

ACHTSAMER

8.

Ein Quadratkilometer sorgende Nachbarschaft in der Wiener Josefstadt

Vertrauen

Füreinander
sorgen

Am Leben
teilnehmen

Alltagshilfe

Altersfreundliche
Betriebe

Generationen-
begegnung

Gut leben mit
Vergesslichkeit

Barrieren
abbauen

**Eine Caring
Community erzählt...**



ACHTSAMER 8.:

Ein Quadratkilometer sorgende Nachbarschaft in der Wiener Josefstadt

Inhaltsverzeichnis

	Zur Einstimmung	Seite 2
	Was macht die Josefstadt zu einer Caring Community – zum ACHTSAMEN 8.?	Seite 3
	Achtsamkeit als Haltung und Kultur stärken	Seite 6
	Sich engagieren und Hilfe annehmen	Seite 8
	Generationen zusammenbringen	Seite 10
	Am Leben teilnehmen	Seite 12
	Mit Vergesslichkeit gut leben	Seite 14
	Sich informieren, austauschen und Vertrauen bilden	Seite 16
	Was haben wir gemeinsam geschafft?	Seite 18
	Rückblick in Zahlen	Seite 18
	Timetable der Aktivitäten	Seite 20
	Aktivitäten des ACHTSAMEN 8.	Seite 25
	Was haben wir gelernt? Der ACHTSAME 8.: unser gemeinsamer Garten! Gewürze und Früchte des Gelingens	Seite 46
	Partner*innen und Danksagung	Seite 52
	Team, Kontakt und Impressum	Seite 54
	Einige hilfreiche Kontakte für Josefstädter*Innen	Seite 56



Daniela Martos und Gert Dressel beim
Mehrgenerationen-Workshop im Volkskundemuseum

© Kollektiv fischka / kramar fürs Volkskundemuseum

Zur Einstimmung

Am Anfang war eine Vision, ein Traum: Daniela Martos träumte von einer Wiener Josefstadt, in der das Miteinander und die Solidarität noch besser wird. Sie träumte davon, dass für Hochbetagte, für Menschen mit Demenz und für viele anderen, die nicht so selbstverständlich am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können, eine solche Teilhabe einfacher wird. Der Traum war: die Josefstadt, der 8. Wiener Gemeindebezirk, wird eine Caring Community – ein ACHTSAMER 8.!

Warum die Josefstadt? Daniela Martos ist dort geboren, aufgewachsen und lebt immer noch dort. Da kam es gerade recht, dass ihr die seinerzeitige Bezirksvorsteherin über den Weg lief. Eine erste Verbündete war gewonnen, der viele weitere folgten: aus dem Bezirk und über die Josefstadt hinaus. Aber Träume brauchen Ressourcen, um verwirklicht werden zu können. Daher wurde gemeinsam mit dem Verein Sorgenetz ein Antrag geschrieben, und Gert Dressel war von der Idee so begeistert, dass er in die Projektleitung einstieg. Schließlich: die Wiener Gesundheitsförderung – WiG, der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und auch der Bezirk wurden als Fördergeber*innen für das Projekt „ACHTSAMER 8. Alt sein und gut leben in Nachbarschaften und Grätzeln“ gewonnen. Der Bezirk – die ehemalige und aktuelle Bezirksvorsteherung, Bezirksrät*innen unterschiedlicher Couleurs u. a. – hat darüber

hinaus vielfältig unterstützt. Für all das möchten wir herzlich danken. Nun, im Mai 2022, blicken wir auf mehr als zweieinhalb Jahre ACHTSAMER 8. zurück. Wir geben Einblicke in Handlungsfelder, die uns ganz besonders beschäftigt haben, sowie in konkrete Aktivitäten und Formate. Womöglich können sich Bürger*innen, Institutionen, politische Entscheidungsträger*innen, die sich anderswo für eine Caring Community engagieren, dies und das abschauen und für ihr Grätzeln oder ihre Gemeinde übersetzen.

Die Ernte, die diese Broschüre darstellt, ist aber auch eine für die Josefstädter*innen selbst, für all jene, die sich gemeinsam mit uns für einen ACHTSAMEN 8. engagiert haben. Der Traum von einer Caring Community kann der einer einzelnen Person sein, dessen Verwirklichung gelingt aber nur gemeinsam mit vielen anderen. Wir möchten Ihnen allen Danke sagen. Auch diese Broschüre ist übrigens ein Gemeinschaftswerk: Ohne Dzenana Pupic, Klaus Wegleitner, Christoph Höbart und Ilona Wenger würde es sie nicht geben.

Wir freuen uns auf zwei weitere Jahre, wo vdanck der finanziellen Unterstützung durch den FGÖ, das österreichische Gesundheitsministerium und den Bezirk der ACHTSAME 8. nachhaltig werden kann.

Daniela Martos und Gert Dressel im Mai 2022



Was macht die Josefstadt zu einer Caring Community – zum ACHTSAMEN 8.?



Luftbild der Josefstadt von Südwesten aus aufgenommen

© Andrew Nash aus Wien, CC BY-SA 2.0

Eine Caring Community – auf Deutsch etwa Sorgende Gemeinschaft, Sorgende Gemeinde oder Sorgende Nachbarschaft – ist ein Stadtviertel oder eine ländliche Gemeinde, in der Menschen jeden Lebensalters und in unterschiedlichen Lebenssituationen aufeinander achten und sich umeinander sorgen. Viele Sorgeaufgaben, die sonst zu kurz kommen, werden von Mitbürger*innen, Nachbar*innen und anderen sich freiwillig engagierenden Menschen übernommen. Aber nicht nur das! Bürger*innen von Caring Communities betrachten die Sorgeaufgaben nicht als fest vorgegebene unveränderliche Tatsachen des Lebens. Sie initiieren und beteiligen sich bewusst und aktiv an Prozessen zur Erkennung von Bedarfen und Bedürfnissen, tauschen Ideen untereinander aus, entwickeln Lösungen, setzen diese Lösungen um und genießen als Ergebnis das gute Leben aller in ihrer Community.

Dies kann dann gelingen, wenn stützend ein Netz von professionellen Sozial- und Gesundheitseinrichtungen verfügbar ist, auf deren Hilfeleistungen sich die Menschen verlassen können. Denn: Sorge und Hilfe darf vom Staat nicht an die pflegenden An- und Zugehörigen, ins Private, und damit mehrheitlich an Frauen delegiert werden. Eine Caring Community braucht Achtsamkeit der Mitbürger*innen im Alltag UND professionelle Hilfestrukturen.

Für all das engagiert sich seit mehr als zweieinhalb Jahren die Initiative ACHTSAMER 8. in der Wiener Josefstadt. Die Josefstadt ist der achte und flächenmäßig kleinste Wiener Bezirk und hatte schon immer eine gut vernetzte Community. Man kennt sich und grüßt sich auf der Straße, und man schätzt die Nachbarschaftsverbundenheit unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungsstand. Viele Sorgeangebote insbesondere für ältere, kranke und sorgebedürftige Menschen sind schon vorhanden und werden von Josefstädter*innen gerne genutzt. Der ACHTSAME 8. möchte diese bestehenden Angebote noch sichtbarer und verfügbarer für Bürger*innen machen und die Verbundenheit und Achtsamkeit in der Josefstadt noch mehr stärken. Im Zusammenspiel von freiwilligem und institutionellem Engagement sollen noch mehr Räume für Begegnungen, Austausch, Engagement, Information und Vernetzung geboten werden, um bestehende Sorgebeziehungen zu vertiefen und das lokale Sorgenetz zu erweitern. Vor allem soll Hochbetagten, von Demenz betroffenen Menschen, mobilitätseingeschränkten Personen und vielen anderen, die am Alltag und Leben in der Josefstadt nicht selbstverständlich teilnehmen können, eine solche Teilhabe mehr ermöglicht werden.



Auftaktveranstaltung des ACHTSAMEN 8. im Januar 2020 in der Bezirksvorstehung Josefstadt

© Lorena Hoormann

Woran kann man erkennen, dass heute, zweieinhalb Jahre nach dem Start des ACHTSAMEN 8., die Josefstadt noch mehr zur Caring Community geworden ist?

Menschen

Viele Josefstädter*innen setzen sich für das bessere Leben aller in ihrem Bezirk ein. Ein Beispiel: Über 130 Josefstädter*innen nahmen in den letzten zweieinhalb Jahren trotz der Corona-Pandemie an Bürger*innen-Foren des ACHTSAMEN 8. teil, wo sie unter anderem Sorgeerfahrungen miteinander austauschten und Lösungsansätze für die Josefstadt entwickelten.

Aktivitäten

Josefstädter*innen und andere Menschen, die sich im Bezirk engagieren, haben seit dem Beginn der Initiative über 350 Sorge- und Unterstützungsaktivitäten geleistet, mitgestaltet und genutzt. Im Rahmen des ACHTSAMEN 8. wurden Aktivitäten für Menschen aller Generationen und verschiedener Lebenslagen angeboten.

Unternehmen und Institutionen

Es war höchste Zeit, Unternehmen, die eine soziale Ader haben, für ihr Engagement auszuzeichnen und gleichzeitig sichtbar zu machen. Zwölf Josefstädter Unternehmen, die z. B. konsumfreie WC-Möglichkeit, offene Ohren oder Rast-Gelegenheit bieten bzw. Bewusstheit und Wissen im Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit haben, wurde das Label „Altersfreundlicher Betrieb“ verliehen.

Öffentlichkeit

Der ACHTSAME 8., der stellvertretend für die Josefstadt als Caring Community steht, ist sichtbar für die Menschen in der Josefstadt und darüber hinaus geworden. In mehreren Radio-Sendungen auf Ö1 wurden der ACHTSAME 8. und die Josefstadt als Caring Community vorgestellt. Der ACHTSAME 8. ist außerdem einer der 12 Gewinner*innen der Ö1-Initiative „Gewonnene Jahre – Neue Wege ins Alter“.



Die Sorgelandkarte des ACHTSAMEN 8.

Dies ist nur ein Vorgeschmack auf all die schönen Sachen, die die Josefstadt zu einer Caring Community machen. Die vorliegende Broschüre soll die gemeinschaftlich getragene Sorgeskultur im ACHTSAMEN 8. greifbar darstellen und einen etwas detaillierteren Einblick in viele der Aktivitäten und Veranstaltungen des ACHTSAMEN 8. geben. Damit feiern wir unsere Josefstadt als eine gelungene Caring Community!

Im ersten Teil der Broschüre wird die Arbeit im Rahmen des ACHTSAMEN 8. in sechs Handlungsfeldern vorgestellt. So erfahren Sie beispielsweise im Handlungsfeld „Generationen zusammenbringen“, welche Aktivitäten in der Josefstadt stattfinden, um das intergenerationale Miteinander zu stärken. Der zweite Teil der Broschüre gibt einen Überblick über all die

Aktivitäten, die im Rahmen des ACHTSAMEN 8. seit dem Beginn der Initiative stattgefunden haben. Eine Sorgelandkarte, die einen Einblick in die vielfältige Landschaft von Anbieter*innen von Sorgedienstleistungen in der Josefstadt gibt, wird im dritten Teil dieser Broschüre präsentiert. Abschließend wollen wir einige unserer Erfahrungen, die während der Arbeit im Rahmen des ACHTSAMEN 8. entstanden sind, an interessierte Leser*innen und Engagierte weitergeben. Diese können im vierten Teil dieser Broschüre nachgelesen werden.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen der vorliegenden Broschüre Freude bereiten wird. Mögen uns die darin vorgestellten Ideen und Aktivitäten zu noch mehr Achtsamkeit und Miteinander inspirieren – in der Josefstadt und darüber hinaus!

Aufkleber „Altersfreundlicher Betrieb“ für alle achtsamen Unternehmen in der Josefstadt
 © ACHTSAMER 8.

»Es geht uns so gut – daher sollten wir ein wenig Dankbarkeit zeigen, indem wir Achtsamkeit und Unterstützung jeglicher Art an die Gesellschaft zurückgeben.«

Anita Habershuber, Botschafterin des ACHTSAMEN 8., Josefstädterin, engagiert sich im Bezirk u. a. für Geflüchtete, Leiterin der Sozialkommission



- Wiener Hilfswerk, Nachbarschaftszentrum 8
- Common Room
- Achtsame Volksschule Lange Gasse
- Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs (KWP)
- Bezirksmuseum
- pagabei
- La Biancheria
- Helferline
- Wiener Würstelstand
- Café Strozzi
- Caritas Angehörige und Demenz
- Café Hummel

»Achtsamkeit in der Josefstadt – Achtsames aufeinander Zugehen statt aneinander Vorbeigehen. Hinschauen statt Wegschauen. Zuhören statt Weghören. Achtsames Miteinander statt Nebeneinander.«

Alexandra Propst, Botschafterin des ACHTSAMEN 8., klinische und Gesundheitspsychologin, arbeitet in der Caritas für Angehörige und Menschen mit Demenz in der Josefstadt



Tag der ACHTSamkeit: Eine ganztägige Gelegenheit sich zu treffen, zu kommunizieren und das Miteinander zu stärken.
 © ACHTSAMER 8.

STATEMENT

Das Wir im Ich zu sehen und sich um das Wir zu kümmern, sich einzusetzen und sich von dem Wir umsorgen zu lassen, macht eine achtsame Gesellschaft aus.





Achtsamkeit als Haltung und Kultur stärken

Eine sorgende Gesellschaft machen Menschen aus, die sich umsichtig und sensibel um sich selbst und ihre Mitmenschen kümmern.

Achtsam zu sein bedeutet für uns, dass Menschen in einer Gesellschaft bewusst als Teilnehmende, Mitwirkende und Mitgestaltende zu einem sorgenden Zusammenleben und Miteinander in allen Lebensphasen beitragen. Wo Achtsamkeit gelebt und hochgehalten wird, werden alle Menschen mit ihren Besonderheiten zum Mitmachen eingeladen, sie setzen sich gerne für andere ein, sie bleiben offen für Diversität und Anderssein und sie können auch ohne Scheu und Scham um Unterstützung bitten und diese mit größerer Leichtigkeit annehmen. Durch so ein umsichtiges Miteinander entsteht ein gutes Leben für alle, die daran teilhaben wollen.

Der ACHTSAME 8. versucht mit all seinen Aktivitäten Achtsamkeit als wertvolles Gut in der Josefstadt noch mehr zu stärken. So bekommen beispielsweise achtsame Unternehmer*innen, die Demenz-Wissen haben oder kostenfreies Benützen von Toiletten für Ältere anbieten, die Bezeichnung „Altersfreundlicher Betrieb“ verliehen. Menschen, die sich schon lange ehrenamtlich in der Josefstadt engagieren oder sich anderweitig für die Josefstadt einsetzen, werden vor den Vorhang geholt, prominente und weniger bekannte Josefstädter*innen zu Botschafter*innen des ACHTSAMEN 8. ernannt – sie wirken als Vorbilder und ermutigen andere achtsam zu sein.

Einige unserer Aktivitäten:

- Altersfreundliche Betriebe
- Tag der ACHTSamkeit
- Generationen-Begegnungen
- Öffentlichkeitsarbeit und Gespräche

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.



Vielen Dank an alle Besucher*innen und Teilnehmer*innen am Tag der ACHTSamkeit in der JOSEFSTADT. Ihr seid das was den @achtsamer8 ausmacht!



© ACHTSAMER 8.

Ein Filmporträt über den ACHTSAMEN 8.,

in welchem Achtsamkeit gefeiert wird, ist ebenfalls gerade im Entstehen. Es wird zeigen, wie sich Menschen in der Josefstadt engagieren, welche Aktivitäten es gibt und was das besondere Miteinander im ACHTSAMEN 8. ausmacht.

Weitere Informationen zum Thema finden sie demnächst unter



www.achtsamer.at

»Ich kann ja auch etwas, ich will auch etwas geben. Mich wird doch auch jemand brauchen können.«

Eine Teilnehmerin der Auftaktveranstaltung des ACHTSAMEN 8.

Beim Tag der ACHTSamkeit konnte man sich über Möglichkeiten des Engagements und vorhandene Unterstützungsangebote informieren.

© ACHTSAMER 8.



Information und Austausch am Tag der ACHTSamkeit © ACHTSAMER 8.

STATEMENT

Wir alle können manchmal helfen – und manchmal brauchen wir selber Hilfe. Das Bewusstsein darüber, dass wir alle auf beiden Seiten des Lebens stehen können, sollte es uns leichter machen, Unterstützung anzubieten und anzunehmen.

»Hilfempfänger zu sein – auch wenn es sich dabei nur um Kleinigkeiten handelt – hat offenbar einen sehr negativen gesellschaftlichen Beigeschmack. Ich brauche nichts von irgendjemanden, dann ist alles gut. Autarkie als oberstes Gebot?«

Eine erzählte Sorgeerfahrung bei der Auftaktveranstaltung





Sich engagieren und Hilfe annehmen

Sorgende Communities finden Wege, um Unterstützung-Suchende und -Bietende zusammenzubringen

Im Laufe des Lebens sammeln Menschen (Sorge-)Erfahrungen, (Fach-)Kenntnisse und Fähigkeiten: von Kinderbetreuung, Hilfe im Alltag für alte Menschen oder Pflegebedürftige bis hin zu Rechtsbeistand und Übersetzungen für Migrant*innen. Oder sie haben einfach gelernt, ein offenes Ohr zu haben und seelische Unterstützung anzubieten. Diese Unterstützung wird dringend gebraucht. Doch oft trauen sich Menschen nicht, aktiv nach Hilfe zu fragen oder schämen sich sogar. Dabei schenkt das Füreinander-Dasein Gefühle von Sicherheit, Zugehörigkeit, Zuversicht und Dankbarkeit. Wo dieser Austausch auf gute Art selbstverständlich wird, können sich Menschen gleichzeitig als fürsorglich und umsorgt erleben. Wenn das gelingt, ist auch eine sorgende Gemeinschaft gelungen.

Der ACHTSAME 8. ist unter anderem Schnittstelle für Menschen, die sich in der Josefstadt engagieren wollen und jene, die diese Hilfe gerade gebrauchen können. Zu Beginn der Corona-Pandemie beispielsweise wurden Hausaushänge erstellt und verteilt, welche Josefstädter*innen ermutigten sich bei der Nachbarschaftshilfe – insbesondere für alte und chronisch kranke Menschen – zu engagieren. Kümmerkästen wurden im ganzen Bezirk und auch online aufgestellt. Hier können Josefstädter*innen Hilfe anbieten oder konkret nach Unterstützung suchen. In Kooperation zwischen dem ACHTSAMEN 8. und dem Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentrum 8 entstand die Initiative Hausaufgaben-Buddies: Freiwillige begleiten durch das Home Schooling, fördern dabei Kinder und entlasten Eltern.

Einige unserer Aktivitäten:

- Sorge-Gespräche
- Kümmerkästen
- Hausaufgaben-Buddies
- Hilfe in der Nachbarschaft

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.



In Kümmerkästen können Bürger*innen Hilfe anbieten oder suchen

© ACHTSAMER 8.

Computer für Kinder in Home Schooling

Home Office und Home Schooling haben viele Familien vor große Herausforderungen gestellt. Bei der Initiative Hausaufgaben-Buddies wurde offensichtlich, dass Kinder, die mehr Lernunterstützung während des Home Schooling benötigten, keine Computer für das Lernen haben. Deshalb organisierte der ACHTSAME 8. in Kooperation mit MenschenWürde.Österreich, Helferline und dem Belvedere Computer-Spenden, die den Kindern die Teilnahme am Online-Unterricht ermöglichten.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter



www.achtsamer.at

»Früher hat man Kaffee gemahlen! Mit so einer Mühle...«

Generationen-Zeitreise

© Daniela Martos

Kommentar eines Kindes der 1. Klasse der Volksschule Lange Gasse nach dem Treffen mit Menschen mit Vergesslichkeit in der Generationen-Zeitreise



Generationen-Workshop „Kräuter und Bad – Hygiene damals und heute“

© Kollektiv fischka/Kramer fürs Volkskundemuseum

»Von mir aus könnten sie immer kommen.«

Ein Besucher des Café Zeitreise nach dem Treffen mit den Kindern der 1. Klasse der Volksschule Lange Gasse

STATEMENT

Achtsame und engagierte Gemeinschaften nutzen die Ressourcen aller in ihnen lebender Generationen, indem sie Orte für ihren Austausch und Begegnungen eröffnen.





Generationen zusammenbringen

Sorgende Gemeinschaften bauen auf die Ressourcen ihrer unterschiedlichen Generationen auf

Jeder Mensch besitzt wertvolle Erfahrungen, Einblicke und Fähigkeiten, die sinnvoll in einer Community eingesetzt werden können. Diese bleiben allerdings zwischen den Generationen oft verborgen, weil die Chancen sich gegenseitig kennenzulernen und die Welt aus der Sicht des*der anderen zu sehen, oft wenige sind. So entsteht nicht nur Gleichgültigkeit und Desinteresse den anderen Generationen gegenüber, sondern es gehen viele wertvolle Ressourcen verloren, die zum Vorteil aller genutzt werden könnten. Möglichkeiten für Generationen-Begegnungen zu schaffen, bedeutet hier Abhilfe zu leisten. An diesen Orten können Dialog, Beziehungen, gegenseitige Unterstützung und Vertrauen entstehen.

Der ACHTSAME 8. veranstaltet viele generationsübergreifende Aktivitäten. So finden beispielsweise Generationen-Workshops und Generationen-Zeitreisen statt, in denen sich Kinder und Senior*innen begegnen, miteinander sprechen und Geschichten austauschen. Am Lerchenfelder Lido werden Würstelstand, Sandkiste und Boccia-Bahn zu einem barrierefreien Begegnungsort für Alt und Jung verwandelt. Beim Essen, Trinken und Spielen kann man plaudern und Spaß miteinander haben. Ein wenig ernster geht es beim Generationen-Philosophieren zu. Bei dieser, zusammen mit dem Wiener Institut für Kinderphilosophie, veranstalteten Aktivität konnten Groß und Klein am Tag der ACHTSamkeit gemeinsam den wichtigen Fragen des Lebens nachgehen.

Einige unserer Aktivitäten:

- Erzählcafés im Bezirksmuseum und Musischem Zentrum
- Tanzen mit Jung und Alt im Volkskundemuseum
- Brieffreundschaften
- Generationen-Zeitreisen
- Generationen-Boccia

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.



Generationen-Boccia am Lerchenfelder Lido des Wiener Würstelstands.

© Thomas Werchota

Generationen-Austausch in Corona-Zeiten

Das soziale Miteinander, insbesondere von jungen und hochbetagten Menschen, wurde in Corona-Zeiten auf die Probe gestellt. Als Abhilfe dazu griff der ACHTSAME 8. auf die „alte Kunst“ des Briefeschreibens zurück und ließ Brieffreundschaften zwischen jüngeren und älteren Menschen entstehen. Derzeit schreiben etwa 50 Menschen Briefe, darunter auch Kinder von Hort und Volksschule Lange Gasse.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter



www.achtsamer.at

»Jetzt im Alter fällt es mir sehr schwer, auf neue Menschen zuzugehen.«

5-Uhr-Tee

© Lorena Hoormann

Ein Teilnehmer der Auftaktveranstaltung des ACHTSAMEN 8.



Volkskundemuseum

Café Hummel

Redaktion derAchte & Lokale Agenda 21

Affinitá

Wiener Hilfswerk, Nachbarschaftszentrum 8

Format 60+ Atelier der PensionistInnenklubs (KWP)

Musisches Zentrum Wien

»Früher gab es in den Gasthäusern einen 5-Uhr-Tee, da hat man sich getroffen, heute geht man nicht mehr aufeinander zu.«

Ein Teilnehmer der Auftaktveranstaltung des ACHTSAMEN 8.



Suche nach Mobilitätshindernissen beim Wahrnehmungsspaziergang

© Lorena Hoormann

STATEMENT

Die Josefstadt soll als inklusive Gemeinschaft verstanden werden, indem sie offen und einladend für alle Menschen gestaltet wird.





Am Leben teilnehmen

Eine Teilnahme für alle am sozialen und kulturellen Leben zu ermöglichen ist eine der wichtigsten Aufgaben von Caring Communities

Niemand sollte aufgrund des Alters, Geschlechts, der Herkunft, sexuellen Orientierung, aufgrund körperlicher oder psychischer Beeinträchtigung etc. aus dem alltäglichen Leben ausgeschlossen werden. Dennoch nehmen viele Menschen – zum Beispiel alte oder chronisch Kranke, einsame und gebrechliche Menschen, Menschen mit Demenz bzw. pflegende Angehörige, aber auch armutsgefährdete oder -betroffene Personen – aufgrund sozialer Isolation, Mobilitätseinschränkungen, gesellschaftlichen Vorurteilen und eigener Scham nicht am Leben in ihrem Umfeld teil. Sorgende Gesellschaften versuchen das Bewusstsein der Öffentlichkeit auf dieses Problem zu lenken und Aktivitäten zu initiieren, die die Teilnahme aller ermöglichen.

Der ACHTSAME 8. bietet viele Aktivitäten an, die das Bewusstsein für mögliche Barrieren im Alltag erhöhen und die Teilnahme von mobilitätseingeschränkten Josefstädter*innen am Leben unterstützen. So wurde beispielsweise am Tag der ACHTSamkeit mit der Lokalen Agenda 21 ein Wahrnehmungsspaziergang organisiert, bei dem nach Hindernissen für Menschen im Rollstuhl und mit Beeinträchtigungen gesucht wurde. Mit der Lego-Oma Rita Ebel, Format 60+ und der Bezirksvorstehung wurde die erste achtsame Lego-Rampe eingeweiht. Für Menschen mit Vergesslichkeit finden Konzerte und Tanzveranstaltungen statt, bei denen sie gemeinsam mit Angehörigen Musik und Bewegung erleben können.

Einige unserer Aktivitäten:

- Altersfreundliche Betriebe, die alten Menschen ihre alltäglichen Wege erleichtern
- Barocke Fantasien – ein Konzert für Menschen mit Vergesslichkeit
- Wahrnehmungsspaziergänge
- Initiative Achtsam unterwegs

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.

Lego-Steine für weitere Rampen können übrigens an verschiedenen Orten im Achten abgegeben werden. Mehr Informationen über die Arbeit der Lego-Oma finden Sie unter <https://www.facebook.com/dielegooma/>



Café Hummel: Einweihung der ersten Lego-Rampe in der Josefstadt

© Anna Wegleitner

5-Uhr-Tee von PROMENZ im Volkskundemuseum

Am Leben teilzunehmen kann auch bedeuten im Garten des Volkskundemuseums zu tanzen, plaudern und zu lachen. Der 5-Uhr-Tee ist eine Aktivität, bei der das Tanzbein schon am Nachmittag bei Kaffee und Kuchen oder einem Gläschen Sekt geschwungen wird. Jung und Alt tanzt zu Klassikern aus der „guten alten Zeit“ – z. B. aus den Sechzigern.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter



www.achtsamer.at

»Hier ist man gern dement.«

Generationen-Workshop

© Kollektiv fischka / kramar
fürs Volkskundemuseum

Franz, früherer Buchhändler, im Caritas Café Zeitreise



Volkskundemuseum

PROMENZ

Volkschule
Lange Gasse

Bezirksmuseum

Musisches
Zentrum Wien

Wiener Würstelstand,
Lerchenfelder Lido

Caritas
Angehörige und Demenz

»Das größte Geschenk
im Leben ist, dass man
vergessen kann.«

Márta Pázmándy, Josefstädterin



Menschen mit Vergesslichkeit und Volksschüler*innen bei
der „Generationen-Zeitreise“

© Daniela Martos

STATEMENT

**Auch Menschen mit Vergesslichkeit können selbst bestimmen,
am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und „geben“. Sie
dabei zu unterstützen und nicht nur als Hilfsobjekte wahrzu-
nehmen - das ist eines unserer Ziele für die Josefstadt!**





Mit Vergesslichkeit gut leben

Zu einem guten Leben im Alter oder mit einer schweren Krankheit gehört eine Community, in der sich Menschen füreinander einsetzen.

Etwas vergesslich zu sein, ist an sich kein Problem! Mit steigendem Alter kann die Vergesslichkeit zunehmen. Oder man erhält die Diagnose Demenz, welche zusätzlich mit Beeinträchtigungen beim Verstehen, Denken, Sprechen etc. einhergeht. Oft sind Betroffene im Alltag auf die Hilfe von Angehörigen, Freund*innen, Nachbar*innen und anderen Mitmenschen angewiesen. Indem wir diese Menschen und ihre Begleiter*innen sowie deren Bedürfnisse sichtbar machen, setzen wir uns auch mit einem Thema auseinander, das uns alle angeht und selbst betreffen kann.

Der ACHTSAME 8. setzt sich zum Ziel, die Bewusstseinsbildung in der Josefstadt zu diesem Thema voranzutreiben, bestehende Angebote sichtbarer zu machen und neue zu schaffen. Gemeinsam mit Kooperationspartner*innen werden Veranstaltungen organisiert, Aktivitäten initiiert. Verschiedene Zielgruppen treffen aufeinander und tauschen sich aus. So können beispielsweise Unternehmer*innen aus der Josefstadt in Vorträgen erfahren, wie sie gelingende Begegnungen mit von Demenz betroffenen Kund*innen gestalten können. Jung und Alt lernen sich in Begegnungen kennen, man erzählt sich gegenseitig Geschichten, unternimmt gemeinsam Aktivitäten und taucht in das Leben des*der anderen ein.

Einige unserer Aktivitäten:

- Generationen-Boccia am Lerchenfelder Lido
- 5-Uhr-Tee von PROMENZ im Volkskundemuseum
- Generationen-Zeitreisen der Caritas Pflege und der Volksschule Lange Gasse im Musischen Zentrum Wien
- Generationen-Workshops im Volkskundemuseum
- Demenz-Seminare für Angehörige und Schüler*innen

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.

Leitfaden und weitere Informationen zum Thema Alter und Demenz finden Sie unter <https://achtsamer.at/aktivitaeten-im-achtsamen-8/leitfaden-telefonieren-mit-menschen-mit-vergesslichkeit/>



Teilnehmer*innen des Generationen-Workshops „Kräuter und Bad – Hygiene damals und heute“
© Kollektiv fischka/kramer

Telefonieren mit Menschen mit Vergesslichkeit

Zu Beginn der Corona-Pandemie war sofort klar, dass alte und kranke Menschen besonders unterstützt werden müssen: physical distancing, aber kein social distancing, um einer weiteren Isolation und Vereinsamung von vulnerablen Gruppen entgegenzuwirken. Als Antwort auf diese Herausforderung wurden im ACHTSAMEN 8. konkrete Nachbarschaftshilfen und Brieffreundschaften initiiert sowie ein Leitfaden zum telefonischen Kontakt mit Menschen mit Vergesslichkeit entwickelt.

Weitere Informationen zum Thema Achtsamkeit finden Sie unter



www.achtsamer.at

In Bürger*innen-Foren besprechen Josefstädter*innen, wie sie das Zusammenleben im Bezirk noch achtsamer gestalten können.

© Lorena Hoormann



»So ein schöner Platz, an dem man in Ruhe auch reden und arbeiten kann.«

Ein Teilnehmer des 1. Achtsamen Achterl am 9.7.2020 in „die Bildungsakademie“



- 1. Achtsamer 8.-Stammtisch Locations
- 2. Bürger*innen-Foren

»Diese Geschichten vergemeinschaften Erfahrungen und können Anregungen sein für eigenes Handeln oder auch Ansporn, selber wieder mit offeneren Augen unterwegs zu sein. Ich habe aber auch aus den Geschichten Stolz herausgehört, Stolz und Zufriedenheit, Freude über das Erreichte.«

Edith Auer, Tischmoderatorin bei der Auftaktveranstaltung – dem 1. Bürger*innen-Forum – des ACHTSAMEN 8.



Erzählen und Zuhören im Erzählcafé am Tag der ACHTSamkeit
© Ilona Wenger

STATEMENT

Einander als Nachbar*innen zu kennen und sich über jeweilige Sorgen und Wünsche auszutauschen, ist der erste Schritt zu einer achtsamen und engagierten Community.





Sich informieren, austauschen & Vertrauen bilden

Sorgende Gemeinschaften werden von Austausch, Vernetzung und vor allem Vertrauen getragen

Wen und was gibt es bereits in meinem Bezirk oder meiner Nachbarschaft und wo finde ich die relevanten Informationen? An wen kann ich mich vertrauensvoll wenden, wenn ich Unterstützung brauche oder andere unterstützen möchte? Was sind wichtige Anliegen in unserer Community und wie können wir sie am besten angehen? Antworten auf diese und ähnliche Fragen finden wir am besten, indem wir uns gegenseitig kennenlernen, einander würdigen, miteinander reden, Ideen austauschen und Netzwerke bilden – wenn Vertrauen zwischen Menschen entsteht. Andere Caring Communities haben oft ähnliche Anliegen und im Austausch mit ihnen können wir voneinander lernen.

Der ACHTSAME 8. ist eine Initiative, die Orte für Begegnungen, Austausch, Information und Vernetzung ermöglicht. Bei Bürger*innen-Foren tauschen sich Josefstädter*innen über eigene Sorgeerfahrungen aus, sammeln neue Ideen und beginnen Aktivitäten umzusetzen. Ihre Sorgen und Anliegen können Menschen auch bei den regelmäßigen Stammtisch-Treffen einbringen. Bei zahlreichen weiteren Austauschtreffen mit Bürger*innen, Vertreter*innen von sozialen, kulturellen, pädagogischen und wissenschaftlichen Institutionen in der Josefstadt sowie der Bezirkspolitik werden neue Unterstützungsmöglichkeiten hervorgebracht.

Einige unserer Aktivitäten:

- Bürger*innen-Foren
- Tag der ACHTSamkeit in der Josefstadt
- „Achtsames Achterl“ – der Stammtisch des ACHTSAMEN 8.
- Mitinitiierung eines internationalen Netzwerks von Caring Communities

Weitere Aktivitäten und Details finden Sie ab Seite 25.



Viele Josefstädter*innen nahmen an der Auftaktveranstaltung – dem 1. Bürger*innenforum – des ACHTSAMEN 8. teil.

© Lorena Hoormann

Der ACHTSAME 8. im Netz

Das soziale Miteinander unterstützt der ACHTSAME 8. auch online. Auf der Website des ACHTSAMEN 8. findet man Informationen über die Initiative selbst und die vergangenen und laufenden Aktivitäten. In einem Online-Kümmernkasten können Ideen, Anliegen und Wünsche abgegeben werden, die dann von den Mitarbeitenden entsprechend bearbeitet werden. Auf der Facebook-Seite des ACHTSAMEN 8. kann man sich außerdem über weitere Nachbarschaftsaktivitäten in der Josefstadt informieren.

Die Online-Auftritte vom ACHTSAMEN 8. finden Sie unter



www.achtsamer.at

II Was haben wir gemeinsam geschafft?

12

Altersfreundliche Betriebe

1

Tag der ACHTSamkeit

1

Clown-Workshop für Ältere

6

Erzählcafés

1

Tanzkurs für Senior*innen, MS- und Demenz-Betroffene

2

Demenzkompetenz-Schulungen für VHS-Kursleiter*innen

1

Leitfaden Hilfreiche Kontakte in der Josefstadt

130

Teilnehmende bei den Bürger*innen-Foren

3

Beiträge über den ACHTSAMEN 8. im Rahmen von Radiokollegs von Radio Ö1

über 50

Kooperationspartner*innen

6

Achtsame AchterIn

50

Angebote am Tag der ACHTSamkeit

46

Brieffreund*innen

Rückblick auf 2,5 Jahre ACHTSAMER 8. in einigen Zahlen

4

Initiativen: Hausaufgaben-Buddies, Achtsam unterwegs, GenerationenWohnen, Brief-freundschaften

3

Fragestunden rund um Demenz mit der Caritas

12

Gewinner*innen der Ö1-Initiative „Gewonnene Jahre. Neue Wege ins Alter“ – einer davon der ACHTSAME 8.

1

Legorampe

2

Bürger*innen-Foren

1

Vortrag Caritas Kommunikation Demenz

4

Kummerkästen (beim/im Nachbarschaftszentrum 8, Common Room, Caritas, Musisches Zentrum Wien)

350

Sorge- und Hilfeaktivitäten im Alltag für und von Menschen in der Josefstadt

3

Generationen-Zeitreisen – Begegnung Generationen und Menschen mit Demenz

1

Leitfaden Telefonieren mit Menschen mit Demenz

6

Workshops für Schüler*innen zu Altwerden und Demenz

2

Kurse Edukation für Angehörige von Menschen mit Demenz

4

Webinare für Unternehmer*innen zum Thema Umgang mit Menschen mit Demenz



Was haben wir gemeinsam geschafft?

Mai 2017

Konzeptvorstellung auf Einladung der Bezirksvorstehung

2017-2019

Ab Sommer 2017

Vernetzung im Bezirk

Dezember 2017

Präsentation Senior*innenbeirat

2020

Jänner 2020

Start Website achtsamer.at mit Sorge-landkarte und Botschafter*innen des ACHTSAMEN 8. sowie Start der Facebook-Seite

Auftaktveranstaltung (1. Bürger*innen-Forum) & Pressegespräch

2 Merkima Workshops zu Alter und Demenz in der Volksschule Lange Gasse

Generationen-Zeitreise: „Vergesslichkeit und Demenz gemeinsam bewältigen“ mit der Caritas

Beginn: Einladung zum Schreiben und Erzählen von Josefstädter Sorge-Geschichten

Februar 2020

„Tanz einfach!“ im Musischen Zentrum mit Katy Geertsen: Tanzkurs für Senior*innen, MS- und demenzbetroffene Menschen, Menschen mit Demenz, eingeschränkter Mobilität und Angehörige

März 2020

Aufrufe zur Nachbarschaftshilfe auf Grund der Corona-Pandemie (Hausaushänge)

Beginn der telefonischen Sorge-Gespräche

Hilfebedarf und Helfende werden zusammengebracht – Nachbarschaftshilfe

E-Mail-Aufruf an Kolleg*innen für Ideensammeln für nachbarschaftliche Aktivitäten in der Corona-Pandemie

Beginn intergenerationaler Brieffreundschaften

Erste nachbarschaftliche Hilfen starten

April 2020

Erstellung des Leitfadens für die Telefon-Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Hausaufgaben-Buddies

Timetable der Aktivitäten

Mai 2020

Radiokolleg von Österreich 1:
„Reich an Möglichkeiten“

Sammeln von Computerspenden im
Rahmen der Hausaufgaben-Buddies

Juni 2020

Bezirkssteuerkreis

Nachdenkpapier „Care trotz Corona mit
und für Menschen im Alter“ gemeinsam
mit zahlreichen Initiativen und
Organisationen

Endgültige Version der Website
achtsamer.at

Juli 2020

1. Achtsames Achterl – Stammtisch:
„Bedürfnisse und Ideen“

Caritas Demenz-Webinar für
Josefstädter Unternehmer*innen

Generationen-Workshops „Kräuter und
Bad – Hygiene damals und heute“ in
Kooperation mit der Caritas und dem
Volkskundemuseum

Generationen-Boccia mit der Caritas am
Wiener Würstelstand

Beginn der Initiative „Altersfreundliche
Betriebe“ in der Josefstadt

August 2020

1. Newsletter des ACHTSAMEN 8.

Generationen-Boccia mit der Caritas am
Wiener Würstelstand

September 2020

2. Achtsames Achterl – Stammtisch:
„Wie nahe ist sicher? Gerade jetzt
füreinander da sein im Achten“

Gründung AG GenerationenWohnen

Caritas Demenz-Webinar für
Josefstädter Unternehmer*innen

2. Generationen-Zeitreise in
Kooperation mit der Caritas

Oktober 2020

2. Bürger*innen-Forum: „Jung bleiben
und alt werden in der Josefstadt“

Caritas Vortrag:
„Gut leben – auch mit Demenz“

Erzählcafé „Corona-Erfahrungen.
Rückblicke & Ausblicke“ im Bezirks-
museum für Hochbetagte und Menschen
mit Demenz. In Kooperation mit der
Caritas

Caritas Demenzschulung für
VHS-Kursleiter*innen

Caritas Seminar:
„Demenz.Zusammen.Leben“

3. Generationen-Zeitreise
in Kooperation mit der Caritas

November 2020

FGÖ-Austauschtreffen: Initiativprojekte „Gesunde Nachbarschaft“. Präsentation des ACHTSAMEN 8.

Dezember 2020

Folder „Hilfreiche Kontakte für ältere Josefstädter*innen“

2021

Jänner 2021

3. Achtsames Achterl – Stammtisch (online): „Ideen und Einsatz für einen Tag der Achtsamkeit“

Februar 2021

Präsentation der Generationen-Workshops im Museum: „Demenz verstehen – von Kindesbeinen an“ (Kardinal König Haus, Wien)

Internationaler Austausch-Workshop: Gesunde Nachbarschaft/Caring Communities – Auftakt des D-A-CH-Netzwerks Caring Communities

Instagram-Auftritt des ACHTSAMEN 8.

März 2021

Demenz-Webinar für Josefstädter Unternehmer*innen

Seminar:

„Demenz.Zusammen.Leben“, Teil 2.

April 2021

Webinar der Caritas Rottenburg Stuttgart zur Charta 28: Präsentation des ACHTSAMEN 8. (Zum Nachhören im Podcast: <https://www.charta28.de/podcast/podcast>)

Radiokolleg von Österreich 1: „Gewonnene Jahre – Neue Wege ins Alter“ (auch als Ö1-CD erhältlich)

Caritas Demenz-Schulung für Kunstvermittler*innen „Menschen mit Demenz im Museum“

Mai 2021

4. Achtsames Achterl – Stammtisch: „Hofgeschichten und Nachbarschaften“

Caritas Online-Fragestunde: „Fragen und Antworten rund um Demenz“

Juni 2021

Caritas Online-Vortrag: „Wenn es mir gut geht, geht es (m)einem Menschen mit Demenz gut!“

Tag der ACHTSamkeit (alle Aktivitäten und Anbieter*innen finden Sie auf Seite 44)

„Kümmerkästen“ an verschiedenen Orten in der Josefstadt

Oktober 2021

„Barocke Fantasien“ – ein Konzert für Menschen mit Vergesslichkeit

Würdigung des ACHTSAMEN 8. im Radiokulturhaus Wien im Rahmen der Veranstaltung „Gewonnene Jahre“

Radiokolleg von Österreich 1: „Gewonnene Jahre“

Digitaler Vortrag „Generationen-Workshop im Museum“, 3rd Dementia Conference, Kulturvermittlung und Demenz, Donau Universität Krems

Lehrveranstaltung im Forschungsbereich Stadtkultur und Öffentlicher Raum, an der Fakultät für Architektur und Raumplanung, TU Wien zum Themenfeld Altern und Stadt. Präsentation: „A Caring Community initiative in the 8th district of Vienna“

Seminar „Demenz.Zusammen.Leben“ (Caritas, VHS)

September 2021

Mitwirkung beim Josefstädter Straßenfest

Caritas Demenzberatung „Vergesslich. Na und ...! Hier gibt's Rat & Tat“

Dialogischer Help-Desk (Senior*innenbeirat des Bezirks)

5. Achtsames Achterl-Stammtisch: „Was Nachbar schafft“

5-Uhr-Tee von PROMENZ im Volkskundemuseum

Tagung Caring Communities, Reinach (CH): Präsentation des ACHTSAMEN 8.

Fachleute-Vernetzung für MA 19 der Stadt Wien, Erhebung zu Bedürfnissen alter und demenzbetroffener Menschen im öffentlichen Raum

November 2021

Erzählcafé „Geburtsgeschichten“, Bezirksmuseum

2. digitaler D-A-CH-Vernetzungsworkshop Caring Communities

4. Regionales TAAFE Policy Meeting Österreich (online), Präsentation: „Caring Communities. Wege der Partizipation älterer Menschen“

November 2021

Digitale FGÖ-Vernetzungstagung „Dialog gesund & aktiv altern“, Themenforum 2: „Altersbilder in verschiedenen Lebenswelten“ - Präsentation: Altersbilder in Projekten der kommunalen Gesundheitsförderung (ACHTSAMER 8.)

Präsentation des ACHTSAMEN 8. im Kardinal König Haus, Wien

Gründung der Initiative ACHTSam unterwegs mit der Lokalen Agenda und vielen anderen

März 2022

6. Achtsames Achterl – Stammtisch

Erzählcafé „Geburtsgeschichten“ im Bezirksmuseum

Clown-Workshops, Atelier Format 60+

Präsentation Projektergebnisse und Ausblick in der Sozialkommission

Seminar:
„Demenz. Zusammen. Leben“ Teil 2

2022

Jänner 2022

Bezirks-Jour Fixe

Februar 2022

Vernetzungstreffen mit Lokaler Agenda 21, queraum, Format 60+

Caritas Fragestunde rund um Demenz

April 2022

ACHTSAMER 8. am Gesundheitstag „Keine Angst vor Demenz“ (Caritas, Bezirksvorstehung)

Erzählcafé „Musikgeschichten“, Muisches Zentrum

Einladung ins Resonanzgremium der „Klimafitten Lerchenfelderstraße“

Mai 2022

Veranstaltung „2,5 Jahre ACHTSAMER 8.: Rückblicke – Einblicke – Ausblicke“

Erzählcafé „Musikgeschichten“, Muisches Zentrum

„Josefstadt meets Gundeli (Basel)“, Atelier Format 60+

Demenzworkshops von Merkima für Schüler*innen der Vienna Business School

„Muttertag-Special“, musikalische Generationenbegegnungen, Schlesingerplatz

3. digitaler D-A-CH-Vernetzungsworkshop Caring Communities

Aktivitäten des ACHTSAMEN 8.



Tag der ACHTSamkeit am 12. Juni 2021.

© ACHTSAMER 8.

Nachfolgend werden einige unserer wichtigsten Aktivitäten, die in den letzten zweieinhalb Jahren im Rahmen des ACHTSAMEN 8. durchgeführt wurden, in alphabetischer Reihenfolge vorgestellt. Jeder Aktivität wurden entsprechende Handlungsfelder aus dem ersten Teil dieser Broschüre zugeordnet. Diese sind wie folgt zu lesen:



**Achtsamkeit als Haltung
und Kultur stärken**



**Am Leben
teilnehmen**



**Sich engagieren
und Hilfe annehmen**



**Mit Vergesslichkeit
gut leben**



**Generationen
zusammenbringen**



**Sich informieren, austauschen
und Vertrauen bilden**

5-Uhr-Tee



Zielgruppe:

Josefstädter*innen verschiedener Generationen, die bei Trunk und Tanz gerne andere Menschen treffen

Teilnehmer*innen:

Familien, Oma und Enkel*innen, Menschen mit Vergesslichkeit, deren Angehörige, Kulturinteressierte sowie Samstag- und Sonntagnachmittag-Flanierer*innen

Zeit und Ort:

12. Juni und 5. September 2021,
Volkskundemuseum Wien

Kooperationspartner*innen:

PROMENZ, Unlock, Volkskundemuseum Wien

Ziele:

- Räume für Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen
- Verschiedene Generationen zusammenbringen
- Sich bewegen, Spaß haben, das Leben genießen

Beschreibung:

5-Uhr-Tee ist eine Veranstaltung wie aus der „guten alten Zeit“: Zu Plattenspielmusik wird in einem wunderschönen Garten getanzt, gelacht, getrunken und geplaudert. Sie ist für alle Generationen gedacht, insbesondere aber für Menschen, die nicht so oft die Gelegenheit haben zusammenzukommen oder an gesellschaftlichen Ereignissen teilzuhaben, u. a. Menschen mit Demenz und deren Angehörige.



© Lorena Hoormann

Achtsames Achterl – Stammtische im ACHTSAMEN 8.



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und alle anderen Personen, die an einem guten Miteinander im Grätzel interessiert sind

Teilnehmer*innen:

10–20 pro Stammtisch

Zeit und Ort:

- Juli 2020, die bildungsakademie
- September 2020, Format 60+, das Atelier der PensionistInnenklubs
- Jänner 2021, im Zoom
- Mai 2021, im Hof des Gemeindebaus, Pfeilgasse 10–12;
- September 2021, Josefstädter Straßenfest
- September 2021, im Hof des Gemeindebaus, Pfeilgasse 10–12
- März 2022, Gemeindebau Albertgasse 13–15

Kooperationspartner*innen:

die bildungsakademie, PensionistInnenklubs des KWP, wohnpartner

Ziele:

- Zusammenkommen und sich austauschen über Anliegen, Sorgen, Wünsche und Ideen in der Nachbarschaft
- Aktivitäten und Initiativen initiieren
- In Kontakt bleiben mit Bedarf, Bedürfnissen,
- Ideen und Engagement von Josefstädter*innen

Beschreibung:

Die Stammtische des ACHTSAMEN 8. geben Josefstädter*innen die Gelegenheit im kleinen Rahmen über Probleme und Anliegen im Bezirk zu sprechen, Ideen und Hilfsangebote zu sammeln und gemeinsam Pläne für die Josefstadt zu schmieden.



© ACHTSAMER 8.

Altersfreundliche Betriebe



Zielgruppe:

Betriebe, Geschäfte und Institutionen aus der Josefstadt

Teilnehmer*innen:

derzeit 12 Betriebe

Zeit und Ort:

seit Juli 2020

- Achtsame Volksschule Lange Gasse, Lange Gasse 36
- Bezirksmuseum Josefstadt, Schmidgasse 18
- Café Hummel, Josefstädterstraße 66



- Café Strozzi, Strozzigasse 24
- Caritas Angehörige und Demenz, Strozzigasse 5
- Common Room, Florianigasse 54
- Format 60+ Atelier der Pensionist*Innenklubs, Schmidgasse 11
- Helferline, Josefstädterstraße 25
- La Biancheria, Josefstädterstraße 27
- pagabei, Josefstädterstraße 20/3
- Wiener Hilfswerk, Nachbarschaftszentrum 8, Florianigasse 24
- Wiener Würstelstand, Pfeilgasse 2

Ziele:

- altersfreundliche Betriebe für Bürger*innen sichtbar machen
- alte Menschen in ihrer Selbständigkeit unterstützen
- Achtsamkeit als Haltung und Kultur stärken

Beschreibung:

Betriebe, Geschäfte und Institutionen, die altersfreundlich sind oder werden wollen und z. B. konsumfreie WC-Möglichkeit, offene Ohren oder Rast-Gelegenheit bieten bzw. Bewusstheit und Wissen im Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit haben, erhalten das Label „Altersfreundlicher Betrieb“ auf Anfrage. Das zeigt ihre soziale Ader und erleichtert Menschen mit Mobilitätseinschränkungen die täglichen Wege durch den Bezirk.



Altersfreundliche Betriebe, Wiener Würstelstand im Tatort

Barocke Fantasien – ein Konzert für Menschen mit Vergesslichkeit



Zielgruppe:

Menschen mit Vergesslichkeit und ihre Angehörige

Teilnehmer*innen:

Angehörige verschiedener Generationen, Menschen mit Vergesslichkeit, Flanierer*innen

Zeit und Ort:

11. Juni und 23. Oktober 2021, Volkskundemuseum Wien

Kooperationspartner*innen:

Affinità – Ensemble für Alte Musik, PROMENZ, Volkskundemuseum Wien

Ziele:

- Räume für Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen
- Musik und Bewegung als gemeinsames Erlebnis mit Menschen mit Vergesslichkeit

Beschreibung:

„Barocke Fantasien“ ist ein Konzertangebot von Affinità – Ensemble für Alte Musik, das speziell für Menschen mit Vergesslichkeit und ihre Angehörigen veranstaltet wird. Mit Ulli Nagy (Cembalo und Dirigentin) erlernt das Publikum einfach auszuführende barocke Gesten und erlebt aktiv und gemeinsam klassische Musik.



© Klaus Wegleitner

Botschafter*innen des ACHTSAMEN 8.



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und alle, die an der Josefstadt interessiert sind

Teilnehmer*innen:

8

Zeit und Ort:

seit Januar 2020, Website des ACHTSAMEN 8.: <https://achtsamer.at/>

Ziele:

- Ganz unterschiedliche Menschen als Testimonials vor den Vorhang holen
- Die Initiative ACHTSAMER 8. im Bezirk verankern
- Achtsamkeit als Haltung und Kultur stärken

Beschreibung:

Die Botschafter*innen des ACHTSAMEN 8. sind Menschen, die sich ehrenamtlich in der oder für die Josefstadt engagieren. Unter ihnen findet man Prominente, wie beispielsweise die Schauspielerin Sabrina Reiter, die in der Café Zeitreise der Caritas ehrenamtlich aktiv ist. Oder nicht ganz so prominente, aber in der Josefstadt dennoch bekannte Personen, wie beispielsweise Anita Habershuber, die sich im Bezirk u. a. für Geflüchtete einsetzt, und Hedi Ströher, die sich seit mehr als fünf Jahrzehnten in der Josefstadt engagiert.

Brieffreundschaften



Zielgruppe:

junge und alte Josefstädter*innen, die Kontakte knüpfen und pflegen wollen

Teilnehmer*innen:

46

Zeit und Ort:

seit März 2020

Kooperationspartner*innen:

Hort und Volksschule Lange Gasse, Caritas Pflege, Angehörige und Demenz sowie Menschen aus der Josefstadt, Österreich, Deutschland und Rumänien

Ziele:

- Möglichkeit für intergenerationelles Miteinander schaffen (insbesondere aufgrund mangelnder Kontaktmöglichkeiten in Zeiten von Corona)
- Einsamkeit und Isolation mindern
- Alte, hochbetagte und demenzbetroffene Menschen erreichen

Beschreibung:

Der Beginn der Corona-Pandemie und der erste Lockdown ab Mitte März 2020 waren mit erheblichen Kontaktbeschränkungen verbunden. Nicht nur Hochbetagte und Menschen mit Demenz waren sozial isolierter und einsamer als zuvor. Kein social distancing, sondern trotz physical distancing bestehende Kontakte halten und neue ermöglichen, war die Herausforderung und Devise. Im ACHTSAMEN 8. wurde die Idee geboren, dass junge und alte Menschen sich Briefe schreiben. Damit konnten vorher begonnene Beziehungen, wie die zwischen den Taferlklassler*innen der Volksschule Lange Gasse und den Gästen der Generationen-Zeitreise, fortgesetzt werden. Inzwischen gehen die intergenerationellen Brieffreundschaften aber weit darüber und die Grenzen der Josefstadt hinaus. Derzeit schreiben 46 Menschen einander Briefe. Brieffreund*innen werden weiterhin und laufend gesucht.

Bürger*innen-Foren



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und alle anderen Personen, die an einem guten (Zusammen-)Leben für alle in der Josefstadt interessiert sind

Teilnehmer*innen:

Ca. 130

Zeit und Ort:

Januar & Oktober 2020, Bezirksvorstehung Josefstadt

Ziele:

- Menschen fürs Miteinander zusammenbringen
- Raum für Anliegen, Probleme, Sorgen etc. in der Nachbarschaft ermöglichen
- Rück- und Ausblicke auf Aktivitäten im ACHTSAMEN 8. geben
- Ideen für Initiativen sammeln und erste Schritte umsetzen

Beschreibung:

Bei den Bürger*innen-Foren kommen Bürger*innen, Vertreter*innen von Institutionen und NGOs sowie der Lokalpolitik zusammen, die sich für ein gutes Zusammenleben in der Josefstadt engagieren (möchten).

Die Auftaktveranstaltung des ACHTSAMEN 8. im Januar 2020 war zugleich das erste Bürger*innen-Forum.

Hier wurden zunächst eigene Sorge-Erfahrungen und Sorge-Geschichten erzählt und miteinander geteilt. Dabei kristallisierten sich zahlreiche Anliegen, Probleme und Wünsche von Josefstädter*innen sowie zentrale Handlungsfelder des ACHTSAMEN 8. heraus: Alltagshilfe (Hilfe anbieten und annehmen), Mobilität und Barrierefreiheit, Begegnungs- und Kommunikationsorte, generationsübergreifende Aktivitäten, Haltung und Kultur, Initiativgruppen, Vertrauenspersonen in der Nachbarschaft und Vernetzung.

Das zweite Bürger*innen-Forum im Oktober 2020 fokussierte auf Sorge-Ideen der Teilnehmenden rund um drei konkrete Themen: Beim Thema „Mobilität und Barrierefreiheit“ wurden Fragen nach der Erreichbarkeit von älteren Menschen und deren Mobilität besprochen. Schwarze Bretter, Sitzgelegenheiten und Schattenplätze, altersfreundliche Betriebe und eine Unfall-Landkarte wurden als mögliche Lösungen besprochen. Sodann wurden „Hinterhof-Flohmärkte“ als Vehikel des nachbarschaftlichen Kennenlernens und Austausches thematisiert. Schließlich ging es ums „Geschichten sammeln“. Das Erzählen und Zuhören von Geschichten bringt die Generationen zusammen, und das Verständnis füreinander wächst. Im Bürger*innen-Forum wurde das gleich „erprobt“ – Thema: „Der erste Kuss“.

Weitere geplante Bürger*innen-Foren konnten aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden.



© Lorena Hoormann

Caritas Demenz-Webinare für Josefstädter Unternehmer*innen



Zielgruppe:

Unternehmer*innen aus der Josefstadt

Teilnehmer*innen:

Unternehmer*innen (nicht nur aus der Josefstadt) sowie Multiplikator*innen

Zeit und Ort:

Juli & September 2020, Februar & März 2021, online

Kooperationspartner*innen:

Caritas, Lebendige Lerchenfelder Straße

Ziele:

- Bewusstsein der Unternehmer*innen für Kund*innen mit Vergesslichkeit und Mitarbeitende als pflegende Angehörige schärfen
- Wissen für gelingende Kommunikation und Handlungsmöglichkeiten vermitteln

Beschreibung:

Unternehmer*innen haben immer öfter mit Kund*innen zu tun, bei denen nicht gleich einschätzbar ist, ob sie geschäftsfähig sind. Sie beschäftigen außerdem oft Mitarbeitende, die an Demenz erkrankte Angehörige pflegen oder unterstützen. Die Demenz-Webinare vermitteln grundlegendes Wissen zu Demenz und Kommunikation in nicht alltäglichen Situationen. Das erleichtert den Arbeitsalltag und ermöglicht Betroffenen, länger selbständig Alltagswege zu meistern. Die Online-Demenz-Webinare der Caritas wurden speziell für Unternehmen in der Josefstadt adaptiert. Im Rahmen des ACHTSAMEN 8. ist die Teilnahme kostenlos.

Demenz-Seminare, -Vorträge und -Schulungen



Zielgruppe:

Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen, VHS-Kursleiter*innen, Kunstvermittler*innen, Interessierte

Teilnehmer*innen:

ca. 120

Zeit und Ort:

- Januar 2020, Merkima Workshops zu Altwerden und zu Demenz für Schüler*innen der Volksschule Lange Gasse
- Oktober 2020, März & Oktober 2021, März 2022, Seminar „Demenz.Zusammen.Leben“, VHS Josefstadt

- Oktober 2020, Caritas-Vortrag „Gut leben – auch mit Demenz“, VHS
- Oktober 2020, Caritas-Demenzschulung für VHS-Kursleiter*innen, VHS
- März 2021, Demenz-Schulung für Kunstvermittler*innen „Menschen mit Demenz im Museum“, Künstlerhaus
- Juni 2021, Caritas Online-Vortrag „Wenn es mir gut geht, geht es (m)einem Menschen mit Demenz gut!“, online
- Mai 2022, Workshops zu Altwerden und zu Demenz für Schüler*innen der Vienna Business School, Hamerlingplatz und der Volksschule Lange Gasse

Kooperationspartner*innen:

Caritas, VHS Mariahilf Neubau Josefstadt, Merkima, Vienna Business School (VBS), Volksschule Lange Gasse

Ziele:

- Bewusstsein und Verständnis für Demenz und Beziehungen mit Menschen mit Vergesslichkeit schaffen
- Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz erfahren
- Wissen und Informationen rund um Demenz sammeln
- Angehörige entlasten

Beschreibung:

Angehörige von Menschen mit Demenz brauchen oft Unterstützung und Fachwissen für die Bewältigung des Alltags. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen stärkt, ermutigt und zeigt Lösungswege auf. Wissen und Begegnung schaffen Verständnis zwischen Generationen und für Menschen, die mit Demenz leben.



© ACHTSAMER 8

Erzählcafés



Zielgruppe:

Menschen, die lebensgeschichtlich erzählen und den biografischen Geschichten anderer zuhören wollen

Teilnehmer*innen:

Menschen verschiedener Generationen und Herkunft

Zeit und Ort:

- Oktober 2020, Erzählcafé „Corona-Erfahrungen. Rückblicke & Ausblicke“, Bezirksmuseum Josefstadt

- Juni & November 2021, März 2022, Erzählcafé „Geburtsgeschichten“, Bezirksmuseum Josefstadt
- April & Mai 2022, Erzählcafé „Musikgeschichten“, Musisches Zentrum Wien

Kooperationspartner*innen:

Bezirksmuseum, Caritas, Doku Lebensgeschichten (Uni Wien), Musisches Zentrum Wien

Ziele:

- Orte für intergenerationelle Begegnungen schaffen
- Austausch und Gemeinschaft erfahren durch Geschichtenerzählen
- Erinnerungen wachrufen und sie an andere Generationen weitergeben

Beschreibung:

Es zählt, was erzählt werden kann und will. Zum Beispiel zum Thema Geburt: wie wurde mir meine eigene Geburt nachher erzählt, wie habe ich die Geburt meiner Kinder erlebt? Nicht diskutieren, sondern einfach einander erzählen und zuhören. Das passiert in Erzählcafés. Erinnerungen werden wach, persönliche Geschichten und biografische Erfahrungen werden dialogisch miteinander ausgetauscht. Und es entsteht ein buntes Mosaik ganz verschiedener Lebensgeschichten, je nachdem, ob jemand Frau oder Mann, proletarischer oder bürgerlicher Herkunft, 1930 oder 1970, in Österreich oder anderswo geboren wurde. Plötzlich muss man sich gar nicht mehr auf eine Wahrheit einigen, weil die Faszination für die Unterschiedlichkeit überwiegt. Daraus können Beziehungsbrücken zwischen Menschen entstehen, die sich vorher noch mit Vorurteilen begegnet sind.



© Ilona Wenger

Generationen-Boccia



Zielgruppe:

Josefstädter*innen verschiedener Generationen sowie Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Teilnehmer*innen:

20 bis 30 pro Boccia-Turnier

Zeit und Ort:

Juli & August 2020 und am 12. Juni 2021 (Tag der ACHTsamkeit) am Lerchenfelder Lido des Wiener Würstelstandes

Kooperationspartner*innen:

Wiener Würstelstand, PROMENZ, Caritas

Ziele:

- Möglichkeit für intergenerationelles Miteinander schaffen
- Austausch, Kontakte knüpfen, Spaß haben
- Begegnung im öffentlichen Raum

Beschreibung:

Am Lerchenfelder Lido werden Würstelstand und Boccia-Bahn zu einem barrierefreien Begegnungsort für Jung und Alt verwandelt. In einer sommerlichen Urlaubsatmosphäre wird geplaudert, gelacht, gegessen und natürlich gespielt: beim Josefstädter Generationen-Bocciaturnier wetteifern Generationen Seite an Seite um den ersten Platz unter den Sand-Sportler*innen.



© Thomas Werchota

Generationen-Workshops und Generationen-Zeitreisen



Zielgruppe:

Josefstädter*innen verschiedener Generationen, insbesondere junge und alte Menschen, mit und ohne Vergesslichkeit

Teilnehmer*innen:

Schüler*innen von 6 bis 17 Jahren, Menschen mit Demenz und deren Angehörige, Lehrer*innen

Zeit und Ort:

- Januar 2020, 1. Generationen-Zeitreise: das Caritas Café Zeitreise für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen hat eine Volksschulklasse zu Gast. Ein bunter gemeinsamer Vormittag mit neuen Freund*innen.
- Juli 2020, zwei Generationen-Workshops „Kräuter und Bad – Hygiene damals und heute“, Volkskundemuseum
- September 2020, 2. Generationen-Zeitreise, Muisches Zentrum Wien
- Oktober 2020, 3. Generationen-Zeitreise, Muisches Zentrum Wien



© Kollektiv fischka / kramar © Volkskundemuseum Wien

Kooperationspartner*innen:

Caritas, Volksschule Lange Gasse, Volkskundemuseum, PROMENZ, Atelier Format 60+ (KWP), Musisches Zentrum

Ziele:

- Möglichkeit für intergenerationelles Miteinander schaffen
- Raum für Austausch, nachhaltige Beziehungen eingehen, gemeinsames, freudvolles Erleben
- demenzsensible Haltung

Beschreibung:

Generationen-Workshops und Generationen-Zeitreisen sind Orte, wo sich junge und alte Menschen, mit und ohne Demenz, begegnen, miteinander über gemeinsame Themen sprechen, sich gegenseitig Geschichten erzählen und gemeinsam tun. Beim Generationen-Workshop „Kräuter und Bad – Hygiene damals und heute“ beispielsweise hatten Jung und Alt die Möglichkeit zu erfahren, wie sich Hygienepraktiken über die Zeiten verändert haben, über die heute geltenden Hygienegewohnheiten insbesondere in Hinblick auf Corona zu sprechen, im Garten des Volkskundemuseums Kräuter zu sammeln und im Anschluss duftende „Bademuffins“ aus Blumen, Kräutern und ätherischen Ölen selbst herzustellen.

Hausaufgaben-Buddies



Zielgruppe:

Familien sowie Schüler*innen

Teilnehmer*innen:

Ehrenamtliche des Nachbarschaftszentrums 8. (Wiener Hilfswerk), Schüler*innen der Volksschule Lange Gasse und der Neuen Mittelschule (NMS) Pfeilgasse

Zeit und Ort:

Nach Absprache, online über Computer oder Handy, im Nachbarschaftszentrum 8., Computerspenden für Zuhause

Partnerorganisationen:

Schulen in der Josefstadt, Helferline, Menschen.Würde.Österreich, Österreichische Galerie Belvedere

Ziele:

- Unterstützung von Schulkindern im Home Schooling
- Entlastung von Eltern im Home Office
- Schüler*innen ohne Computer digitalen Zugang zum Unterricht ermöglichen
- Schüler*innen aus finanziell benachteiligten Familien beim Sprach- oder Lernstoffwerb unterstützen

Beschreibung:

Viele Schüler*innen und ihre Eltern standen mit dem Beginn der Corona-Pandemie vor großen Herausforderungen. Die Eltern mussten zu Hause arbeiten und gleichzeitig ihre Kinder zu Hause betreuen bzw. beim Lernen helfen. Einige Kinder benötigten eine besondere Förderung: Sprachbarrieren, nicht vorhandener Computer- und Internetzugang und das Fehlen eines ruhigen Lernortes machten die Bewältigung von Schulaufgaben zum Teil unmöglich. Daher entstanden in Kooperation mit dem ACHTSAMEN 8. mehrere Initiativen:

Die Hausaufgaben-Buddies-Initiative war ein Angebot von Freiwilligen des Wiener Hilfswerks Nachbarschaftszentrum 8 für die Einzel- oder Kleingruppenbetreuung von Schüler*innen via Handy oder Computer. Inzwischen unterstützt die Initiative eine kostenlose Lernbegleitung für finanziell benachteiligte Schüler*innen. Zudem wurden in Zusammenarbeit mit Helferline, Menschen.Würde.Österreich, der Österreichischen Galerie Belvedere und Schulen in der Josefstadt Computer gesammelt, technisch aufbereitet und an Schüler*innen weitergegeben.

Hausaushänge zur Nachbarschaftshilfe



Zielgruppe:

Josefstädter*innen, die auf Grund der COVID-19-Einschränkungen Alltagsunterstützung und -hilfe brauchen, engagierte Nachbar*innen

Zeit und Ort:

ab März 2020, diverse Wohnhäuser in der Josefstadt

Kooperationspartner*innen:

Bezirksvorstellung Josefstadt

Ziele:

- Unterstützung für alte und chronisch kranke Menschen, die durch COVID-19-Maßnahmen besonders eingeschränkt wurden
- Möglichkeiten aufzeigen, sich als Nachbar*in zu engagieren
- Ein Miteinander anregen

Beschreibung:

Als im März 2020 die ersten Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie verkündet wurden, war absehbar, dass viele alleinlebende, alte oder chronisch kranke Personen Unterstützung bei der Erledigung ihrer Alltagswege benötigen werden sowie Überlastung und Einsamkeit für Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zunehmen werden.

ACHTSAMER 8
www.achtsamer.at

Liebe Nachbar*innen,
wenn Sie Hilfe, einen Einkauf im Supermarkt oder in der Apotheke, ein nettes Gespräch
...
benötigen, melden Sie sich gerne bei mir/uns. Sie können mich/uns anrufen,
einen Zettel an ihre oder unsere Tür hängen, einfach läuten oder sich hier
dazuschreiben.

Liebe Grüße,

Name	Telefonnummer	Stock/Tür

Gemeinsam überstehen wir diese Zeit!

Benötigen Sie weitere Hilfe? Wollen Sie helfen?
Melden Sie sich gerne bei uns:
Bezirksvorstellung: +43 1 4000 08111
ACHTSAMER 8: +43 676 9725447

SORGENETZ **WIB** **WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN**

Hausaushang des ACHTSAMEN 8.

Als Antwort darauf erstellte und verteilte der ACHTSAME 8. einen Hausaushang der aktiv Josefstädter*innen zur Nachbarschaftshilfe aufrief. In Kooperation mit der Bezirksvorstehung Josefstadt wurden Hilfesuchende mit Hilfebietenden verbunden. Individuelle Lösungen konnten gefunden werden, egal ob es um tägliche Einkäufe, soziale Kontakte oder telefonische Sorgegespräche ging.

Hilfe in der Nachbarschaft



Zielgruppe:

Nachbar*innen in der Josefstadt

Teilnehmer*innen:

ca. 350 Sorge- und Hilfeaktivitäten von Nachbar*innen und Institutionen

Zeit und Ort:

ab März 2020, nach Vereinbarung

Kooperationspartner*innen:

PROMENZ, Unlock, Volkskundemuseum Wien

Ziele:

- Menschen ermutigen und unterstützen, um andere zu unterstützen
- Hilfegebende und Hilfesuchende zusammenbringen
- Nachbarschaftliches Engagement stärken

Beschreibung:

Viele Menschen möchten andere Menschen im Alltag unterstützen, wissen aber nicht wie. Daher ermutigt und unterstützt der ACHTSAME 8. Menschen, die sich für andere Menschen engagieren wollen. Er bringt Helfende – Freiwillige wie Institutionen – und Hilfesuchende zusammen: mit Hausaushängen, Kümmerkästen, bei einzelnen Veranstaltungen, mit permanenten Koordinationstätigkeiten u. v. m.

Initiative „Achtsam unterwegs“



Zielgruppe:

Josefstädter*innen, deren Mobilität eingeschränkt ist

Teilnehmer*innen:

derzeit 15 Multiplikator*innen, wachsendes Netzwerk

Zeit und Ort:

seit November 2021, Josefstadt

Kooperationspartner*innen:

Lokale Agenda 21 Josefstadt, Bezirksvorstehung und Sozialkommission Josefstadt

Ziele:

- Möglichkeiten für die Teilnahme am alltäglichen Leben erweitern
- Mobilität im öffentlichen Raum erleichtern

Beschreibung:

In dieser Initiative bündelt die Agenda Josefstadt, in Kooperation mit dem ACHTSAMEN 8. und anderen, alle Themen, Anliegen, Ideen und Ressourcen zu Mobilitätsunterstützung und Barrierefreiheit im Bezirk. Das erste gemeinsame Projekt sind „Acht Bänke für den Achten“ – fürs Zwischendurch-Ausruhen im öffentlichen Raum für Hochbetagte und andere, deren Alltagswege durch den Bezirk manchmal beschwerlich sind.

Kümmerkästen



Zielgruppe:

Josefstädter*innen, die ihre Anliegen, Sorgen, Wünsche, aber auch Hilfsangebote teilen möchten

Teilnehmer*innen:

Vorbeiflanierende und Kommunikationssuchende, Menschen mit brennenden Anliegen und Ideen

Zeit und Ort:

seit Juni 2021, Standorte: Zeltgasse 7, Grätzeloase, Muisches Zentrum Wien; Florianigasse 54, Common Room; Florianigasse 24, Nachbarschaftszentrum 8; Strozzigasse 5, Büro Caritas Pflege, Demenz und Angehörige

Ziele:

- Gelegenheit zum Teilen von Anliegen, Wünschen, Bedürfnissen, aber auch Ideen für ein besseres Miteinander in der Josefstadt bieten
- Hilfe anbieten und Möglichkeiten für Engagement finden

Beschreibung:

Über Kümmerkästen können die Josefstädter*innen mit dem ACHTSAMEN 8. im öffentlichen Raum kommunizieren. Hier können Bürger*innen ihre Anliegen und Wünsche für die Nachbarschaft deponieren, welche dann entsprechend vom Team des ACHTSAMEN 8. bearbeitet oder weitergeleitet werden. Bürger*innen können hier auch Ideen, Hilfe oder Unterstützung anbieten und werden mit Hilfesuchenden in Verbindung gebracht.



Einweihung des ersten Kümmerkastens am Tag der ACHTSAMKEIT am 12. Juni 2021. durch Daniela Martos und Bezirksvorsteher Martin Fabisch

© ACHTSAMER 8.

Leitfaden zur Telefonkommunikation mit Menschen mit Vergesslichkeit



Zielgruppe:

Menschen mit Vergesslichkeit und Demenz und ihre Angehörigen; Personen, die an einer Kommunikation mit Menschen mit Vergesslichkeit interessiert sind

Zeit und Ort:

seit April 2020, auf der Website des ACHTSAMEN 8. als Dokument zum Download:
<https://achtsamer.at/aktivitaeten-im-achtsamen-8/leitfaden-telefonieren-mit-menschen-mit-vergesslichkeit/>



Kooperationspartner*innen:

Caritas, PROMENZ

Ziele:

- Kontakte zu Menschen mit Vergesslichkeit und Demenz trotz Corona-Einschränkungen ermutigen und ermöglichen
- Unterstützung geben für Familienmitglieder, Freund*innen und andere an der Kommunikation mit Menschen mit Vergesslichkeit interessierte Personen

Beschreibung:

Trotz Corona-Einschränkungen, die sich insbesondere auf den persönlichen Kontakt mit anderen Menschen beziehen, sollen Möglichkeiten zur Pflege von sozialen Kontakten zu besonders isolationsgefährdeten Menschen aufgezeigt werden.

Der ACHTSAME 8. hat in Abstimmung mit der Caritas, einer Validationsexpertin und PROMENZ Tipps zusammengetragen und einen Leitfaden erstellt, wie auch der telefonische Kontakt zu Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Verlauf gelingen kann. In dem Leitfaden werden Tipps zur Sprechweise, möglichen Gesprächsthemen und besserem Verständnis gegeben. Der Leitfaden wird auf der Website des ACHTSAMEN 8., Facebook und den Webseiten der Kooperationspartner*innen zur Verfügung gestellt und hat rund 600 Menschen erreicht und viel Anerkennung bei Demenz-Initiativen und professionellen Institutionen bekommen.

Netzwerkaufbau und -treffen mit Caring Community-Engagierten



Zielgruppe:

Fachexpert*innen und zivilgesellschaftlichen Akteur*innen, die sich für Caring Communities engagieren

Teilnehmer*innen:

Fachleute und zivilgesellschaftlich Engagierte aus den Bereichen Caring Community, Gesundheitsförderung, Pflege, Soziale Arbeit, Quartiers- und Gemeinwesenarbeit, Forschung u. v. m.

Zeit und Ort:

- Februar 2021, Internationaler Austausch-Workshop: Gesunde Nachbarschaft/Caring Communities – Auftakt des D-A-CH-Netzwerks Caring Communities, online
- April 2021, Charta Call-Tagung des Caritasverbands Rottenburg-Stuttgart, Caring Communities-Bewegungen, online
- September 2021, Tagung Caring Communities, Reinach (CH)
- September 2021, Fachleute Vernetzung für Wiener MA 19, Erhebung zu Bedürfnissen alter und demenzbetroffener Menschen im öffentlichen Raum, Caritas Pflege, Demenz und Angehörige, Strozzigasse 5
- November 2021, 2. digitaler D-A-CH-Vernetzungsworkshop Caring Communities, online
- November 2021, 4. Regionales TAAFE Policy Meeting Österreich, online
- Mai 2022, 3. digitaler D-A-CH-Vernetzungsworkshop Caring Communities, online
- Mai 2022, „Josefstadt meets Gundeli (Basel)“, Format 60+, das Atelier der PensionistInnenklubs

Kooperationspartner*innen (Auswahl):

Zentrum für Interdisziplinäre Alterns- und Care-Forschung (CIRAC) (Uni Graz), Institut für Pflegewissenschaft (Uni Wien), Netzwerk Caring Communities Schweiz, Migros Kulturprozent (Schweiz), Fachhochschule Nordwestschweiz, Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e. V., Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), Kardinal König Haus (Wien), queraum

Ziele:

- Interdisziplinärer und interprofessioneller Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Caring Community-Engagierten
- Überregionale Netzwerkstrukturen
- Von und miteinander lernen

Beschreibung:

Caring Communities leben von der Vernetzung zwischen verschiedenen lokalen Akteur*innen, zwischen Vertreter*innen unterschiedlicher Institutionen, Berufsgruppen und zivilgesellschaftlich und ehrenamtlich Engagierten. Wie ein Aufbau und die Stabilisierung solcher lokaler Sorgenetzwerke gelingen kann und welche Fallstricke es dafür gibt, bedarf einer permanenten und auch selbstkritischen Reflexion zwischen jenen, die sich für Caring Communities engagieren. Daher engagieren sich der ACHTSAME 8. und der Verein Sorgenetz u. a. für den Auf- und Ausbau eines überregionalen lebendigen interdisziplinären und interprofessionellen Netzwerks. So gehören dem D-A-CH-Netzwerk Caring Communities inzwischen zahlreiche Netzwerkpartner*innen aus Österreich, Deutschland und der Schweiz an.

Medienarbeit



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und eine überlokale Öffentlichkeit

Zeit und Ort (Auswahl):

- Ab Januar 2020, Projekt-Website <https://achtsamer.at> und Facebook-Seite <https://www.facebook.com/sorgenetz.at>
- Mai 2020, Radiokolleg von Radio Österreich 1: „Reich an Möglichkeiten“
- Juli 2020, 1. Newsletter des ACHTSAMEN 8.
- Ab Februar 2021, Instagram-Auftritt des ACHTSAMEN 8. <https://www.instagram.com/achtsamer8>
- April 2021, Radiokolleg von Radio Österreich 1: „Gewonnene Jahre – Neue Wege ins Alter“ (auch als Ö1-CD erhältlich)
- Oktober 2021, Radiokolleg von Radio Österreich 1: „Gewonnene Jahre“
- Oktober 2021, einer von 12 Gewinner*innen der Ö1-Initiative „Gewonnene Jahre. Neue Wege ins Alter“, Radiokulturhaus



Im Radiokulturhaus in Wien
© Lorena Hoormann

Medienpartner in der Josefstadt:

derAchte

Ziele:

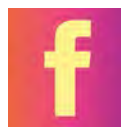
- Bürger*innen über die Aktivitäten und Neuigkeiten im ACHTSAMEN 8. informieren
- Zu neuen Bildern über Alter und Demenz beitragen
- Caring Communities als Konzept und Ergänzung zu Sozialstaat bekannt machen

Beschreibung:

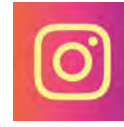
Die Öffentlichkeitsarbeit macht den ACHTSAMEN 8. nicht nur bekannt und etabliert ihn als Stakeholder für die Menschen in der Josefstadt, sondern generiert Aufmerksamkeit für Caring Community-Initiativen, die solidarische Gemeinschaften in lokalen Räumen entwickeln wollen. Dabei können auch Themen wie Alter und Demenz in einem anderen, nicht nur defizit-orientierten Licht wahrgenommen werden. Der ACHTSAME 8. arbeitet in der Josefstadt eng mit „derAchte“ zusammen, darüber hinaus wurde in mehreren überlokalen und überregionalen Medien berichtet. Der ACHTSAME 8. hat überdies in Fachzeitschriften für Palliative Care, Hospiz und Geriatrie über Erfahrungen und Ergebnisse publiziert.



Projekt-Website



Facebook-Seite



Instagram-Auftritt

Sorgegespräche



Zielgruppe:

Josefstädter*innen, die über ihre Sorgen sprechen möchten und nach Unterstützung suchen

Teilnehmer*innen:

ca. 100

Zeit und Ort:

individuell, telefonisch, per Mail oder persönlich irgendwo in der Josefstadt

Ziele:

- Sorgen durch Zuhören mindern
- Konkrete Problemlösungen gemeinsam erarbeiten oder mit nachbarschaftlichen oder professionellen Hilfeanbieter*innen in Verbindung setzen

Beschreibung:

Für alle sozialen Anliegen ist der ACHTSAME 8. telefonisch, persönlich oder per E-Mail ansprechbar. Besonders Anliegen rund um Mobilitätsunterstützung, Alltagshilfen, Einsamkeit, Gesundheitsfragen oder Situationen, wo nachbarschaftliches oder familiäres Engagement an Grenzen kommt, stoßen auf offene Ohren. Zahlreiche solcher Sorgegespräche wurden geführt, Informationen gegeben und eventuell nächste Schritte unternommen, um Hilfesuchende mit professionellen oder freiwilligen Unterstützer*innen zu vernetzen. Viel „maßgeschneiderte“ Hilfe konnte gefunden werden.

Sorgelandkarte



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und alle Menschen, die an Sorgeangeboten in der Josefstadt interessiert sind

Zeit und Ort:

seit Januar 2020, <https://achtsamer.at/orte/>

Ziele:

- Bestehende Hilfe-Angebote im Bezirk sichtbar und leichter zugänglich machen

Beschreibung:

Die Sorgelandkarte des ACHTSAMEN 8. zeigt bereits bestehende Sorge-, Unterstützungs- und Begegnungsangebote sowie Möglichkeiten des Engagements und der Freiwilligenarbeit in der Josefstadt und ihrer Umgebung an. Diese sind beispielsweise altersfreundliche Betriebe, Angebote der Nachbarschaftshilfe oder Begegnungsangebote für Generationen. Bürger*innen können einfach und schnell nach Angeboten aus verschiedenen Kategorien suchen und wichtige Informationen zu den Angeboten und den Aktivitäten im ACHTSAMEN 8. erfahren. Die Sorgelandkarte wird permanent erweitert.

Auswahl

- Altersfreundliche Betriebe
- Begegnungsräume
- Freiwilligenarbeit & Ehrenamt
- Generationenbegegnung
- Kinder & Jugend

Workshop Gesunde Nach...

Workshop Gesunde Nachbarschaft / Caring Communities Es war eine intensive und freudvolle Vernetzung zwischen 45 Community-engagierten

Wiener Würstelstand Ecke...

Angebot: Während der Corona-Ausgangsbeschränkungen wurde die Aktion Danke-Bosna ins Leben gerufen. 2500 wurden gesammelt für

Wiener Familienbund, Koga

Angebot: Offene Kinder und Jugendarbeit, Parkbetreuung Jugendbetreuung, Ferienbetreuung
Institution: Wiener Familienbund Adresse /

Die Sorgelandkarte des ACHTSAMEN 8.



Sorgelandkarte

Tag der ACHTSamkeit



Zielgruppe:

Josefstädter*innen und alle anderen Personen, die an einem engagierten und besseren Leben in der Josefstadt interessiert sind

Teilnehmer*innen:

40 Anbieter*innen, über 900 Besuche der mehr als 50 Angebote

Zeit und Ort:

12. Juni 2021, Josefstadt (diverse Orte)

Ziele:

- Gelegenheit bieten, einander kennenzulernen, mitzumachen, eigene Ideen und Initiativen zu verwirklichen oder Unterstützung zu bekommen
- Menschen in der Josefstadt und Angebote im Bezirk kennenlernen
- Achtsamkeit als Kultur und Haltung stärken



Lego-Oma Rita Ebel am Tag der ACHTSamkeit

© Lorena Hoormann



- | | |
|---|--|
| 1 9:30–19:00 ACHTSAMER 8. U.a. Kümmerkästen | 1 13:00–17:00 Mobile Ergotherapie der Wiener Sozialdienste |
| 1 9:30–19:00 Bezirksvorstehung + Sozialkommission | 1 13:00–19:00 Institut für Pflegewissenschaft |
| 1 9:30–13:00 Südwind | 2 13:00–17:00 Mitmach-Station des Nachbarschaftszentrums |
| 1 9:30–19:00 Flyerstand | 3 13:00–17:00 Redaktion Der Achte |
| 2 9:45–12:00 Zeichenkurs mit nestwärme Österreich | 5 13:00–17:00 Ausstellung zum Schreibaufwurf |
| 1 10:00–19:00 Caritas Angehörigenarbeit und Demenz | 7 ab 13:00 Wurst für junge Grätzelrallye-Meister*innen |
| 1 10:00–19:00 Volkshilfe | 5 13:30 – 14:15 Tanzen mit Jung und Alt |
| 1 10:00–18:00 Zeitpolster | 1 14:00 Im Gespräch mit der Lego-Oma |
| 1 10:00–11:30 Reisen durch die Zeit mit Hedi Ströher | 3 14:00–14:45 Senior*innen und digitale Medien |
| 2 10:00–12:00 Generationen Philosophieren | 9 14:00–15:30 Matisches Zentrum Künstler-Workshop |
| 8 10:00–16:00 Pfarre Breitenfeld Bücherflohmarkt | 9 14:00–15:30 Die heilsame Wirkung der Achtsamkeitspraxis |
| 9 10.00 Katy Geertsen / Tanz im Park | 5 15:00 – 15:45 Tanzen mit Jung und Alt |
| 9 10:00–16:30 Vienna Business School Josefstadt-Memory | 2 15:00–18:00 WienXtra: Spielbox |
| 10 10:00–17:00 Caritas / Tag der offenen Tür | 7 15:00 Caring Masculinities Boccia Turnier |
| 11 10:00–15:00 Gesundheitsstützpunkt | 17 15:00–17:00 Komm zur Rätselrallye! |
| 11 10:00–11:30 ACHTSAMKEIT – mehr Gelassenheit für den Alltag | 2 15:30–16:15 Senior*innen und digitale Medien |
| 16 10:00–19:00 Galerie unik.at / Tag der offenen Tür | 5 16:00–16:30 Barockmusik und Gestik Ensemble Affinitä |
| 4 11:00–19:00 Lego-Rampen für die Josefstadt | 14 16:00–19:00 Wienerlied beim Heurigen |
| 15 11:00–12:00 Ausstellungsgespräch mit Dagmar Höss | 5 17:00–19:00 5-Uhr-TEE |
| 13 12:00–14:45 Empathie-Challenge | 6 17:00–19:00 Erzählcafé |
| 4 11:00–18:00 Offenes Atelier | 8 17:00 Pfarre Breitenfeld „Was macht uns sprachlos?“ |
| 9 11.30 Katy Geertsen / Tanz im Park | 9 17.30 Katy Geertsen / Tanz im Park |
| 1 12:00–15:30 Agenda 21 | 1 18:00–20:00 Spaziergang Achtsam und resilient |
| 1 13:00–15:00 Grätzelrallye | 18 15:00 „Einweihung“ der 1. Lego-Rampe |

Programm zum Tag der ACHTSamkeit

Beschreibung:

Am Tag der ACHTSamkeit wurden an vielen bekannten und weniger bekannten Orten im Bezirk verschiedene Aktivitäten veranstaltet, die den Bürger*innen Gelegenheit gaben, Unterstützungs- und Mitmach-Möglichkeiten kennenzulernen oder eigene Ideen und Bedürfnisse einzubringen. Das besondere Miteinander in der Josefstadt wurde gefeiert.

An 18 verschiedenen Orten in der Josefstadt präsentierten rund 40 Anbieter*innen ihre Arbeit und boten Aktivitäten zum Mitmachen oder einfach Dabeisein an. So führte beispielsweise eine seit über fünf Jahrzehnten engagierte Josefstädterin am Schlesingerplatz die Teilnehmer*innen zu versteckten und verschwundenen Orten in der Josefstadt; ungefähr zur gleichen Zeit unterhielten sich im Schönbornpark verschiedene Generationen beim Generationen-Philosophieren über die wichtigen Fragen des Lebens. Eine sichtbar hinterlassene Spur des Tags der ACHTSamkeit ist die Legorampe vom Format 60+ vor dem Café Hummel.



Was haben wir gelernt?

Der ACHTSAME 8.: unser gemeinsamer Garten! Gewürze und Früchte des Gelingens

Einsichten aus Gesprächen mit Daniela Martos und Gert Dressel
von Klaus Wegleitner und Dzenana Pupic

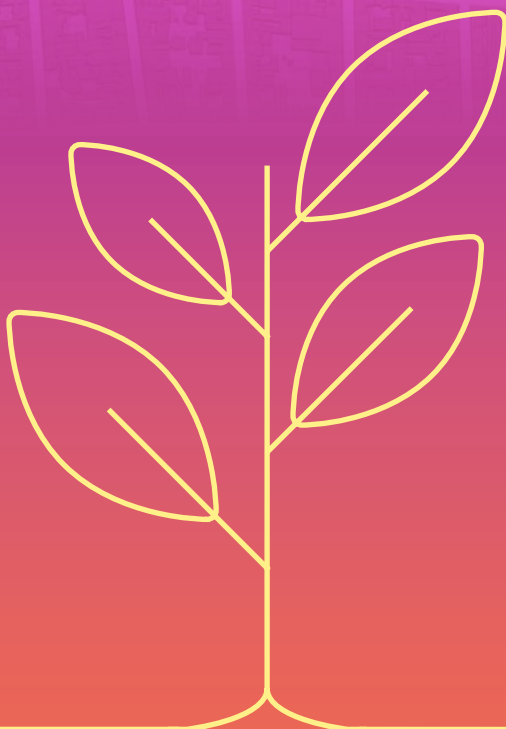
*»Man muss einander kennen und vertrauen. Der ACHTSAME 8. hat schon zwei Jahre vor dem Projektbeginn mit vielen Gesprächen mit Josefstädter*innen, Alten und Jungen, mit engagierten Menschen, Organisationen und Unternehmen begonnen. Und eigentlich war er schon immer da und wir unterstützen eben sein weiteres Gedeihen.«*

Daniela Martos
Josefstädterin, Begleiterin von
Hochbetagten und Menschen mit Demenz,
Wissenschaftskommunikatorin
und Projektleiterin

»Es braucht jemanden, der oder die den Rahmen hält, Räume öffnet, die Menschen miteinander ins Gespräch bringt, das Ge- und Erlebte würdigt, in seiner ganzen Tiefe und Weisheit. Am besten nicht als eine Person, sondern als Team. Im Grunde versuchen wir Resonanz und Beziehung zu ermöglichen.

Ich habe großes Vertrauen in die Solidarität und Kreativität der Menschen. Achtsamkeit und wechselseitige Sorge kann man nicht herstellen. Sie gedeihen von selbst, wenn der Boden aufbereitet und der Garten laufend kultiviert wird.«

Gert Dressel
Historiker, Biografieforscher und -arbeiter,
Erzählcafémoderator und Projektleiter



Fruchtbaren Boden aufbereiten und Resonanzräume öffnen

Vorlaufzeit für Vertrauensaufbau und Nachhaltigkeit

Der ACHTSAME 8. hat im Grunde zeitlich keinen Anfang und kein Ende. Eine Caring Community ist ja immer schon da, auch Josefstädter*innen sind achtsam und solidarisch. Als gefördertes Projekt gibt es einen Anfang, nämlich im September 2019, und ein Ende, im Mai 2022. Zahlreiche Gespräche mit Institutionen und Bürger*innen begannen schon 2017. Zum offiziellen Projektbeginn war der Boden des Vertrauens und des Sich-Kennens also schon aufbereitet und der Samen der Nachhaltigkeit gesät. Den lebendigen Sorge-Reichtum im Achten sichtbar zu machen und zu würdigen, war unsere erste und wichtigste Aufgabe.

Räume des Sich-ereignen-Lassens und Eigenzeitlichkeit ermöglichen

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ Dieses alte afrikanische Sprichwort ist für Community-Initiativen besonders zutreffend. Abgesehen davon, dass soziale Vertrauens- und Beziehungsprozesse nicht von außen beschleunigt werden können, weil sie einer Eigenzeitlichkeit und einem „Eigensinn“ unterliegen. Sie sind unverfügbar und entziehen sich der Machbarkeit. Daher lassen sich auch kreative und neue Formen der Sorge und Solidarität nicht einfach herstellen. Der ACHTSAME 8. eröffnet Räume, in denen Menschen mit ihren Lebens- und Sorgeerfahrungen gesehen und gehört werden, in Dialog treten, voneinander lernen und Gemeinsames schaffen können.

Resonanzkultur durch Struktur

Damit sich Josefstädter*innen darauf einlassen können, wird der Rahmen gemeinsam mit Josefstädter*innen kreiert, wie etwa im Achtsamen Achterl oder am Tag der ACHTSamkeit, wie in den vielfältigen anderen Initiativen. Wichtig aber ist: Offene gastfreundschaftliche Resonanzräume (Hartmut Rosa) und Orte des gemeinsamen Denkens und Tuns erfordern eine Sicherheit gebende Struktur und Moderation der Kommunikation. Erst diese klaren Rahmenstrukturen ermöglichen das Entstehen von überraschenden, neuen Ideen und Initiativen.

Achtsamkeit und Solidarität im Alltag sehen und fördern

Ältere Josefstädter*innen als Gestalter*innen UND Menschen mit Unterstützungsbedarf

Von Beginn an war es oberste Prämisse, auch und vor allem ältere, mobilitätseingeschränkte Menschen und Menschen mit Demenz nicht als Hilfe-Adressat*innen wahrzunehmen, sondern sie bewusst und gezielt als Bürger*innen mit und in ihren Alltagsfragen der sozialen Teilhabe anzusprechen. Über den persönlichen Kontakt mit Menschen mit Demenz, den vielen Sorgegesprächen, der Wissensvermittlung zu Alter und Demenz, aber auch von aufklärenden Gesprächen seitens Betroffener oder Angehöriger mit Geschäftstreibenden oder Unternehmer*innen

wurde im Bezirk das Verständnis füreinander gestärkt. Gemeinsame Aktivitäten, wie das Generationen-Boccia, der 5-Uhr-Tee und diverse Erzählcafés haben auch die lustvollen Seiten des Miteinanders vertieft.

Natürlich haben ältere Menschen auch ganz konkrete Hilfebedarfe und Bedürfnisse, die es achtsam wahrzunehmen gilt. Dies aber nicht in defizit-orientierten, das Altern und die Alten durch die Brille der Leistungsgesellschaft be- und abwertenden Altersbildern. Es gilt vielmehr im jeweiligen Alltag anzusetzen, was Menschen bewegt, ihnen Kraft gibt, sie stützt, Sicherheit vermittelt, Teilhabe ermöglicht, wie auch Lebensfreude und freudvolles Miteinander im Blick hat.

Wenn darin eingelagert ganz konkrete Hilfemöglichkeiten das Zugehörigkeits- und Sicherheitsgefühl bei alten Menschen stärken, dann nicht als isolierte Hilfeleistung, sondern als Zutat zur Ermöglichung guten Lebens im Alter und trotz Verletzlichkeit. tenden Altersbildern. Es gilt vielmehr im jeweiligen Alltag anzusetzen, was Menschen bewegt, ihnen Kraft gibt, sie stützt, Sicherheit vermittelt, Teilhabe ermöglicht, wie auch Lebensfreude und freudvolles Miteinander im Blick hat.

Lebensumgebungen und Wohnräume sind Sorgeräume

Der Fokus der Projektaufmerksamkeit lag weniger in der gezielten Entwicklung von „klassischen Versorgungsangeboten“ als in der Begleitung der Menschen in ihren Alltagsfragen und auf ihren Alltagswegen, wie zum Beispiel Besuche und Erledi-

gungen durch nachbarschaftliche Freiwillige. Über diesen an der Alltagswelt orientierten Zugang des Begleitens können Sicherheit gebende Rituale, soziale Teilhabe und Bewegung und damit auch die Stärkung von Selbstbestimmung bei älteren Mitbürger*innen gefördert werden.

Dabei wird auch besonders deutlich, wie sehr die Frage von Sorge und Achtsamkeit auch eine Frage der „gebauten Lebensumgebungen“ ist. Gerade im Alter (aber nicht nur da) ist man dankbar, wenn öffentliche Plätze und Gebäude wie auch die Verkehrswege von Übersichtlichkeit geprägt sind. Alterssensitive Farbgebungen, vor allem aber Barrierefreiheit sowie Sitzmöglichkeiten im öffentlichen Raum stellen wichtige Beiträge für einen „öffentlichen Sorgeraum“ dar. Dass dazu auch ausreichend öffentlich zugängliche Toiletten gehören, scheint banal, ist aber zentral.

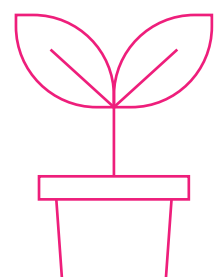
„Allein geht gar nix“: das gemeinsame Garteln auf allen Ebenen

Josefstädter*innen als Gärtner*innen der Achtsamkeit

Achtsamkeit im Alltag wird fortwährend kultiviert, vor Ort, in Begegnungen auf der Straße, im Café, beim Würstelstand, in den Schulen, in den Museen, im Beisl, im Park, in der Konditorei, im Schuhgeschäft, in der Apotheke, im Nachbarschaftszentrum und durch Organisationen und Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind. Die Vertiefung von Beziehungen zu Menschen und Organisationen, die sich bereits engagieren, der regelmäßige Austausch mit ihnen und die Förderung ihrer Ideen stellen ein Wesensmerkmal des ACHTSAMEN 8. dar. Das geht von der moderierten Organisation der Kommunikationsräume und Ideenwerkstätten bis hin zur kleinen ökonomischen Unterstützung von Aktivitäten (Sachkosten und Honorare) von Kooperationspartner*innen. Denn fortwährende Vernetzung und Engagement braucht neben Herzblut auch Ressourcen: zeitlich, personell und materiell.

Kultivieren des Einbindens, Austauschens und Beratens

Das laufende Kultivieren des Einbindens, des Austausches und des Beratens ist zentral für ein gutes Gedeihen. Menschen kommen und gehen, Rahmenbedingungen verändern sich, neue Ideen werden geboren. Ein einmaliges oder punktuelles Gießen greift zu kurz. Das Geheimnis des Gelingens liegt im Kontinuierlichen, dem „Alltagsjäten“ und vor allem an der wohl dosierten Bezugnahme. Niemand soll sich überfordert oder überrumpelt fühlen, jede*r soll Orte und Räume vorfinden, in denen man sich einbringen kann und sich mit dem eigenen Zugang aufgehoben fühlt. Das gilt für größere Veranstaltungen ebenso wie für kleine, regelmäßig stattfindende Formate und auch für einzelne Alltagshilfen.



Kompetenzen-Mix im Team sowie die Balance zwischen Umsetzen und Innehalten

Die Initiierung, Begleitung und Sozialraum-Moderation von Caring Communities-Initiativen stellen vielfältige Anforderungen an das Leitungs- und Kernteam. Ein kleiner Ausschnitt des Aufgabenspektrums macht dies deutlich: vertrauensstiftende Aktivitäten für ein lebendiges Miteinander, die fortlaufende Stärkung von Beziehung und Vertrauen in der direkten Begegnung, Bewusstseins- und Vernetzungsarbeit, Öffentlichkeitsarbeit (in der Verbindung von Sorgearbeit, Medien, Kunst und Kultur), das Öffnen und Moderieren von Orten des Austausches und der Verständigung, Care-Management in der Verschränkung von informeller und formeller Hilfe im lokalen Sorgenetz, Case-Management in der konkreten Situation, Orte und Räume für die lokalen „Helfensbereitschaften“ kreieren, die Organisation von Interventionen im öffentlichen Raum und schließlich politische Lobbying-Arbeit.

Mit Blick auf diese Liste wird deutlich: Eine Person allein kann das nicht leisten. Es braucht hier

ein interdisziplinäres Team mit verschiedenen (professionellen) Kompetenzen.

Im Leitungsteam des ACHTSAMEN 8. gibt es lange Erfahrung mit solchen Projekten. Einen Rahmen schaffen, Personen wie Organisationen, Hauptamtliche und Ehrenamtliche zusammenbringen und vernetzen, Menschen mit verschiedenen Hintergründen in Beziehung setzen und schauen, wie man wohl dosiert Impulse oder konstruktive Irritation setzt, Menschen erzählen lassen und zuhören, Sorgegespräche führen ... Das alles und noch viel mehr sind Zutaten und Gewürze, die im Dialog mit den Josefstädter*innen und den Kooperationspartner*innen zu einer gemeinsamen Weiterentwicklung von Sorgeskultur beitragen. Dabei ist es auch Aufgabe von Projektleitung auf dieses Besondere im Achten zu achten, ohne den Achten zu „verbessern“. Um die gegangenen Pfade immer auch (selbst)kritisch zu prüfen, gilt es das Innehalten zu routinisieren, einen Schritt zurückzutreten und mit kollegialer Unterstützung und Beratung im erweiterten Kernteam darauf zu blicken.

Mit „Unwetter“ und Spannungen umgehen, ohne sie zu umgehen

Soziale Nähe bei körperlicher Distanz: das Unwetter Corona

Der ACHTSAME 8. basiert auf sozialen Beziehungen. Im Zwischenmenschlichen und der Erfahrung der persönlichen Begegnung sind die wechselseitige Achtsamkeit und Sorge gut aufgehoben. Mit der Corona-Pandemie wurden viele Formen der persönlichen Begegnung erschwert. Plötzlich war körperliche Distanzierung angesagt. Achtsamkeit braucht aber Nähe. Die soziale Nähe wurde trotz körperlicher Distanzierung versucht aufrecht zu erhalten: über intergenerationelle Brieffreundschaften, Telefonate, digitale kollegiale Beratung unter Sorgenden im lokalen Sorgenetz, Online-Workshops zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz in Unternehmen, digitale Achtsame AchterIn etc.

Divergierende Interessen moderieren und Instrumentalisierungen verbauen

Das gemeinsame Garteln bringt viel kreativen Handlungsspielraum mit sich. Nicht die mit dem Lineal gezogenen Setzlinien prägen so einen Garten, sondern das organische Ineinanderwachsen. Auch das Ernten geschieht nicht gleichförmig, denn jede*r pflückt im Josefstädter Achtsamkeits-Garten, was sie/er will, was stützt, was stärkt. So ein gemeinsames Garteln ist jedoch, wie wir wissen, nie konfliktfrei. Unterschiedliche Interessen müssen dabei moderiert und verschiedene Formen von Projektionen und Identifikationsbildern thematisiert werden. Es muss auch klar sein, dass Ernten auch das Nachpflanzen braucht, also hier nicht einfach „Serviceleistungen“ abgerufen werden können.

Und so sehr ein gewisser Stolz auf das gemeinsam Geschaffene im ACHTSAMEN 8. das gesamte Anliegen trägt, so sehr ist auch darauf zu achten, dass Formen eines „Bezirkschauvinismus“ und binnenorientierten Denkens („Wir im Achten!“) eben die Gefahr in sich bergen, zu verdecken, was nicht klappt und wo man sich auch gezielt von anderen Gartenanlagen anregen lassen könnte. Unbestritten ist jedoch, dass eine Bezirksidentität Anliegen und Projekt fördert. Eine fortwährende Aufgabe bleibt aber damit verbunden: Community-Initiativen brauchen die Politik und sind in gewisser Weise gelebte Alltagspolitik. Kommunalpolitiker*innen zu überzeugen und für „die Sache“ zu begeistern, ist zentral. Ebenso wichtig ist es aber, der möglichen politischen Instrumentalisierung einer zivilgesellschaftlich getragenen Initiative vorzubauen und sich hier in nicht zu große strukturelle und ökonomische Abhängigkeiten zu begeben.

Markieren, wofür der ACHTSAME 8. – NICHT – steht

Es gilt auch zu signalisieren, was der Achtsamkeits-Garten im Achten nicht werden soll.

- Er soll kein Mittelstandsphänomen werden, sowohl was die Menschen betrifft, deren Sorgen, Nöte und Ideen im Blick sind, als auch bezogen auf jene Akteur*innen, die sich engagieren und involviert sind. Das betrifft auch das Projektteam, das sensibel für die eigenen blinden Flecken aus der „Mittelstandsperspektive“ sein muss.
- Er soll keinesfalls ein Alternativmodell zum Sozialstaat propagieren oder Hauptamtlichkeit und professionelle Sorgeleistungen ersetzen oder relativieren. Vielmehr steht der ACHTSAME 8. für die „Umorganisation“, wo über Organisationsgrenzen hinweg, zivilgesellschaftliches und professionelles Engagement neu vernetzt werden, und eine Sozialraumorientierte Gestaltung von Sorge.
- Er soll keinesfalls unpolitisch sein, und zwar in dem Sinne, dass er sich umgekehrt bewusst einsetzt für Menschen, die am Rande der öffen-

tlichen und politischen Aufmerksamkeit stehen, der hinweist auf bestehende Schieflagen im Zugang zu Sorgeleistungen, in den Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und der Mitgestaltung der Lebensumgebung und Sorgeräume,

Projektkoordination und -leitung in Spannungsfeldern

Ansprüchen (nicht) gerecht werden

Es braucht von der Projektkoordination und -leitung eine „Einordnung“ eigener Rollen und eigenen Handelns in unterschiedlichen Spannungsfeldern. Denn diese Rollen sind in einer Community-Initiative die schönsten und die schwierigsten zugleich; schwierig, weil sie sich im Schnittpunkt vieler Ansprüche wiederfinden: a) der Menschen und Organisationen vor Ort, b) der Bezirkspolitik, c) der Projektlogik, d) der Fördergeber*innen, f) der eigenen Ansprüche und des eigenen „Ethos“. Tröstend ist: Diesen vielfältigen Ansprüchen wird man nie gerecht werden, und man wird es auch nicht allen recht machen können. Diese realistische Einordnung hilft, zu manchen Erwartungen NEIN zu sagen – auch im Sinne einer Selbstsorge.

Offenheit und Unverfügbarkeit vs. Planungsorientierung

Schnell nimmt das Gefühl überhand, dass „alles“ vom Leitungsteam ausgehen und den Projektplanungen und Messbarkeitsanforderungen gerecht werden muss. Aber die Qualität einer Caring Community liegt ja gerade darin, die Pflanzen wachsen zu lassen, sich einzulassen auf die Offenheit und sich auch klar darüber zu sein, dass sich Vieles in den lokalen Entwicklungsprozessen der Mach- und Verfügbarkeit entzieht.

Zivilgesellschaftliche Interessen und Organisationsinteressen balancieren

Im Kern ist der ACHTSAME 8. – wie die meisten Caring Community Initiativen – getragen von zivilgesellschaftlichem Engagement. Gleichzeitig sind lokale Sorgeorganisationen wichtige Partner*innen und Träger*innen des Anliegens. Dass manchen Organisationen das eigene organisationale Hemd näher ist als der zivilgesellschaftliche Rock, ist legitim und einleuchtend.

Aber auch hier ist die Aufgabe, mit der Zeit Bewusstheit über die komplementären Qualitäten von zivilgesellschaftlichem und professionellem

Engagement zu entwickeln, denn beides braucht eine Caring Community.

Nachhaltigkeit und Ernte von Beginn an

Über die Gartenhecke hinweg plauschen und austauschen

Auch wenn man vom eigenen Garten begeistert ist, es lohnt sich – inhaltlich und sozial – immer, über die Gartenhecken hinweg zu plauschen, sich auszutauschen; hier mit anderen Initiativen im Gespräch zu sein, in Wien, in Österreich und international, von anderen gelungenen Beispielen zu lernen, aber auch die eigenen Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Darüber zu diskutieren, was andere gemacht haben, um nachhaltig zu bleiben, stärkt auch die Nachhaltigkeitsperspektiven im Achten. Um solche Einsichten zu bekommen, haben wir immer wieder Gäste eingeladen. Zudem hat vor allem der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) als Fördergeber den Austausch mit anderen Projekten ermöglicht. Und schließlich hat der ACHTSAME 8. selbst mit dem Verein Sorgenetz das internationale Netzwerk Caring Communities – als digitale Plattform in Corona-Zeiten – mitbegründet.

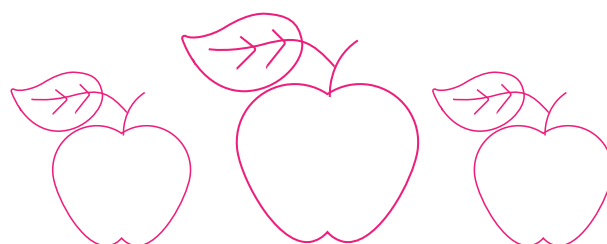
Kulturentwicklung braucht Strukturentwicklung und umgekehrt

Dass sich über den ACHTSAMEN 8. die Sorgeskultur im Bezirk weiterentwickelt hat, hat mit viel Herzblut, Leidenschaft, gelebter Solidarität und Vertrauen in die Menschen und Beziehungen zu tun. Aber die kontinuierliche Weiterführung des Anliegens (und das gilt für alle Caring Community-Initiativen) braucht Strukturen, Räume und Finanzierung. Die strukturelle Verstetigung kann in unterschiedlichen Formen gedacht werden

(Verlängerung des Projektes, Gründung eines Vereins oder einer Genossenschaft, eine Netzwerkorganisation, ein an den Bezirk angebundenes Bürger*innenservice usw.). Unabhängig von der Form bedeutet es aber jedenfalls, dass finanzielle Ressourcen für Personen und Infrastruktur erforderlich sein werden. Erst diese – ökonomisch gesicherte – Struktur ermöglicht die nachhaltige Kulturentwicklung.

Laufendes Kultivieren und Ernten

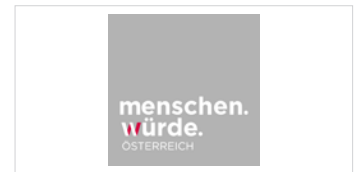
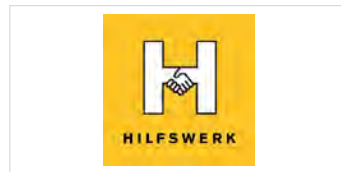
Wie auch ein organisch über die Zeit gewachsener Wildgarten sich frei machen muss von bestimmten quantitativen Ernterwartungen, ist es auch für ein Caring Community-Projekt wichtig, sich nicht zu sehr auf geplante Aktivitätsversprechungen zu versteifen. Dies erzeugt einen nicht notwendigen Druck, der gerade das nachhaltige Gedeihen-Lassen verunmöglicht. Vielmehr geht es darum, von Beginn an eine bestimmte gartelnde Grundhaltung zu pflegen: Immer wieder – trotz Unwetter – „den Boden aufbereiten, zuhören, Vertrauen aufbauen und Beziehungen vertiefen“. Denn der ACHTSAME 8. lässt sich nicht auf das Bild eines eingezäunten Gartens oder in sich abgeschlossenen Projektes reduzieren. Der ACHTSAME 8. trägt zu einer fortlaufenden Förderung der Sorgeskultur in den Grätzeln und Nachbarschaften bei; er ist ein gemeinsamer Garten, den die Josefstädter*innen bepflanzen, kultivieren und der eine reichhaltige Ernte für Menschen in den unterschiedlichsten Lebens- und Sorgesituationen bereithält.



Ein Dank an Partner*innen ...



... und an Partnerorganisationen





Gert Dressel
© Universität Wien, derknopfdrücker



Katharina Heimerl
© Universität Wien



Christoph Höbart
© privat



Lorena Hoormann
© Andrea Klem



Daniela Martos
© Lorena Hoormann



Poppy Martos
© privat



Valerie Pechhacker
© privat



Dzenana Pupic
© Alexander Isak



Patrick Schuchter
© privat



Klaus Wegleitner
© Christoph Franke



Ilona Wenger
© privat



Georg Zepke
© privat

Team und Kontakt

Leitungsteam: Daniela Martos und Gert Dressel

Wissenschaftliche Begleitung und Beratung: Klaus Wegleitner, Katharina Heimerl, Patrick Schuchter

Informationsdesign: Christoph Höbart

Unterstützungen vielfältiger Art: Valerie Pechhacker, Ilona Wenger, Poppy Martos

Evaluation: Lorena Hoormann, Georg Zepke

Kontakt: office@achtsamer.at

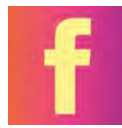
<https://www.achtsamer.at>

<https://www.facebook.com/sorgenetz.at>

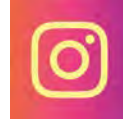
<https://www.instagram.com/achtsamer8>



Projekt-Website



Facebook-Seite



Instagram-Auftritt

Autor*innen: Gert Dressel, Daniela Martos, Dzenana Pupic, Klaus Wegleitner

Grafikdesign: Christoph Höbart

Korrektorat: Ilona Wenger

Druck: druck.at, Leobersdorf, Wien 2022

Impressum:

Sorgenetz. Verein zur Förderung gesellschaftlicher Sorgeskultur

Schottenfeldgasse 29

1070 Wien

Eine Initiative von



In Kooperation mit



Gefördert aus Mitteln der



Gefördert aus Mitteln von



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Fonds Gesundes Österreich



Einige hilfreiche Kontakte für Josefstädter*Innen

NOTRUF

Medizinische Notfälle

Berufsrettung Telefon: 144

Brand, Unfall, Bergung

Feuerwehr Telefon: 122

Gewalt gegen Frauen

Frauennotruf Telefon: 01 717 19

Polizei Telefon: 133

Polizei in der Josefstadt

Polizeiinspektionen

Fuhrmannsgasse 5, Telefon: 01 31 310 22321

Hernalser Gürtel 6-12, Telefon: 01 31 310 22331

Vergiftungsinfozentrale Telefon: 406 43 43

MEDIZIN

Apotheken-Nachtdienst

Welche nahe Apotheke hat geöffnet?

Telefon: 01 1455

Erkrankung am Abend, an Sonn- und Feiertagen

Hausärztlicher Notdienst Telefon: 141

Täglich 19.00 bis 7.00 Uhr,

an Wochenenden von

Freitag 19.00 bis Montag 7.00 Uhr

sowie an Feiertagen ganztägig

Schmerzen Gesundheitstelefon

Zur ersten Abklärung von Schmerzen und gesundheitlichen Problemen | Coronaverdacht

Rund um die Uhr.

Telefon: 01 1450

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Hilfe, trotz Beeinträchtigung, im Alltag

zurecht zu kommen

Mobile Ergotherapie

Wohnungsadaptierung | Gehbehelfe etc.

Telefon: 01 981 21 1620

Bezirksanliegen

Bezirksvorsteherung Josefstadt

Bürger*innenanliegen | Bezirksinformationen,
Schlesingerplatz 4,

Telefon: 01 4000 08117

Einsamkeit, Trauer, familiäre Sorgen

Telefonseelsorge

Rund um die Uhr. Telefon: 142

Handwerkliche Hilfe

im Alltag für ältere Menschen. **Josefbus**

Telefon: 0676 74709 41

Handyprobleme Helferline

Hilfe bei Computer und Handy

Josefstädterstraße 25,

Telefon: 01 267 67 10 80

Miteinander, Nachbarschaftshilfe

ACHTSAMER 8.

Nachbarschaftshilfe | Generationenaktivitäten

| Anliegen des Miteinanders im Bezirk

Daniela Martos **Telefon: 0676 972 54 47**

Pflege & Betreuung

Fonds Soziales Wien Beratung | Pflege &
Betreuung, täglich von 8:00 bis 20:00.

Telefon: 01 24 5 24

Vergesslichkeit, Demenz

Caritas Pflege Angehörige & Demenz

Beratung | Café Zeitreise

Linda Rothauer: **Telefon: 0664 621 72 30**

Der ACHTSAME 8. stärkt seit zweieinhalb Jahren die Josefstadt als Caring Community.

»Wir danken als Verein nestwärme für euer achtsames, aufmerksames, immer aufmunterndes und deshalb so nestwarmes Angebot zur Mitgestaltung eurer Mission in der Josefstadt.«

Stefan Konrad
nestwärme Österreich

»Aktiv mitzuerleben, wie wertschätzend und einfühlsam im ACHTSAMEN 8. Jung und Alt vernetzt werden, war sehr bereichernd. Das Gemeinschaftsgefühl, das sich bei allen Aktivitäten entwickelte, stärkte und belebte anhaltend die Lebensqualität aller Menschen im Bezirk.«

Dina Elmani-Zanka
Initiative Merkima

»Das Leben in der sorgenden Gemeinschaft fördert Zusammenhalt, soziale Partizipation und Inklusion. Ein soziales Netzwerk wirkt sich kompensierend auf Benachteiligungen und Beeinträchtigungen aus und ist die Lösung für eine zunehmend älter werdende Gesellschaft, in der niemand verloren geht. Der ACHTSAME 8. ist für eine reife, sorgende Gemeinschaft das beste Beispiel.«

Raphael Schönborn
Geschäftsführer von PROMENZ

