ACHTSAMER 8.
AUFTAKTVERANSTALTUNG

22.1.2020, 16.30 bis 19.30 Uhr
Bezirksvorstehung Josefstadt

DOKUMENTATION

Fotos: Lorena Hoormann

Kontakt:
Daniela Martos
Tel.: 06769725447
martos@sorgenetz.at, office@achtsamer.at

Der Achtsame 8. ist eine Initiative von
SORGENETZ
VEREIN ZUR FÖRDERUNG GESELLSCHAFTLICHER SORGEKULTUR

In Kooperation mit
powered by Josefstadt
UNI GRAZ

Gefördert aus Mitteln der
WiG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Für die Stadt Wien

Gefördert aus Mitteln von
Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Der ACHTSAME 8.

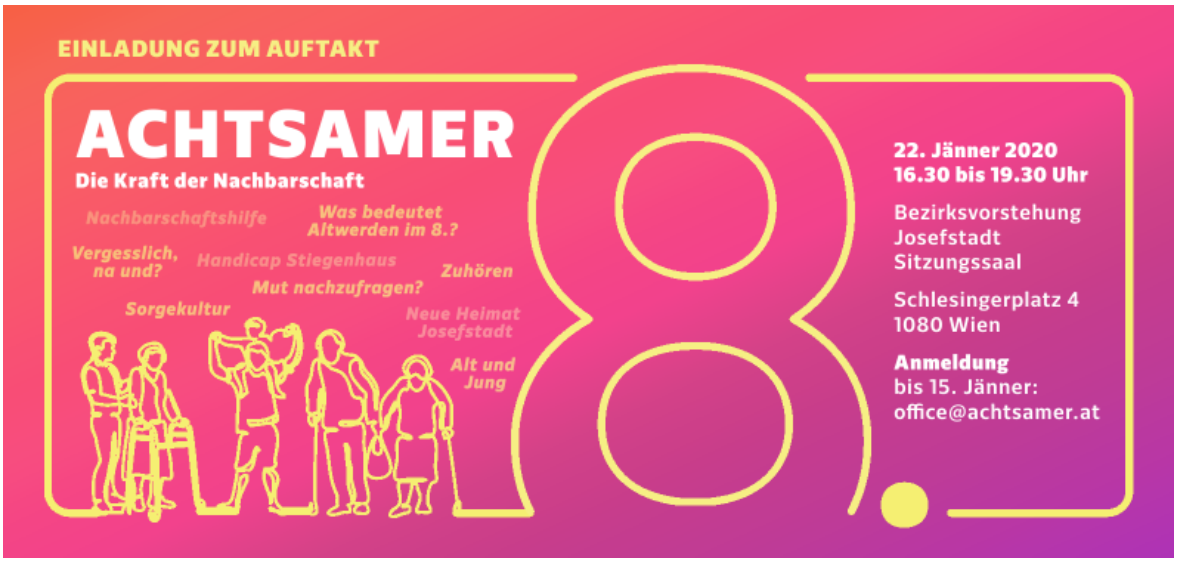
Der ACHTSAME 8. ist eine Initiative von Josefstädter*innen für Josefstädter*innen und des Vereins „Sorgenetz“. Er wächst durch das Engagement, die Ideen und Initiativen der Josefstädter*innen – von jung bis alt – und der Institutionen, Unternehmen und Bildungseinrichtungen im Bezirk, die miteinander Sorgekultur entwickeln und ein gutes Leben für alle gestalten wollen.

In einem zweijährigen partizipativen Prozess entwickeln Josefstädter*innen, die im Bezirk wohnen oder arbeiten sowie Stakeholder*innen Ideen und Initiativen, die das soziale Miteinander noch verbessern. In der so entstehenden sorgenden Gemeinschaft werden zivilgesellschaftliche und professionelle Hilfe vernetzt, Solidarität, Nachbarschaftshilfe, Mobilität für alte Menschen und Menschen mit Demenz sowie die Möglichkeit aller am sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen, unterstützt. Durch Wissensvermittlung und Generationenbegegnung können neue Bilder zu Alter und Demenz entstehen.

Die meisten Menschen brauchen von Zeit zu Zeit einmal eine helfende Hand – sei es, dass sich jemand um das Haustier kümmern soll, wenn man im Krankenhaus oder auf Urlaub ist oder man hat kleine Kinder und die Decke fällt auf den Kopf. Gerade alte, hochbetagte bzw. demente Menschen und ihre Angehörigen leiden oft an Vereinsamung, Isolation und Verlusten und sind häufig in ihrer Mobilität eingeschränkt – dies erschwert es zusätzlich, am Leben im Bezirk teilzunehmen. Die Unterstützung der Mobilität, Entlastung oder Hilfe im Alltag, Beratung, die Entwicklung genau passender Hilfe-Angebote sowie mehr Verständnis im Umfeld und in der nachbarschaftlichen Zivilgesellschaft, können die bio-psychosoziale Gesundheit in der Josefstadt fördern.

Der ACHTSAME 8. will sichtbar machen, was es an Hilfe in der Josefstadt gibt und was noch benötigt wird. Er möchte Menschen zusammenbringen, die sich engagieren wollen und die gerade Hilfe benötigen. Bedürfnisse, Anliegen, Hilfsbereitschaft und Ideen werden gesammelt. Daraus entwickeln engagierte Josefstädter*innen ab Februar 2020 Initiativen im Bezirk. Für den Herbst ist ein Bürger*innenforum geplant.

Gefördert wird der ACHTSAME 8. durch die Wiener Gesundheitsförderung und den Fonds Gesundes Österreich sowie den Bezirk.



ACHTSAMER 8.
www.achtsamer.at

Programm

DER ACHTSAME 8. stellt sich vor: Josef Mantl, Daniela Martos, Gert Dressel

Wer ist hier?

Tischgespräche I: Sorge-Geschichten

18.00 h Pause

Tischgespräche II: Ideen für einen ACHTSAMEN 8.

Ausblicke: Wie geht's weiter mit dem ACHTSAMEN 8.?

Ab 19.30 h informeller Austausch

ACHTSAMER 8.
www.achtsamer.at

Tischgespräche I

Sorge-Erfahrungen

Schenken und erzählen Sie uns Geschichten über Achtsamkeit und Sorgen

Zu den Sorge-Geschichten, die die Josefstädter*innen beim Auftakt des ACHTSAMEN 8. geschenkt haben, meint Tischmoderatorin Edith Auer: „Diese Geschichten vergemeinschaften Erfahrungen und können Anregungen sein für eigenes Handeln, oder auch Ansporn, selber wieder mit offeneren Augen unterwegs zu sein. Ich hab aber auch aus den Geschichten Stolz herausgehört, Stolz und Zufriedenheit, Freude über das Erreichte. … Da ist spürbar, was sich schwer messen lässt: Dankbarkeit, Berührtheit, etc.”

Tischgespräche II

Ideen

Wie möchten Sie zu einem ACHTSAMEN 8. beitragen?

Tischgespräche II

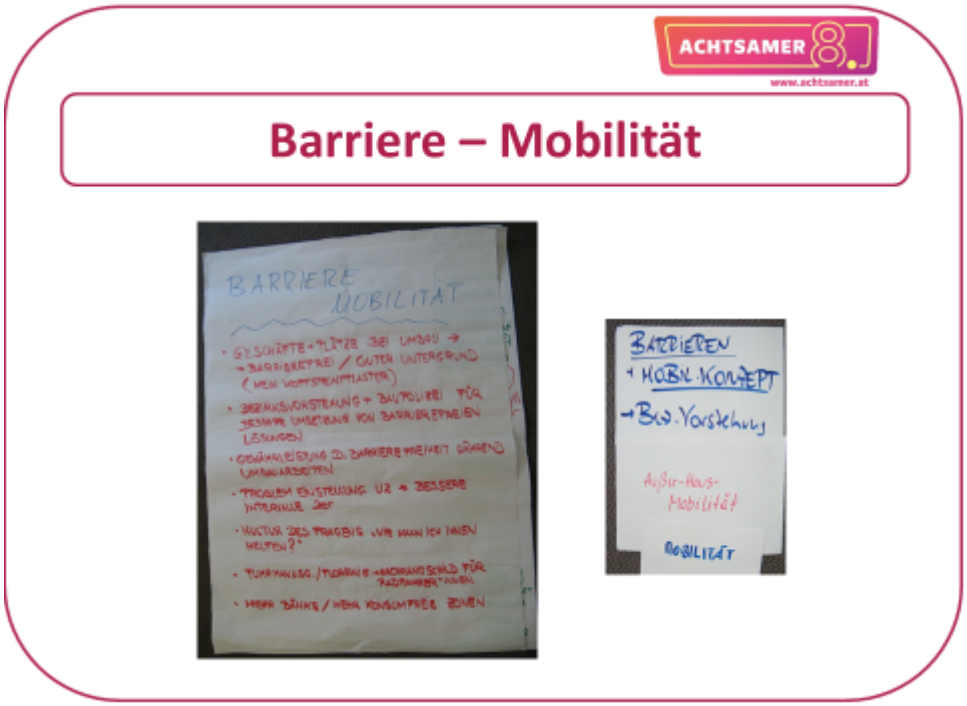
Ideen & Themen:

- Alltagshilfen (Hilfe annehmen)
- Barriere und Mobilität
- Begegnungs- und Kommunikationsorte
- Generationsübergreifende Aktivitäten
- Haltung und Kultur / Tugenden
- Initiativgruppen, Räume für Hilfen
- Vertrauenspersonen im Haus/Grätzel – Nachbarschaft/Gemeinschaft

- Wo ist die Schaltstelle? Im Bezirksamt?
- Wunsch nach organisierter Nachbarschaftshilfe z.B. in den Bereichen:
  - Kinder zur Freizeit begleiten
  - Krankes Kind versorgen
  - Nach Spital einkaufen
  - Arztbegleitung
  - Vorlesen für Kinder und Sehbehinderte
  - Behördenwege
  - Essen gehen oder Café-Besuche, Konzert, Theater
  - Schreibarbeiten
  - Schulorganisation erklären
  - Digitale Nachhilfe/Austausch
  - Zum Stammtisch gehen
  - Post, Pakete übernehmen
  - Ausflugsbegleitung im Kindergarten
  - Fahrrad flott machen
  - Reparaturen
  - Kochen/Backen
  - Werken
  - Spielen ohne Handy
- Hemmschwelle, Hilfe anzunehmen. Wunsch, etwas zurückzugeben

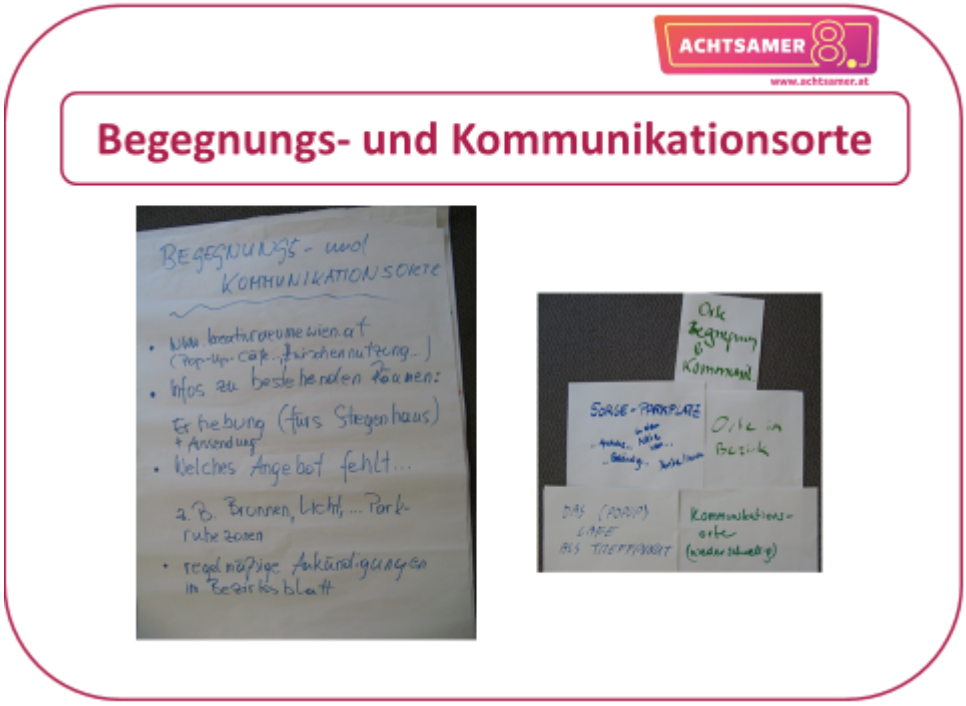
„Es ist sehr schwer, Hilfe anzunehmen.“ „Ich kann ja auch etwas, ich will auch etwas geben. Mich wird doch auch jemand brauchen können.“ Was brauchen andere von mir? Mut, um Hilfe zu bitten. – Dazu braucht es Vertrauen.

Ein O-Ton: „Hilfeempfänger zu sein – auch wenn es sich dabei nur um Kleinigkeiten handelt – hat offenbar einen sehr negativen gesellschaftlichen Beigeschmack. Ich brauch nichts von irgendjemanden, dann ist alles gut. Autarkie als oberstes Gebot?”



- Barrierefreiheit von Geschäften und Mietwohnungen rechtlich verankern
- Unterstützung: Bessere Zusammenarbeit der Behörden
- Sperre der U2 Station Rathaus – Frequenz der Öffis (zB. Linie 2) verbessern.
- Straßenbahn 2 nicht immer Niederflur – Hilfe beim Ein-/Aussteigen
- Mobilität im Alter: Mit Rollator, Rollstuhl oder Krücken gibt es oft Probleme bei Haustüren (Stufen).
  Hausverwaltungen, Bezirk und Baupolizei müssten zusammenarbeiten für eine bessere Umsetzung von barrierefreien Lösungen. (Eingangsbereich Löwenapotheke und Kurkonditorei Oberlaa sind gut gelungene Beispiele).
- Menschen, auch ältere, werden zwar mobiler, dennoch gibt es viele Barrieren
- Wenn leere Geschäfte renoviert werden, dann bitte gleich barrierefrei
- Hausumbau Pfeilgasse wegen Supermarkt und Tiefgarage; Aufzug für lange Zeit außer Betrieb. Ältere Bewohner*innen sind in ihren Wohnungen gefangen.
- Hauseigentümer*innen müssten in die Pflicht genommen werden, um die Mobilität ihrer Mieter*innen zu gewährleisten.
- Barrierefreie Plätze, guter Untergrund (kein Kopfsteinpflaster)
- Problem bei alten Häusern: Bezirksvorstehung soll mit Baupolizei in Kontakt treten, um bauliche Maßnahmen zur Barrierefreiheit zu finden
- Problem: Türbreite, Aufzugbreite, kleine Schwellen
- Gewährleistung Barrierefreiheit während Umbauarbeiten
- Es gibt zwar mobile Rampen, aber für ältere Menschen im Gebrauch nicht machbar
- Bei Umbauten soll immer auf den Straßen-/Gehtsteigbelag geachtet werden
- Hilfestellung im öffentlichen Verkehr? – wie kann ich Hilfe anbieten? Kultur des Fragens „Wie kann ich Ihnen helfen?“
- Lange Gasse – viel zu wenig Grün; nur ein Bankerl
- Generell mehr konsumfreie Plätze, wo man sich auch hinsetzen kann

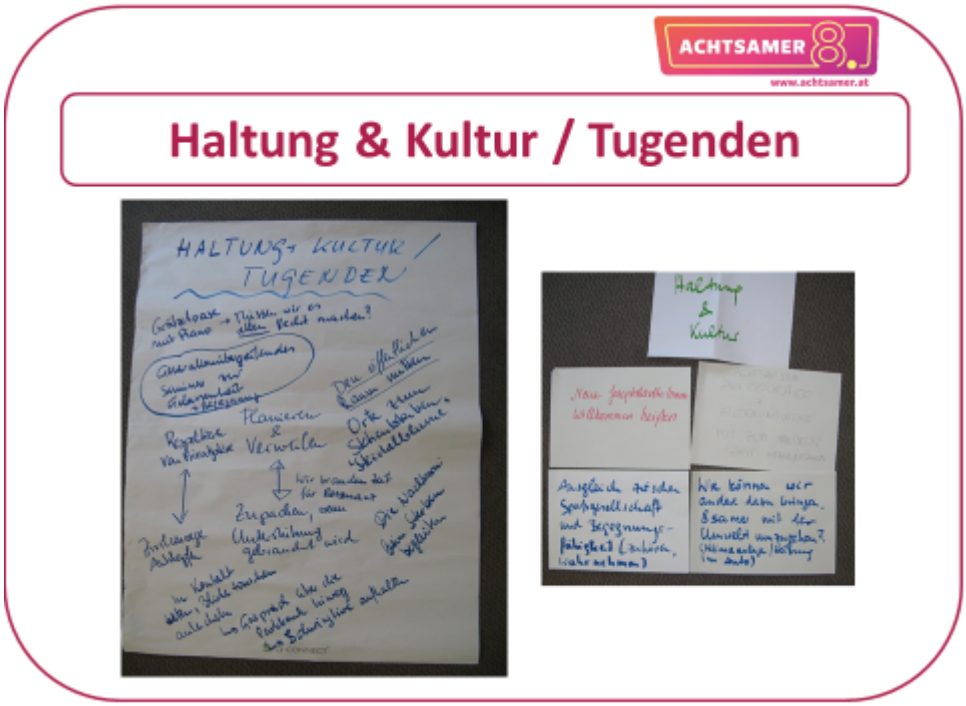
- Florianigasse/Furhmannsgasse – Nachrangschild für Radfahrer in der Fuhrmannsgasse wäre wichtig
- Erarbeiten eines Mobilitätskonzepts –> Bezirksvorstehung



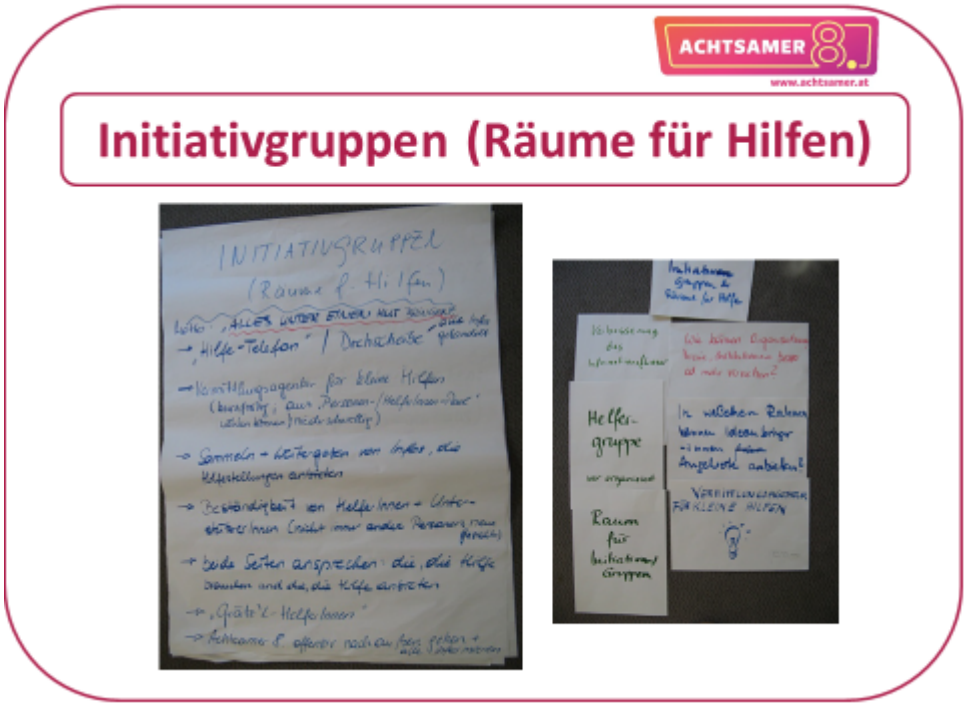
- Mehr Infos dazu, was es schon gibt.
- www.kreativraeumewien.at – Popup-Café als Treffpunkt…, Zwischennutzung
- niederschwellige Kommunikationsorte
- Infos zu bestehenden Räumen erheben und veröffentlichen. Aussendung, Stiegenhaus…
- Regelmäßige Ankündigungen im Bezirksblatt
- Welches Angebot fehlt? Z.B. Brunnen, Licht, Parkruhezonen…
- Sorge-Parkplatz: in der Nähe von Bständig, Apotheke, Ärzt*innen
- Der Friseur, Bandagist… als Ort, wo man sich kümmert, wenn es einem unterwegs einmal nicht gut geht.
- Früher gab es in den Gasthäusern einen 5 Uhr Tee, da hat man sich getroffen, heute geht man nicht mehr aufeinander zu.“ „Jetzt im Alter fällt es mir sehr schwer, auf neue Menschen zuzugehen.“
- Institut der Pflegewissenschaft als Ort für Veranstaltungen.
- Piano-Oase des Musischen Zentrums in der Zeltgasse – viele Talente im Bezirk, die das genützt haben. Aber auch Nachbar*innen, die sich gestört gefühlt haben.
- Installation Blumen in alten Schuhen. Viele Gespräche stehenbleibender Passant*innen.

- Gruppen: Schulen, Jugendzentren, Studierende, Kindergärten, Pensionistenklubs, Nachbarschaft, Jungfamilien
- Verständnis schaffen durch Austausch und gemeinsames Erleben.
- Ideen sammeln, um Generationen zu vermischen, Alt und Jung zusammenbringen.
- Mögliche Themen/Aktivitäten:
  - Gemeinsam begrünte Baumscheibe, begrünte Innenhöfe, Gemeinschaftsgarten als Kommunikationsorte
  - Musisches Zentrum Wien, Agenda Josefstadt, Volkskundemuseum
  - Gemeinsam musizieren (Instrumente, Singen). Gemeinsamer Chor – Piaristenchor ist offen (Frau Ebner, Pfarrkanzlei 014050425)
  - Geschichten/Geschichte austauschen
  - Gemeinsame Spaziergänge/Führungen
  - Bestehende Aktivitäten publik machen (Café Zeitreise, private Initiativen, Freizeitbuddys)
  - Buddies für ältere Personen
  - Junge Menschen können sehr achtsam gegenüber Älteren sein; sie möchten zur Verfügung stehen, ob zum Öffnen eines Marmeladeglases, Austausch, Gespräche, Bewegung, Kompetenz in neuen Medien – die möchten junge Menschen den Älteren mitgeben.
  - Vienna Business School: Idee eines Jour Fixes, wo ältere Menschen ihre Handys, Iads etc. mitnehmen können, mit denen sie Probleme haben; an dieser Schule gibt es Computerarbeitsplätze, Räume und genügend Ansprechpartner*innen zur Problemlösung und das sogar in 24 Sprachen.

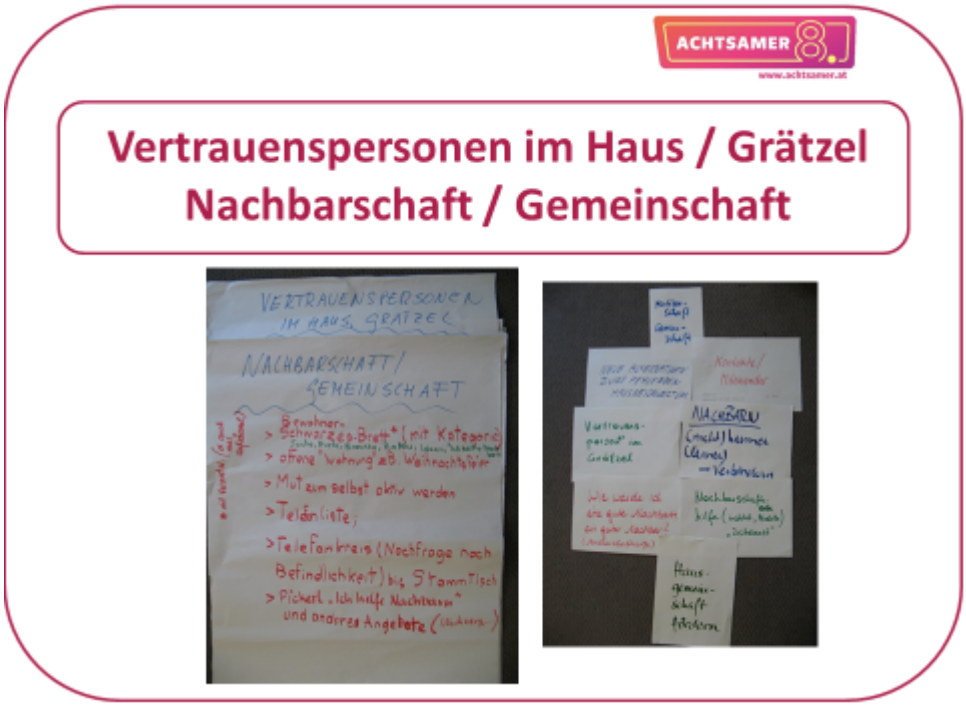
- Bereits in Umsetzung:
  - Projekte der Bildungsakademie: Singen mit Menschen mit Demenz; Biografiearbeit – Projekte werden von den Schüler*innen als sehr bereichernd empfunden.
  - Mai 2020: City Run (= Schnitzeljagd) – generationsübergreifend, um den Bezirk besser kennenzulernen
- Josefstädterin: Problem Gehsteig: Jugendliche weichen nicht aus, starren nur auf ihr Handy. Junge Leute stehen in der Straßenbahn für ältere Menschen nicht auf.
- Höflichkeit und Benimmregeln sollten in den Schulen den jungen Menschen wieder nahegebracht werden – auch über die Medien.
- Einladung an die Vienna Business School, vor den Klassen ihre Bedürfnisse vorzutragen.
- Antwort auf „Alles ist schlecht, früher war alles besser“: „Früher war es besser, weil wir jung waren.“
- Schulprojekt ähnlich jenem im Gymnasium Kandlgasse (Fach „Soziale Verantwortung“ – 2h/Woche über Zeitraum von 3 Monate im Sozialbereich aktiv sein)
- Aus Begegnung kann Beziehung werden:
  - Volksschule Pfeilgasse hat männliche Lesepaten, die von den Kindern sehr gemocht werden.
  - Studenten-WGs im 8. Bezirk. Anfänglicher Skepsis der Nachbarn wurde mit einer Charmeoffensive begegnet. Kontakt zu älteren Herrschaften reißt leider abrupt ab, sobald eine Person in ein Pflegeheim kommt.



- ”Flanieren und Verweilen sind Tugenden, die wir wieder kultivieren wollen.”
- Flanieren und Verweilen <–> zupacken, wenn Unterstützung gebraucht wird
- Den öffentlichen Raum besser nutzen. Dazu braucht es solche Gelegenheiten/Orte wie die Piano-Oase und die Streichel-/Schuh-Blumen. Das ermuntert uns dazu, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. ”Müssen wir es allen Recht machen?”
- Ausgleich zwischen Spaßgesellschaft und Begegnungsfähigkeit (zuhören, wahrnehmen)
- Generationenübergreifendes Seminar
- Respektieren von Privatsphäre <–> Zivilcourage, Anklopfen
- Achtsam sein: Zivilcourage und Eigeninitiative
- Wir brauchen Zeit für Resonanz
- In Kontakt, Blicke tauschen, anlächeln –> Gespräch über die Parkbank hinweg –> Schwingtüre aufhalten
- Die Nachbarin beim Sterben begleiten
- Neue Josefstädter*innen willkommen heißen
- Wie können wir andere dazu bringen, achtsamer mit der Umwelt umzugehen? (Klimaanlage / Heizung im Auto)



- Motto: „Alles unter einen Hut bringen“
- Auskunft durch eine Person oder einen Ort, Hilfetelefon / Drehscheibe, wo alle Infos gebündelt werden.
- Vermittlungsagentur für kleine Hilfen (kurzfristig, aus Personen- / Helfer*innen-Pool wählen können, niederschwellig)
- Sammeln und Weitergeben von Infos, die Hilfestellungen anbieten.
- Beständigkeit von Helfer*innen und Unterstützer*innen (nicht immer andere Personen, neue Gesichter).
- Beide Seiten ansprechen: die, die Hilfe brauchen und die, die Hilfe anbieten.
- Grätzel-Helfer*innen
- Wer organisiert Helfer*innen-Gruppe?
- ACHTSAMER 8. Offensiv nach außen gehen und alle informieren
- Angebote im Pensionistenklub werden gelobt, sind aber anderen völlig unbekannt.
- Verbesserung des Informationsflusses
- Raum für Initiativen / Gruppen
- Wie können Organisationen, Vereine, Institutionen besser oder mehr vernetzen?
- In welchem Rahmen können Ideenbringer*innen Angebote anbieten?



- Alternativen zum fehlenden Hausbesorger finden
- Aufkleber auf Postfächern im Haus mit Symbolen, was man verborgen oder tun kann. Pickerl „Ich helfe Nachbarn“ und andere Angebote (Werkzeug…)
- Vertrauensperson mit Verantwortung, die auch einmal aufräumt, als Infostelle.
- Schwarzes Brett (mit Kategorien: Suche, Biete, Brauche, Bin neu, Ideen, Ich helfe Nachbarn).
- Offene Wohnung – z.B. Weihnachtsfeier
- Mut zum Selbstaktivwerden
- Telefonliste
- Telefonkreis (Nachfrage nach Befindlichkeit) bis Stammtisch
- Wunsch, ab und zu einmal bei Nachbar*innen anzuläuten, die vielleicht auch gerade alleine sind. Sorge, dass das als Zumutung empfunden wird stoppt die Annäherung.
- in einem Haus, in dem lauter Familien mit kleinen Kindern wohnten, gingen die Kinder in den Wohnungen aus und ein, spielten miteinander. Damit hat sich der Raum erweitert, der ihnen zur Verfügung stand, sozial und physisch.
- Langjährige Nachbar*innen kennen einander oft nicht.
- NachbarInnen waren aufmerksam und haben sich um eine ältere Dame Sorgen gemacht, als sie sie nicht mehr im Stiegenhaus antrafen. Sie haben sich alle zusammengetan und gemeinsam einen Plan erstellt, um die ältere Frau in ihrem Alltag zu unterstützen.
- Offensives Grüßen – aktives Grüßen
- Kontakte / Miteinander
- Im Notfall kommt man einander zu Hilfe.
- Die Polizei Josefstadt wird als schnell und kompetent erlebt.
- Wie werde ich eine gute Nachbarin / ein guter Nachbar?

- Nachbarschaftshilfe (institutionell, Modell z.B. Zeitdienst)
- Hausgemeinschaft fördern
- Vertrauensperson im Grätzel

Nachbarschaftshilfe

- Mut, um Hilfe zu bitten.
- Mut, Ideen umzusetzen.
- Wunsch, vor allem bei älteren Menschen, nach kurzfristiger Unterstützung im Alltag (Marmeladeglas öffnen, Glühbirne wechseln). Bereitschaft bei Menschen da, sich zu engagieren. Viele rechtliche Hürden als Ehrenamtliche/r. Es braucht eine Einladung/Bitte. Dann kann man sich mit seinen/ihren Ressourcen gesehen und wertvoll fühlen. Würdigung ist wichtig.
- Alltagshilfen, die Menschen leisten könnten: etwa etwas kochen, Pakete annehmen oder abholen, Briefe vom Amt erklären, Gesundheitssystem erklären etc. „Anstupsen“ nötig.
- Freiwilliges soziales Jahr als Möglichkeit des Engagements für den achtsamen Achten (und als Unterstützung in der Projektorganisation?)
- Studierende der Pflegewissenschaft als mögliche „Freiwillige“
- „Buddies“ für ältere Personen (sowohl für das Erledigen von Dingen, als auch für eine vergnügliche gemeinsame Zeit)
- Gelungene Sorge-Geschichte: tatkräftige Unterstützung von Personen, geflüchteten Menschen
- Menschen aus Syrien und Zugewanderten aus China, mit Erfolgsgeschichten von Kindern, die dann später maturierten und von Menschen, denen man erfolgreich eine Arbeit vermitteln konnte. Betont wurde dabei auch die positive Unterstützung durch den Bezirk.
- Tägliches Miteinander etwa im Wohnhaus, gegenseitiges Helfen in der Nachbarschaft, das Wahrnehmen von Bedürfnissen des Augenblicks auf der Straße und ähnlichen Orten. Da geht es nicht darum, etwas zeitaufwändig zu organisieren, sondern im Moment des Bedarfs zu handeln.

Weitere Sorgen

Verteuerung von Raum:
Eine junge Mutter weiß nicht, wie lange sie noch im 8. wohnen kann, ihr Haus wurde von Investoren gekauft und wird bald saniert.
Viele sind schon ausgezogen, sie muss wohl auch weg. Im 8. gibt es dann für sie keine leistbaren Wohnungen mehr.

Eine Selbsthilfegruppe traf sich im Nachbarschaftszentrum. Durch Kürzungen bei Förderungen muss dafür jetzt Miete gezahlt werden, die Selbsthilfegruppe muss in ein Gasthaus in einem anderen Bezirk umziehen

KONKRETE IDEEN

Generationenübergreifende Aktivitäten

- Generationen-Projekte mit Schwerpunkt Kunst
- Direktorin Hamerlingplatz: Schule bzw. Schüler*innengruppen offen für Austausch
- Lesepat*innen in den Schulen im Bezirk (teilweise schon vorhanden)
- Biografiearbeit

Begegnungs- und Kommunikationsorte

- Pop up „Vollpension“artige Kaffeehäuser an aufgelassenen Standorten z.B. Nöbauer Alserstraße oder in ehemaligen Geschäften, Friseursalons etc.
- Bitte um eine Folgeveranstaltung des ACHTSAMEN 8.
- Mehr Bänke und Grün, Oasen im öffentlichen Raum zum gemeinsamen Verweilen

Vernetzung

- Bezirksübergreifend und quer durch die Netzwerke verbinden/kommunizieren
- Schnitzeljagd im Bezirk (in Planung: die Bildungsakademie)

Digitales Zeitalter

- Kreativität im Digitalen Zeitalter
- Sinnvoller Umgang mit digitalen Medien
- Aktive Gestaltung vs. passive Berieselung

Alltagshilfen

- Jourfixe für ältere Menschen, Fragen betreffend neue Medien (Hard- und Software)

Barrieren, Mobilität

- Barrierefreie Hauseingänge
- Unterstützung der Bezirksvorstehung bei der Baupolizei

Ausblicke

ACHTSAMER 8.

www.achtsamer.at

Kontakt:
office@achtsamer.at

Daniela Martos: martos@sorgenetz.at
Gert Dressel: dressel@sorgenetz.at

Dank

Wir danken den Tischmoderator*innen Edith Auer, Julia Demmer, Barbara Egger, Katharina Heimerl, Christoph Höbart, Caroline Leitner, Gerold Ludwig, Günter Müller, Petra Rösler, Patrick Schuchter, Ilona Wenger und Georg Zepke sowie der Bezirksvorstehung, insbesondere Ilona Hadasch, und Lorena Hoormann.

Regelmäßig wird ein **Newsletter des ACHTSAMEN 8.** über Ideen und Aktivitäten berichten. Anmeldung zum Newsletter auf der Homepage **achtsamer.at.**
Neuigkeiten finden Sie auch auf **www.facebook.com/sorgenetz.at.**