnisorientierung:** Menschen am Rande der Gesellschaft haben vielleicht wenig Kraft und Ressourcen, um sich mit nicht so leicht fassbaren Themen wie «Sorgende Gemeinschaft» zu beschäftigen. Sind die wirklichen Bedürfnisse und Interessen dieser Gruppen angesprochen?
- 5. Wollen wir es wirklich?** Diese Frage muss sich die Projektgruppe sehr ehrlich stellen. Denn der Einbezug von Bevölkerungsgruppen mit besonderen Merkmalen kann erwartete, gut vorzeigbare Resultate verzögern oder sogar verhindern.

Wie also vorgehen?

**Zu 1.:** Suchen Sie *Türöffner:innen* mit Zugang zur gesuchten Bevölkerungsgruppe (z. B. Integrationsstellen, Vereine mit besonderen Zielgruppen, Ärzt:innen, Hauswart:innen). Beginnen Sie mit einzelnen Personen, machen sie diese mit dem Konzept vertraut, dann kann es via Schneeballsystem langsam grösser werden.

Seien sie präsent und sichtbar im Quartier. Haben Sie Geduld und seien Sie hartnäckig. Denken Sie daran: Vertrauen wächst

nur langsam. Ein Beziehungsnetz ist nicht von einem Tag auf den anderen aufgebaut. Machen Sie also wiederholte und unterschiedliche Versuche. Und tappen Sie möglichst nicht in die Falle der sich selbst erfüllenden Prophezeiung («Seht, sie kommen ja doch nicht!»).

**Zu 2.:** Sie haben eine «Geh-hin-Schuld»: Gehen Sie aufsuchend vor. Stellen Sie sich die Frage: Wo sind die Leute? Wann könnten sie Zeit haben? Wie kommen wir zu ihnen? Bauen Sie Formen der Beteiligung langsam und schrittweise auf.

**Zu 3.:** Überlegen Sie: Was könnten konkrete Hindernisse für das Mit-Tun sein? Stichwort: Perspektivenwechsel (siehe → *Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden?*). Und bauen Sie Hürden ab, z. B. durch Abhol- und Begleitdienste oder indem Sie zur Teilnahme als Gruppe animieren. Nutzen Sie auch verschiedene Kanäle (siehe → *Externe Kommunikation – Tipps und Tricks*). Gibt es Stellvertretende, Dolmetscher:innen, Kulturvermittler:innen, die helfen, ein allfällig vermutetes Gefälle abzubauen?

**Zu 4.:** Wie das Sprichwort sagt: «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold» und wir ergänzen: «Zuhören ist Platin». Also: Hören Sie zu. Stellen Sie Fragen. Lassen Sie sich zeigen, was für andere wichtig ist (siehe → *Warum ist die Auseinandersetzung mit Bedürfnissen wichtig?*).

**Zu 5.:** Wirklich alle zu integrieren kann überfordern. Es kann sinnvoll sein, schrittweise vorzugehen. Wenn Sie aber auf eine wenig gehörte Gruppe zugehen, dann bitte mit echtem Interesse und der Bereitschaft, wirklich dranzubleiben – auch wenn ein sichtbarer Erfolg dann vielleicht etwas länger dauert.

## Vielfalt und Diversität

### Ungleichheit vermindern, Vielfalt fördern

«Das Ziel Sorgender Gemeinschaften ist immer die Inklusion der Vergessenen» (Zitat von Cornelia Coenen-Marx). Doch wie erkennen wir, wen wir vergessen? Meist gehen genau jene Gruppen oder Personen vergessen, die wir nicht kennen, an die wir deshalb gar nicht denken oder nicht sehen, weil ihre Lebensrealitäten so ganz anders sind als die unsrigen.

**Die «Vergessenen» miteinzubeziehen**, setzt also voraus, dass wir die eigenen blinden Flecken und Lücken in der Gruppenzusammensetzung erkennen (siehe → [Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden?](#)).

Betrachten Sie dafür Ihre Gruppe mit diesen Fragen:

- Wer ist bei uns mit dabei?
- Welche gesellschaftliche(n) Gruppe(n) sind vertreten? Und welche eben nicht?

Sollten Sie zum Schluss kommen, dass in Ihrer Gruppe tendenziell mehr Personen Schweizer Herkunft, mit guter Bildung und Angehörige der Mittelschicht sowie Frauen oder Pensionierte vertreten sind – dann ist das nicht überraschend.

Ein wichtiges Stichwort ist hier **soziale Ungleichheit**. Damit ist gemeint, dass eine Gruppe von Menschen in der Gesellschaft über weniger Ressourcen verfügt als andere. Wichtige Ressourcen können ökonomisch (z. B. *Einkommen und Vermögen*), kulturell (z. B. *schulische Bildung*) oder auch in Form von Rechten und Chancen (z. B. *politische Rechte, Zugang zu Infrastrukturen*) oder sozialer Anerkennung (z. B. *die Aufwertung oder Diskriminierung von sozialen Gruppen*) vorliegen.

Der [Freiwilligenmonitor 2020](#) zeigt: Freiwilliges Engagement ist nicht unabhängig von gewissen Merkmalen wie **Bildung, Einkommen, Geschlecht** oder **sozialer Herkunft**. Personen mit

höherer Bildung oder einem höheren Einkommen engagieren sich häufiger; Personen ausländischer Herkunft hingegen weniger. Vollzeiterwerbstätige seltener als Nicht- oder Teilzeiterwerbstätige – wobei der Anteil der Erwerbslosen wiederum auch eher tief ist und Vollzeit erwerbstätige Männer sich häufiger engagieren als Vollzeit erwerbstätige Frauen.

Die Daten des Freiwilligenmonitors machen gewisse Barrieren im Engagement sichtbar. Wichtige Aspekte sind da sicher die frei verfügbare Zeit oder geringes Einkommen, das z. B. Teilzeitarbeit nicht möglich macht.

Gerade Armutsbetroffene erfahren oft Stigmatisierung, was grundsätzlich die **Teilhabe am gesellschaftlichen Leben** einschränkt (siehe [babaneWS.ch – Armut in der Schweiz: «Ich erfand Aktivitäten, die ich angeblich gemacht hatte»](#)).

Für Personen ausländischer Herkunft spielen ausserdem **Sprachbarrieren** sowie **Hürden der Zugänglichkeit oder Erreichbarkeit** eine wichtige Rolle.

Sorgende Gemeinschaften spiegeln in gewisser Weise immer auch das grosse Ganze. Sie sind entsprechend nicht vor sozialer Ungleichheit oder [\(strukturellem\) Rassismus](#) gefeit.

Fazit: Die «Vergessenen» sind oftmals Bevölkerungsgruppen mit geringeren ökonomischen Ressourcen, wenig freier Zeit, geringeren Kenntnissen der lokalen Sprache und der lokalen Strukturen. Diese Ungleichheiten kann eine Sorgende Gemeinschaft zwar nicht aufheben. Aber sie kann durch proaktive Strategien des Aufsuchens von Personengruppen und Abbauens von Zugangshürden deren Teilhabe erleichtern (siehe → [Die ganze Bevölkerung im Blick: Wie erhalten noch Ungehörte eine Stimme?](#) und → [Diversität fördern und fruchtbar machen](#)).



## Vielfalt und Diversität

### Welche Gruppen schliessen wir ein, welche aus?

Auch wenn die «Bausteine Sorgende Gemeinschaft» wiederholt die Bedeutung von Vielfalt, Inklusion oder Integration der Vergessenen betonen: Es ist selbstverständlich legitim, wenn sich Ihre Sorgende Gemeinschaft bewusst für und mit einer klar definierten Zielgruppe auf den Weg machen möchte.

Ein klarer **Fokus auf ein Thema** oder eben auch **eine Gruppe** von Menschen kann helfen:

- die Aktivitäten der Sorgenden Gemeinschaft passend darauf auszurichten
- bestehende Handlungsmöglichkeiten oder zielführende Massnahmen zu erkennen und umzusetzen
- deren Wirkung präzise und zeitnah zu erfassen
- eventuell notwendige Anpassungen vorzunehmen

Jede Gemeinschaft und damit auch jede Sorgende Gemeinschaft ist bestimmt durch **Zugehörigkeit und Ausschluss**. Wenn Ihre Gruppe sich nun konsequent mit einer bestimmten Zielgruppe auf den Weg macht, dann schliesst sie damit explizit andere aus. Nämlich jene Personen, die nicht zur Zielgruppe gehören.

Das geht in Ordnung. Wichtig ist lediglich, dass:

- alle Engagierten diesen Fokus kennen und mittragen
- die Kriterien der Zugehörigkeit klar und transparent sind – für alle Dazugehörigen ebenso wie für Aussenstehende
- diese Kriterien nicht ausschliesslich von aussen an eine bestimmte Gruppe von Menschen herangetragen werden, sondern dass es eine Selbstzuschreibung ist

Das wohl wichtigste Kriterium für eine Gemeinschaft ist, dass sie nicht von ausserhalb, sondern von ihren Mitgliedern als solche bestimmt wird.



## Mit Unwägbarkeiten umgehen

### Worin könnten ihre Stärken/Risiken liegen?

Gemäss Duden sind Unwägbarkeiten (**Risiko-)Faktoren, die nicht zu messen oder zu beschreiben sind**. Unwägbarkeiten sind also Dinge, die wir weder vorausahnen, wissen, noch kontrollieren (können). Sie gehören in Form unerwarteter Ereignisse zum Leben und lassen sich letztlich nicht wirklich vermeiden. Sie sind das Ungewisse, das die Zukunft bereithält.

Die Tatsache, dass wir sie im Voraus nicht (er)kennen können, kann verunsichern. Unwägbarkeiten bringen einiges durcheinander und können dadurch unser Projekt, unsere Aktivität, unsere Massnahmen gefährden (siehe → [Herausforderungen erwarten und meistern](#)). Doch genau so wie wir an Herausforderungen wachsen, können Unwägbarkeiten auch eine Sorgende Gemeinschaft voranbringen. Unwägbarkeiten sind im Kern auch **potenzielle Lernfelder**. Durch sie erhalten wir die Chance, unser Wissen und unsere Erfahrungen zu erweitern.

Unwägbarkeiten können dazu beitragen, dass wir wirklich Un-erwartetes erleben und damit gefordert werden, unser Wissen und unsere Sichtweise zu hinterfragen und eventuell gar anzupassen. Damit fördern Unwägbarkeiten auch unsere Offenheit (siehe → [Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden?](#))

Die Covid-19-Pandemie war für uns alle eine solche Unwägbarkeit; ein unerwartetes und einschneidendes Erlebnis, das tiefgreifend Einfluss genommen hat auf das Leben von uns allen. Sie war mit vielen ausgesprochen negativen Erfahrungen verbunden. Nichtsdestotrotz gab es auch positive Aspekte: Wir erlebten eine ausgeprägte Solidarität im ersten Lockdown, manche haben sich wieder stärker auf die ihnen wirklich wichtigen Aspekte im Leben fokussiert. Und in der konkreten Arbeit für die Sorgende Gemeinschaft eigneten wir uns neue digitale Kompetenzen an, was letztlich die Vernetzung massgeblich förderte.

Wir können also in Unwägbarkeiten ausschliesslich bedrohliche und destruktive Ereignisse sehen, oder aber wir verstehen sie als Herausforderungen, die immer auch unser Entwicklungs- und Lernpotenzial aktivieren.

## Mit Unwägbarkeiten umgehen

### Strategien und Ressourcen im Umgang mit Unwägbarkeiten

Was uns unvorbereitet trifft, was wir nicht vorweg schon klären können, mögen wir in der Regel nicht besonders. Unwägbarkeiten gehören aufgrund ihrer Eigenheit, dass sie unbekannt und unerwartet sind, natürlich genau in diese Kategorie. Entsprechend geht es hier um die Frage, wie wir mit Ungewissheit und Unsicherheiten möglichst konstruktiv umgehen können.

#### Warum halten wir Ungewisses schlecht aus?

Zum Menschsein gehört ein fundamentales Bedürfnis nach Sicherheit. Unsicherheit und Ungewissheit empfinden wir deshalb in der Regel als bedrohlich, wobei aber das Kontrollbedürfnis von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Dennoch: Unsicherheit führt in der Regel zu Stress. Die Frage ist dann, wie es gelingen kann, dieses Ungewisse als bewältigbare Herausforderung anzusehen, statt als überfordernd und damit bedrohlich? (siehe → [Worin könnten ihre Stärken/Risiken liegen?](#))

Der Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft und ihre kontinuierliche Weiterentwicklung besteht aus der Initiative und dem Mittragen von Vielen. Deshalb lässt sich eine Sorgende Gemeinschaft letztlich nie vollständig kontrollieren und entsprechend wahrscheinlich ist es, dass wir mit Unwägbarkeiten und der Unsicherheit, die das mit sich bringt, konfrontiert sind.

#### Wagen wir das Abenteuer!

Die Stärke einer Sorgenden Gemeinschaft liegt in ihrer Dynamik, Lebendigkeit und Veränderbarkeit. Es hilft, wenn wir uns das Wirken für und in der Sorgenden Gemeinschaft als ein Abenteuer vorstellen.

Zum Beispiel als

- eine Reise, die uns auch in unbekannte Gebiete führt.
- eine Erfahrung, bei der wir unser gewohntes Umfeld – unsere Komfortzone – auch mal verlassen.
- eine Aktivität, deren Ausgang letztlich unbekannt ist.
- ein Projekt, das zwar gewisse Risiken beinhaltet, aber eben auch die Chance mitbringt, Neues zu entdecken.

#### Die Anpassungskraft der Sorgenden Gemeinschaft stärken

Resilienz ist eine Kompetenz zur Entwicklung von Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Umstände (siehe ↗ [Resilienz-Definition – Was ist Resilienz?](#)). Der Begriff beschreibt zwar eigentlich Merkmale und Fähigkeiten einzelner Menschen. Aber warum nicht auch die **Resilienz der Sorgenden Gemeinschaft** bewusst stärken?

Zum Beispiel durch

- **Akzeptanz:** Es hilft, Veränderungen zu akzeptieren, statt dagegen zu kämpfen. Das bedeutet auch zu akzeptieren, dass es nicht für alles eine Lösung oder auf alles eine Antwort gibt.
- **positive Emotionen:** Das bewusste Wahrnehmen von positiven Ereignissen stärkt. Halten Sie also Gutes, positive Ereignisse, regelmässig und für alle gut sichtbar fest.
- **Optimismus:** Damit ist der Mut gemeint, Chancen zu ergreifen, die sich bieten. Auch wenn es gerade harzt in der Sorgenden Gemeinschaft, halten Sie nach Chancen Ausschau.

Weitere Tipps zur Förderung von Resilienz finden Sie hier:

↗ [Resilienz-Akademie: Wie Sie Resilienz stärken](#)

# Baustein VERSTETIGEN



# Wachsen

## Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften?

### Aktuelle Debatten der Postwachstumsbewegung

hinterfragen den gängigen Wachstumszwang wie auch das nach wie vor stark ökonomisch geprägte Konzept des qualitativen Wachstums kritisch.

Einige ihrer zentralen Anliegen sind eine solidarische Veränderung der Gesellschaft verbunden mit einer Aufwertung von Care (Sorgearbeit) und Anerkennung derselben als Basis für die Gesellschaft und das Leben überhaupt. Ideen, die äusserst anschlussfähig an die Leitidee der Sorgenden Gemeinschaft sind.

### Für mehr Informationen:

➤ Blog Postwachstum:

Caring for Change – Care-Ökonomie und Postwachstum

➤ Wirtschaft ist Care – WiC

Bei Wachstum denken wir an mehr und an grösser. Das nennt man *quantitatives* Wachstum. *Qualitatives* Wachstum hingegen nimmt nicht das Mehr, Grösser oder Höher, sondern wünschenswerte Eigenschaften einer Entwicklung in den Blick. Es ist mit einer Wertung oder auch Gerechtigkeitsvorstellung verbunden. Beim qualitativen Wachstum in der Ökonomie geht es um Verbesserung, z. B. von Produkten, der Lebensqualität, oder um Verringerung, z. B. der ungleichen Einkommensverteilung oder der Umweltbelastung.

### Wachsen im Sinne von Vermehren → quantitativ

Auch wenn es bei einer Sorgenden Gemeinschaft nicht um Gewinnmaximierung im klassisch kapitalistischen Sinne geht, lassen sich durchaus gewisse quantitative Merkmale des Wachstums identifizieren.

Eine Sorgende Gemeinschaft kann wachsen, wenn sie als Brückenbauerin zwischen verschiedenen Gruppen von Akteur:innen oder Organisationen das «aufeinander bezogene Tätigwerden» fördert (siehe → [Die Sorge-Haltung als Basis und Ausgangspunkt](#)). Eine quantitative Dimension des Wachstums einer Sorgenden Gemeinschaft ist dann z. B. die *Anzahl von Brückenverbindungen* zwischen unterschiedlichen Personen oder Organisationen. Natürlich können wir auch die Anzahl aktiver Mitglieder, initiiertes Projekte oder der Besucher:innen am letzten Event als Indikatoren für das quantitative Wachstum heranziehen.

### Wachsen im Sinne von Entwickeln → qualitativ

Zahlen allein fassen das Wachstum einer Sorgenden Gemeinschaft mit Sicherheit nicht ausreichend. Ja, es stellt sich sogar die Frage, ob Wachstum überhaupt das richtige Konzept ist, wenn wir die Entwicklung einer Sorgenden Gemeinschaften beschreiben wollen (siehe Kasten links).

Der angestrebte Kulturwandel ist komplex – diese drei Elemente sind wesentlich:

- **Selbstverständlichkeit von Care** als Geben und Nehmen: Sorge als gemeinschaftliche Verantwortung – geht alle an und alle tragen bei
- **Sorgegerechtigkeit**: Sorgearbeit gerechter und auf viele verschiedene Schultern verteilt
- **Vernetzung** von Strukturen und diversen Akteur:innen im Bereich Zivilgesellschaft, Soziales und Gesundheit

Die spezifische Qualität der Entwicklung einer Sorgenden Gemeinschaft spiegelt sich in der Entwicklung gewisser Eigenschaften wie (mehr) *Selbstverständlichkeit* und *Verteilungsgerechtigkeit* (siehe → [Wie können wir Entwicklung erkennen und ausweisen?](#)).

Inwiefern Eigenschaften dieser Art «wachsen», ist allerdings **schwierig zu dokumentieren**. Oder können Sie verlässlich sagen, um wie viel selbstverständlicher das Annehmen von Hilfe in Ihrer Gemeinschaft geworden ist? Letztlich besteht Wachstum in einer Sorgenden Gemeinschaft im *Einsickern dieser Ideale in die gemeinsam gelebte Praxis*. Und die Bewertung dieser Entwicklung erfolgt im Rahmen *subjektiver Erfahrungen, Begegnungen und Beobachtungen der involvierten Menschen*.

Auch wenn sie schwierig fass- und ausweisbar ist, ist diese Art von Wachstum eine bedeutsame – ja vielleicht sogar die bedeutsamste für den angestrebten Kulturwandel überhaupt. Sie ist Voraussetzung dafür, dass sich der Samen der Vision wirklich festsetzen kann, damit dem zunächst zarten Keimling kräftige Wurzeln wachsen und weder personelle Wechsel noch politische Veränderungen oder Konflikte die Existenz der Sorgenden Gemeinschaft gefährden können.

# Wachsen

## Eine Idee verbreitet sich

### Klare Zielformulierungen

Damit wir andere anregen können, sich auch mit der Leitidee Sorgende Gemeinschaft zu beschäftigen, hilft es, wenn wir unsere Ziele und Visionen in der Gruppe abgestimmt haben und diese auch kurz und knapp in einfacher Sprache erzählen können. Wenn wir genau wissen, wohin die Reise gehen soll, wird das auch für andere besser verständlich. Das ist wichtig, weil die Leitidee der Sorgenden Gemeinschaft ja sehr vage ist und wir diese Idee immer lokal und konkret füllen müssen. Gelingt uns dies überzeugend und nachvollziehbar, dann ist es auch leichter neue Mitengagierte zu finden. Wenn wir also wissen, was wir wollen, dann können wir Momente und Gelegenheiten schaffen, um anderen davon zu erzählen und sie zum Mittun einladen. Dabei kann es durchaus passieren, dass Neudazugestossene vielleicht doch leicht andere Themen oder Schwerpunkte setzen möchten.

### Zusammenarbeit und Vernetzung klären

Falls dies der Fall ist und eine Gruppe mit leicht anderem Ziel sich lokal mit der Idee auf den Weg machen möchte, dann lohnt es sich, wenn die verschiedenen Gruppen gemeinsam Form und Intensität der Zusammenarbeit klären. Sorgende Gemeinschaften entwickeln ihre Stärke weniger durch ihre Grösse als durch ihre Vernetzung. Sie sind wie kleine Inseln eines Archipels – kleinteilig und vermeintlich eigenständig aber im Fundament durch die Leitidee miteinander verbunden. Damit diese Stärke nicht verpufft, sollten verschiedene Initiativen dennoch gut miteinander vernetzt bleiben (siehe → [Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis](#)).

### Kommunikation abstimmen – gemeinsam in Erscheinung treten

Eine Möglichkeit die Kraft der verschiedenen Inseln dieses Archipels zu nutzen, ist eine breite und gut aufeinander abgestimmte Kommunikation (siehe → [Kommunikation nach innen und aussen](#)). Breit ist wichtig, damit man über verschiedenste Kanäle eine möglichst breite Vielfalt unterschiedlicher Personen und Organisationen mit den Informationen erreicht. Abgestimmt ist wichtig, damit sich die einzelnen Initiativen nicht gegenseitig konkurrenzieren, sondern vielmehr gezielt die Kraft der Vernetzung gemeinsam möglichst gut nutzen können.

### Gezielte Absprachen und Ansprachen

So ist es z. B. sicher sinnvoll, wenn sich verschiedene Aktionsgruppen zusammen überlegen, wen sie über welche Kanäle wann ansprechen möchten. Selbstverständlich kann man auch einen gemeinsamen Event organisieren, für den alle ihre eigenen Kommunikationswege zur Bekanntmachung nutzen. So kann es dann gelingen, dass wirklich neue Personengruppen dazu stossen. Hier einfach immer daran denken: Je komplexer die Struktur des Archipels wird, umso deutlicher muss man sie für neue Interessierte darlegen und erläutern.

# Wachsen

## Wie gross ist gross genug?

Sorgende Gemeinschaften haben die Besonderheit, dass sie nicht einfach kopiert werden können, sondern immer kontextspezifisch und lokal verankert sind. Selbst wenn man es versuchen würde, man könnte keine zwei identischen Sorgenden Gemeinschaften an unterschiedlichen Orten schaffen.

### Es kommt darauf an ...

Die Frage, wie gross eine Sorgende Gemeinschaft sein sollte, lässt sich deshalb nicht pauschal beantworten. Sondern: Es kommt darauf an, welche Grösse eben sinnvoll ist mit Blick auf die Gegebenheiten vor Ort, die bestehenden Bedürfnisse und die vorhandenen Ressourcen.

### Wo fängt das «Ding» überhaupt an und wo hört es auf?

Stellen wir die Frage nach der Grösse, müssten wir auch definieren, was genau das «Ding» überhaupt ist bzw. was jeweils dazu gehört und was nicht (siehe → [Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften?](#)). Und das ist schwieriger, als es auf den ersten Blick vielleicht aussieht.

- Wir können das «Ding» mit Blick auf die Mitglieder betrachten. Bei uns hat allerdings mal jemand diesen schönen Satz gesagt: *«Potenziell sind wir alle, also jede und jeder, Mitglied der Sorgenden Gemeinschaft. Schliesslich geht es um das gute Leben für alle.»* Gehören dann lediglich jene dazu, die sich aktiv engagieren? Oder doch auch alle anderen, die vielleicht eher indirekt damit in Berührung kommen oder davon profitieren?

- Betrachten wir eine Sorgende Gemeinschaft von ihrem Ziel der Vernetzung aus, dann liegt unser Fokus auf den Strukturen für solidarische Interaktion und des aufeinander bezogenen Tätigwerdens unterschiedlicher Personen oder Organisationen. So gesehen sind Sorgende Gemeinschaften nur schwer abgrenzbare Gebilde. Sie gleichen dann eher einer Art «Garnfäden», die sich in die Struktur bestehender Angebote und sozialstaatlicher Dienstleistungen einweben und Lücken im System schliessen, dieses dichter und tragfähiger machen.

Sorgende Gemeinschaften mögen als kleine Einheiten lokal und verstreut aktiv sein; nicht identisch zwar, aber dennoch irgendwie ähnlich. Für uns sind sie wie Inselchen eines Archipels, Teile einer Inselgruppe, die eingebettet in das sie umspielende Wasser unter der Oberfläche miteinander verbunden sind. Was diese «Inseln der gemeinschaftlichen Sorge» miteinander verbindet, ist das Ziel innerhalb bestehender gesellschaftlicher und sozialer Strukturen eine neue Kultur der Sorge zu entwickeln. Jede Sorgende Gemeinschaft ist damit sowohl Teil vom als auch Symbol des Ganzen.

Daraus folgt: Genauso wenig wie es also eine Formel dafür gibt, wie gross eine Gemeinschaft sein sollte, gibt es Kriterien, ab wann sie zu klein ist. Schon eine Gruppe von drei Personen ist eine grosse Sache, weil sie in Verbindung steht mit dem grossen Ganzen und erste Schritt geht auf dem Weg dazu.

## Nutzen ausweisen

### Wie können wir Entwicklung erkennen und ausweisen?

Mit Entwicklung ist zumeist **positive Veränderung im Zeitverlauf** gemeint. Es ist wichtig, Entwicklung zu erkennen, um feststellen zu können, ob Massnahmen und Aktivitäten Wirkung zeigen oder nicht. Um Entwicklung erkennen zu können, müssen Beobachtungen bzw. Erhebungen zu mindestens zwei Zeitpunkten erfolgen. Entsprechend ist es ratsam, *relevante Kennzahlen* und *Zustände* frühzeitig zu dokumentieren, um später feststellen zu können, ob eine Entwicklung eingetreten ist. Um beispielsweise erkennen zu können, ob die Anzahl der Menschen in der Bevölkerung gewachsen ist, die von der Initiative zum Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft gehört haben, kann frühzeitig eine Befragung durchgeführt und in regelmässigen Abständen wiederholt werden. Oder um erkennen zu können, ob die Sorgende Gemeinschaft wächst, kann regelmässig die Anzahl der Mitglieder erhoben werden. Das setzt freilich voraus, dass die Mitgliedschaft hinreichend definiert ist (siehe → [Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften?](#) und → [Wie gross ist gross genug?](#)).

Entwicklung im Sinne eines Kulturwandels ist jedoch nicht ausschliesslich mit Zahlen belegbar. Letztlich spielen hier «weiche» Faktoren eine wichtige Rolle, wie z. B. ein wachsendes Verständnis für die Tatsache gegenseitiger Abhängigkeit und der gesellschaftlich tragenden Bedeutung von Sorgetätigkeiten oder die Bereitschaft, eine Haltung der positiven Aufmerksamkeit für andere einzunehmen und auch danach zu handeln.

Entwicklungen dieser Art sind schwierig objektiv messbar. Sie sind oft lediglich über subjektive Wahrnehmung zugänglich und bedingen entsprechend Formen der Erhebung, die mehr Raum für individuelle Erfahrungsberichte jener bieten, die im Einzugsgebiet der Sorgenden Gemeinschaft leben. Zum Beispiel in Form von Geschichten, an denen die spezifische Qualität der Sorgenden Gemeinschaft hinsichtlich individueller Werte und Lebensqualität nachvollziehbar und sichtbar wird (siehe → [Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften?](#)).

**Sichtbarkeit** kann einerseits **Visualisierung** bedeuten. Beispielsweise können die Werte der Bevölkerungsumfragen oder die Mitgliederzahlen in eine Entwicklungskurve überführt oder Geschichten in Form von kurzen Erzählungen, z. B. im Rahmen einer Posterkampagne, vermittelt werden. Sichtbarkeit kann andererseits **Bekanntheit** bedeuten. Hat man eine positive Entwicklung vorzuweisen, dann möchte man diese auch bekannt machen, was einerseits *online* erfolgen kann (Homepage, Social Media, Nachbarschaftsplattformen, Newsletter etc.) und andererseits *offline* vor Ort (Verteilen von Flyern und Broschüren, Veranstaltung von Informationsevents oder Feierlichkeiten sowie im persönlichen Gespräch mit Einzelpersonen).

## Nutzen ausweisen

### Wie können wir den Nutzen «messen»?

Um Nutzen messbar zu machen, muss zunächst geklärt werden, was man unter Nutzen versteht.

Man kann zwischen **Nutzen** und **Wirkung** unterscheiden. *Nutzen* kann man als *positive bzw. erwünschte Wirkung* begreifen. Allerdings ist nicht jede erwünschte Wirkung mit einem direkten praktischen Nutzen verbunden. Zum Beispiel ist es eine erwünschte Wirkung, dass die Sorgende Gemeinschaft in der Bevölkerung bekannt ist, aber konkret geholfen ist damit noch keiner Person.

Es stellt sich grundsätzlich die Frage: **Nutzen für wen?** Man kann zwischen Nutzen **nach innen** (Kerngruppe der in der Sorgenden Gemeinschaft engagierten Personen) und Nutzen **nach aussen** (allgemeine Bevölkerung) unterscheiden.

Man kann ausserdem verschiedene gesellschaftliche Bereiche unterscheiden (z. B. Wissenschaft, Politik, Wirtschaft, Medizin, Pflege, Familienleben etc.). Entsprechend kann man verschiedene Kriterien für *erwünschte Wirkungen* bzw. *Nutzen* aufstellen, z. B. wissenschaftlicher Erfolg, politischer Erfolg, wirtschaftlicher Erfolg. Je nach Kriterium zieht man dann verschiedene Masszahlen bzw. Indikatoren heran:

- Höhe von Spendenbeiträgen, eingeworbenen Geldern
- Geschaffene Stellen
- Teilnehmer:innenzahl bzw. Mitgliederzahl
- Bekanntheitsgrad
- Anzahl an Aktionen, Häufigkeit und Ausmass gegenseitiger Hilfe etc.

Es gibt auch **subjektive und qualitative Aspekte** von *Nutzen* und *Wirkung*. Um diese zu erheben und auszuweisen, muss man Menschen befragen. Das kann man z. B. in Interviews tun. Interviews sind Gespräche zu einem konkreten Thema, in denen die Menschen Raum erhalten, um ihre Erfahrungen, Einschätzungen und auch Bewertungen mitzuteilen. Idealerweise lassen diese Interviews den Personen einen gewissen Freiraum in der Themensetzung und Gestaltung des Gesprächs. Je offener die Gespräche nämlich geführt werden, umso wahrscheinlicher ist es, dass wir auch wirklich etwas Neues oder Überraschendes erfahren. Wenn wir hingegen Gespräche stark steuern, dann kommen meist nur jene Themen zur Sprache, die für uns wichtig sind und weniger jene, die unsere Interviewpartner:innen bedeutsam finden.

## Nutzen ausweisen

### Welche Kriterien eigenen sich, um den Nutzen von Veränderungen zu beurteilen?

Es lassen sich **verschiedene Arten und Aspekte von Nutzen** unterscheiden (siehe → *Wie können wir den Nutzen «messen»?.*). Die Beurteilung von (beabsichtigten oder unbeabsichtigten) Veränderungen bedeutet letztlich, dass eine Bewertung vorgenommen wird. Etwas wird als «gut» oder «schlecht» bewertet, als «wünschenswert» oder «unerwünscht» betrachtet und als «Erfolg» oder «Misserfolg» gewertet.

Dabei ist zu beachten, dass unterschiedliche Gruppen von Akteur:innen unterschiedliche Interessen und Werte und somit auch unterschiedliche Massstäbe der Beurteilung und Bewertung haben können.

- Aus der Perspektive der **Spitex** könnte ein Kriterium in der Arbeitsentlastung der professionellen Pflegekräfte bestehen, die durch eine funktionierende Sorgende Gemeinschaft erreicht werden kann.
- Aus der Perspektive von **Menschen mit Pflegebedarf** ist der Zugewinn an psycho-sozialer Unterstützung ein wichtiges Kriterium. Dabei können Art und Umfang der Unterstützung unterschieden werden. Eine Unterstützungshandlung im Haushalt (z. B. eine kleine Reparatur) mag nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, kann aber für die hilfebedürftige Person eine grosse Unterstützung bedeuten. Ein wichtiges Kriterium kann auch die Prävention von Pflege- bzw. Hilfebedürftigkeit sein. Je länger Menschen im eigenen Haushalt leben können

und nicht auf professionelle bzw. bezahlte Hilfe angewiesen sind, desto «erfolgreicher» ist die Sorgende Gemeinschaft bzw. «effektiver» und «funktionsfähiger» ist das aufgebaute Sorgenetzwerk.

- Aus einer **wirtschaftlichen** Perspektive ist freilich das entscheidende Kriterium die Senkung von Kosten. Aus dieser Perspektive gilt: Je mehr Kosten für professionelle Pflege- und Unterstützungsdienste eingespart werden können, desto «erfolgreicher» ist die Sorgende Gemeinschaft.
- Aus der Perspektive **politischer Akteur:innen** (z. B. Gemeinderät:innen) kann ein zusätzliches Beurteilungskriterium darin bestehen, ob und wie sich die Aktivitäten und Massnahmen der Sorgenden Gemeinschaft als «Werbung» für die Gemeinde nutzen lassen, um Zuzug zu erhöhen und Wegzug zu verringern, also neue Einwohner:innen anzuziehen und die bisherigen zu halten.

Was den **sozialen Kulturwandel** betrifft (Etablierung einer Kultur der gegenseitigen Sorge und Hilfe), ist **Nachhaltigkeit** ein entscheidendes Kriterium. Es kommt darauf an, dass die Menschen diese Kultur «internalisiert» haben, also «innerlich überzeugt» sind und in ihrem Alltag entsprechend handeln. Wichtig ist auch, dass die Vorstellungen und Werte an «Zuzüger:innen» sowie an die nächste Generation weitergegeben werden (siehe → *Wie wachsen Sorgende Gemeinschaften?.*).

## Evaluieren, verbessern und anpassen

### Bisherige Arbeit und Prozesse reflektieren – warum und wann?

Reflektieren bedeutet, darüber nachzudenken, wie etwas war. Der Volksmund sagt, man solle nicht über vergossene Milch jammern. Man kann, was passiert, ist nicht ungeschehen machen. Das stimmt. Wir können aber aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen, wenn wir ab und zu zurückblicken.

#### Reflektieren, um aus der Vergangenheit für die Zukunft zu lernen

Wenn wir Fehler nicht wiederholen wollen, ist es wichtig, besser zu verstehen, wie etwas war und wie es dazu gekommen ist. Davon kann man dann für die Zukunft ableiten, was man an welcher Stelle anders machen muss. Auf Geschehnisse zurückzublicken hilft Sorgenden Gemeinschaften zu erkennen, was gut und was weniger gut war. Und einen Schritt weiter: zu bestimmen, was sie erhalten und vermehren und wovon sie sich verabschieden möchten.

Dabei lernen wir nicht nur aus Fehlern und ungünstigen Entwicklungen. Auch Erfolge sind lehrreich. Es ist wichtig zu **verstehen, weshalb etwas so gut gelungen ist und was man richtig gemacht hat**, damit man diese Taktiken bei späteren Gelegenheiten wieder einsetzen kann. Reflektieren hilft also auch, Kompetenzen und Potenziale Sorgender Gemeinschaften zu erkennen und gezielt darauf aufzubauen. Regelmässig zu reflektieren hilft Sorgenden Gemeinschaften laufend besser, stärker, inklusiver, sorgfältiger und sorgender zu werden. Irren ist menschlich – daraus keine Lehren zu ziehen aber nicht besonders klug.

#### Wann ist ein guter Zeitpunkt, um über Geschehnisse zu reflektieren?

Gelegenheiten zur Reflexion kann man sich jederzeit schaffen, für sich allein, in kleinen Gruppen oder alle miteinander. Eine Sorgende Gemeinschaft kann nur davon profitieren, wenn ihre Mitstreiter:innen achtsam und aufmerksam das Geschehen mitverfolgen und die Wirkung des Wirkens zum Thema machen.

Allerdings ist das Nachdenken über das eigene Tun für viele eher ungewohnt. Es geschieht nicht «automatisch», sondern muss angeregt/angestossen werden. Da hilft es, wenn man solche

#### Rückblicke von vornweg einplant:

- Ein kurzer kollektiver Rückblick im Anschluss an ein wichtiges Ereignis als Punkt auf der Agenda des nächsten Treffens. So kann man gemeinsam Geleistetes wertschätzen, Erfolge feiern und auch Enttäuschungen äusseren und Verbesserungsmöglichkeiten identifizieren.
- Ein oder zwei Termine in der Jahresplanung reservieren, um auf das Jahr oder Halbjahr zurückzublicken. Das erlaubt es, Unsicherheiten und Unzufriedenheiten anzusprechen, bevor sie zu veritablen Problemen auswachsen. Es schafft Gelegenheit, um Entwicklungen proaktiv zu steuern, statt hinterher zu reagieren.
- Auf individueller Ebene können alle Beteiligten sich vornehmen, bei den anderen gelegentlich nachzufragen, wie sie die Entwicklung der Sorgenden Gemeinschaft und ihr Engagement darin einschätzen. Informelle Gespräche am Rande von Treffen eignen sich dafür hervorragend.

## Evaluieren, verbessern und anpassen

### Welche Instrumente und Formate können wir zur Reflexion nutzen?

Es gibt verschiedene Formate und Instrumente, die das Nachdenken über Geschehnisse anregen und anleiten. Sie sind unterschiedlich aufwändig, umfassend und partizipativ und können natürlich auch kombiniert werden. Was immer nötig ist: Zeit und Ruhe.

#### Individuelle Reflexion

Idealerweise beginnt eine Reflexion beim eigenen Standpunkt: *Wie habe ich die Geschehnisse erlebt? Wie beurteile ich sie? Weshalb freue ich mich über etwas oder ärgere ich mich? Was ist meine Sicht auf die Dinge?* Ich kann diese Überlegungen in einem Journal festhalten oder E-Mails an mich selbst schreiben. Wenn man keine schreibfreudige Person ist, reichen auch ein paar Stichworte in ein Notizbuch oder in die Agenda.

Von da aus kann die Reflexion sich auf andere ausweiten, Individuen oder Personengruppen: *Wie war unser Aktionstag für jenen älteren Mann, der so intensiv mit Frau Kessler im Gespräch war? Was halten Jugendliche von den bisherigen Aktivitäten der Sorgenden Gemeinschaft? Wie war das für Andrea, als Karl ihr so vehement widersprochen hat am Vorbereitungsmeeting?* Ich kann diese Fragen für mich beantworten, indem ich mich in die Lage anderer Personen versetze. Das gibt bereits erste Aufschlüsse, allerdings sind sie hypothetisch.

#### Interaktionelle Reflexion

Meine Vermutungen erhärten (oder widerlegen) kann ich, indem ich mit den besagten Personen spreche und sie nach ihrem Erleben, nach ihrer Einschätzung frage. Das kann informell und vertraulich geschehen – z.B. in einem Austausch auf dem Nachhauseweg nach einem Anlass. Gemeinsam kann man dann entscheiden, ob es angebracht ist, ein bestimmtes Thema in die ganze Gruppe zu tragen oder einen Rückblick für die ganze Gruppe anzuregen.

#### Kollektive Reflexion

Wenn im Rahmen eines Treffens Zeit für ein gemeinsames Nachdenken über Geschehnisse eingeräumt wird oder gar eigens ein Workshop dafür organisiert wird, dann hat die Reflexion einen offizielleren Charakter. Solche Reflexionsräume sind für Sorgende Gemeinschaften wichtig, denn sie bieten Gelegenheit, ein gemeinsames Verständnis von Ereignissen zu gewinnen. Sie bieten auch die Gelegenheit, sich über unterschiedliche Sichtweisen und Bewertungen auszutauschen.

#### Wahl oder Entwicklung eines Instruments für einen Rückblick

Für die Wahl oder Entwicklung eines Instruments muss man zunächst Ziel und Gegenstand des Rückblicks klären. Ist das Ziel ein Austausch über irritierende oder überraschende Ereignisse? Eine Standortbestimmung als Ausgangslage, um das weitere Vorgehen zu bestimmen? Eine Beurteilung der Aktivitäten der Gruppe, um diese zu verbessern oder zu rechtfertigen?

Ferner muss man den Gegenstand der Reflexion festlegen. Stehen das Wirken der Sorgenden Gemeinschaft im Zentrum und ihre Wirkung nach aussen? Oder eher die Zusammenarbeit und die Wirkung nach innen? Denken wir über Resultate, Produkte und Anlässe nach oder über Prozesse, Zusammenarbeit und Interaktionen?

Hat man diese Fragen in der Gruppe geklärt, kann man gezielt Fragen zusammenstellen, die den gewünschten Austausch anregen oder nach einem bereits existierenden Instrument suchen. Ein Instrument, das extra für Sorgende Gemeinschaften entwickelt worden ist und individuelle und kollektive Reflexion verbindet, ist der → [Netzwerkradar Caring Communities](#).

## Evaluieren, verbessern und anpassen

### Verbesserungsideen entwickeln

Um zu verstehen, wie etwas war, müssen wir verstehen wie ein Ereignis oder Prozess *für die verschiedenen Beteiligten* war. Wie haben sie den Prozess erlebt? Was hat das Ereignis bei ihnen ausgelöst? Wir müssen davon ausgehen, dass andere denselben Prozess anders erlebt haben als wir und ihn folglich auch anders bewerten. Sie waren vielleicht in anderen Rollen beteiligt, haben andere Beziehungen zu Mitstreiter:innen und Zielgruppen und andere Vor-Erfahrungen, vor deren Hintergrund sie wahrnehmen und bewerten. Wie etwas war, ist also ein Bild, das aus vielen Puzzleteilen besteht. Deswegen sollte Reflexion stets von **verschiedenen Standpunkten** her erfolgen und unterschiedliche Beteiligte einschliessen.

Je nach Gegenstand und Ziel (siehe → [Bisherige Arbeit und Prozesse reflektieren – warum und wann?](#)) sind das unterschiedliche Personengruppen. Wenn es um die Bewertung von Aktivitäten der Sorgenden Gemeinschaft geht, dann ist die Perspektive der Zielgruppe gefragt, also jener Menschen, für die und mit denen die Aktivitäten geplant und durchgeführt werden.

Gegebenenfalls ist auch die Sichtweise von Personen aufschlussreich, die (bisher nicht) an Aktivitäten beteiligt waren, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie die Aktivitäten von Nicht-Nutzer:innen wahrgenommen werden und weshalb sie nicht teilnehmen.

Einzelne Geschehnisse sowie das Wirken Sorgender Gemeinschaften über eine bestimmte Periode zu bewerten, kann man in zwei Schritten vollziehen:

1. Möglichst vielfältige Sichtweisen zusammentragen
2. Diese Sichtweisen interpretieren, integrieren, gewichten und zu einer Bewertung verdichten

Betroffene können nur an einem dieser Schritte oder aber an beidem beteiligt werden. Sie können darüber hinaus auch mitwirken, wenn Ziel und Gegenstand festgelegt werden und wenn die Ergebnisse der Bewertung zu Empfehlungen und Verbesserungsvorschlägen weiterentwickelt werden.

## Nachhaltigkeit sichern

### Voraussetzungen für eine längerfristige Perspektive

Eine wichtige Eigenschaft für eine lange Lebensdauer einer Sorgenden Gemeinschaft lässt sich mit der **Chamäleon-Analogie** beschreiben: Ein Chamäleon ist ein Tier, das die Farbe der Umgebung annimmt, in der es sich befindet, u. a. auch um sich zu schützen. Der Farbwechsel dient aber in erster Linie der **Kommunikation mit Artgenoss:innen**. Eine Sorgende Gemeinschaft kann die Chamäleon-Logik nutzen, um ihre Langlebigkeit zu sichern. Damit ist gemeint, dass eine Sorgende Gemeinschaft mit der lokalen Bevölkerung, ihren Bedürfnissen in Kontakt treten muss, um Ressourcen und Eigenheiten möglichst gut zu erfassen.

Mit den Bedürfnissen der Gemeinschaft in Kontakt zu treten bedeutet, dass man tatsächlich auf die **Bedürfnisse der Gemeinschaftsmitglieder** eingeht, und zwar nicht nur einmal, sondern immer wieder (siehe die verschiedenen Beiträge zum Thema → **Bedürfnisse erkennen – wie geht das?**).

Dies setzt voraus, dass die Sorgende Gemeinschaft in der Lage ist, einerseits flexibel auf neue Bedürfnisse oder auch Ideen neuer Mitengagierter zu reagieren, und andererseits, dass sie stabil genug ist, um gewisse strukturelle oder personelle Veränderungen zu überdauern. Z. B. grössere Wechsel in der Gruppe, wenn Mitglieder einer Sorgenden Gemeinschaft beschliessen aufzuhören oder wegziehen (siehe → **Umgang mit Veränderungen in der Gruppenzusammensetzung** und → **Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis**).

Wenn es gelingt, die Balance zu finden zwischen flexibler Reaktion auf – sich allenfalls auch verändernde – Bedürfnisse und Etablierung stabiler Strukturen und Prozesse, dann kann eine Solidargemeinschaft langfristig ein tragfähiger Teil der gelebten Sorgekultur einer Gemeinschaft oder Gemeinde sein.

## Nachhaltigkeit sichern

### Wie lassen sich Sorgende Gemeinschaften nachhaltig verankern?

Je länger eine Projektgruppe an der Arbeit ist, desto stärker kann und sollte die Frage der Verstetigung zum Thema werden. Gerade wenn eine Arbeitsgruppe aus privater Initiative entstanden ist und stark von einer oder zwei Personen getragen wird, ist dies umso wichtiger.

Das Risiko, dass eine Initiative in sich selbst zusammenfällt, wenn **Leitfiguren** wegfallen, ist ziemlich gross. Klar, man kann sich auch sagen: *«Wir machen das, solange es läuft und wir Spass daran haben. Wenn dies nicht mehr der Fall ist, lösen wir uns auf und das Thema wird beerdigt»*. Dies ist eine legitime Möglichkeit.

Aber wenn der Wunsch besteht, dass die Arbeit längerfristig weitergeführt und der Weiterentwicklung einer Sorgenden Gemeinschaft und ihrem Erhalt Sorge getragen wird, macht es Sinn, die **Organisation in eine etwas nachhaltigere Form zu bringen**.

Dies kann z. B. erfolgen durch:

- die Gründung eines Vereins
- die Angliederung der Arbeitsgruppe an eine bereits bestehende Organisation
- die Integration in die politische Struktur oder Verwaltung der Gemeinde

In unserem Projekt hat sich bspw. ein «Ausschuss Sorgende Gemeinschaft» gebildet, in dem Einwohner:innen, Vertreter:innen der kommunalen Sozialkommission sowie von lokal tätigen Sozial- und Gesundheitsorganisationen vertreten sind. Dadurch ist die Sorgende Gemeinschaft eng verzahnt mit den kommunalen Strukturen und Abläufen, was ihre **Stabilität** fördert. Eine andere Sorgende Gemeinschaft konnte an den Strukturen einer lokal bereits gut verankerten Freiwilligenorganisation an-docken. Hier ergeben sich sowohl strukturell als auch inhaltlich und ideell wertvolle Synergien (siehe → **Projektgruppen mit unterschiedlichem Selbstverständnis**).

Stabilität und Nachhaltigkeit sollte allerdings **nicht auf Kosten der genauso wichtigen Wandlungsfähigkeit** einer Sorgenden Gemeinschaft erfolgen. Denn je starrer die Form ist, umso schwieriger wird es für Neue dazuzustossen (siehe → **Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden?**).

## Nachhaltigkeit sichern

### Struktur und Macht – Tipps für den sorgfältigen Umgang damit

Jede Person, die «vorne» hinsteht, plant, organisiert, kommuniziert, kurz: Verantwortung für ein Thema übernimmt, sollte sich bewusst sein, dass diese Aktivitäten **immer auch ein Quäntchen Macht** beinhalten. Wenn ich irgendwo eine Leitung inne habe, kann ich (bewusst oder unbewusst) vieles steuern, auch wenn ich auf partizipative Entscheide setze (siehe → [Machtdynamiken in der Gruppe erkennen und bearbeiten](#)).

Folgende Fragen können helfen, sich mit dem Thema «Macht und Verantwortung» auseinanderzusetzen, im Sinne einer ehrlichen **Selbstreflexion**:

- Mit wem habe ich wann und wie oft Kontakt innerhalb der Arbeitsgruppe?
- Informiere ich immer alle über alles? Oder falls nicht, bin ich mir bewusst, weshalb?
- Gewichte ich alle Meinungen gleichermaßen oder höre ich auf einige Stimmen eher?
- Welche Vorteile (materielle oder immaterielle) ziehe ich für mich aus dieser Leitungsrolle?
- Wie wichtig ist es mir, den Lead zu haben? Könnte ich die Verantwortung auch teilen oder sogar abgeben, ohne dass mir etwas fehlt?
- Fühle ich mich von einem Gruppenmitglied in meiner Rolle bedroht? Weshalb?
- Ist es mir überhaupt wohl als verantwortliche Person oder möchte ich die Rolle lieber abgeben?

Es kann auch sinnvoll sein, Fragen von Macht und Ungleichheit in der Gruppe zu bearbeiten. Am besten gelingt das, indem man z. B. gemeinsam auf eine konkrete Aktion zurückblickt, diskutiert und entlang folgender Schritte und Fragen festhält, wie das gelaufen ist:

#### 1. Beschreiben

- Was haben wir konkret gemacht?
- Warum haben wir es (so) gemacht?
- Welche Rückmeldungen haben wir erhalten?

#### 2. Analysieren

- Was lief gut, was weniger und warum?
- Wie hat mein Verhalten/unsere Arbeitsorganisation zum Ergebnis beigetragen?
- Was ist mir an mir selber aufgefallen?
- Was ist mir bei den anderen aufgefallen?
- Wer war am meisten an Entscheidungen beteiligt – und wer weniger?
- Welche Bedeutung hat(te) das für unsere Zusammenarbeit?

#### 3. Lernen

- Was könnten wir beim nächsten Mal anders machen?
- Was würden wir wieder genauso machen?

Für Organisationsmodelle, welche die gemeinsame Verantwortung stärken und Macht auf viele Schulter verteilen wollen: siehe → [Sorge-Netzwerke und soziokratische Modelle](#)

## Nachhaltigkeit sichern

### Wie kann Offenheit für Neues und Neue gewährt werden?

**Offenheit für neue Personen** ist zentral, damit neue Personen hinzukommen und eine Sorgende Gemeinschaft wachsen kann. **Offenheit für neue Ideen und Massnahmen** ist ebenfalls wichtig, damit Wirkung und Nutzen einer Sorgenden Gemeinschaft gesteigert werden können.

Neue Personen sind zunächst fremd und sollten in der Gruppe bzw. Gemeinschaft herzlich aufgenommen werden. Dazu sind eine **Begrüßungskultur** und eine **Kultur der Vielfalt** wichtig (siehe → **Diversität fördern und fruchtbar machen** und → **Umgang mit Veränderungen in der Gruppenzusammensetzung**).

Menschen haben unterschiedliche **Weltsichten, Wertvorstellungen und Lebensweisen**. Man kann andere Sichtweisen besser nachvollziehen, wenn man sich mit ihnen auseinandersetzt. Hilfreich sind spielerische Formen des Kennenlernens, Vorstellungsrunden, Gesprächsabende, gemeinsame Freizeitaktivitäten (siehe → **Zusammenarbeit mit Vielen und Verschiedenen**). Wichtig ist, dass man sich in andere Personen hineinversetzen kann, die womöglich neue, abweichende Ansichten haben.

#### Wie gelingt der Perspektivenwechsel?

Hinweise finden wir in Redewendungen wie «Die Welt mit anderen Augen sehen» oder «Eine andere Brille aufsetzen». Unsere Sicht auf die Dinge und damit auch unsere Wahrnehmung sind bestimmt durch unsere (gesellschaftliche) Position, unser Wissen und unsere Erfahrungen: Wir gucken in der Regel durch die immer gleiche Brille auf die Welt. In der Regel sehen wir daher das, was wir bereits kennen und interpretieren es in Bezug auf das, was uns vertraut ist (siehe die Parabel ↗ **«Die blinden Männer und der Elefant»**).

Unsere Wahrnehmung ist deshalb eingeschränkt, einseitig und erfasst nur einen Teilausschnitt des Gesamten. Indem ich bewusst «eine andere Brille aufsetze», kann ich versuchen, eine andere Sichtweise nachzuvollziehen. Das bewusste Betrachten von etwas aus einer anderen Perspektive kann somit helfen, Grenzen der eigenen Sichtweise zu erkennen und andere Perspektiven besser nachvollziehen zu können. Die Brille zu wechseln kann man üben, z. B. in dem man sich Fragen wie diese stellt:

- Wie würde xy die Situation beschreiben?
- Wie könnte das für xy (oder von der anderen Seite) aussehen?
- Was würde xy jetzt wohl tun?
- Was würde ich tun, wenn ich xy wäre?
- Worauf genau gründet meine Meinung?

In der Gruppe kann ein Perspektivenwechsel auch durch Rollenspiele erfolgen. Z. B. indem ein (kontroverses) Thema zur Diskussion gestellt wird und jede/r der Gruppe eine bestimmte Meinung – eben nicht die eigene – argumentativ vertreten muss. Wenn Sie in diesem Rollenspiel Argumente für eine Position einbringen, die gar nicht Ihrer eigenen entspricht, dann tun Sie genau das: Sie betrachten das Thema durch eine andere Brille und schaffen so Offenheit für neue Sichtweisen.

#### Neue Ideen brechen mit Gewohnheiten und Routinen

Menschen tendieren im Allgemeinen dazu, an Bewährtem festzuhalten. Umso wichtiger ist es, dass eingespielte Denkgewohnheiten regelmässig hinterfragt werden, um die Offenheit für Neues zu bewahren. Auch Reflexionssitzungen und «Was-wäre-wenn-Szenarien» können hilfreich sein. Robert Musil spricht davon, neben dem **«Wirklichkeitssinn»** auch den **«Möglichkeitssinn»** zu entwickeln. Neue Ideen führen nicht immer sofort zum Erfolg. Entsprechend sind Geduld und Frustrationstoleranz und insgesamt eine spielerische Grundhaltung und Atmosphäre wichtig.

?! Bei Fragen und Rückmeldungen zu den «Rezepten» kontaktieren Sie uns gern per E-Mail unter: [sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch](mailto:sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch)



# REZEPTBOX

# Kommunikation

## Info-Broschüre

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- akademisch Forschende
- Co-Forschende

**Infrastruktur und Material:**  
Eine kollaborative browserbasierte Grafiksoftware für Design und Bildbearbeitung:  
[www.figma.com](http://www.figma.com)

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Text erstellen:  
ca. 16 h
- Auswahl Fotos und Layout:  
ca. 8 h
- Besprechung mit Co-Forschenden:  
1 h
- Überarbeitung:  
ca. 12 h

**Kosten:**  
Druckkosten

### ZIELGRUPPE(N)

Bewohner:innen der Gemeinde

### ZIEL

Die Broschüre hat zwei Hauptziele:

1. Die Ergebnisse der gemeinsamen Forschung allgemeinverständlich zu vermitteln.
2. Über bisherige Aktivitäten der Sorgenden Gemeinschaft zu berichten.

Sie wird bei Aktionen vor Ort verteilt (z. B. bei der → «Kaffee-Wägeli-Aktion») und ist etwas umfangreicher als ein Flyer.

Des Weiteren soll sie online im Netz verfügbar sein. Letztlich hat die Broschüre den Zweck, die Sorgende Gemeinschaft bekannter und attraktiver zu machen.

### BESCHREIBUNG

In Obfelden wurde gemeinsam mit den Co-Forschenden eine Interviewstudie vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet. Die akademisch Forschenden haben die Ergebnisse in einen längeren Bericht überführt, der für ein wissenschaftliches Publikum verfasst wurde. Dieser Bericht fungierte als Vorlage für den ersten Teil der Broschüre (Ergebnisse der gemeinsamen Forschung). Für den zweiten Teil (bisherige Aktivitäten) konnten Texte und Fotos von der Homepage [www.sorgendegemeinschaft.net/obfelden](http://www.sorgendegemeinschaft.net/obfelden) verwendet werden.

Ein erster Entwurf der Broschüre wurde in einem Meeting mit den Co-Forschenden vor Ort in Obfelden diskutiert. Es gab Feedback von den Co-Forschenden, dass die Broschüre noch zu «wissenschaftlich» ist.

Die Herausforderung bestand nun darin, die Ergebnisse auf das Wesentliche zu reduzieren und leicht verständlich aufzubereiten. Dabei galt es, Fachausdrücke und «bildungssprachliche» Formulierungen zu vermeiden.

Als Form wurden schliesslich Geschichten erzählt und diese mit Fotos illustriert (z. B. die Entstehungsgeschichte vom → «Kaffee-Wägeli»).

Die Broschüre wurde im Juni 2022 als Version 1.0 an alle Co-Forschenden verschickt. Sie soll kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert werden.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Co-Forschenden vermuten, dass die Broschüre ihren Zweck erfüllen und bei den Obfelder Bewohner:innen «gut ankommen» wird.
- Wir gehen davon aus, dass die Broschüre die Sorgende Gemeinschaft fördert, indem sie das Potenzial hat, neue Mitglieder anzuwerben.
- Ausserdem hat ihre Erstellung zur Selbstverständigung und Identitätsfindung sowie zur Verstärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls der Gruppe beigetragen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Die Anzahl der Seiten sollte aus drucktechnischen Gründen durch vier teilbar sein.
- Bei Fotos müssen Persönlichkeitsrechte beachtet werden, jede abgebildete Person muss ihr Einverständnis zur Publikation geben.
- Bei den Treffen wurde versäumt, von allen Co-Forschenden ein Foto zu machen. Somit stehen in der Rubrik «Wir stellen uns vor» lediglich deren Namen. Um die Broschüre persönlicher zu gestalten empfehlen wir, die Beteiligten mit Fotos abzubilden.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Dennis Kirschsieper

#### Erfassungsdatum Rezept:

4. Juli 2022



# Kommunikation

## Co-Produktion eines Flyers

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Co-Forschende
- akademisch Forschende
- Grafiker

### ZIELGRUPPE(N)

Die ganze Dorfbevölkerung aus Obfelden.

### ZIEL

- Der Flyer war eines der Instrumente, mit denen die Bevölkerung von Obfelden über das Projekt informiert wurde.
- Der Flyer wurde am Anfang des Projekts an alle Haushalte in Obfelden verschickt, um alle Einwohner:innen zu einer Informationsveranstaltung einzuladen.

### BESCHREIBUNG

Damit Informationsmaterialien auch wirklich zielgruppengerecht formuliert sind, macht ein mehrstufiger Entwicklungsprozess mit Feedback-Schlaufen Sinn.

In gemeinsamen Sitzungen mit dem Projektteam in Obfelden (akademisch Forschenden und Co-Forschenden) wurde eine von den akademisch Forschenden erstellte erste Version des Flyers besprochen. Basierend auf den Kommentaren wurde der Flyer überarbeitet. Wichtige Kritikpunkte von Seiten der Co-Forschenden waren: Praxistauglichkeit und Verständlichkeit für die Bevölkerung. So wurde z. B. die englische und sehr abstrakte Wortkreation «CareComLab» im Text mit «Sorgende Gemeinschaft Obfelden» ersetzt, um Verständlichkeit und auch Identifikation zu erhöhen.

Der Flyer wurde dann zusammen mit der Lokalzeitung in alle Haushalte verschickt. Das war dank Unterstützung der Gemeinde, die eine Vereinbarung mit der Lokalzeitung hatte, möglich.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Das Projekt und seine Ziele in der Bevölkerung bekannt machen.

#### Fazit II: Empfehlungen

Es war hilfreich, dass der Flyer nicht nur von den Forschenden aus der Wissenschaft erstellt worden ist, sondern auch von Teammitgliedern (Co-Forschenden), die Teil der Projektgruppe Obfelden sind. So wurde ein zu wissenschaftlicher Jargon vermieden.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Shkumbin Gashi

#### Erfassungsdatum Rezept:

16. Juni 2022

# Kommunikation

## Werbung für eine Aktivität der Sorgenden Gemeinschaft

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Zürich-Schwamendingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
• alle im Projekt involvierten Personen

**Infrastruktur und Material:**  
• Papier und Druckkosten für Flyer  
• Kosten für die Publikation einer Anzeige  
• Stand an einem Quartierfest

**Zeitaufwand (geschätzt):**  
• Planung: 1 Monat  
• Durchführung: 1–4 h  
• Nachbereitung: 1 h

**Kosten:**  
CHF 20.– bis 300.–

### ZIELGRUPPE(N)

- Je nach Aktivität oder Angebot unterschiedlich.
- Bei den Digi-Kafi-Treffs und Tandems in Zürich Schwamendingen sind ältere Menschen die Zielgruppe.

### ZIEL

Es gibt viele bestehende Angebote und Aktivitäten zum Aufbau, Erhalt und zur Förderung Sorgender Gemeinschaften. Allerdings sind vielen Leuten (Zielgruppen) die Angebote nicht bekannt oder sie fühlen sich nicht davon angesprochen. Die Bekanntmachung ist also zentral, um die Zielgruppen zu erreichen.

### BESCHREIBUNG

#### Liste von Ideen:

- Persönliche Kontakte suchen, Leute ansprechen, Flyer auflegen an passenden Orten (*an Quartierveranstaltungen, Quartierfesten oder auch im öffentlichen Raum, z. B. auf Plätzen, vor Coop/Migros*)
- Flyer verteilen, z. B. in Genossenschaften oder bei der Spitex
- Digitale Werbung: Digitale Pinnwand im Quartier, Social Media (*bestehende Kanäle der beteiligten Personen wie LinkedIn, Twitter, Instagram, Facebook, TikTok, Whatsapp-Gruppen*)
- Werbung auf den Webseiten der beteiligten Organisationen
- Plakate vor Ort, um auf die Aktivität hinzuweisen
- Artikel in Quartierzeitung oder grösserer Zeitung
- Anzeige in Quartierzeitung
- Bestehende Angebote im Senior:innen-Bereich nutzen, z. B. Wohnen im Alter (WiA)

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Mit jeder umgesetzten Werbe-Idee werden mehr Leute auf eine Aktivität aufmerksam gemacht.
- Öffentlichkeitsarbeit der beteiligten Organisationen (Werbung in eigener Sache)
- Vernetzung innerhalb des Quartiers wird gefördert

#### Fazit II: Empfehlungen

- Je nach Zielgruppe, die man erreichen will, sind unterschiedliche Bekanntmachungsaktivitäten nötig.
- Wenn ältere Menschen erreicht werden sollen, sind Flyer wichtig, wie auch Zeitungsanzeigen. Social-Media-Aktivitäten sind hingegen etwas weniger populär. Für jüngere Menschen gilt das umgekehrt.
- Vorstellen des Projektes an Anlässen ist ebenfalls wichtig.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Eva Schellenberg

#### Erfassungsdatum Rezept:

28. Juni 2022

# Daten erheben

## Strassenbefragung

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- zwei Personen vom wissenschaftlichen Team
- Passant:innen

**Infrastruktur und Material:**

- Plane «Sorgende Gemeinde Belp»
- Wäscheständer als mobiler Stand
- Kugelschreiber als kleines Give-away
- Fragebogen und Unterlage
- Kiste für ausgefüllte Fragebögen
- Migros-Gutschein

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 5 h
- Durchführung: 7 h
- Nachbereitung: 4 h

**Kosten:**

- ca. CHF 50.- für die Plastikpläne
- CHF 50.- für Migros-Gutschein

### ZIELGRUPPE(N)

Passant:innen (möglichst unterschiedliche Personen)

### ZIEL

Mehr erfahren zu:

1. Wie sichtbar waren die Aktivitäten der Sorgenden Gemeinde Belp?
2. Was verstehen die Leute unter einer «Sorgenden Gemeinschaft» (caring community) oder «Sorgenden Gemeinde»?
3. Was braucht es aus ihrer Sicht, damit Belp zur Sorgenden Gemeinde wird?
4. Fallen ihnen Beispiele ein, wo in Belp die Sorge füreinander bereits gelebt wird?

Ausserdem: Mit den Menschen vor Ort ins Gespräch kommen, Kontaktdaten von interessierten Personen sammeln, sichtbar werden.

### BESCHREIBUNG

An einem Tag waren wir zu zweit in Belp vor Ort und haben an verschiedenen, gut frequentierten Standorten wie vor dem Coop, bei der Bäckerei, an der Durchfahrtsstrasse Passant:innen angesprochen, um zu erfahren, welche Aktivitäten der Sorgenden Gemeinde Belp ihnen bekannt sind und was allgemein ihre Vorstellungen davon oder Ideen dafür sind.

Wir hatten einen kleinen, improvisierten Stand mit Informationsmaterial und Give-aways wie Kugelschreiber dabei.

Als Hingucker hatten wir unseren Stand geschmückt mit einer Plastikplane (ca. 0,5 × 1,5 m), auf der das Logo der Sorgenden Gemeinde Belp gedruckt war.

Unser Zugang zu den vorbeigehenden Menschen war freundlich zugehend, aber nicht offensiv – wer signalisierte, kein Interesse am Gespräch zu haben, liessen wir passieren.

Mit dabei hatten wir einen kleinen Umfragebogen bestehend aus drei Fragen.

Als kleiner Anreiz: Wer die Umfrage ausfüllte, konnte an der Auslosung eines Migros-Gutscheins im Wert von CHF 50.- teilnehmen. (Die Ziehung erfolgte am nächsten Treffen der Spurguppe.)

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Sorgende Gemeinde Belp war sichtbar.
- Wir konnten mit diversen Personen spannende Gespräche führen, Bedürfnisse und Ideen abholen.
- Einzelne Personen zeigten Interesse für konkrete Mitarbeit und wurden für einen öffentlichen Anlass, der rund zwei Monate später stattfinden sollte, eingeladen bzw. ihre Kontaktdaten wurden aufgenommen.
- Von den knapp 50 Personen, die wir angesprochen haben, hatten knapp die Hälfte bereits von der Sorgenden Gemeinde Belp oder der → Postkartenaktion gehört.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Die Pläne mit dem «Sorgende Gemeinde Belp-Logo» war ein toller Hingucker.
- Die Standorte waren gut gewählt, insbesondere jener vor dem Coop mitten im Dorf.
- Wir hätten vermutlich noch mehr Personen erreichen können, wenn noch weitere Personen aus der Spurguppe bei dieser Aktion mitgemacht hätten.
- Genügend Vorlaufzeit, um Menschen und Ressourcen für die Aktion einzuplanen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Karin van Holten

#### Erfassungsdatum Rezept:

19. Juli 2022



#### Strassenumfrage Sorgende Gemeinde Belp

Haben Sie in den letzten zwei Jahren irgendwann von der "Sorgenden Gemeinde Belp" gehört, erfahren oder gelesen?

Ja  Nein  Weiss nicht

Falls ja, erinnern Sie sich noch in welchem Zusammenhang und/oder wo? (bitte eintragen)



Ist Ihnen dieses Logo "Sorgende Gemeinde Belp" schon irgendwo begegnet?

Ja  Nein  Weiss nicht

Kennen Sie diese Postkarte "Bäup luegt fürengang"?

Ja  Nein  Weiss nicht

Falls ja, haben Sie selber eine solche Karte

erhalten?  
 geschrieben? (Mehrfachantwort möglich)



Teilnahme an der Verlosung eines Migros-Gutscheins im Wert von CHF 50: Bei Gewinn kann ich unter folgender Telefonnummer benachrichtigt werden

(Ihre Nummer wird ausschliesslich zur Benachrichtigung bei allfälligem Preisgewinn verwendet!)



► So sah unser Fragebogen aus.

# Daten erheben

## Interviews führen

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
• Interviewer:in

**Infrastruktur und Material:**

- Aufnahmegerät
- Notizblock
- Fragen auf Karten notiert

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 4–6 h
- Durchführung: 1–1,5 h
- Nachbereitung: 10–15 h

**Kosten:**  
keine

### ZIELGRUPPE(N)

Senior:innen, die sich gemeldet haben

### ZIEL

Bedürfnisse von älteren Menschen kennenlernen, um darauf aufbauend konkrete Aktivitäten passgenau zu entwickeln.

### BESCHREIBUNG

Vor den Interviews nahmen alle Co-Forschenden an zwei Trainingssessions zur Interviewführung teil (siehe Rezeptblatt → [Interviewschulung](#)).

Die interviewenden Co-Forschenden sprachen sich zu den Rahmenbedingungen für die Interviews ab, z. B. die Art der Durchführung vor Ort und den Schutz vor COVID-19.

Der Interviewleitfaden wurde in vier Phasen entwickelt:

- a) Eine offene Diskussion zwischen allen Gruppenmitgliedern, um die Themen und Fragen aufzulisten, die alle für das Interview als relevant erachteten
- b) Die akademisch Forschenden sammelten alle Fragen und fügten sie zu einem Interviewleitfaden zusammen.
- c) Der Leitfaden wurde per E-Mail an alle interviewenden Co-Forschenden geschickt und
- d) in einem zweistündigen Treffen mit allen besprochen.

Während der Interviews waren die Co-Forschenden frei bzgl. Abfolge der Fragen oder Dauer des Gesprächs. Es mussten auch nicht alle Fragen gestellt werden. Nach den Interviews schrieben sie ihre Eindrücke in Form eines kurzen Protokolls auf.

Die transkribierten Interviews wurden dann von akademisch Forschenden und Co-Forschenden gemeinsam analysiert.

Die Interviews dauerten jeweils ca. 1 Stunde. Das Transkribieren (d. h. die wörtliche Abschrift) der Tonaufnahmen war sehr aufwändig: für Schweizer Mundart braucht es eine Übersetzung ins Hochdeutsche, erst dann kann der Text eingegeben werden.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Interviews vermittelten Einblick in das Leben und die Bedürfnisse von Senior:innen.
- Es ist uns gelungen, mehr über das Leben der älteren Erwachsenen zu erfahren, nicht nur über ihre Bedürfnisse, sondern auch über ihre Stärken, über Strategien zur Erhaltung ihres Wohlbefindens und zur Verbesserung der Lebensqualität.
- Es ist uns gelungen, ihre Beziehung zur Gemeinde Obfelden besser zu verstehen, nicht nur, wie die Gemeinde sie unterstützt, sondern auch, welchen Beitrag sie für die Gemeinde leisten.
- Diese Aktivität hat der Sorgenden Gemeinschaft geholfen, denn durch 21 Interviews konnten wir die Bedürfnisse, Potenziale, Ressourcen und Lücken in Obfelden verstehen. Dies ebnete den Weg für Aktionen wie z. B. das → [Kaffee-Wägeli](#), das auf einige der in den Interviews ermittelten Bedürfnisse der Senior:innen eingeht.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Personen, die man vorher schon kennt, sind einfacher zu interviewen.
- Aufwändig war v. a. das Transkribieren, hierfür genügend Zeit einplanen.
- Wir haben viel Zeit damit verbracht, die Interviews gemeinsam zu analysieren. Aus heutiger Sicht würden wir nicht so viele einzelne Treffen dafür nutzen, sondern einen längeren Workshop organisieren.
- Erschwerend war, dass einige der Analysesitzungen via Zoom stattfanden. Obwohl wir keine technischen Probleme hatten, war es sehr schwierig, die Diskussionen zu organisieren. Die Analyse war viel natürlicher, wenn wir die Sitzungen vor Ort durchführten.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Werner Zbinden, Shkumbin Gashi

#### Erfassungsdatum Rezept:

16. Juni 2022

# Daten erheben

## Interviewschulung

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Co-Forschende
- akademisch Forschende

**Infrastruktur und Material:**

- Powerpoint-Präsentation
- Raum für Training
- didaktisches Material (gedruckte Handouts)

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 3–4 h
- Durchführung: 4–6 h

**Kosten:**  
keine

### ZIELGRUPPE(N)

Co-Forschende

### ZIEL

- Grundlage legen, damit die Interviews erfolgreich stattfinden können.
- Um die Qualität der Interviews zu gewährleisten, nahmen die Co-Forschenden an mehreren Schulungseinheiten teil zu ethischen Richtlinien, Körpersprache, schwierigen emotionalen Situationen während der Interviews, der Verwendung von Audio-recordern usw.

### BESCHREIBUNG

- Vorträge
- kurze Theatersequenzen als Beispiele

Die akademisch Forschenden bereiteten mehrere Schulungssitzungen zu verschiedenen Themen im Zusammenhang mit den Interviews vor.

Während der Schulungen nutzten sie theoretisches Wissen und Rollenspiele, um den Co-Forschenden die notwendigen Fähigkeiten für die Durchführung der Interviews zu vermitteln. Die Sitzungen wurden alle in Obfelden abgehalten.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Die Teilnehmenden lernten, worauf sie achten müssen bei der Durchführung von Interviews.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Inhalte auf zwei Sitzungen reduzieren.
- Aus Sicht der Co-Forschenden war der Zeitaufwand sehr/zu gross.
- Ausserdem wäre eine stärker aktivierende Gestaltung der Schulung besser gewesen.
- Anstatt mehrere Sitzungen zu organisieren, wäre es wohl praktischer, halbtägige Workshops (z. B. an einem Samstag) zu veranstalten, um die Schulung durchzuführen und im Anschluss daran schriftliches Material zu erstellen, das die Co-Forschenden lesen können.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Werner Zbinden, Shkumbin Gashi

#### Erfassungsdatum Rezept:

16. Juni 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Spielmobil

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Quartier Hohburg, Belp

#### Format:

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
• Spurguppe Sorgende Gemeinde

**Infrastruktur und Material:**  
• Spielmobil  
• Tee  
• Knabbereien  
• Aussagen der Interviews

**Zeitaufwand (geschätzt):**  
• Planung: 10 h  
• Durchführung: 10 h  
• Nachbereitung: 2 h

**Kosten:**  
keine

### ZIELGRUPPE(N)

Anwohner:innen Quartier Hohburg, Kinder und Erwachsene

### ZIEL

- Durch das Aufstellen des Spielmobils, z. B. vor dem Kindergarten, mit Erwachsenen ins Gespräch kommen zum Thema «Sorgende Gemeinschaft» und zu «Hilfe geben/Hilfe annehmen».
- Den sonst leeren Platz mit Leben füllen, Raum für Begegnung schaffen.

### BESCHREIBUNG

- Wir mieteten das Spielmobil der Jugendfachstelle Belp. Das ist ein umgebauter, mit vielen Materialien zum Spielen ausgestatteter Bauwagen.
- Die Bewohner:innen des Quartiers kennen das Spielmobil, da es im Sommer auf dem Schulhausplatz in Belp steht.
- Zusätzlich zu den Spielen boten wir für die Erwachsenen Getränke an. Ausserdem hatten wir spannende Aussagen aus Interviews mit dabei, um mit den Anwesenden ins Gespräch zu kommen zum Thema Sorgende Gemeinschaft.  
Beispiel: «Hilfe annehmen: Das ist gar nicht so einfach, wenn man den Ehrgeiz hat, selbstständig zu sein.» Fragen: Welche Erfahrungen im Annehmen von Hilfe haben Sie persönlich? Gibt es Dinge oder Umstände, die beim Annehmen von Unterstützung helfen?
- Eine Sprachlehrerin, die während der Zeiten des Spielmobils fremdsprachige Eltern und Kindern spielerisch Deutsch lehrt, war auch dabei und hat die ihr bekannten Familien eingeladen.
- Im Vorfeld wurde in alle Briefkästen des Quartiers ein Flyer verteilt.
- Der Anlass fand an 3 Dienstagen im Spätherbst von 15.00–17.00 Uhr statt.

### REFLEXION



#### Fazit I: Nutzen

- Das Spielmobil war ein Anziehungspunkt, aber natürlich vor allem für Kinder und Familien.
- Die Mitglieder der Spurguppe hatten Gelegenheit, mit den Erwachsenen über den Inhalt und die Ziele der Sorgenden Gemeinde zu sprechen.
- Einige Frauen, die die Sorgende Gemeinde Belp bereits kannten, kamen auch vorbei und suchten das Gespräch mit uns.
- Kontakte zu Personen, die zufällig vorbeispazierten, gab es allerdings nur wenige.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Eine Möglichkeit wäre es, noch näher an die Wohngebiete zu gehen, um sichtbar zu sein. Für einen Standort, der nicht der Gemeinde gehört, muss eine Erlaubnis eingeholt werden.
- Andere Zeiten wählen, z. B. an einem Samstag, damit mehr Leute frei haben und teilnehmen können.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Susanne Grimm-Arnold

#### Erfassungsdatum Rezept:

5. Februar 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Basar

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
Mitglieder der Kerngruppe:  
• Co-Forschende  
• akademisch Forschende

**Infrastruktur und Material:**

- Flyer
- Poster
- selbstgebackene Kekse
- ein Tisch mit zwei Stühlen

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 2 h (Treffen)
- Durchführung: 1 Tag
- Nachbereitung: 0,5 h (Gruppensitzung)

**Kosten:**

- Plakate und Flyer bereits vorhanden
- Kekse von den Co-Forschenden selber gebacken

### ZIELGRUPPE(N)

Lokale Bevölkerung in Obfelden

### ZIEL

Projekt «Sorgende Gemeinschaft Obfelden» vorstellen und mit den Anwohner:innen über Ziele und Aktivitäten ins Gespräch kommen sowie Möglichkeiten der Zusammenarbeit ausloten.

### BESCHREIBUNG

- Im Vorfeld organisierten und koordinierten wir unseren Einsatz vor Ort, besorgten das Material und besprachen, wie wir mit den Basar-Besucher:innen ins Gespräch kommen wollen.
- Bei unseren beiden Teilnahmen am Basar waren Forschende und Co-Forschende anwesend. Es gab keine Vorgaben, wer mit wem spricht, wir entschieden jeweils spontan.
- Ein Gespräch umfasste normalerweise zwei Bereiche: die Person erstens über die Aktivitäten und Ziele des Projekt zu *informieren* und sie zweitens *einuladen*, am Projekt teilzunehmen, entweder als Interviewpartner:in, bei einer der Projekt-Aktivitäten oder als Mitglied der Kerngruppe.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Es ist uns gelungen, Menschen für die Teilnahme an Interviews zu gewinnen.
- Wir konnten das Projekt bei der lokalen Bevölkerung bekannt machen und vor allem durch das Verteilen von Flyern darüber informieren.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Schwierigkeiten bereitete uns, dass wir nicht wirklich zum Format des Basars passten, da es sich um eine Veranstaltung handelt, bei der Menschen Dinge kaufen und verkaufen.
- Rückblickend würden wir noch aktiver auf die Leute zugehen und nicht darauf warten, dass sie an unseren Stand kommen.
- Es ist hilfreich, wenn mindestens eine Person aus der Gemeinde an der Stand-Aktion beteiligt ist. Das erleichtert die Kommunikation.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**

Shkumbin Gashi

**Erfassungsdatum Rezept:**

16. Juni 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Kaffee-Wägeli

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
ganze Gemeinde Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Vorbereitung: zwei bis drei Personen, die Erfahrung mit Fahrradmechanik haben
- Durchführung: Freiwillige, die sich um das Marketing und die Organisation kümmern; die noch beweglich sind, um das Kaffee-Wägeli zu fahren und gerne mit Menschen in Kontakt sind, gut zuhören können

**Infrastruktur und Material:**

- Material für das Kaffee-Wägeli
- Nachfüllmaterial
- Unterstützung durch die Gemeinde: Genehmigung von Stellplätzen und Ausschank von Kaffee im Freien

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 2–4 h
- Durchführung: 1 Tag
- Nachbereitung: 2 h (Erfahrungsaustausch)

**Kosten:**  
CHF 200.– bis 300.–

### ZIELGRUPPE(N)

Die ganze Dorfbevölkerung aus Obfelden (von 3–103 Jahren, Alte, Junge, Familien, Einzelpersonen etc.), gerne auch aus Nachbargemeinden

### ZIEL

- Personen mit Anliegen, Sorgen und Problemen erreichen, die keine Unterstützung von Familienangehörigen erhalten und sich auch nicht an Dienste der Gemeinde, Kirchen oder Organisationen wie Pro Senectute, Pro Infirmis, Pro Juventute etc. wenden.
- Die Aktivität ist allen Bewohner:innen zugänglich.
- Das Kaffee-Wägeli bietet eine Möglichkeit, sich ungezwungen zu treffen, Informationen und Bedürfnisse auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, das Miteinander in der Gemeinde zu fördern.

### BESCHREIBUNG

- Das Kaffee-Wägeli bietet warme Getränke wie Kaffee, Tee, heisse Schokolade sowie eine kleine Auswahl an Softgetränken.
- Die Lebensmittel stammen alle aus der Schweiz, wenn möglich aus der Region. Eventuell bieten Bauernhöfe/Bäckereien/Metzgereien aus dem Dorf eine Auswahl an Spezialitäten, die je nach Jahreszeit frisch angeboten werden können.
- Der Standplatz wird so gewählt, dass Sitzmöglichkeiten wie Bänke in der Nähe sind.
- Die Personen, die das Kaffee-Wägeli fahren, sind sehr gut in der Gemeinde vernetzt, kennen alle Angebote/Dienstleistungen in der Gemeinde und können Auskunft geben, Infomaterial verteilen bzw. Anfragen entgegennehmen.
- Das Kaffee-Wägeli-Team kann auch Ideen entgegennehmen und diese der Gemeinde zurückspiegeln.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Das Kaffee-Wägeli wurde mehrmals organisiert, und jedes Mal gelang es uns, mehr Menschen zu erreichen und mit ihnen über ihre Bedürfnisse zu sprechen. Es bleibt jedoch schwierig, an zurückgezogen lebende Menschen heranzukommen.
- Das Projekt «Sorgende Gemeinschaft Obfelden» konnte bekannter gemacht werden.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Eine der Herausforderungen bei dieser Aktion bestand darin, dass sie teilweise während der Covid-19-Pandemie durchgeführt wurde. Es bedeutete einen organisatorischen Mehraufwand und wir konnten weniger Menschen als erhofft erreichen.
- Darüber hinaus erfordert eine solche Aktivität viele Ressourcen. Es wäre hilfreich, wenn wir neben den älteren Erwachsenen, die Teil des Projekts sind, auch andere Personen hätten, die bei der Fahrt mit dem Fahrrad durch das Dorf helfen, z. B. junge Studierende aus der Gemeinde. Ein kleines Team stösst hier schnell personell an seine Grenzen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Rolf Vögele, Shkumbin Gashi

#### Erfassungsdatum Rezept:

16. Juni 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Aktion zum Internationalen Tag der Älteren

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Zürich-Schwamendingen

#### Format:

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

#### Beteiligte:

- Sozialrapport
- GZ Hirzenbach
- Ref. Kirche Schwamendingen
- Kirche Saatten
- Alterszentrum Herzogenmühle
- BAHOGGE Wohnbau-genossenschaft
- Spitex Zürich Limmat
- Kirche St. Gallus
- Berner Fachhochschule
- Careum Hochschule Gesundheit
- Universität Siegen
- uvm.

#### Infrastruktur und Material:

- Flyer
- Kuchen, Früchte zum Verteilen
- Stellwand/Poster mit Infos
- T-Shirts, Schals o. ä.  
in einheitlicher Farbe  
für alle Teilnehmer:innen

#### Zeitaufwand (geschätzt):

- Planung: 6 Monate
- Durchführung: 1 Tag
- Nachbereitung: 3 h

#### Kosten:

CHF 100.– bis 300.–

### ZIELGRUPPE(N)

Alle Schwamendinger:innen

### ZIEL

Auf die «Angebote für das Alter» aufmerksam zu machen und mit Leuten ins Gespräch zu kommen.

### BESCHREIBUNG

Die Aktion wurde am Sozialrapport, einem Treffpunkt für alle Aktivitäten im Bereich Altersarbeit, initiiert und geplant.

#### Öffentliche Präsenz an drei Standorten:

- Gesundheitszentrum Hirzenbach:  
*Kaffee, Kuchen und Flyer verteilen*
- Kirchgemeindezentrum Reformierte Kirche Schwamendingen:  
*Kaffee, Kekse, Zopf und Musik, Flyer verteilen*
- Schwamendingerplatz:  
*Äpfel und Flyer verteilen*

Danach gemeinsames Mittagessen aller Beteiligten.

#### Liste von möglichen Aktionstagen für diese Art von Event:

- Tag der Kranken: 6. März
- Weltgesundheitstag: 7. April
- Tag der Geschwister: 10. April
- Tag der Pflege: 12. Mai
- Welt-Alzheimerstag: 21. September
- Tag der älteren Menschen: 1. Oktober
- Tag der Angehörigen: 30. Oktober
- Tag des Kindes: 20. November
- Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen: 3. Dezember
- Tag der Freiwilligenarbeit: 5. Dezember

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Wir haben auf unsere Angebote aufmerksam gemacht, viele Flyer verteilt und diverse Gespräche führen können.
- Eine Freiwillige für den Digi-Kaffee-Treff im GZ Hirzenbach konnte angeworben werden.

#### Fazit II: Empfehlungen

##### Hinderlich:

- Da an diesem Tag kein Markt stattfand, waren weniger Leute auf dem Schwamendingerplatz als erwartet.
- Wir waren wohl eine etwas zu grosse Gruppe, welche Leute auf dem Schwamendingerplatz anzusprechen versuchte. Das könnte abschreckend gewirkt haben.

##### Positiv:

- Stellwand auf dem Platz mit Informationen zu Alters-Projekten: fällt auf und bietet Anhaltspunkt.
- Wir trugen orange Schals, so waren wir sofort als zusammengehörig erkennbar und erkannten uns auch einfacher gegenseitig (nicht alle kannten sich vorher schon).
- Essen anzubieten bzw. zu verteilen machte es einfacher, mit den Leuten ins Gespräch zu kommen, und es ist ein Anreiz für Vorbeigehende, stehen zu bleiben.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Eva Schellenberg

#### Erfassungsdatum Rezept:

30. Juni 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Stand am lokalen Markt

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
Spurguppe Sorgende Gemeinde Belp

**Infrastruktur und Material:**

- Tisch
- Zelt
- Glücksrad
- Preise
- Infomaterialien
- Dekomaterial

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 10 Std.
- Durchführung: 1 Tag (9–16 Uhr)  
mit 3–4 Personen
- Nachbereitung: 3 Std.

**Kosten:**  
Die Spitex übernahm die Kosten für den gemeinsamen Stand.

### ZIELGRUPPE(N)

Marktbesucher:innen

### ZIEL

- Auf die Sorgende Gemeinde Belp aufmerksam machen.
- Für nächste Anlässe werben.
- Mit der Bevölkerung ins Gespräch kommen.

### BESCHREIBUNG

- Gemeinsam mit der Spitex konnten wir einen Marktstand betreiben, doch hatten beide Organisationen eigene Tische/Zelte etc.
- Die Sorgende Gemeinde stellte ein grosses, farbiges Glücksrad auf, das vor allem Kinder, aber auch Erwachsene anzog. Fast alle, die es drehten, erhielten einen kleinen Preis (Schoggi, Tee, Taschentücher, Lappen, Schuhlöffel). Diese Preise stellte die Spitex zur Verfügung. Daneben gab es Infomaterial zur Sorgenden Gemeinde Belp.
- Der Dezembermarkt in Belp hat Tradition und viele Vereine beteiligen sich. Es ist ein Jahrmarkt, an dem man sich gerne begegnet und sich viel Zeit zum Stehenbleiben und Plaudern nimmt.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Viele, die den Markt besuchten, kamen an unserem Stand vorbei und informierten sich. Meist waren es zuerst Kinder, die zum Stand kamen, um das Glücksrad zu drehen. Mit den begleitenden Erwachsenen ergaben sich dann Gespräche. So gab es viele, wenn auch eher kurze Begegnungen, an denen die Sorgende Gemeinde Belp bekanntgemacht werden konnte.



#### Fazit II: Empfehlungen

Grosse Blache mit Logo der Sorgenden Gemeinde Belp herstellen lassen, damit der Stand gut sichtbar beschriftet werden kann.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**  
Susanne Grimm-Arnold

**Erfassungsdatum Rezept:**  
5. Februar 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Quartierrundgang

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- 2 Hauptorganisator:innen
- 3–4 Quartierbewohner:innen, welche «ihren» Ort vorstellen

**Infrastruktur und Material:**

- Infomaterial zur lokalen Sorgenden Gemeinschaft
- Evtl. Mikrofon, Hilfsmittel zur Visualisierung (Flipchart, Notizmaterial für Teilnehmende, Give-aways, Liste zum Eintragen der Adressen von Interessierten)

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 15 Std.
- Durchführung: 3 Std.
- Nachbereitung: 1 Std.

**Kosten:**

- CHF 100.- (Geschenke für Referent:innen an den Quartierstandorten, Kosten für Notizmaterial und andere Hilfsmittel)
- zusätzlich evtl. Kosten für Snack nach dem Rundgang

### ZIELGRUPPE(N)

Alle Generationen, eher Erwachsene (müsste für Kinder noch speziell angepasst werden, was aber möglich wäre).

### ZIEL

- Begegnungsorte und «Unorte» im Quartier sichtbar machen. Auf diese Weise konkret aufzeigen, was Sorgeskultur ist, was fördernd und hemmend wirkt.
- Die Besucher:innen erhalten unkompliziert einen lebendigen Eindruck, worum es bei «Sorgender Gemeinschaft» geht.
- In der gemeinsamen Diskussion an den einzelnen Stationen oder zum Schluss des Rundgangs erhalten sie Raum, ihre Anerkennung, neue Ideen, Anregungen und Fragen einzubringen. Sie beginnen so, sich selber aktiv mit dem Thema «Sorgende Gemeinschaft» zu befassen.
- Die Teilnehmenden erkennen, wie wertvoll ihre eigenen Initiativen sind und fühlen sich motiviert, diese weiter zu pflegen oder wiederzubeleben.

### BESCHREIBUNG

#### Vorbereitung

Die Organisator:innen suchen Plätze, Treffpunkte, Geschäfte etc., welche das soziale Netz im Quartier fördern (oder besonders behindern). Sie suchen eine Ansprechperson, die an diesem Ort aktiv ist oder ihn oft nutzt und gewillt ist, diesen den Rundgangs- Teilnehmer:innen vorzustellen.

#### Einstieg

Die Gruppe trifft sich an einem Ort, an welchem man sich gut versammeln und eine Zeitlang zuhören kann (Sitzgelegenheiten, gute Akustik, wenig Nebengeräusche). Die Initiant:innen stellen die Idee des Quartierrundgangs kurz, klar und lebendig vor: Wer steht dahinter? Was will die Initiative «Sorgende Gemeinschaften» erreichen? Wie läuft der Rundgang ab (Dauer, Länge)? Wie können die Teilnehmenden sich beteiligen?



### Rundgang

Auf dem Rundgang werden 3–4 Begegnungsorte und «Unorte» zu Fuss besucht. Am Ort selbst stellen Nutzende, Betreibende oder Besucher:innen ihren Ort vor und kommen mit der Gruppe ins Gespräch. Aufenthaltsdauer pro Station ca. 15 Minuten, dann ca. 5 Minuten weiterspazieren.

### Abschluss:

Rückkehr zum Ausgangsort. Dort werden Eindrücke vom Rundgang gesammelt, das Erlebte wird zusammengefasst und es werden Folgerungen gezogen.

Die Aktion kann durch geeignete Kommunikationshilfen belebt werden: z. B. Zusammenfassung der Diskussion auf Flipchart, Karten für das Notieren von Ideen zur Verfügung stellen, zum Abschluss kann man eine Idee/einen Impuls der anderen Teilnehmer:innen beim Glücksrad gewinnen. Teilnehmende, die an Infos zur Sorgenden Gemeinde Belp interessiert sind, können sich auf einer Kontaktliste eintragen.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Ortsgruppe Sorgende Gemeinde Belp wurde sichtbar.
- Menschen aus dem Quartier erhielten eine Plattform, um ihr Engagement und ihre Erfahrungen vorzustellen.
- Die Teilnehmenden wurden zum Mitdenken und Mitdiskutieren angeregt und haben neue Ideen und Impulse erhalten.

#### Fazit II: Empfehlungen

Wir haben die Rundgänge am Nachmittag angeboten, was vor allem ältere Personen angesprochen hat. Diese haben zwar die Anregung genossen, zeigten sich jedoch ziemlich zurückhaltend, wenn es in der Diskussion um eigene Initiativen ging. Möchte man auch jüngere Personen erreichen, müsste der Rundgang eher gegen Abend oder an einem Samstag stattfinden.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Andrea Luyten

#### Erfassungsdatum Rezept:

13. Januar 2022

# Begegnung & Sichtbarkeit

## Kostenloser Verleih von Festmobiliar

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Einwohnergemeinde Münsingen

- Format:**
- digital
  - vor Ort
  - anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Person, die Reservationen entgegennimmt
- Werkhof

**Infrastruktur und Material:**

- Partytische- und -bänke, Partyzelte
- Infotext im Gemeindeblatt über Angebot und Idee der Sorgenden Gemeinschaft

**Kosten:**

bis jetzt keine  
(kein zusätzlicher Unterhalt oder Ersatz nötig)

### ZIELGRUPPE(N)

Ganze Bevölkerung der Einwohnergemeinde Münsingen

### ZIEL

- Durch den kostenlosen Verleih von Festmobiliar (Bänke, Tische, Partyzelte) soll der Aufwand für die Organisation eines Quartierfestes reduziert und die Motivation dafür gesteigert werden.
- Das gemeinsame Essen, Trinken und Feiern soll gemeinschaftsbildend wirken. Bereits die Vorbereitung und das anschließende Aufräumen bringt Menschen miteinander ins Gespräch.
- Durch das Bewerben der Aktivität wird auch das Anliegen/die Idee einer Sorgenden Gemeinschaft im Gemeindeblatt bekannt gemacht.

### BESCHREIBUNG

Wer Bedarf an Mobiliar hat, kann sich unkompliziert beim Werkhof melden. Dieser koordiniert die Aus- und Rückgabe. Die Reservationen nimmt eine Privatperson entgegen, die das Mobiliar für den Wochenmarkt verwaltet. Alles funktioniert mit geringem Aufwand.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Seit Frühling 2021 wurde das Angebot rege benutzt, häufig jedoch auch für Familienfeste oder Vereinsaktivitäten und nicht ausschliesslich für Quartierfeste.
- Was gut funktioniert hat: Die Sorgende Gemeinschaft wurde in die breite Bevölkerung getragen. Viele Personen in Münsingen haben dadurch ein erstes Mal von diesem Konzept gehört. Die Unterstützung der Gemeinde für das Organisieren von Festen wurde ebenfalls sehr positiv aufgenommen.

#### Fazit II: Empfehlungen

Ein solches Projekt könnte auch noch stärker darauf hinwirken, dass bei der Organisation von Quartierfesten daran gedacht wird, auch weniger sichtbare Personen aus der Nachbarschaft einzuladen und einzubeziehen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Gabriela Krebs

#### Erfassungsdatum Rezept:

22. Dezember 2021

# Sorgende Gemeinschaft leben

## Belp Solidarity-Chat

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp und Umgebung

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Personen, die Hilfe brauchen oder geben wollen
- Mitglieder Gruppenchat

**Infrastruktur und Material:**

- Handy
- Laptop
- Internetverbindung
- Drucker

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 1 Tag

**Kosten:**

- Mobile-Abokosten
- Internet-Abokosten
- Computer

### ZIELGRUPPE(N)

Alle interessierten Anwohner:innen, die Hilfe brauchen oder geben wollen.

### ZIEL

- Mit der digitalen Plattform wird eine grosse Reichweite für die Nachbarschaftshilfe erzielt.
- Wahrnehmen, dass Hilfe gebraucht oder Hilfe geboten werden kann. Miteinander in Kontakt kommen, füreinander Sorge tragen und einander nach Kräften unterstützen.

### BESCHREIBUNG

- Gedankliche Auseinandersetzung, Planung und Orientierung im Netz.
- WhatsApp-Chat erstellen und diesen betreiben. Das Motto «Bäup luegt fürenang» habe ich als passend empfunden und gesetzt.
- Liste von Hilfe anbietenden erstellen, zur besseren Übersicht und raschen, passenden Vermittlung.
- Im Chat haben sich Suchende und Findende teils selbst gefunden. Ich musste den Überblick behalten, um jene zu vermitteln, die sonst untergegangen wären.
- Wer kein WhatsApp hatte, konnte sich telefonisch oder per Mail melden.
- Wichtig war stets: Anhören, Klären (Was braucht es möglichst genau für welchen Zeitraum? Suche nach entsprechender Partei auf der Liste oder per Chat), Vermittlung (beide Parteien kennen einander namentlich, um «Trick- und Erschleichungsdiebstähle» so weit wie möglich auszuschliessen), Rückfrage oder Rückmeldung.



### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Der «Belp Solidarity-Chat» entstand in der Corona-Krisenzeit. Er hat sich darüber hinaus als hilfreich erwiesen und besteht weiter – derzeit speziell im Zusammenhang mit der Hilfe für Flüchtlinge (Hilfsgütersammlung mit Direktfahrenden und der ukrainischen Botschaft als Überbrückungsangebot).
- Vorwiegend gute Rückmeldungen und gelungene Vermittlungen in der Corona-Krisenzeit (Fahrdienste, Versorgung von Alleinstehenden, etc.).
- Nicht in jedem Fall war eine Vermittlung möglich. Ungeduld wie auch Missverständnisse kamen vor. Teilweise klappte es menschlich nicht, die Beteiligten waren sich nicht sympathisch, das Vertrauen fehlte oder die Hilfebietenden erhielten das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Schwierig zu regeln war es, sobald mit Bargeld hantiert wurde, zum Beispiel bei Einkäufen oder bei Einzahlungsfragen für isolierte Menschen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Geholfen haben alle, die mitgemacht haben, zum Einsatz kamen oder auch nicht. Gedanklich war es ein Empowerment für alle.
- Die Gründung der Solidaritätsgruppe «Hilf jetzt» in der Corona-Zeit machte es möglich, Belp Solidarity zu gründen. «Hilf jetzt» unterstützte mit Logo, Rat und Tat.
- Die Einbindung in die Spurguppe Sorgende Gemeinschaft gab mir den nötigen Boden zum Austausch und zum Weitermachen.
- Es braucht: Sinn für Aktualität, realistische Selbsteinschätzung, Organisationstalent, solides Netzwerk, technisches Verständnis, Computerkenntnisse, Flair für Vermittlungen, Zeit, Geduld.
- Im Chat haben sich ausländische Nummern eingewählt, die Bankgeschäfte/Kredite vermitteln wollten. Diese wurden blockiert. Mit der Gründung einer Facebook-Gruppe konnte dieses Problem angegangen werden.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**

Elke Domig

**Erfassungsdatum Rezept:**

15. März 2022

# Sorgende Gemeinschaft leben

## Weihnachtswunschbaum

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp und Umgebung

- Format:**
- digital
  - vor Ort
  - anders

### RESSOURCEN

- Beteiligte:**
- Kernteam: 6 Personen
  - Heimleiter:innen
  - Verantwortliche Spital und Spitex

- Infrastruktur und Material:**
- Öffentlicher Sammelort, für alle zugänglich, geschützt
  - Weihnachtsbaum
  - Goldherzen, Laminiergerät, Scheren, Stifte, Geschenkschnur
  - Computer, Drucker, Flyer, Handy
  - Sammelboxen, Autos, Veloanhänger

- Zeitaufwand (geschätzt):**
- Planung: 9 h
  - Durchführung: 10 Tage  
(Telefonate entgegennehmen – Heimen Liste abgeben und abholen – Sammlung Wünsche und Auslieferung Geschenke)
  - Nachbereitung: 1 Treffen

- Kosten:**
- Handy- und Internetabo
  - Goldherzen: CHF 150.-
  - Verpackungsmaterial: ca. CHF 50.-

### ZIELGRUPPE(N)

Sozial Benachteiligte, kranke und ältere Menschen sowie alle, die einen Herzenswunsch erfüllen möchten.

### ZIEL

- Sich um das Wohl anderer kümmern, «zunenang luege».
- Menschen überraschen und zum Strahlen bringen.

### BESCHREIBUNG

- Ein Team bringt Weihnachtswünsche in Erfahrung und gibt diese an Menschen weiter, die sie erfüllen möchten.
- Die Sammlung und Auslieferung der Weihnachtsgaben wird organisiert. Schenkende und Beschenkte bleiben dabei anonym.
- Die Idee entstand in der Corona-Zeit zu Weihnachten 2020. Im 1. Jahr fingen wir bewusst klein an. Es kamen ca. 60 Wünsche zusammen. Zu Weihnachten 2021 wurden bereits 120 Wünsche erfüllt. Wir konnten auf die bewährte Logistik vertrauen und die Aktion vergrössern. Verschiedene soziale Einrichtungen machten jetzt mit.

### Vorbereitung und Durchführung:

- Fachpersonen im Bereich Soziales und Gesundheit sowie Lehrkräfte und die gesamte Bevölkerung werden via Infoflyer eingeladen, Weihnachtswünsche zu sammeln.
- Eine Person des Kernteams nimmt die Herzenswünsche telefonisch und per Mail entgegen.
- Die nummerierten Wunschherzen werden an einen geschmückten Weihnachtsbaum in der Kirche gehängt.
- Personen, die etwas schenken möchten, wählen von diesem Weihnachtsbaum ein Papierherz mit einem Wunsch aus, der sie anspricht. Sie erfahren den Namen der Empfänger:in nicht.
- Sie besorgen das Geschenk und bringen es in die Kirche. Es wird in nummerierten Behältern gesammelt.
- Das Kernteam überbringt die Weihnachtsgeschenke oder lässt sie in der Kirche abholen.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Idee bringt Menschen zum Strahlen. Es konnte viel Dankbarkeit erlebt werden.
- Die Bevölkerung von Belp und Umgebung erhielt die Möglichkeit, mit der Erfüllung eines Weihnachtswunsches «Nachbarschaftshilfe im Kleinen» zu leisten.
- Einigen Personen/Familien konnte z. B. die Sehnsucht nach einem besonderen Weihnachtsessen erfüllt werden.

#### Fazit II: Empfehlungen

- In drei Sitzungen haben wir die Aktion im Team vorbereitet, besprochen und die Herzen beschriftet. Das Ganze brauchte rund 4 bis 7 Wochen Vorlauf.
- Bei uns stellte eine Person den Kontakt zur Spitex und zu Heimen, dem Demenzzentrum etc. her und hielt auch Kontakt zur Sorgenden Gemeinde.
- Um Wünsche von Menschen in Pflegeinstitutionen zu erfassen, wurde den Heimen eine Liste abgegeben.
- Es braucht eine regelmässige Kontrolle, ob Geschenke korrekt abgelegt/beschriftet sind (gemäss den Nummern auf den Wunschherzen).
- Ein Kühlschrank ermöglicht die Lagerung von Verderblichem.
- Gemüse wurde zum Teil fünf Tage vor der Auslieferungsfrist abgegeben. Dies machte es nötig, dass mehrere Auslieferungs-Einzelfahrten getätigt werden mussten.
- Ein Artikel informierte über die Aktion in der lokalen Presse.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**

Elke Domig

**Erfassungsdatum Rezept:**

15. März 2022

# Sorgende Gemeinschaft leben

## Verein gegenseitige Hilfe

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Münsingen und Rubigen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Mitglieder des Vereins

**Infrastruktur und Material:**

- Telefon
- Vereinsstruktur

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- wöchentliche Zeitfenster (2 x 2 h) zur Koordination und Vermittlung

**Kosten:**

- Vermittler:innen und Vorstandsmitglieder erhalten jährlich eine pauschale Entschädigung von CHF 100.– bis 200.–. Der Verein übernimmt allfällige Konsumationen bei Sitzungen.
- Die Leitungen von Aktivitäten erhalten per Ende Jahr ein Geschenk (ca. CHF 20.–).
- Helfer:innen werden von Hilfesuchenden mit einem kleinen Betrag für Spesen entschädigt.

### ZIELGRUPPE(N)

Bewohner:innen der Gemeinde, die Hilfe anbieten möchten oder Unterstützung brauchen.

### ZIEL

Vernetzung und Beziehungsaufbau zwischen Hilfesuchenden und -anbietenden.

### BESCHREIBUNG

- Vermittlungsstelle für Hilfeleistungen von freiwilligen Helfer:innen im Sinne von Nachbarschaftshilfe.
- Der Verein gegenseitige Hilfe wurde im Jahr 2000 im Rahmen von Bevölkerungsworkshops zur Alterspolitik gegründet. Im Laufe der Jahre wurden auf Initiative vom Vorstand und den Mitgliedern verschiedene Aktivitätengruppen organisiert, die sich regelmässig treffen (z. B. Lesegruppe, Velotouren, Wandern, Handarbeiten, Spielen, Musizieren, Fotografieren, Museen und Ausstellungen besuchen, Konzerte und Theatervorstellungen besuchen, Filme anschauen, Jassen, Schach, Kochen, Umgang mit dem Smartphone).
- Für die Aktivitäten wird die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen (z. B. Ludothek, Bibliothek, Alterseinrichtungen, Kirchgemeinden) gepflegt.
- Der Verein steht zudem in engem Kontakt zu anderen Akteur:innen der Gemeinde, welche sich mit gesellschaftlichen Themen beschäftigen (inkl. Abteilung Soziales und Gesellschaft der Verwaltung).

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Der Verein hatte im Jahr 2022 600 Mitglieder. Im Jahr 2021 haben ca. 50 Helfer:innen total 523 Einsätze geleistet.
- 6 Vermittler:innen stehen mindestens 2-mal wöchentlich für je 2 Stunden für Anfragen, Beratungen und Begrüssungsgespräche mit neuen Helfer:innen zur Verfügung.
- Die Rückmeldungen sind in der Regel positiv. Es gibt aber auch Hilfesuchende, die enttäuscht sind, weil ihnen nicht schnell genug oder gar nicht geholfen werden kann. Vor allem dann, wenn sie Hilfe im Haushalt möchten. Wir bieten nur sporadische Hilfeleistungen an und unsere Helfer:innen sind altersbedingt nicht immer in der Lage, anstrengende Hausarbeiten zu verrichten. Wir verweisen in diesem Fall an professionelle Dienste.

#### Fazit II: Empfehlungen

Eine gute Vernetzung in den Gemeinden ist förderlich für das Projekt. Die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen soll ergänzend und nicht konkurrierend gedacht werden.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Josefa Barmettler

#### Erfassungsdatum Rezept:

12. Februar 2022

# Sorgende Gemeinschaft leben

## Digi-Kafi-Treffs

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Zürich-Schwamendingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anders

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Nachbarschaftshilfe Schwamendingen
- Spitex Zürich Limmat
- GZ Hirzenbach
- Pfarreizentrum St. Gallus
- Kirchenzentrum Saatlén
- Alterszentrum Herzogenmühle
- Careum Hochschule Gesundheit
- Berner Fachhochschule
- Universität Siegen
- uvm.

**Infrastruktur und Material:**  
Infrastruktur wird von den Veranstalter:innen der Digi-Kafi-Treffs bereitgestellt (Raum, Getränke für Freiwillige, ev. Geräte)

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 1 Jahr
- Durchführung: 2 h (pro Digi-Kafi-Treff)
- Nachbereitung: 1 h

**Kosten:**

- Löhne der Digi-Kafi-Leiter:innen: getragen von den beteiligten Institutionen
- Werbung: CHF 500.–
- Anlässe für die Freiwilligen: CHF 500.– bis 1.000.–

### ZIELGRUPPE(N)

- Senior:innen (ev. auch weitere Personengruppen) im Quartier Schwamendingen, die Hilfe im Bereich digitaler Geräte/Anwendungen benötigen.
- Freiwillige aller Altersgruppen, die ihre digitalen Kompetenzen weitergeben möchten.

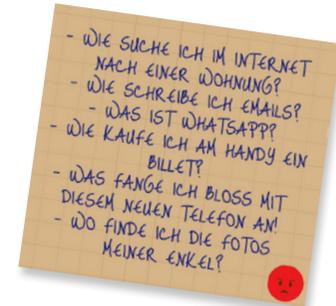
### ZIEL

- Senior:innen stärken ihre digitale Kompetenz, lernen beispielsweise die Bedienung von Smartphone und Tablet. Gleichzeitig treffen sie im Digi-Kafi neue Leute und können Kontakte knüpfen. Je nach Veranstaltungsort werden sie auf weitere Veranstaltungen aufmerksam gemacht.
- Freiwillige bringen sich im Quartier ein, indem sie ihre Kompetenzen weitergeben und neue Kontakte knüpfen können. Zudem haben sie die Möglichkeit, sich neue Fähigkeiten anzueignen: Auf einer digitalen Plattform können sie Kurse belegen.
- Kontakt zwischen den Generationen wird gefördert.
- Einbezug von Männern in die Freiwilligenarbeit wird gefördert aufgrund des Themas Digitalisierung.

### BESCHREIBUNG

- Der Entscheid für diese Aktivität wurde nach einer Strassenumfrage und nach der Einschätzung wichtiger Organisationen in Schwamendingen gefällt. Der Bedarf nach Unterstützung im digitalen Bereich ist vorhanden und kam auch während der Covid-19-Pandemie verstärkt zum Ausdruck.
- Auch der Bedarf nach mehr Angeboten für Senior:innen im ausserkirchlichen Kontext oder am Quartierand (Gemeinschaftszentrum Hirzenbach) wurde bestätigt.
- Die Kirchen, das Gemeinschaftszentrum und das Alterszentrum stellten sich als Anbieter:innen zur Verfügung, da der Digi-Kafi-Treff ihr bestehendes Angebot gut ergänzte.
- Die Ansprechpersonen im Bereich Sozialarbeit, Soziokultur, Quartierarbeit, Sozialdiakonie in den oben genannten Organisationen übernehmen den Aufbau der Digi-Kafi-Treffs (mit Unterstützung der Mitarbeitenden der beteiligten Hochschulen) und die Rekrutierung von Freiwilligen als digitale Coaches.

- Die Nachbarschaftshilfe Schwamendingen übernimmt die Koordination der Freiwilligen, die in den Tandems (siehe Rezeptblatt → Tandems «Digitales Coaching») und den Digi-Kafi-Treffs eingesetzt werden.
- Mitarbeitende der Universität Siegen erstellten eine digitale Plattform, genannt DigiCoach (siehe Rezeptblatt → Schulungsplattform für Digi-Coaches), auf der die Freiwilligen einen Einführungskurs wie auch Weiterbildungskurse belegen können. Ebenfalls werden auf der Plattform Informationen zu verschiedenen digitalen Themen bereitgestellt und die Vernetzung der Freiwilligen und der Digi-Kafi-Leiter:innen untereinander ermöglicht.



► Mögliche Fragen, die im Digi-Kafi-Treff beantwortet werden.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Senior:innen freuen sich über die Hilfe im digitalen Bereich.
- Freiwillige fühlen sich erfüllt durch gutes Feedback der Senior:innen.
- Freiwillige können auch eigene Ideen zur Erweiterung des Digi-Kafis einbringen. In einem Digi-Kafi-Treff wird inzwischen ein Handykurs angeboten, der von denselben Freiwilligen geleitet wird und thematisch aufgebaut ist.

#### Fazit II: Empfehlungen

- *Förderlich:* Die Akteur:innen im Quartier sind sehr gut vernetzt. Im Sozialrapport treffen sich diejenigen, die im Bereich Altersarbeit tätig sind, regelmässig. Dieser Anknüpfungspunkt war sehr förderlich für das Projekt.
- *Förderlich:* Die Anbindung an ein schon bestehendes Angebot (z. B. ein Seniorenkafi) kann helfen, das Angebot zum Laufen zu bringen und bekannt zu machen.
- *Wichtig:* Viele Werbeaktivitäten sind nötig. Man kann nie genug Werbung machen für neue Angebote im Quartier (siehe Rezeptblatt → Werbung für eine Aktivität der Sorgenden Gemeinschaft).



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Eva Schellenberg

#### Erfassungsdatum Rezept:

28. Juni 2022

# Sorgende Gemeinschaft leben

## Tandems «Digitales Coaching»

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Zürich-Schwamendingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Nachbarschaftshilfe Schwamendingen
- Berner Fachhochschule
- Careum Hochschule Gesundheit
- Universität Siegen

**Infrastruktur und Material:**

- Von Klient:innen gestellt
- Wohnung Klient:in

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 30 min
- Durchführung: 2 h
- Nachbereitung: 30 min

**Kosten:**  
CHF 45.000.– pro Jahr  
(siehe Ausführungen unter «Beschreibung»)

### ZIELGRUPPE(N)

- Ältere Menschen, die digitale Unterstützung bei sich zuhause benötigen.
- Freiwillige aller Altersgruppen, die ihre digitalen Kompetenzen weitergeben möchten.

### ZIEL

- Senior:innen stärken ihre digitale Kompetenz und erhalten Hilfe, auch wenn sie nicht mehr ausser Haus gehen können.
- Freiwillige bringen sich ein im Quartier, indem sie ihre Kompetenzen weitergeben, und sie können neue Kontakte knüpfen. Zudem haben sie die Möglichkeit, sich neue Fähigkeiten anzueignen: Auf einer digitalen Plattform können sie Kurse belegen.
- Kontakt zwischen den Generationen wird gefördert.
- Einbezug von Männern in die Freiwilligenarbeit aufgrund des Themas Digitalisierung.

### BESCHREIBUNG

- Als Ergänzung zu den Digi-Kafi-Treffs (siehe Rezeptblatt → Digi-Kafi-Treffs) ermöglichen die Tandems Hilfe mit digitalen Geräten und Anwendungen: Einerseits für mobilitäts-eingeschränkte ältere Menschen und andererseits für Hilfe mit Geräten zuhause, die nicht in einen Digi-Kafi-Treff mitgenommen werden können wie PC oder Drucker.
- Die Nachbarschaftshilfe Schwamendingen vermittelt Freiwillige für die Hilfe unter Nachbar:innen. Eine Koordinatorin führt die Hilfesuchenden mit den passenden Freiwilligen zusammen («Matching»). Da für die Senior:innen, die um digitale Unterstützung zu Hause anfragen, ebenfalls eine passende digital und sozial kompetente Person gefunden werden muss, war ein Anschluss an die Nachbarschaftshilfe sehr passend. Ihre Koordinatorin übernimmt in einem Zusatzpensum das Matching der Tandems.
- Zu den Kosten: In diesem Projekt erfolgt die Koordination der Freiwilligen und die Vermittlung der Tandems durch eine professionelle Koordinatorin, was Lohnkosten zur Folge hat.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Vorwiegend positive Rückmeldungen, Probleme konnten gelöst werden oder die Personen konnten weiterverwiesen werden (z.B. an den Internetanbieter oder an einen Handyshop).
- Jung und Alt werden zusammengeführt.
- Freiwillige: Erhalten Wertschätzung und positives Feedback, sie entwickeln ihre digitalen Kompetenzen weiter.
- Bisher keine Probleme, Freiwillige zu finden für die Tandems. Im bestehenden Pool der Freiwilligen gibt es viele mit digitalen Kompetenzen. Auch einige Männer sind dabei.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Klärung der Finanzierungsfrage möglichst früh angehen.
- Bestehendes Netzwerk der Nachbarschaftshilfe Schwamendingen sowie die Erfahrung der Koordinatorin im Matching von Freiwilligen und Hilfesuchenden waren förderlich fürs Projekt.
- Durch den Aufbau der Digi-Kafi-Treffs und der Tandems im Rahmen eines grösseren Projekts und durch die Anbindung an den Sozialrapport ist ein Netzwerk vorhanden, dessen Beteiligte in dieselbe Richtung blicken, sich im Thema auskennen und sich gegenseitig weiterhelfen können.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Eva Schellenberg, Maya Bohren

#### Erfassungsdatum Rezept:

28. Juni 2022



# Sorgende Gemeinschaft leben

## Postkartenaktion

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Spurgruppe
- Medien
- Geschäftsinhaber:innen
- Bevölkerung

**Infrastruktur und Material:**

- Postkarten

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 10 Std.
- Durchführung: 4 Std.
- Nachbereitung: keine

**Kosten:**

- Kartendruck: ca. CHF 300.-

### ZIELGRUPPE(N)

- Personen, die während dem Corona-Lockdown im Frühling 2020 **einsam** waren (*Karten-Empfänger:innen*)
- Personen, die während dem Corona-Lockdown im Frühling 2020 **mehr Zeit** hatten (*Karten-Schreibende*)

### ZIEL

- Mit Karten das Gemeinschaftsgefühl stärken in einer begegnungsarmen Zeit
- Freude machen mit einem postalischen Gruss
- Kontaktpflege
- Erster Zugang, um Hilfebedarf in Erfahrung bringen zu können

### BESCHREIBUNG

- Die Spurgruppe «Sorgende Gemeinde Belp» überlegte sich, wie man einsamen Menschen ohne Begegnung eine Freude machen und sie aufmuntern könnte. Ein befreundeter Cartoonist hörte von der Idee und erklärte sich bereit, ein Sujet für die Karte zu entwerfen – gratis und mit allen Rechten, das Cartoon weiterzuverwenden.
- Die Spurgruppe gestaltete die Postkarte und liess sie in grosser Zahl drucken. Auch hierfür wurde ein Sponsor gefunden.
- Dann legten wir die Karten in Geschäften im Ort sowie bei Kirchen, der Gemeinde und der Spitex auf und informierten die Bevölkerung via Medien (Lokalradio, Gemeindezeitung) und unsere Bekannten persönlich über die Aktion. Innerhalb eines Monats wurden ca. 2.000 Karten verschickt!

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

In dieser speziellen, stark verunsichernden Pandemie-Situation konnte vielen einsamen, zurückgezogenen Menschen gezeigt werden, dass jemand an sie denkt. So hatten sie Kontakt ohne persönliche Begegnung. Die Postkartenaktion verbreitete viel Freude!

#### Fazit II: Empfehlungen

Besondere Situationen erfordern besondere Ideen. Ohne den Corona-Lockdown hätte die Aktion wohl nicht die gleich starke Wirkung erzielt.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**  
Susanne Grimm-Arnold

**Erfassungsdatum Rezept:**  
2. Februar 2022



# Anlässe

## Abendveranstaltung mit externem Fachreferat

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Belp

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Gastreferent  
[Prof Dr. Ulrich Otto](#)
- Spurggruppe
- Interessierte aus der lokalen Bevölkerung
- Vertreter:innen von Organisationen Soziales und Gesundheit

**Infrastruktur und Material:**

- Der Anlass fand im grossen Gemeindesaal statt, damit man Abstände gewähren konnte.

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 10 h
- Durchführung: 4 h
- Nachbereitung: 3 h

**Kosten:**  
keine, da es ein Anlass der Gemeinde Belp war

### ZIELGRUPPE(N)

Alle Interessierten aus Belp.

### ZIEL

- Wissen vermitteln (Vortrag)
- Andere Interessierte kennenlernen
- Vernetzung in den Quartieren verbessern
- Gemeinsame Visionen entwickeln

### BESCHREIBUNG

- Werbung machten wir in den lokalen Medien und an Anlässen. Zudem luden wir eine grosse Zahl von Personen aus unseren eigenen Netzwerken und lokalen Organisationen persönlich ein (Telefongespräch oder direkte Ansprache).
- Die Vorbereitung war intensiv, aber alle Mitglieder der Kerngruppe übernahmen gewisse Aufgaben.
- Beim Eintreffen konnten die Teilnehmenden auf einem grossen Dorfplan mit Klebern ihre Wohnadresse einzeichnen. Personen, die im selben Quartier oder derselben bzw. benachbarten Strasse wohnten, sassen an gleichen Tischen. Das schaffte von Beginn weg eine Verbindung und erleichterte den Einstieg in die Gespräche.
- Auf den Tischen lag diverses Material (z. B. Legobahnhof, Schulhaus, Barriere, Tiere etc) und Infomaterial. Dieses animierte zum Austausch.
- Die Gemeinderätin Soziales begrüsst die Anwesenden. Ein Mitglied der Spurggruppe übernahm dann die Moderation, begrüsst den Gastreferent und lud später zu Diskussionen in der Gruppe oder im Plenum ein.
- Die verschiedenen Spurggruppenmitglieder sassen verteilt an den verschiedenen Tischen. Ihre Aufgabe war es, Inhalte aus den Diskussionen am Tisch festzuhalten und die Gespräche zu leiten.
- Die Zeitfenster für Austausch und Diskussion waren bewusst sehr grosszügig gehalten und wurden von den Anwesenden auch intensiv genutzt.
- Zum Schluss wurden Ideen ausgetauscht und Handlungsfelder identifiziert.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Es zeigte sich, dass sich viele Belper:innen für das Thema interessierten. Eine positive Stimmung war spürbar. Sie dachten mit, machten konstruktive Vorschläge, formulierten Erwartungen und Anliegen.
- Entscheidungsträger:innen aus Gemeinde und Spitex waren dabei und haben Anliegen aufgenommen.



#### Fazit II: Empfehlungen

- Die grosse Anzahl der Teilnehmenden war eine Herausforderung. So waren die Tischgruppen eher zu gross. Es bildeten sich deshalb Untergruppen an den einzelnen Tischen.
- Die Frage, ob eine Anmeldung notwendig ist, ist schwierig zu beantworten. Wir wollten einerseits Flexibilität ermöglichen, andererseits hätte man mit einer Anmeldung die Tischgruppen besser einteilen und überschaubarere Gruppengrössen machen können.
- Zeit für den Austausch, aber auch etwas Neues lernen – die Mischung war ausgeglichen und man profitierte von beiden Teilen.
- Hinderlich war sicher die Covid-Zertifikatspflicht.
- Leider konnte der Schwung nicht mitgenommen werden, da der Folgeanlass wegen Covid-19 verschoben werden musste. Es ist sicher sinnvoll, einen Folgeanlass schon im Voraus zu planen und auch anzukündigen. Man verliert weniger Zeit und die Leute bleiben involviert.
- Die Nachbearbeitung der vielen Ideen und Hinweise war wichtig, aber auch anspruchsvoll.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Susanne Grimm-Arnold

#### Erfassungsdatum Rezept:

9. März 2022

# Anlässe

## Veranstaltung mit der lokalen Bevölkerung

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Gemeinde Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- akademisch Forschende
- Co-Forschende
- Obfelder Bevölkerung

**Infrastruktur und Material:**

- Flyer
- Poster
- Veranstaltungsraum
- Laptop
- Projektor

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Vorlauf: 3 Wochen
- Planung: 6–8 h
- Durchführung: 3 h
- Nachbereitung: ca. 2 h

**Kosten:**  
Für Raummiete, Getränke, Snacks:  
ca. CHF 300.-

### ZIELGRUPPE(N)

Einwohner:innen der Gemeinde Obfelden und lokale Organisationen

### ZIEL

- Förderung des Projektes durch die Vorstellung der Interview-Studie und deren Ergebnisse
- weitere mögliche Mit-Engagierte ansprechen und gewinnen

### BESCHREIBUNG

- Die Planung begann zwei Monate vor der Veranstaltung, die letzten drei Wochen erforderten alle Ressourcen der Projektgruppe.
- Es bedurfte der gemeinsamen Arbeit von Mitforschenden und akademisch Forschenden, um die Menschen durch Artikel in der lokalen Zeitung, Mund-zu-Mund-Propaganda und Plakate zur Teilnahme einzuladen.
- Zur Organisation gehörte auch die Einhaltung der Covid-19-Schutzmassnahmen.
- Die Veranstaltung war in zwei Teile gegliedert: *Im ersten Teil* präsentierten wir die Ergebnisse aus unserer Studie. *Im zweiten Teil* entwickelten wir Ideen für mögliche Massnahmen. Während der Veranstaltung hatten alle akademisch Forschenden und die Co-Forschenden eine aktive Rolle bei der Präsentation. In der offenen Diskussion wurde über mögliche Vorgehensweisen zur Etablierung der Sorgenden Gemeinschaft in Obfelden gesprochen.
- Eine Woche nach dem Anlass fand ein Reflexionstreffen statt. Hier entwickelten wir weitere Schritte, um mit den Teilnehmer:innen in Kontakt zu bleiben, z. B. durch das Verfassen eines Artikels in der Lokalzeitung.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Wir haben es geschafft, die Veranstaltung gemeinsam zu organisieren, und alle Teammitglieder waren an der Organisation beteiligt.
- Die Mitforschenden waren nicht nur an der organisatorischen Umsetzung beteiligt, sondern auch an der inhaltlichen Präsentation des Projekts.
- Es gelang uns, lokale Ressourcen für die Organisation der Veranstaltung zu nutzen (lokale Zeitung, aufgehängte Flyer in Obfelden).
- Wir konnten neue Mitglieder für unser Projekt zu gewinnen und Kontakte zu lokalen Organisationen zu knüpfen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Die Präsentation der Ergebnisse nahm zu viel Zeit in Anspruch. Wir hätten den Teilnehmenden mehr Raum lassen sollen, um ihre Ansichten, Ideen usw. zu äussern.
- Den Teilnehmer:innen soll bei der Veranstaltung deutlich gemacht werden, dass es Leute braucht, die sich dem Projekt anschliessen möchten und dass die Organisator:innen offen sind für Ideen und Inputs.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**  
Shkumbin Gashi

**Erfassungsdatum Rezept:**  
16. Juni 2022



# Anlässe

## Erfahrungsaustausch

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Einwohnergemeinde Münsingen

- Format:**
- digital
  - vor Ort
  - anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Mitglieder der Arbeitsgruppe
- Sorgende Gemeinschaft

**Infrastruktur und Material:**

- Saalreservation
- Einladung erstellen, publizieren auf den verschiedenen Kommunikationskanälen

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: mittel-gross
- Durchführung: (nicht stattgefunden)
- Nachbereitung: gering

**Kosten:**

- Publikation im Gemeindeblatt: kostenlos
- Kopien für Aushänge: einige Franken
- Saalmiete: kostenlos, da in Gemeindebesitz

### ZIELGRUPPE(N)

Ganze Bevölkerung der Einwohnergemeinde Münsingen

### ZIEL

*Aus dem Einladungstext:*

Durch den Erfahrungsaustausch sollen Schlüsse gezogen werden, was sich während des Lockdowns in Münsingen hinsichtlich gegenseitiger Hilfe bewährt hat und was bei einem eventuell nächsten Ereignis besser oder anders gemacht werden könnte.

Dazu wollen wir der Frage nachgehen, wie wir die positiven Erfahrungen auch für die Zeit nach Covid-19 erhalten können, im Sinne einer Sorgenden Gemeinschaft.

Eingeladen, um sich aktiv auszutauschen oder auch einfach zuzuhören, sind alle Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Münsingen,

- die während des Lockdowns Hilfe angenommen haben.
- die privat Hilfe angeboten haben (Nachbarschaftshilfe, innerhalb der Familie, ...).
- die im organisierten, institutionellen Rahmen Hilfe angeboten haben (Vereine, Parteien, kirchl. Organisationen, andere Gruppierungen, medizinische Anbieter, Mitarbeitende der Verwaltung, ...).
- die anderweitig Interesse am Thema «Sorgende Gemeinschaft/Caring Communities» haben.

### BESCHREIBUNG

Die Einladung wurde im Gemeindeblatt (print) mit einem ganzseitigen Text veröffentlicht, erschien im elektronischen Veranstaltungskalender der Gemeinde, wurde mit Aushängen (A4- und A3-Plakate) in Läden und an öffentlichen Gebäuden beworben. Organisationen und Institutionen wurden zusätzlich noch per Mail angeschrieben.

Der geplante Durchführungstermin war im Herbst 2020 (einige Monate nach dem Lockdown zu Beginn der Pandemie).

Bis zur Anmeldefrist ging eine einzige Anmeldung ein. Die Arbeitsgruppe hat dann entschieden, den Anlass abzusagen und traf sich stattdessen zu einer weiteren «normalen» Sitzung.

Der Frust war ziemlich gross und wir machten uns viele Gedanken über mögliche Gründe für das Desinteresse:

- War die Bevölkerung nach einem halben Jahr Covid-19 der Thematik überdrüssig?
- War der Lockdown gar nicht so ein Problem für die Menschen, bestand somit kein Handlungsbedarf?
- Hatten wir jene, welche Unterstützung brauchten, gar nicht erreicht? Oder bestanden Hürden, sich zu melden?
- War das Ziel des Anlasses (offener Austausch) zu unklar?
- Hätten wir eine:n Expert:in mit einem Referat/Input zum Thema Pandemie oder Sorgende Gemeinschaft einladen müssen? Hätte das vielleicht die Attraktivität gesteigert?
- Hatten die Leute – gerade die älteren – Respekt davor, sich mit anderen zu treffen? (Damals gab es noch keine Impfung, vieles war noch unklar.)
- uvm.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Wenig Nutzen, da kein Interesse am Anlass bestand.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Als Aushänger Inputreferat mit Expert:in einplanen.
- Personen möglichst direkt und persönlich ansprechen.
- Schlüsselpersonen in Vereinen (z. B. aus den Bereichen Integration, Familie, Alter) bitten, dass sie noch Werbung machen bei ihren Mitgliedern und mit zwei, drei Personen aus der Organisation an den Anlass kommen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Gabriela Krebs

#### Erfassungsdatum Rezept:

21. Januar 2022

# Zusammenarbeit

## Sitzungen vor Ort

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- akademisch Forschende
- Co-Forschende

**Infrastruktur und Material:**

- Sitzungsraum
- Flipchart
- Snacks
- Getränke

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 2–3 h
- Durchführung: 2 h
- Nachbereitung: 20–30 min

**Kosten:**  
CHF 20.– bis 30.–

### ZIELGRUPPE(N)

- Mitforschende und akademisch Forschende
- gesamte Projektgruppe

### ZIEL

- Projektaktivitäten planen und koordinieren.
- Darüber hinaus waren diese Treffen auch eine gute Möglichkeit, sich besser kennenzulernen und sich über informelle oder persönliche Themen auszutauschen.

### BESCHREIBUNG

- Die Treffen fanden in Räumen statt, die entweder der Gemeinde gehörten oder zu denen sie Zugang hatte. In der Regel wurde also ein Raum für uns reserviert, und dies geschah über einen Mitforscher, der sehr gut vernetzt ist und auch zu einer Gruppe gehört, die Teil der Gemeinde ist.
- Oft brachten die akademisch Forschenden Snacks mit, um die Atmosphäre der Treffen zu verbessern.
- Nach dem Treffen und der Aufgabenteilung erfolgte die Kommunikation bis zum nächsten Treffen in der Regel über E-Mail oder Telefongespräche.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Regelmässige Treffen boten der Gruppe Raum für die Planung und Durchführung von Aktivitäten sowie für das gegenseitige Kennenlernen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Hilfreich war, dass die Gemeinde eine Partnerin im Projekt war und wir ihre Ressourcen (z. B. Räume) nutzen konnten.
- Die Covid-19-Pandemie war ein grosses Hindernis, da sie die physischen Treffen vollständig unterbrach und uns zwang, die Aktivitäten online fortzusetzen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Shkumbin Gashi

#### Erfassungsdatum Rezept:

16. Juni 2022

# Zusammenarbeit

## Sitzungen online

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Vorbereitung: Forschende
- Durchführung: Alle

**Infrastruktur und Material:**

- Notebook (oder anderes internettaugliches Endgerät) mit Kamera

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 2–3 h
- Durchführung: 2 h
- Nachbereitung: 20–30 min

**Kosten:**

- Internetabo
- keine Zusatzkosten

### ZIELGRUPPE(N)

- Akademisch Forschende und Mitforschende
- gesamte Projektgruppe

### ZIEL

Besprechungen trotz Corona-Pandemie durchführen können, damit die Arbeit weitergehen kann.

### BESCHREIBUNG

- Nach der Vereinbarung des Sitzungstermins senden die Forschenden den Zoom-Link und das Protokoll der letzten Sitzung sowie andere relevante Dokumente für die kommende Sitzung an die Mitforschenden.
- Der Zoom-Link wird in der Regel 5–10 Minuten vor dem Sitzungstermin geöffnet, und jemand vom akademischen Forschungsteam (in einigen Fällen zusammen mit einem Mitforschenden) moderiert die Zoom-Sitzung, indem er oder sie die zu besprechenden Tagesordnungspunkte vorstellt und dann die Sitzung beginnt.
- Die Treffen dauerten zwei Stunden und fanden in der Regel alle zwei Wochen statt, in intensiven Arbeitsphasen auch mal wöchentlich. Durch diese Treffen organisierten wir die Arbeit gemeinsam – auch während der Pandemie.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Weiterarbeit möglich trotz Einschränkungen durch die Pandemie.
- Es ist uns gelungen, flexibler zu lernen und zu arbeiten. Auch nach der Aufhebung der Covid-19-Schutzmassnahmen organisieren wir weiterhin einige Treffen online oder hybrid. Dies ermöglicht uns Flexibilität und Mitforschende, die nicht in Obfelden sind, können so ebenfalls teilnehmen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Eine der Herausforderungen bei Online-Sitzungen ist, dass es manchmal technische Probleme gibt, die die Eröffnung der Sitzung verzögern.
- Darüber hinaus fühlen sich nicht alle Teilnehmenden bei Online-Sitzungen wohl genug, um über Persönliches sprechen zu können.
- Hilfreich ist die Möglichkeit, hybride Treffen (physisch und online) zu organisieren. Wir haben mehrere Versuche unternommen, was sich als grosse Herausforderung erwies. Die Erfahrungen waren dennoch überwiegend positiv, weshalb wir diese Form empfehlen, um eine aktive Teilnahme zu fördern. Eine professionelle technische Unterstützung ist dabei aber sehr wichtig.



**Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:**  
Werner Zbinden, Shkumbin Gashi

**Erfassungsdatum Rezept:**  
16. Juni 2022

# Zusammenarbeit

## Miroboard (digitale Pinnwand)

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Obfelden

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- alle Mitglieder des Treffens oder der Projektgruppe

**Infrastruktur und Material:**

- Computer
- Internetzugang
- Browser

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 2 h
- Durchführung: 2 h (je nach Workshoplänge)
- Nachbereitung: 1 h

**Kosten:**  
keine zusätzlichen Kosten

### ZIELGRUPPE(N)

Mitforschende

### ZIEL

Mit Miro, einer Whiteboard-ähnlichen, gemeinsam nutzbaren Online-Umgebung ([↗ miro.com](https://miro.com)) wird den Teilnehmer:innen die Gruppenarbeit auf digitalem Weg ermöglicht. Miro Funktionsweise ist sehr nah am «realen» Pendant. Es soll dabei unterstützen, sich gegenseitig Sachverhalte zu erklären und diese zu ordnen. Miro dokumentiert auch den zuletzt besprochenen Stand. Durch die Nutzung von Miroboard werden ältere Erwachsene dabei unterstützt, einen autonomen Umgang mit digitalen Werkzeugen zu erlernen.

### BESCHREIBUNG

- Miro lässt sich leicht an spezifische Zwecke anpassen: Das Miroboard kann so strukturiert werden, dass die Teilnehmenden einzig relevante Elemente für die jeweilige Aktivität zur Wahl haben. Es bietet sich an, sowohl schriftliche als auch mündliche Anweisungen zur Durchführung des Workshops vorzubereiten – eine Art Skript oder Regieanweisung.
- Bei der Anleitung zu einer Aufgabe ermutigten wir die älteren Erwachsenen, selbst durch das Miroboard zu navigieren, damit sie sich während eines Workshops aktiv und selbständig einbringen können.
- Die Bedienung eines Miroboards birgt auch Herausforderungen: Bereits einfache Aufgaben wie das Beschriften des Boards mit den eigenen Namen können eine Hürde darstellen. Zur Behebung solcher scheinbar trivialen Probleme können schnell 15–20 Minuten aufgewendet werden, um Hilfestellung zu leisten. Eine weitere Herausforderung besteht darin, nachzuvollziehen, was die Teilnehmenden auf ihren Endgeräten tatsächlich sehen. Das Minimieren von Zoom und der Wechsel zu einem anderen Programm, z. B. einem Browser, ist oft ein problematischer Moment, da sich die Teilnehmenden im eigenen Endgerät «verlieren» können. Da wir uns in solchen Situationen nur auf die verbale Beschreibung verlassen können (etwa «wo» sie sich auf ihrem PC befinden), sind Hilfestellungen nicht ganz einfach.

- Entsprechend erproben wir auch folgenden Ansatz: Wortmeldungen und Ideen wurden von Moderator:innen auf das Miroboard gebracht und für Teilnehmende veranschaulicht. Anstatt dass die älteren Erwachsenen ihre Beiträge selbst beschrifteten, mit Inhalten und Medien füllten, teilte die Moderator:in den Bildschirm und notierte, visualisierte und systematisierte die Beiträge der Teilnehmenden. So war es möglich, Workshop-Aktivitäten für alle durchzuführen, ohne sich auf fortgeschrittene Bedienfähigkeiten in neuen Umgebungen zu stützen.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Die Überführung des Funktionsprinzips einer Pinnwand oder eines Whiteboards in das digitale Format kann Teilnehmende dazu ermächtigen, in Besprechungen, Workshops und Gruppenarbeiten ihre Gedanken, Ideen und Beiträge verständlich zu machen.
- Dabei resultiert die gemeinsame Arbeit auf dem Miroboard in einer übersichtlichen Zusammenfassung des gemeinsam Behandelten.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Hilfestellung kann notwendig sein. Deshalb ist es gut, wenn die moderierende Person sich mit der Nutzung von Miro gut auskennt.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Werner Zbinden, Tuan-Vu Pham

#### Erfassungsdatum Rezept:

20. Juni 2022

# Zusammenarbeit

## Schulungsplattform für Digi-Coaches

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Schwamendingen

#### Format:

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

#### Beteiligte:

- Freiwillige
- Homepageadministrator:in

#### Infrastruktur und Material:

- Homepage
- Videokonferenz-Software

### ZIELGRUPPE(N)

- Freiwillige

### ZIEL

- Bereitstellung eines Treffpunkts im Internet für freiwillige Helfer:innen, um sich Lehrkompetenzen zu digitalen Technologien (Smartphones, Laptops, Tablets etc.) anzueignen und sich auszutauschen.
- Diese Helfer:innen wollen vor allem älteren Erwachsenen (Seniorinnen und Senioren) die Chancen der Digitalisierung aufzeigen und die Nutzung digitaler Tools für diese Gruppe möglich machen.

### BESCHREIBUNG

Erstellung einer Homepage mit dem Baukastensystem des Dienstleisters [Wix.com](https://www.wix.com).

Neben dem Grundgerüst (Hauptseite mit einführenden Worten, «Über Uns»-Sektion und Impressum) wurden notwendige Seiteninhalte mit Teilnehmenden der Spurgruppe erarbeitet. Sie wünschten folgende Sektionen:

- Schulungs-Kurse zum Vermitteln von Digitalkompetenzen (Lernprogramme)
- Gemeinsamer Ordner zum Hochladen und Teilen von Dateien (zwecks Zusammenarbeit und Austausch zwischen Freiwilligen)
- Gemeinsam bearbeitbarer Entscheidungsbaum
- Link-Sammlung zu weiteren inspirierenden und relevanten Kursinhalten

Diese wurden der Schulungsplattform-Homepage entsprechend hinzugefügt. Nach jeder Ergänzung wurde die Homepage mit Ihren Inhalten von der Spurgruppe besucht und beurteilt.

Feedback und Verbesserungsvorschläge wurden gesammelt und, je nach Umsetzbarkeit, erarbeitet und in die Homepage eingepflegt.

Weitere Sektionen sind – je nach erhobenem Bedarf – denkbar und möglich.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Angebotene Inhalte der Schulungsplattform wurden gut von der Spurgruppe aufgenommen.

#### Fazit II: Empfehlungen

Auch wenn Online- wie auch Hybridformate das Erarbeiten und Erheben von den Anforderungen zur Schulungsplattform möglich machten, wären Gespräche vor Ort noch hilfreicher gewesen.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Victor Tuan-Vu Pham

#### Erfassungsdatum Rezept:

18. Juni 2022



# Zusammenarbeit

## Aufbau eines Netzwerkes

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Gemeinde Münsingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
Alle aus der Aktionsgruppe  
Sorgende Gemeinschaft Münsingen

**Infrastruktur und Material:**

- Sitzungszimmer
- Sitzungseinladung

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: gering
- Durchführung: gering
- Nachbereitung: gering

**Kosten:**  
keine  
(Engagement auf Freiwilligenbasis  
bzw. im beruflichen Pensum  
enthalten; Raumnutzung gratis)

### ZIELGRUPPE(N)

Unterschiedliche Akteur:innen aus dem Bereich Gesundheit und Soziales, Kinder- und Jugendarbeit, Elternvereinigungen etc.

### ZIEL

Ein möglichst vielfältiges und tragfähiges Netz von Personen und Organisationen bilden, das die Sorgende Gemeinschaft weiterentwickelt.

### BESCHREIBUNG

In der Einwohnergemeinde Münsingen starteten wir den Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft mit Vereinen und Organisationen aus dem Bereich Alter. An einer Sitzung gingen wir dann der Frage nach, welche Bevölkerungsgruppen ebenfalls einbezogen sein müssten, und wir entschieden uns für Familien – gerade auch Alleinerziehende – und wenig integrierte Menschen aus dem Ausland.

Deshalb luden wir für das nächste Treffen der Aktionsgruppe «Sorgende Gemeinschaft» folgende Organisationen zusätzlich ein:

- eine Vertretung aus der Mütter- und Väterberatung,
- eine Person der regionalen Kinder- und Jugendfachstelle,
- die Präsidentin des Colibri-Treffs (der Verein Colibri bietet Angebote von Frauen für Frauen mit dem Ziel, die soziale Vernetzung zwischen einheimischen und migrierten Frauen und ihren Kindern zu fördern),
- eine Vertretung aus dem Elternrat (Bindeglied zwischen Familien und Schule).

Alle neu Angeschriebenen zeigten grosses Interesse und waren am nächsten Treffen dabei. Dieses stand ganz im Zeichen des Netzwerkes: Alle stellten sich und die Tätigkeit ihres Vereins/ihrer Organisation vor. Schon während dieser Vorstellungsrunde entstanden neue übergreifende Ideen. Zum Beispiel:

- Vorstellen der Wochenjob-Börse, welche von der Kinder- und Jugendfachstelle betreut wird, an einer Versammlung des → [Vereins gegenseitige Hilfe](#) (dort sind vorwiegend Senior:innen organisiert),
- projektbezogene Zusammenarbeit zwischen der Kinder- und Jugendfachstelle und dem Colibri-Treff (Projekt Weltgarten)
- dass sich die Mütter- und Väterberatung im Colibri-Treff vorstellt,
- dass sich der Colibri-Treff in einer Versammlung des Elternrates vorstellt.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Es hat sich gezeigt, dass das Netzwerk Bestand hat und auch die später Hinzugestossenen ein grosses Interesse daran haben, an der Sorgenden Gemeinschaft Münsingen weiterzubauen.

#### Fazit II: Empfehlungen

Bei einem Kick-off für die Installation einer Sorgenden Gemeinschaft an einem neuen Ort würde ich die Einladungen für ein erstes Treffen deutlich breiter streuen – von Jung bis Alt, quer durch alle Gesellschaftsbereiche.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Gabriela Krebs

#### Erfassungsdatum Rezept:

24. Februar 2022

# Reflexion

## Netzwerkradar Caring Communities

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Zürich-Schwamendingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**

- Berner Fachhochschule
- Spitex Zürich Limmat
- Nachbarschaftshilfe Schwamendingen
- Kirchenzentrum Saattlen
- Kirche St.Gallus
- Freiwillige aus der Bevölkerung

**Infrastruktur und Material:**

- Instrument NRCC
- Raum und Wandtafel oder Flipchart für die Durchführung des Workshops

**Zeitaufwand (geschätzt):**

- Planung: 3 h
- Einführung ins Instrument NRCC: 0,5 h
- Instrument NRCC ausfüllen: 0,5–1 h
- Workshop: 3 h
- Nachbereitung: 4–6 h
- TOTAL: 11–13 h**

**Kosten:**

- Instrument NRCC: kostenlos
- Workshop: ggf. Kosten für Raummiete und Verköstigung

### ZIELGRUPPE(N)

- Sorgende Gemeinschaften
- Arbeitsgruppen

### ZIEL

Standortbestimmung unserer Aktivitäten und Zusammenarbeit.

Verständigung in der Gruppe zu diesen Fragen:

- Was haben wir erreicht? Was läuft gut?
- Was haben wir noch nicht erreicht? Was läuft (noch) nicht gut?
- Welche nächsten Schritte müssen wir in Angriff nehmen?



➔ [Netzwerkradar Caring Communities](#)

### BESCHREIBUNG

Der Netzwerk-Radar Caring Communities (NRCC) ist ein Instrument zur Standortbestimmung (Selbst-Assessment-Tool). Damit kann man die Stärken und Schwächen einer Sorgenden Gemeinschaft oder eines Projektes herausarbeiten.

Der NRCC besteht aus 4 Dimensionen, die jeweils in 6 Fragen unterteilt sind, denen Werte von 0–10 zugeteilt werden. Aus den 6 Fragen wird der Mittelwert berechnet und dieser auf konzentrischen Kreisen eingetragen (mit dem Wert 0 als Mittelpunkt, Wert 10 auf dem äussersten Kreis) (siehe Bild oben).

Der NRCC wird vom Netzwerk Caring Communities zur Verfügung gestellt. Er beruht auf einem Modell von Nadia von Holzen (Learning Moments) und Bertha Camacho (Skat Foundation), das im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz erstellt worden ist.

### Vorgehen:

- Jede Person hat den NRCC für sich ausgefüllt und sich Überlegungen dazu notiert.
- An einem Workshop haben wir die individuellen Einschätzungen angeschaut und mit unterschiedlichen Farben auf einem Plakat visualisiert. Anschliessend haben wir die Übereinstimmungen und Abweichungen diskutiert.
- Die Diskussion wurde in einem Sitzungsprotokoll festgehalten.

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

- Der Netzwerkradar Caring Communities ist klar strukturiert. Als grosses Plus sehen wir den zweifachen Fokus auf Aktivitäten der Gruppe (Dimensionen «Struktur & Aufgaben» und «Wirkung & Nutzen») und die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe (Dimensionen «Identität & Werte» und «Interaktion & Kultur»).
- Die Bewertung gewisser Dimensionen war schwierig, da sie für die lokale Gruppe nicht passend schien oder unklar blieb, woran man diese festmachen könnte.
- Den Austausch zu den individuellen Einschätzungen erlebte die Gruppe als bereichernd. Unterschiedliche Positionen wurden durch die Erläuterungen nachvollziehbar und es kam ein umfassenderes Bild des Erreichten zustande. Die Diskussion erhöhte die Klarheit darüber, was als nächster Schritt anzugehen ist und lenkte die Aufmerksamkeit auf das Entwicklungspotenzial. Gleichzeitig konnte die Gruppe Erreichtes vergegenwärtigen und würdigen.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Den Netzwerkradar zuerst einzeln ausfüllen lassen, dann erst einen Workshop ansetzen zur Diskussion der individuellen Einschätzungen.
- Alle halten bei der individuellen Einschätzung ihre Gründe für die Vergabe einer bestimmten Punktzahl schriftlich fest. Diese Überlegungen sind aufschlussreicher als die Punktzahl.
- Die Berechnung von Durchschnittswerten war für uns wenig hilfreich. Dadurch gleichen sich Extreme aus und man verliert an Information.
- Durch die Diskussion wurden verschiedene Seiten eines Gegenstands sichtbar und es entstand ein ganzheitlicheres Bild. Die Kenntnis unterschiedlicher Einschätzungen verbesserte die Basis zur Weiterarbeit.
- Die Diskussion vor Ort hat sich sehr bewährt. Mit einer geübten Gruppe könnte der Austausch natürlich auch online stattfinden.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Heidi Kaspar, Eva Schellenberg

#### Erfassungsdatum Rezept:

23. Juni 2022

# Reflexion

## Umgang mit Misserfolgen und Enttäuschungen

### FORMALES

**Ortschaft/Quartier:**  
Münsingen

**Format:**

- digital
- vor Ort
- anderes

### RESSOURCEN

**Beteiligte:**  
• alle (hin und wieder) Frustrierten

**Infrastruktur und Material:**  
• die Gruppe, das Gegenüber  
• eigene Gedanken und Gefühle

**Zeitaufwand (geschätzt):**  
gering

**Kosten:**  
keine

### ZIELGRUPPE(N)

Alle, die sich in irgendeiner Form am Aufbau einer Sorgenden Gemeinschaft beteiligen.

### ZIEL

- Sich bewusst werden, dass Misserfolge und Enttäuschungen dazu gehören, wenn man sich für eine Sache engagiert (sei es in Bezug auf eine Sorgende Gemeinschaft oder generell im Leben ...).
- Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und Enttäuschungen kennen.

### BESCHREIBUNG

Wer sich mit Projekten, Anlässen, Aktionen und Aktivitäten beschäftigt, wird wohl früher oder später auch einmal eine Enttäuschung erleben, weil:

- nicht genügend Mitstreiter:innen für ihre/seine Idee gefunden werden können
- der Projektvorschlag bereits in der Arbeitsgruppe auf Widerstand oder Desinteresse stößt
- das Projekt/die Aktivität bei den Zielpersonen auf kein Interesse stößt, z. B. ein Anlass nicht besucht wurde
- eine Aktivität zwar durchgeführt wird, in der Umsetzung aber nicht wirklich funktioniert (z. B. weil sich die Leute zu wenig beteiligen, etwas Wichtiges fehlt oder nicht klappt → Infrastruktur, Material, Technik, etc.)

### REFLEXION

#### Fazit I: Nutzen

Wir steigern durch das Bewusstsein unsere Frustrationstoleranz und lernen dazu.

#### Fazit II: Empfehlungen

- Die Aufzählung unter «Beschreibung» ist sicher nicht abschliessend. Sie soll aber aufzeigen, dass manchmal trotz bester Planung oder bestem Willen etwas fehlschlagen kann.
- Ein erster Frust oder sogar Wut oder Trauer sind absolut menschlich und normal. Die Reflexion soll aber vermeiden, dass sich engagierte Personen durch Enttäuschungen entmutigen und ausbremsen lassen.
- Es kann bei der Verarbeitung helfen, sich selbstkritische Fragen zu stellen. Dies ist eine gute Grundlage, um einen nächsten optimierten Versuch anzugehen.
- Vielleicht reicht es auch schon zu sagen: «Schade, hat nicht geklappt, gehen wir was trinken zusammen und schauen dann wieder vorwärts», im Sinne von: hinfallen, aufstehen, Krone richten.



#### Autor:in(nen) dieses Rezeptblatts:

Gabriela Krebs

#### Erfassungsdatum Rezept:

30. Januar 2022

# Impressum

## «Bausteine Sorgende Gemeinschaft» ist ein Gemeinschaftswerk des Projektteams CareComLabs.

Es basiert auf Erfahrungen im Projekt CareComLabs (Projektnummer 407440\_183426, Laufzeit 03/2019 – 08/2022), das vom Schweizerischen Nationalfonds im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms NFP 74 gefördert wurde.

Folgende Personen und Organisationen haben dazu beigetragen:

### Forschende der

- Berner Fachhochschule – Departement Gesundheit, Bern
- Careum Hochschule Gesundheit – Forschungsabteilung, Zürich
- Universität Siegen – Lehrstuhl IT für die Alternde Gesellschaft, Siegen (DE)

### Co-Forschende aus den Gemeinden

- Belp – Fachausschuss Sorgende Gemeinde
- Münsingen – Netzwerk Sorgende Gemeinschaft
- Obfelden – Arbeitsgruppe Sorgende Gemeinschaft
- Zürich-Schwamendingen – Gruppe Schwamendingen Digital

### Grafisches Konzept und Umsetzung:

machzwei – Gestaltung & Kommunikation, Dresden (DE)

### Fotos:

Charta der Vielfalt e.V., «Räume für alle» (Forschungsprojekt der Berner Fachhochschule, 2021), Getty Images – E+ / iStock / Getty Images Plus (eclipse\_images, monkeybusinessimages, Rawpixel, SolStock)

### Zitationsvorschlag:

Forschende und Co-Forschende des Projekts CareComLabs (2022).  
Bausteine Sorgende Gemeinschaft. Toolbox 1.0. Bern.

### Kontakt bei Fragen und Rückmeldungen:

E-Mail: [sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch](mailto:sorgendegemeinschaft.gesundheit@bfh.ch)

Webseite: [↗ sorgendegemeinschaft.net](https://www.sorgendegemeinschaft.net)

Bern, im August 2022

