



SORGENDE GEMEINSCHAFT OBFELDEN

Ergebnisse einer Obfelder Interviewstudie
und erste Aktivitäten zur Förderung
gegenseitiger Sorge und Hilfe

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung	1
2. Wir stellen uns vor	3
3. Vorbereitung und Durchführung der Studie	4
4. Ergebnisse der Studie	6
4.1 Körperliche Gesundheit	6
4.2 Psychische Gesundheit	7
4.3 Soziale Begegnungen und Beziehungen	8
4.4 Hindernisse, die es schwer machen, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen	10
5. Erste Aktivitäten: Das Kaffee-Wägeli	11
6. Ein Blick in die Zukunft	13
7. Kontaktinformationen	14

1. EINFÜHRUNG

Worum geht es bei «Sorgenden Gemeinschaften»?

Die meisten Menschen möchten auch bei Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf möglichst lange zu Hause leben. Das Konzept der «Sorgenden Gemeinschaft» wurde zunächst entwickelt, um pflegebedürftige Menschen zu unterstützen. Aber es ist doch so, dass alle Menschen hin und wieder Hilfe und Unterstützung benötigen, unabhängig vom Alter oder von der besonderen Lebenssituation.

Deswegen richtet sich unser Verständnis einer Sorgengemeinschaft auf das Zusammenleben von Alt und Jung in unserer Gemeinde. Es geht um das gegenseitige Miteinander und die Sorge füreinander bei allen Herausforderungen des Alltags.

Was ist das Projekt «CareComLabs»?

Seit 2019 fördert der Schweizer Nationalfonds das Projekt in der Deutsch-Schweiz. Dabei steht «CareCom» für «Caring Communities», zu deutsch «Sorgende Gemeinschaften» und «Labs» für Labore. Es sind aber besondere Labore! Es handelt sich nicht um Versuchsräume in einer Hochschule, sondern um 5 echte Gemeinden in der Schweiz, in denen geforscht und ausprobiert wird. Und dabei forschen nicht nur Wissenschaftler*innen, sondern auch und gerade Bewohner*innen selbst. Obfelden ist mit dabei!

Worum geht es in dieser Broschüre?

Wir möchten Ihnen unser Forschungsteam vorstellen und über die Forschungs- und Umsetzungs-Aktivitäten berichten.

Sie erfahren die wichtigsten Ergebnisse einer **Interviewstudie**, die wir mit Bewohnerinnen und Bewohnern aus Obfelden durchgeführt haben.

Ein Hauptergebnis der Studie ist, dass es verschiedene Hindernisse gibt, welche Menschen davon abhalten, nach Hilfe zu fragen und Hilfe anzunehmen.

Wir möchten diese Barrieren senken und eine Anlaufstelle sein. Deshalb haben wir eine erste Idee entwickelt und umgesetzt: das **Kaffee-Wägeli!**

Viel Spass beim Lesen!



2. WIR STELLEN UNS VOR

Wir sind eine Gruppe aus Obfelder Bewohner*innen, Vertreterinnen der Gemeinde und Wissenschaftler*innen. Dabei sind wir weder Mitglieder einer kirchlichen Gemeinschaft noch einer politischen Gruppierung.

Obfelder Bewohnerinnen und Bewohner:

Silvia Egli, Erich Kohler, Rosmarie Langer, Alexander Moshe, Andrea Ruhl, Katharina Thierer, Rolf Vögele und Werner Zbinden.

Verteterinnen der Gemeinde Obfelden:

Diana Caruso und Franziska Marti

Vertreterin der Spitex Obfelden & Knonauer Amt:

Maja Brühlmann

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler:

Heidi Kaspar und Shkumbin Gashi (Fachhochschule Bern)
Claudia Müller, Tanja Aal und Dennis Kirschsieper (Universität
Siegen (D))

3. VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG DER STUDIE

Gemeinsam haben wir die folgenden Fragen gestellt und in Obfeldern untersucht:

- *Wie ist die Lebenssituation von Menschen in Obfeldern in Hinblick auf Gesundheit und Altern?*
- *Welche Unterstützung wird benötigt? Welche Angebote gibt es bereits in Obfeldern? Sind diese bekannt und werden genutzt?*
- *Warum fällt es so schwer, Hilfe anzunehmen?*

Startschuss für das gemeinsame Forschungsprojekt war eine Schulung Anfang 2020, in der wir gelernt haben, wie man Interviews führt. Anschliessend haben wir Interviewpartner gesucht: Am Advents-Basar 2019 hatten wir bereits einige Zusagen von Obfeldern und haben noch weiter gesucht.

Es war alles fertig vorbereitet, wir wollten loslegen... und dann kam Corona! Wir mussten uns gedulden, einige Interviews konnten mit ausreichend Abstand und Hygienemassnahmen im Garten geführt werden, andere Termine wurden verschoben.

Schliesslich konnten wir insgesamt 21 Interviews und ein Gruppeninterview mit Obfelderinnen und Obfeldern führen. Die Interviewdaten wurden anschliessend von uns in Online-Sitzungen am Computer gemeinsam ausgewertet und wir haben uns erste Ideen für Aktivitäten überlegt.

Die gemeinsame Auswertung der Interviews

Nach dem Abschluss der Interviews sind wir gemeinsam in die digital stattfindende Auswertungsphase eingetaucht. Alle zwei Wochen haben wir uns online zusammengefunden und analysiert.

Die Namen der Interviewpartner*innen wurden unkenntlich gemacht, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Was waren die wichtigsten Ergebnisse? Wohlbefinden ergibt sich aus dem Einklang von:

- **körperlicher Gesundheit**
- **psychischer Gesundheit**
- **sozialen Begegnungen und Beziehungen**

Neben Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu fördern, gibt es aber auch viele **Hindernisse**, sich dafür etwas Hilfe und Unterstützung zu holen.

The image displays a screenshot of a Miro digital workspace. The main area is filled with a complex mind map of colorful sticky notes. The notes are organized into several columns and sections, with some containing question marks. The text on the notes is partially legible and includes terms like 'Organisation (generell)', 'Wohlbefinden', 'Hindernisse', 'Möglichkeiten', 'SCHNAP', 'VHTZARE', and 'In der Familie'. The workspace is titled 'CCOL 11.01.2020 Analyze'. On the right side, there is a vertical video call interface showing several participants in a grid. The participants' names are visible at the top of their respective video windows, including 'Claudia Müller', 'Ulrich Kubler', 'Sören', 'Ricarda Linger', 'Heidi Kasper', 'Werner', and 'Maja Birkmann'.

4. ERGEBNISSE DER STUDIE

4.1. Körperliche Gesundheit

In unserer Studie haben wir festgestellt, dass der Körper auf unterschiedliche Art und Weise wahrgenommen werden kann. Im Alter kann man den Körper als vergänglich erfahren, voller Sorge über die eigene bald schon schwindende Gesundheit.

Man kann im Körper aber auch das sehen, was uns überhaupt erst lebendig macht und zum Handeln in dieser Welt befähigt und sich ihm voller Dankbarkeit zuwenden.

Damit uns der Körper dauerhaft zum Handeln befähigt und uns Autonomie verleiht, muss er gepflegt und gut versorgt werden. Hilfreich dafür ist:

- Gesunde Ernährung
- Sport und Bewegung
- musische Aktivitäten, z.B. Musizieren und Singen



4.2. Psychische Gesundheit

Es gibt innere und äußere Umstände, die das psychische Wohlbefinden negativ beeinträchtigen können. Zu den inneren zählen die persönlichen Eigenschaften, empfundene Einsamkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, körperliche Einschränkungen und Überforderungen. Zu den äußeren die Undankbarkeit der Mitmenschen, mangelnde Anerkennung und Wertschätzung, Veränderungen der Lebensumstände oder etwa finanzielle Unsicherheit.

Was das Wohlbefinden aufbaut, erhält und fördert, sind einerseits soziale Aspekte, wie der persönliche Austausch und gemeinsam verbrachte Zeit. Andererseits sind persönliche Aspekte hochwichtig. Dazu gehören:

- Selbstbestimmtheit
- positive Lebensgestaltung und das Ausleben persönlicher Vorlieben
- Optimismus und Selbstwirksamkeit
- positive Kommunikation mit dem Umfeld
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- Spiritualität
- Träume und Wünsche, die sich in die Zukunft richten

4.3 Soziale Begegnungen und Beziehungen

Wir unterscheiden zwischen Begegnungen und Beziehungen. Die Grenzen sind allerdings fließend. Begegnungen können zu Beziehungen führen und in Beziehungen begegnet man sich.

Langfristige Beziehungen beruhen auf **Bindungskraft**. Diese Kraft wird durch gemeinsame Interessen und Ähnlichkeiten und gemeinsame Routinen gestärkt. Und sie wird durch Beziehungspflege erhalten und gefestigt.

Beziehungspflege ist mit Anstrengung verbunden und wird im Alter zunehmend erschwert. Weil zum Beispiel die körperliche oder psychische Energie nachlässt. Oder äussere Faktoren, wie die Corona-Pandemie, die Begegnungen extrem erschwert und gar verhindert hat. Allerdings bestehen diese Herausforderungen nicht nur im Alter.

Beziehungspflege ist zudem an äussere Rahmenbedingungen geknüpft, wie zeitliche, räumliche oder finanzielle Aspekte.

Begegnungsstätten spielen für soziale Beziehungen eine wichtige Rolle. Wenn sie fehlen, können Routinen einbrechen, die ansonsten festigend wirken.

Das Aufsuchen von Begegnungsstätten wiederum kann auch durch zeitliche und finanzielle Faktoren erschwert werden.

Auch benötigen Beziehungen ein Gleichgewicht; wenn es fehlt, kann dies zum Abbruch der Beziehungen führen. Können Spannungen und Konflikte hingegen gemeinsam überwunden werden, stärkt das die Bindungskraft, weil man etwas gemeinsam gemeistert hat.

In den Befragungen haben sich insgesamt 9 verschiedene Gelegenheits-Kategorien für geplante oder zufällige Begegnungen in Obfeldern gezeigt:



Sportliche Aktivitäten



Familiäre Aktivitäten



Kreative Aktivitäten



Häusliche Aktivitäten



Kulinarische Aktivitäten



Digitale Aktivitäten



Kulturelle Aktivitäten



Weitere soziale Aktivitäten



Ehrenamtliche Aktivitäten



4.4 Hindernisse, die es schwer machen, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen

Unsere Interviewstudie hat gezeigt, dass eine ganze Reihe an Hindernissen vorliegen können, welche Menschen davon abhalten, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen:

- **Fehlende Informationen:** Es gibt ein Informationsdefizit, d.h. viele Menschen wissen nicht, welche bestehenden Hilfsangebote es in Obfeldern gibt oder welche Menschen hier bereit sind, Hilfe anzubieten.
- **Scham:** Das Bitten um Hilfe ist mit einem Stigma behaftet. Menschen trauen sich oft nicht, um Hilfe zu bitten oder schämen sich sogar dafür. Sie möchten nicht, dass andere sehen, dass sie Hilfe benötigen.
- **Autonomieverlust:** Das Bitten um Hilfe kann mit einem Gefühl des Autonomieverlustes einhergehen. Die Menschen wollen aber so lange wie möglich unabhängig und selbstestimmt sein.
- **Schuldgefühle:** Menschen bitten nicht um Hilfe, weil sie das Gefühl haben, der helfenden Person danach etwas zu schulden und sie haben Sorge, diese Schuld nicht begleichen können.
- **Fremdheit:** Besonders wenn man die anderen nicht kennt, bittet man nicht gerne um Hilfe. Je besser man sich hingegen kennt, desto eher ist man bereit, um Hilfe zu bitten.
- **Sprache und Kultur:** In manchen Fällen besteht eine Barriere darin, dass die Menschen verschiedene Sprachen sprechen und aus unterschiedlichen Kulturkreisen kommen.

5. ERSTE AKTIVITÄTEN

Das Kaffee-Wägeli

Hindernisse senken und Informationen besser verteilen - die Kaffee-Wägeli-Idee richtet sich darauf, denn:

- Es gibt bereits viele Unterstützungsangebote von Organisationen und Vereinen in Obfelden. **Aber** bei vielen Personen sind diese nicht bekannt.
- Hilfe anzunehmen fällt leichter, wenn man sich kennt oder sich in einem persönlichen Gespräch darüber austauschen kann.

Bei einem gemeinsam Becher Kaffee oder Tee und einem Stück selbstgebackenen Kuchen im Quartier vor Ort ins Gespräch kommen, Informationen erhalten, sich über Lebenssituationen austauschen - so unsere erste Idee.

Doch wie umsetzen? Natürlich mit Hilfe und Unterstützung von weiteren Obfelderinnen und Obfeldern: Den Unterbau des Wagens bekamen wir ausgeliehen und ein Obfelder Schreiner hat uns den schönen Aufsatz gebaut.





Im Wägeli ist Platz für viele Flyer und Broschüren der Obfelder Hilfsangebote.

Dabei sind auch immer Krüge mit Kaffee und Tee und selbstgebackener Kuchen.

Seit Dezember 2019 rollt unser Wägeli an manchen Samstagen von Quartier zu Quartier. Vorher bringen wir Zettel in die Briefkästen, um die Aktion anzukündigen.

Es konnten bereits viele gute Gespräche geführt werden, sei es zu Informationen zu Obfelder Vereinen und Organisationen, die Unterstützung bieten, oder auch einfach über die aktuelle Lebenssituation.



6. EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Jeder benötigt mal Hilfe und Sorge für und miteinander geht uns alle an!

Mit dem Kaffee-Wägeli probieren wir eine erste Aktivität aus, um vorhandene Hilfeangebote in Obfelden bekannter zu machen und Hindernisse für die Annahme von Hilfe abzubauen.

Sorgende Gemeinschaft bedeutet ein Für- und Miteinander, das auf ganz unterschiedliche Weise gefördert werden kann, um langfristig eine Kultur der gegenseitigen Sorge zu etablieren.

Zum Aufbau einer solchen Sorgekultur braucht es neben einem verlässlichen Netzwerk an Angehörigen, Nachbarn, Freunden und Bekannten die Anbindung an das professionelle Netzwerk an Dienstleistern.

Mit unserem Engagement möchten wir dazu beitragen, eine Sorgekultur in Obfelden zu verstärken, sodass Menschen die Hilfe und Unterstützung besser finden und erhalten, die sie benötigen.

Die Ergebnisse unserer Interviewstudie zeigen eindrücklich, dass vor allem die Einbettung in eine Gemeinschaft sinnstiftend und stabilisierend ist. Hierzu möchten wir besonders beitragen im Sinne der Sorgenden Gemeinschaft Obfelden.

KONTAKTINFORMATIONEN

Wir haben als kleine Gruppe begonnen. Um uns weiter entwickeln zu können, ermutigen wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen und mitzumachen.

Nur gemeinsam können wir etwas nachhaltig verändern!

Wenn Sie uns bei der Umsetzung unserer Aktivitäten unterstützen und ein aktives Mitglied der Sorgenden Gemeinschaft sein möchten oder wenn Sie selbst eine tolle Idee haben, dann kontaktieren Sie uns.

Dies ist zurzeit möglich per Email oder über Crossiety.



sorgende.gemeinschaft@obfelden.ch



<https://www.sorgendegemeinschaft.net/>
<https://www.crossiety.de/obfelden/>