

Caring Communities stärken die Gemeinschaft und die Gesundheit



FORUM FÜR ALTERSFRAGEN / NETZWERKTAGUNG
1. SEPTEMBER 2021 - STEINHAUSEN

Robert Sempach, Dr.phil.I, Projektleiter, Netzwerk Caring Communities Schweiz

Einfühlungsvermögen und „Care-Fertigkeiten“

„In den Vereinigten Staaten kann heute ein junger Mensch, männlich oder weiblich, High-School, College und Universität absolvieren, ohne jemals ein Baby betreut oder auch nur im Arm gehalten zu haben, ohne sich je um einen Menschen gekümmert zu haben, der alt, krank oder einsam war, ohne je jemandem, der wirklich Hilfe brauchte, Trost gebracht oder geholfen zu haben. **Eine Gesellschaft kann sich nicht lange erhalten, wenn ihre Mitglieder das Einfühlungsvermögen, die Beweggründe und die Fertigkeiten nicht gelernt haben, die man braucht, um anderen Menschen zu helfen und sich um sie zu kümmern**“.

(Brofenbrenner, U. 1981, S. 68. In: „Die Ökologie der menschlichen Entwicklung“)

Der Roseto-Effekt

Fakten aus den Krankheits- und Sterbestatistiken der Bevölkerung von Roseto zwischen 1935 – 1960:

- 1/3 niedrigere Todesraten
- Tiefste Herzinfarktrate in den USA
- Generell weniger Krankheiten

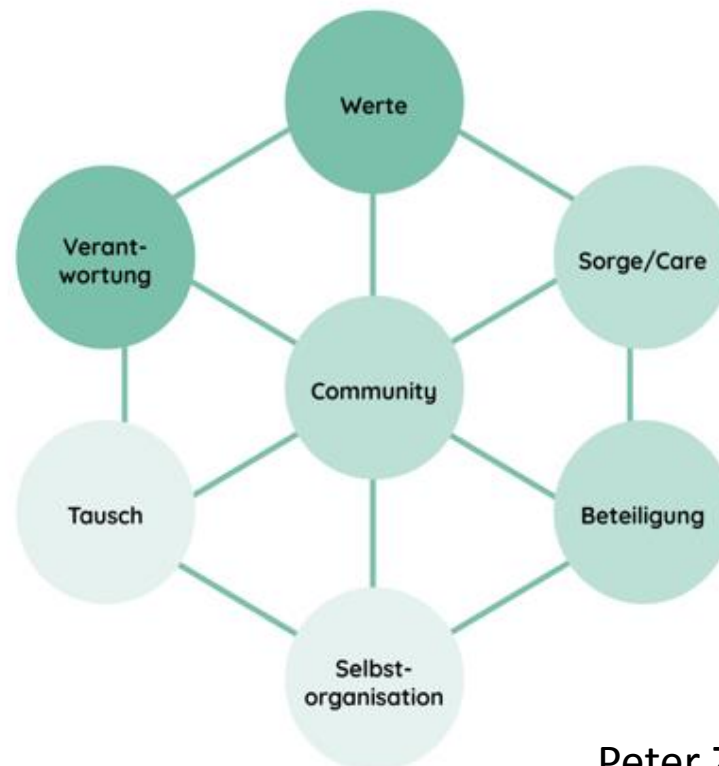
Erklärung für das Phänomen?

- Ernährung?:
 - > nein
- Bewegung?:
 - > nein
- Rauchen oder andere Faktoren?:
 - > nein
- Was sonst?

➤ **Die Gemeinschaft!**

Arbeitsdefinition für Caring Community (CC)

«Eine *Caring Community* ist eine Gemeinschaft, in der Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen. **Gemeinsam wird Verantwortung für soziale Aufgaben wahrgenommen, wobei Vielfalt, Offenheit und Partizipation beachtet und gestaltet werden.»**



Peter Zängl

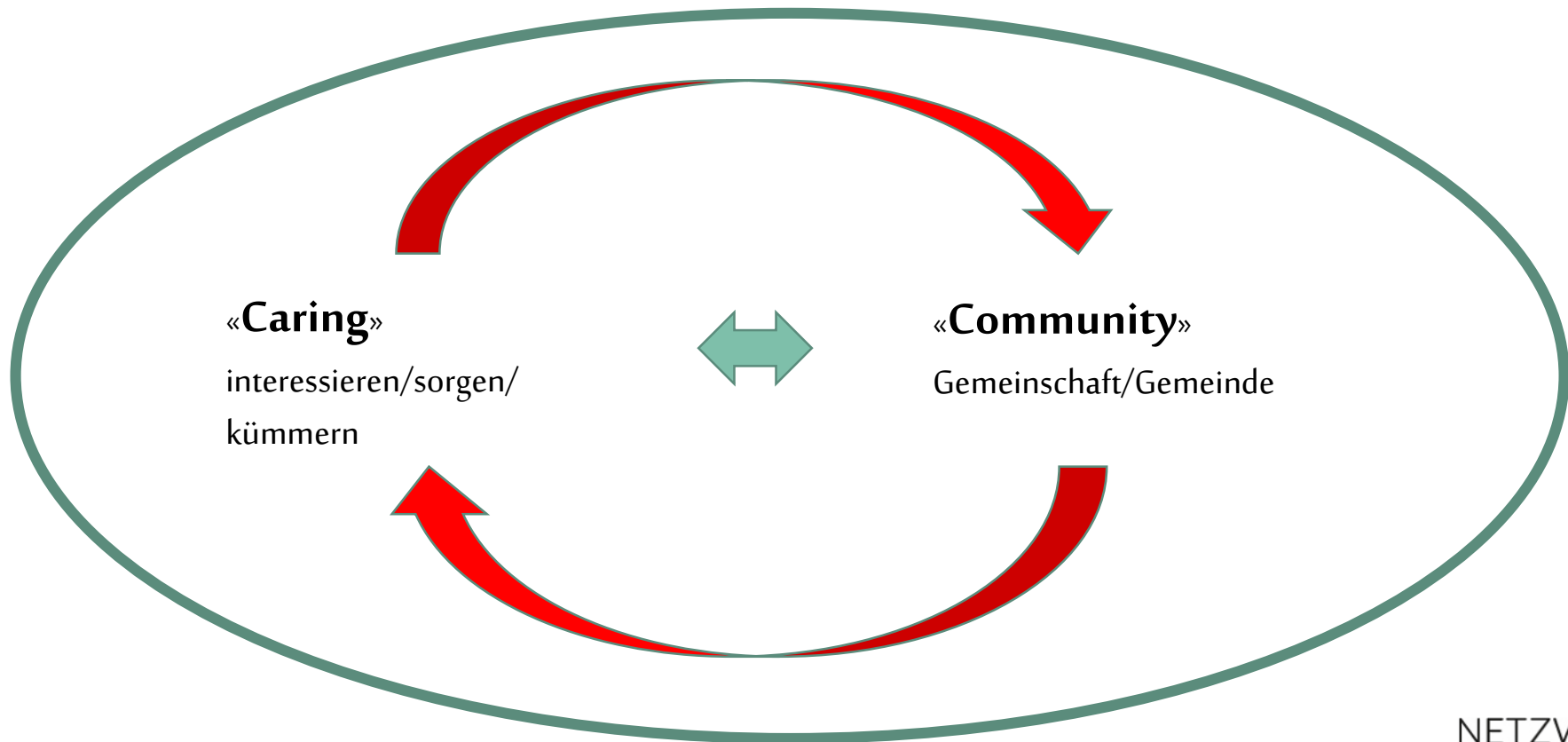
Leitplanken des CC-Konzepts

- **Interdisziplinäres Verständnis**
- **Eigenverantwortlichkeit und geteilte Verantwortung**
- **Haltung von Wertschätzung und Partizipation – «Sorgekultur»**
- **Fließende Grenzen** zwischen öffentlichem und privatem Raum

- **Lokaler Kontext**
- **Demografischer Wandel**
- **Geteilte Werte** und Verbesserung der **Rahmenbedingungen**

- ❖ **Keine Romantisierung und Idealisierung**
- ❖ **Keine Instrumentalisierung** der Beteiligten

Caring und Community stehen in einer sich gegenseitig verstärkenden Wechselwirkung



Caring Community

«**Caring**»
sorgen /
kümmern

- Was sind Care-Aufgaben?
- Was braucht es, damit Care-Aufgaben übernommen werden?
- Wie werden Geben und Nehmen ausbalanciert?
- Wie lässt sich eine Sorge-Kultur entwickeln?
- Wie freiwillige und professionelle Hilfe koordinieren?
- ...

Caring Community

- Wie tragfähige Beziehungen fördern?
- Wie Verbindlichkeit und Freiheit zusammenbringen?
- Welchen formellen Rahmen braucht es?
- Wie die Selbstorganisation fördern?
- ...

«**Community**»
Gemeinschaft /
Gemeinde

Literatur zum CC-Thema



Ursula Apitzsch
Marianne Schmidbaur (Hrsg.)

Care und Migration

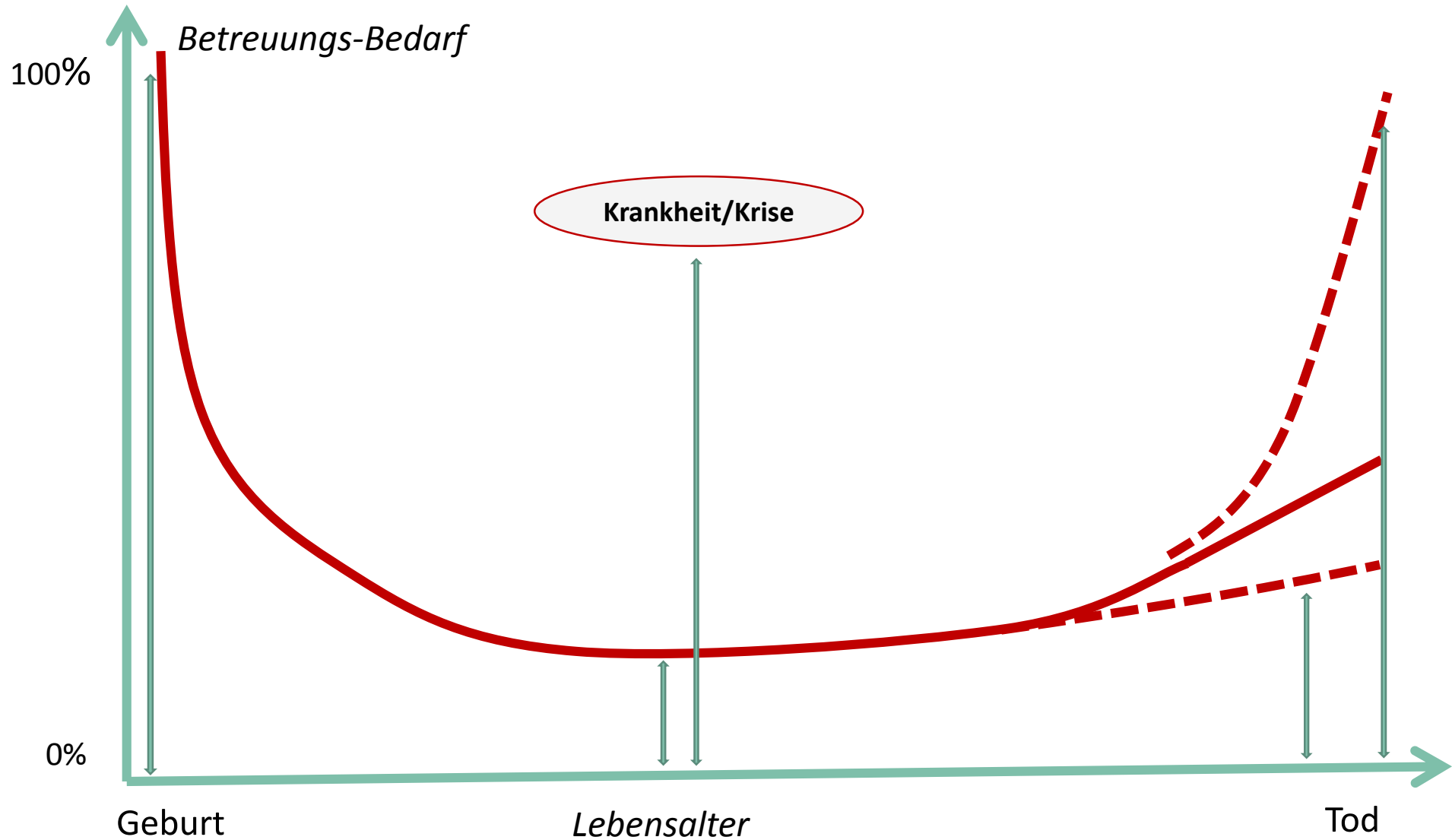
Die Ent-Sorgung menschlicher Reproduktionsarbeit
entlang von Geschlechter- und Armutsgrenzen

Das zweite konvivialistische Manifest

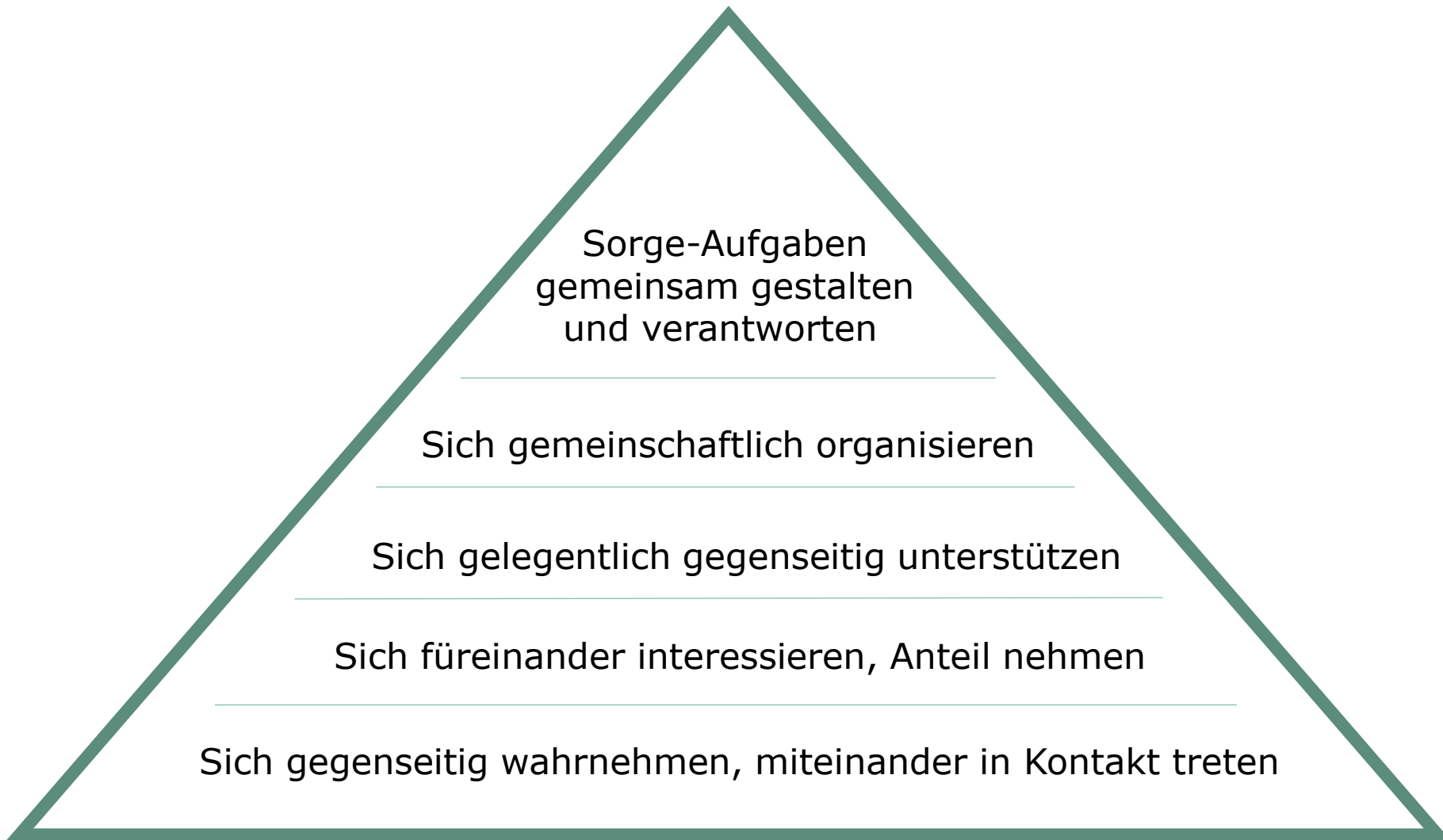
Für eine
post-neoliberale Welt

[transcript] X T E X T E

Care-Bedarf im Lebensverlauf



Stufen der Gemeinschaftsbildung



Vielfalt der Caring Communities

Zeitgutgemeinschaften

Lerngemeinschaften

Caring
Democracy

Seniorennetzwerke

Gemeinschaftsgärten

Quartiers
solidaires

Lebendige
Nachbarschaften

Mehrgenerationen-
häuser

«zäme go
Laufe»

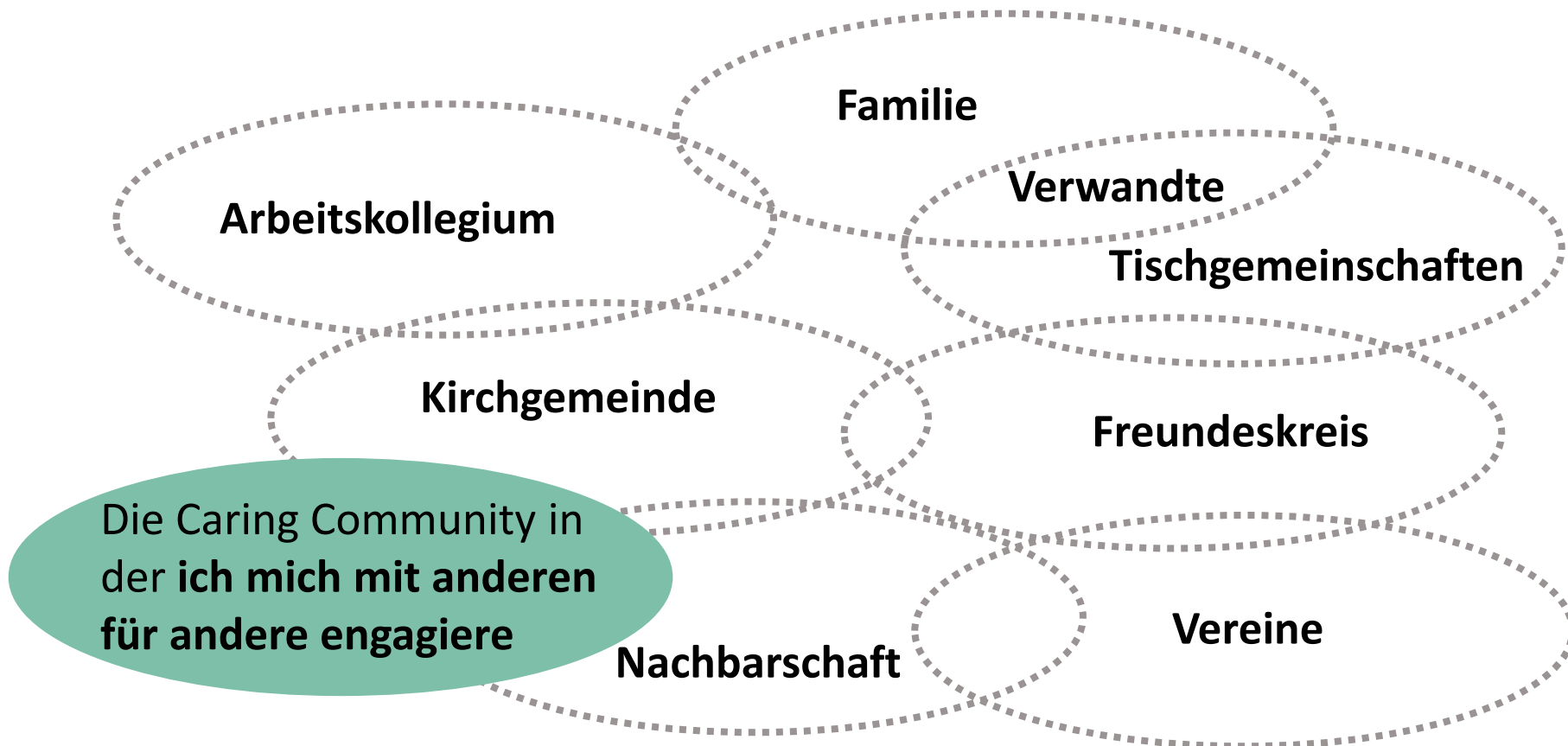
Erzählcafés

Tavolata

Gemeinschafts-
kühlschrank

Caring Communities in unserem Alltag

Wir bewegen uns in vielen Gemeinschaften, in denen wir uns **unterschiedlich** stark mit den Mitgliedern **verbunden fühlen** und **unterschiedliche gegenseitige Unterstützung** stattfindet.



Das CC-Netzwerk



Etappen der CC-Netzwerkentwicklung

- Recherche und WS CC-Konzept (2017)
- Bildung CC-Spurgruppe/Trägerschaft (2018)
- CC-Netzwerk-Tagungen (seit 2018)
- CC-Praxis-Treffen (seit 2018)
- CC-Arbeitsgruppen (seit 2019)
- Homepage als Netzwerk-Plattform (2019)
- Lancierung CC-Förderimpuls (2020)
- Entwicklung Netzwerk-Struktur (2020)
- Umsetzung/Justierung Netzwerk-Struktur (2021)

Das CC-Projektteam



Robert Sempach
Projektleiter



Anna Dietsche
Projektmitarbeiterin



Rhea Braunwalder
Projektmitarbeiterin



Anina Torrado
Kommunikation



Anne-Marie Nicole
Koordination Suisse Romande

Route du Prieur 65
1257 Landecy

anne-marie.nicole@caringcommunities.ch



Marcello Martinoni
Koordination Svizzera Italiana

Consultati SA
Via Bicentenario 3
6807 Taverne

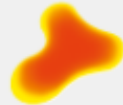
svizzera.italiana@caringcommunities.ch

Aktuelle Trägerschaft des CC-Netzwerks

Das Netzwerk Caring Communities Schweiz ist eine gemeinsam finanzierte Initiative von:



Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe:
migos-engagement.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

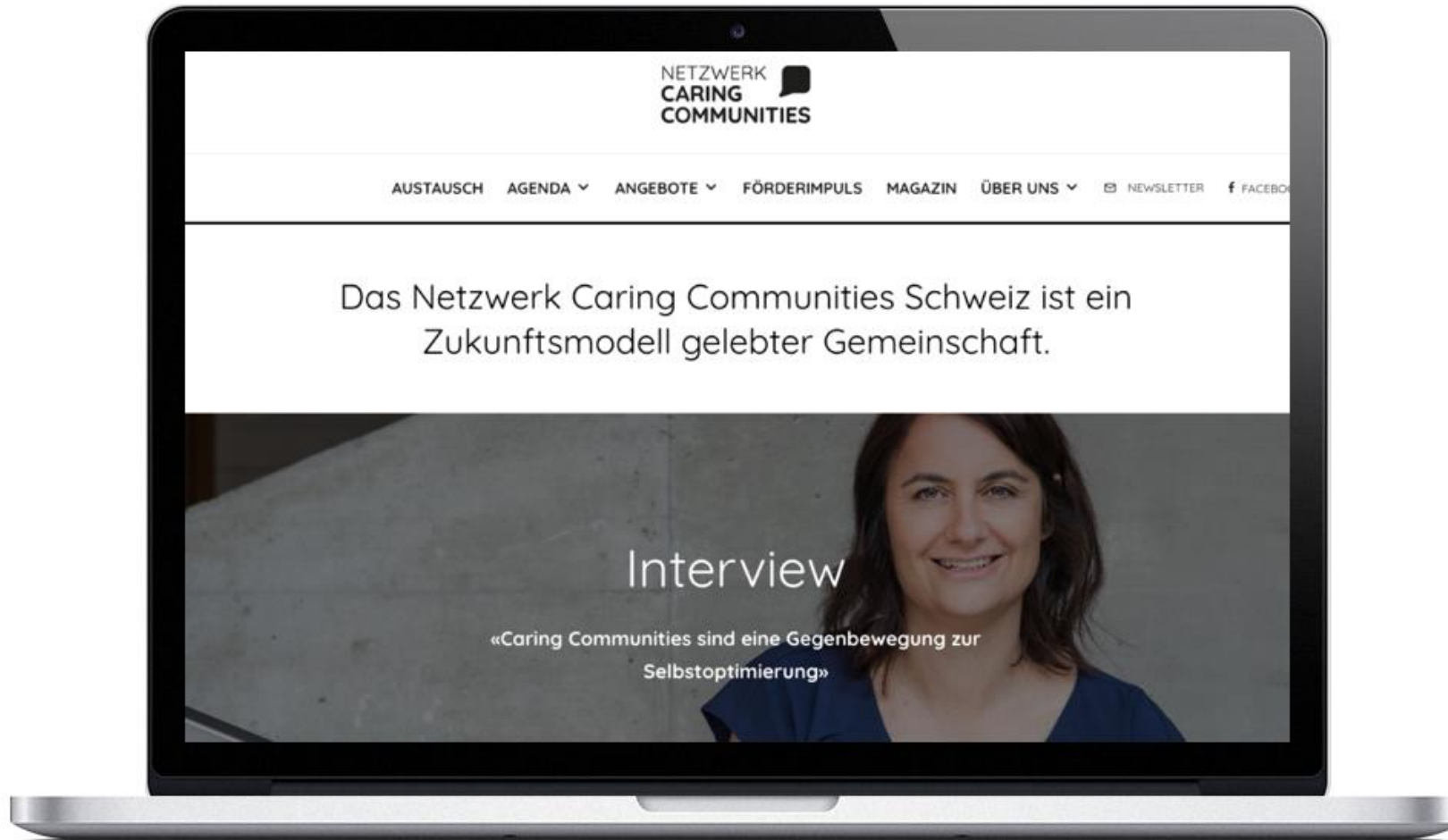


Beisheim Stiftung

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Erweiterung im 2021: Leenaards-Stiftung und Evangelisch-reformierte Kirche, Kanton Zürich

www.caringcommunities.ch



NETZWERK
CARING
COMMUNITIES

Q Die Toolbox durchsuchen

Kategorie wählen



Wohnen in der zweiten Lebenshälfte

In den eigenen vier Wänden alt werden oder in eine altersgerechte Wohnung umziehen? Diese Entscheidung müssen die meisten früher oder...



Einsamkeit hat viele Gesichter

Wir alle fühlen uns mal einsam. Bei vielen Menschen ist dieses nagende Gefühl aber über einen längeren Zeitraum präsent. Einsamkeit...



Empathie Stadt Zürich

Ist die Schweiz empathischer? Sind die Menschen in Städten empathischer als in Dörfern? Wie können wir Zürich und die Welt...

TOOLBOX

Auswirkungen der Pandemie auf Caring Communities

Tipps und Tools zum Weitergeben:

Wie können wir in der aktuellen Lage etwas Gemeinschaftliches organisieren?

NETZWERK
CARING
COMMUNITIES

1. Versuchen Sie in Ihrer nahen Umgebung das Gemeinschaftliche zu wecken. Ideen: Bilder und Mitteilungen ans Fenster oder den Gartenzaun hängen oder etwas selbst Gebackenes in der Nachbarschaft verschenken.
2. Auch über Ihre Nachbarschaft hinaus können Sie regional ein Gefühl von Zusammenhalt schaffen: Unterstützen Sie lokale Engagements und Produkte.
3. Halten Sie den Kontakt in Ihrer Caring Community und mit Ihren bestehenden Netzwerken aufrecht. Digitale Tools sind für viele schon alltäglich geworden und bieten Möglichkeiten zum kreativen Austausch.
4. Gemeinsame Vorhaben können ein Gemeinschaftsgefühl wecken: Machen Sie einen «10-Minuten-Challenge» mit Kolleg*innen (z.B. Musiktips austauschen und durchs Wohnzimmer tanzen).
5. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Caring Community zu initiieren oder eine neue Idee in Schwung zu bringen. Suchen Sie Verbündete unter alten und neuen Kontakten. Je mehr sie davon sprechen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie wertvolle Rückmeldungen erhalten.
6. Haben Sie Mut, auf andere zuzugehen und Ihre Bedürfnisse mitzuteilen. So finden Sie immer Menschen, die das gleiche Bedürfnis teilen, sich austauschen möchten und Sie unterstützen.
7. Haben Sie freie Ressourcen und möchten sich für den sozialen Zusammenhalt einsetzen? Erkundigen Sie sich in Ihrer Nachbarschaft, in Ihrer Gemeinde oder bei regionalen Anlauf- und Unterstützungsstellen nach Projekten, die Ihre Unterstützung brauchen.
8. Nutzen Sie Ihr soziales Kapital und wecken Sie das Interesse bei politischen Behörden und Verwaltungen für Ihr Tun als Caring Community. Das aktive Vernetzen und die Zusammenarbeit unterstützt den Zusammenhalt.

9. Nehmen Sie virtuelle Angebote und Treffen wahr und geben Sie den Initiierenden Rückmeldung. Für die Gemeinschaft braucht es nicht nur «Macher*innen», sondern auch «Mitmacher*innen».

Informationsportale, Initiativen und Tools

Übersicht über solidarische Hilfestellungen und Unterstützung in Zeiten von Corona:

- [Intergeneration.ch](https://www.intergeneration.ch) bietet eine umfangreiche Übersicht mit Ideen und Anregungen, wie soziale Kontakte und Hilfe im Alltag trotz physischer Distanz gepflegt werden können
- [dureschnufe.ch](https://www.dureschnufe.ch) bietet viele Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit zu pflegen
- Gesundheitsförderung Schweiz hat [gesundheitsförderliche Angebote für die aktuelle Situation zusammengestellt](https://www.gesundheitsfoerderung.ch/angebote).

Mutmachende Links und Initiativen:

- «Amuse bouche» sind Online-Anlässe des Netzwerks Tavolata: [tavolata.ch/amusebouche](https://www.tavolata.ch/amusebouche)
- Caring Community Online-Werkstatt: <https://caringcommunities.ch/werkstatt/>
- Poster: In 7 Schritten durch den Corona-Winter ([Download](#))
- Geniessen Sie Kultur zu Hause: Viele Theater, Opernhäuser und Museen geben Konzerte oder laden zum virtuellen Austausch ein.

Digitale Ideenfindungs- und Kollaborationstools:

- [vitaminb.ch](https://www.vitaminb.ch) bietet Hilfestellungen im Umgang mit den aktuellen Herausforderungen und digitale Tools für Vereine und Gruppen.
- WhatsApp Gruppen erstellen und so in Kontakt bleiben.
- Videokonferenztools wie Zoom ([Anleitung](#)), Skype, Infomaniak etc.
- Online-Whiteboard wie Miro.com oder Mural.com nutzen.
- Slack oder Trello für die Arbeit in Gruppen und Netzwerken einsetzen.

Netzwerk- und Praxistagungen

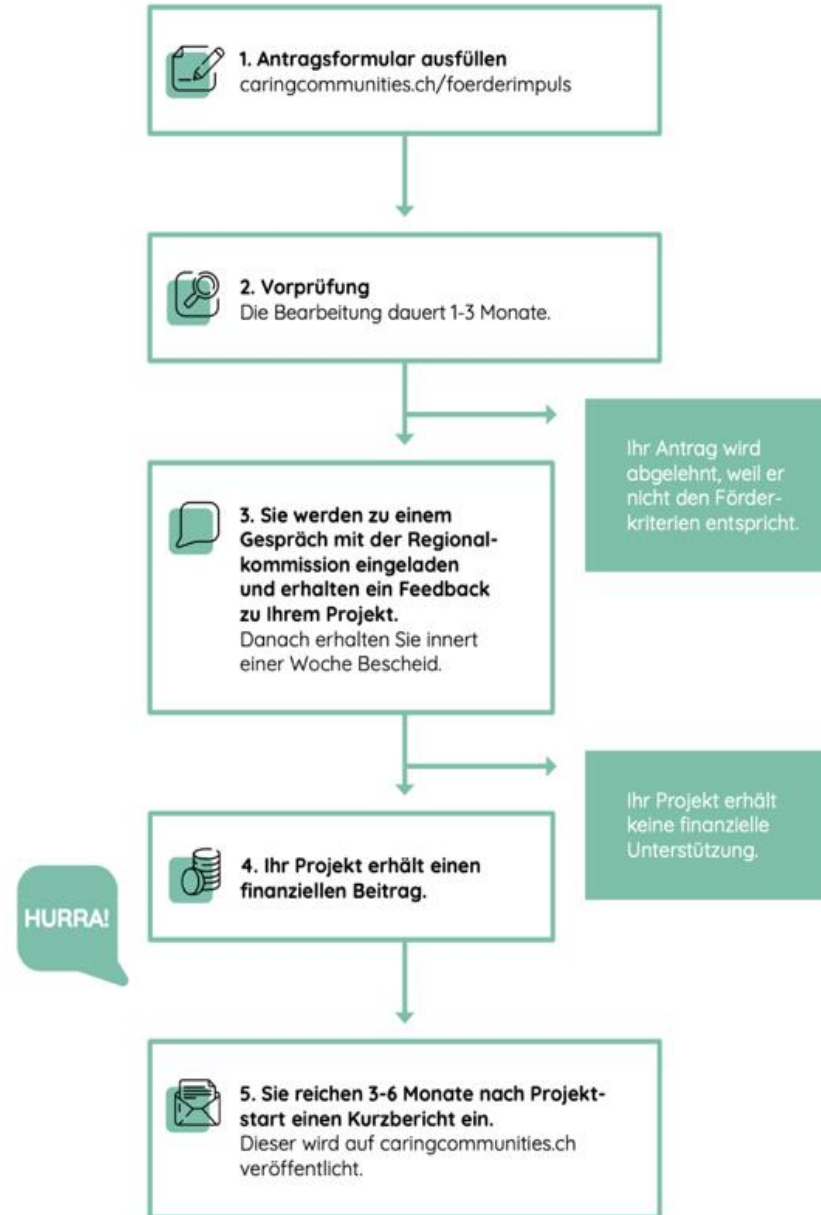
Die 1. Netzwerktagung fand 2018 in Zürich statt



Das 1. CC-Praxistreffen fand am 7. Dezember 2018 in Bern statt

CC-Förderimpuls

- Anschubfinanzierung von max. 5'000 CHF: Aufbau oder Weiterentwicklung einer CC
- Fünf Regionalkommissionen kümmern sich zusammen mit dem CC-Projektteam um ein persönliches Prüfungsverfahren



Die Gemeinde als Caring Community



richäburg
füranand





xunds grauholz

miteinander - füreinander

Home Anlässe **Vision**

"xunds grauholz" hat eine Vision von Gesundheit

Wir alle,
Du & ich,
setzen uns ein
für ein Leben in Verantwortung & Würde.

Wir alle,
Menschen & Institutionen der Region Grauholz,
ermöglichen gemeinsam
eine selbstbestimmte & bezahlbare Gesundheitsversorgung.

Wir alle
fördern ein Gesundheitswesen
mit Selbstverantwortung & Mitbestimmung.

Wir alle
sind Teil der Natur &
vertrauen auf unsere gemeinsame schöpferische Kraft.

Lebensgeschichten, die verbinden.

An moderierten Erzählcafés tauschen sich Menschen über ihre Lebensgeschichten und Erfahrungen aus und stärken dadurch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Möchten Sie
selber ein
Erzählcafé
moderieren?

Scroll



*Das Netzwerk für
selbstorganisierte
Tischgemeinschaften.*

Scroll

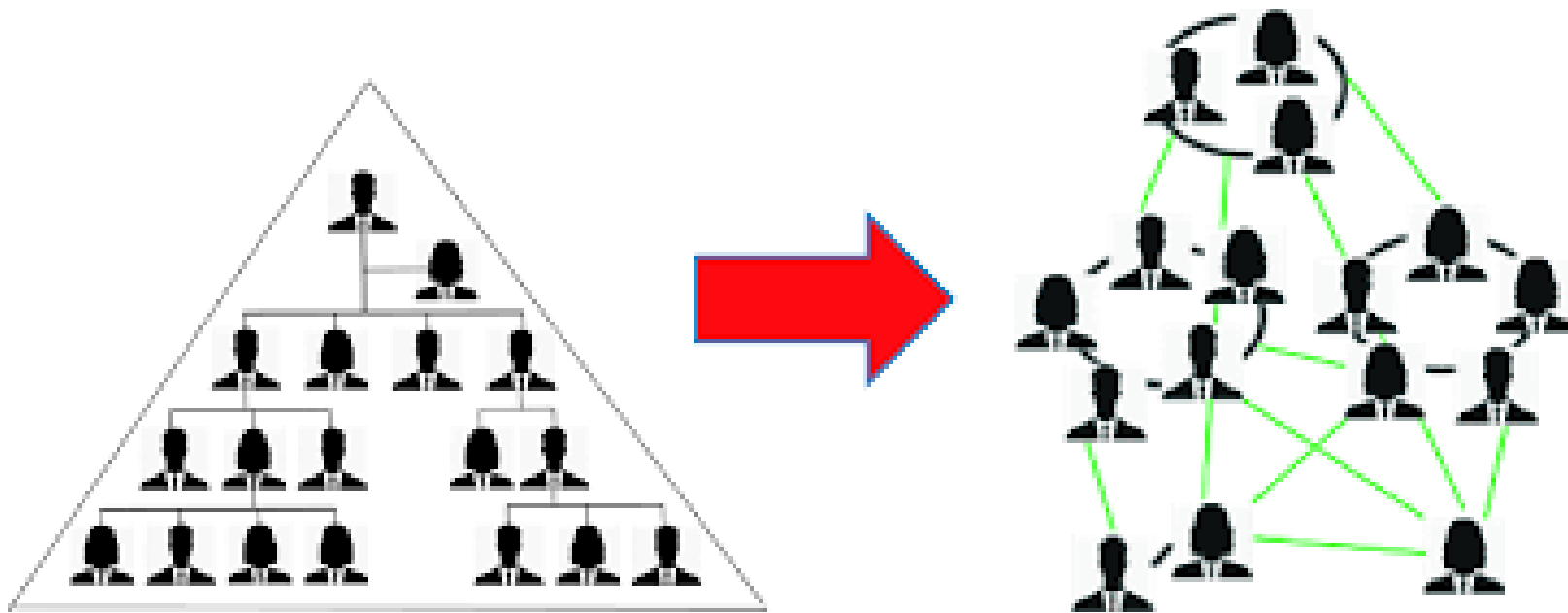


Wir besuchen
vier Tavolata

Film ab!

Tavolata in Ihrer Region

Vom hierarchischen Modell zum selbstorganisierten Netzwerk



Vier Prinzipien der «Art of Hosting» als CC-Kompass

- Sei präsent und authentisch
- übe Gespräche und wende sie praktisch an
- lade zu Gesprächen ein
- sei ein kreativer Teil einer Gemeinschaft von Lernenden

<http://www.aoh-vorarlberg.at/grundlagen>

Die Freiheit, eine Care-Haltung zu leben

«Die wirklich wichtige Freiheit erfordert Aufmerksamkeit und Offenheit und Disziplin und Mühe und die Empathie, andere Menschen wirklich ernst zu nehmen und Opfer für sie zu bringen, wieder und wieder, auf unendlich verschiedene Weisen, völlig unsexy, Tag für Tag.»

*David Foster Wallace: «Das hier ist Wasser» 2020, 25. Auflage
Abschluss-Rede vor College-Studierenden (2005)*

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

**.... und Ihr Engagement in Ihren
Caring Communities!**