»ALL DIE WUNDERBAREN MENSCHEN IN MEINEM HAUS«

LEBENDIGE NACHBARSCHAFTEN

Wohnen mit Service bei der Bremer Heimstiftung

BREMER HEIMSTIFTUNG

INHALTSVERZEICHNIS

09

WAS BEDEUTET FÜR UNS NACHBARSCHAFT?

16

WARUM SIND UNS EIGEN-INITIATIVE UND SELBSTORGANISATION IN NACHBARSCHAFTEN WICHTIG?

19

MEIN SCHÖNSTES NACH-BARSCHAFTSERLEBNIS

20

EINIGES IM GANGE: GEMEINSAM ENGAGIERT IN DER NACHBARSCHAFT

27

ABER DA GEHT DOCH NOCH MEHR: WAS PLANE ICH ALS NÄCHSTES MIT MEINEN NACHBARINNEN?

28

SO UNTERSTÜTZT DIE BREMER HEIMSTIFTUNG

33

GEMEINSAM BIS INS HOHE ALTER

36

WO SIE UNS FINDEN

WIE DIESE BROSCHÜRE ENTSTANDEN IST

Als größter Altenhilfeträger Bremens befasst sich die Bremer Heimstiftung schon seit mehr als 65 Jahren mit dem Thema Wohnen im Alter.

Die nachbarschaftlichen Kontakte und Beziehungen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Bis ins hohe Alter bietet eine lebendige Nachbarschaft das Potenzial für Teilhabe, Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit, Wertschätzung und Sicherheit.

Aber: Eine gute Nachbarschaft fällt nicht vom Himmel! Dafür braucht es passende Rahmenbedingungen. Innen und außen. Und es braucht Achtsamkeit und Engagement. Denn: Erst Nachbarinnen und Nachbarn schaffen Nachbarschaft.

Es geht zum einen darum, die Häuser der Bremer Heimstiftung für die umliegende Nachbarschaft zu öffnen und zu Bildungsorten, Treffpunkten für Jung und Alt sowie lebendigen Stadtteilzentren mit vielen Kooperationspartnern wachsen zu lassen ...

Zum anderen geht es darum, eine lebendige offene Nachbarschaft innerhalb der Häuser zu fördern: Dabei werden die Chancen eines guten gemeinsamen Miteinanders bewusstgemacht. MieterInnen werden beim Engagement für- und miteinander unterstützt.

Im vergangenen Jahr haben wir für interessierte MieterInnen aus dem Wohnen mit Service einen Workshop angeboten und sie eingeladen, sich gemeinsam zu dem Thema »Lebendige Nachbarschaft« auszutauschen.

Die dabei entstanden Aussagen der rund 30 TeilnehmerInnen sind so lebensecht und bezeichnend für das Zusammenleben in den Häusern, dass wir uns entschieden haben, diese in einer eigenen Broschüre zu veröffentlichen.

Die Ergebnisse des Workshops haben wir zusammengefasst und mit eingefangenen Szenen des Miteinanders aus den Standorten kombiniert. Es sind daher vor allem unsere MieterInnen, die hier zu Wort und zum Ausdruck kommen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Luca Halder,
Hausleitung Haus im Viertel
Ute Büge,
Hausleitung Stiftungsdorf Borgfeld
Felix Schauppner,
Koordinator Wohnen mit Service

WOHNEN MIT SERVICE – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die Wohnform »Wohnen mit Service« aus Sicht einer Mieterin aus dem Haus im Viertel.

*»**WOHNEN MIT SERVICE – WAS IST DAS EIGENTLICH?** Ist es eine elegantere Bezeichnung für ein »Altersheim«? – Sicher nicht.*

Ist es eine Einrichtung, in der man die persönliche Eigenständigkeit und Selbstständigkeit an der Haustür abgibt? – Das ist es schon gar nicht.

Ist es ein Zufluchtsort vor Einsamkeit, weil die schwindenden Kräfte ein Mitmachen im Alltagsgeschehen immer mehr einschränken? – Das ist es auch nicht. Denn Alltag will auch in den Einrichtungen gestaltet werden, allerdings, den vorhandenen Kräften entsprechend.

***ABER WAS IST ES DANN?** Es ist ein individuelles Wohnen mit zusätzlichen Sicherheiten innerhalb einer lebendigen Nachbarschaft. Eine Mitbewohnerin brachte es einmal auf den Punkt, indem sie sagte: Wir wohnen hier genauso wie wir immer und überall gewohnt haben. Es gibt aber einen Unterschied. Das ist der rote Notfallknopf, der rund um die Uhr zur Verfügung steht. Das wirkt beruhigend und gibt Sicherheit.*

Ein beruhigendes Gefühl entsteht auch durch die MitarbeiterInnen des Hauses, die für alle Fragen und Herausforderungen ein offenes Ohr haben – und durch die Einbindung in die Nachbarschaft.

Nach meiner inzwischen dreijährigen Wohnerfahrung in unserem Haus gibt es noch einen weiteren Punkt, der »Wohnen mit Service« attraktiv macht. Wenn die eigenen Kräfte nicht mehr ermöglichen, sich an vielen Projekten zu beteiligen und man mehr und mehr zum passiven Genießer der Aktivitäten der MitbewohnerInnen wird, ist man genauso akzeptiert und wertgeschätzt wie zu den aktiven Zeiten. »Wohnen mit Service« heißt in jedem Fall: Das Angebot von Nachbarschaft ist garantiert.«

K. Anderten,
Mieterin aus dem Haus im Viertel

WAS BEDEUTET FÜR UNS NACHBARSCHAFT?

Den Einstieg in den Workshop bildete die Frage: Was bedeutet für mich Nachbarschaft? Die Antworten der MieterInnen dazu sind umfassend und vielfältig. Wir haben die Aussagen unter den genannten Kernbegriffen: Kontakt & Gemeinschaft, Aktivität & Lebendigkeit, Unterstützung & Sicherheit und eine gewisse Haltung zusammengefasst.

KONTAKT UND GEMEINSCHAFT Worum es geht bei einer lebendigen Nachbarschaft, darin waren sich die TeilnehmerInnen einig. Im Kern geht es um Kontakt und Gemeinschaft: *»Sich kennen zu lernen, sich zu vernetzen, Informationen auszutauschen, Vertrauen aufzubauen und gemeinsam aktiv zu sein und Spaß zu haben.«*

Der Vorteil in einer Gemeinschaft zu leben ist *»sich eingebunden zu fühlen«, »weniger allein zu sein«* und so *»Einsamkeit zu verhindern«. Hinzu kommt: »man lacht mehr zusammen« und »man tut mehr zusammen«.*

AKTIVITÄT UND LEBENDIGKEIT Als wesentlicher Bestandteil von Nachbarschaft galt unter den anwesenden MieterInnen *»gemeinsam Aktivitäten zu unternehmen«. »Anregungen zu geben und zu nehmen, sowie »miteinander spontan zu sein«*, dazu gehört auch, »Interessen und Erfahrungen auszutauschen« und bestehende *»Talente zu nutzen und/oder neu zu entdecken«*. Zudem macht der Austausch zwischen verschiedenen Generationen einen großen Teil von Lebendigkeit aus.

»KONTAKTE ZWISCHEN DEN GENERATIONEN«

EINE BESTIMMTE HALTUNG Als weiterer Faktor für eine gute und lebendige Nachbarschaft galt unter den Teilnehmenden eine *»offene und tolerante Haltung innerhalb der Nachbarschaft«*. Dazu gehört *»Die Anderen und sich selbst so lassen, wie sie sind«* und *»die Eigenheiten anderer zu akzeptieren.«* Zudem ist es wichtig, *»unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung und Kultur«*, *»neue NachbarInnen willkommen zu heißen«* und zu integrieren.

Auch Aspekte wie *»zuhören«*, *»danke sagen«*, *»dem Ärger nicht so viel Gewicht geben«* und auch *»gemeinsam traurig sein«* wurden von den MieterInnen als Grundlage für ein gutes Miteinander benannt.

UNTERSTÜTZUNG UND SICHERHEIT Eng verknüpft mit dem Aspekt der offenen Haltung wurde auch das Potenzial von Unterstützung und Sicherheit innerhalb von nachbarschaftlichen Beziehungen genannt. Dabei geht es ebenfalls um Achtsamkeit untereinander und das *»Wahrnehmen von Veränderungen«*. Aber auch das Thema der gegenseitigen Hilfe, sowohl das *»Geben aber auch das Annehmen von Unterstützung und Hilfen«* ist den MieterInnen wichtig. Das schafft *»Sicherheit und Vertrauen«*.

»UNTERSTÜTZUNG GEBEN UND ANNEHMEN«

WARUM SIND UNS EIGEN-INITIATIVE UND SELBSTORGANISATION IN NACHBARSCHAFTEN WICHTIG?

Im Folgenden Teil des Workshops haben wir die MieterInnen gefragt, worin aus Ihrer Sicht die Bedeutung von Eigeninitiative und Selbstorganisation liegt.

Zum einen wurden hier Aspekte genannt, wie das *»Handeln auf Augenhöhe«* und die Förderung des Selbstbildes: *»Man wird sichtbar«, »man bekommt Feedback«* und *»eine schöne Selbstbestätigung«*.

Ein weiterer Vorteil, sich selbst aktiv für die eigenen Interessen einzusetzen, liegt in der Stärkung und Aufrechterhaltung von Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Selbstverantwortung und man *»gewinnt an Lebendigkeit«*.

Es bietet jedem die Möglichkeit »etwas zur Gemeinschaft beizutragen«, *»eigene Talente zu nutzen und auch von der Initiative anderer zu profitieren«*.

»AUS NACHBARINNEN WERDEN FREUNDE!«

MEIN SCHÖNSTES NACHBARSCHAFTSERLEBNIS

Wir wollten von unseren MieterInnen wissen, welches bisherige Erlebnis aus der Nachbarschaft besonders in Erinnerung geblieben ist.

- lebensrettende Hilfe im Notfall
- gesellige Spontanität
- gemeinsam Urlaubsreisen machen zu können
- grillen im kleinen und großen Kreis
- singen, tanzen, lachen
- positive Erlebnisse durch persönliche Begegnungen
- gemeinsam Feierlichkeiten planen und erleben
- gebraucht zu werden und helfen zu können
- Freude darüber, wieder in eine Gemeinschaft integriert zu sein
- Kaffee, Kuchen & Klönen
- die jeweilige Jahreszeit und Feste gemeinsam feiern zu können

GEMEINSAM ENGAGIERT IN DER NACHBARSCHAFT

Im Folgenden wird anhand von Beispielen gezeigt, wie nachbarschaftliches Engagement in den Häusern der Bremer Heimstiftung aussieht.

12x MAGHARITA, 8x QUATTRO FORMAGGI, 6x MIT SCHINKEN, EIN SALAT... PRONTO!

GEMEINSAMES PIZZAESSEN IN BORGFELD

Einmal im Monat trifft sich Jung und Alt aus dem Stiftungsdorf Borgfeld zum gemeinsamen Pizza-Abend. Die Pizzen für die rund 25 Pesonen aus der Nachbarschaft werden am Vortag bestellt und dann in ausgelassener Runde gemeinsam verspeist.

»So ein Abend kann lang werden...« und wird meist durch eine schöne Geschichte, einen Film oder einen selbst mitgebrachten Nachtisch abgerundet. Es geht darum: *»gemeinsam Spaß zu haben, Erfahrungen austauschen, sich näher kennenlernen und manchmal auch einfach darum, sich für diesen Abend schön anzuziehen.«*

NACHBARSCHAFTLICHES WACHSTUM

DER NACHBARSCHAFTSGARTEN IM HAUS IM VIERTEL

In regelmäßigen Abständen und je nach Saison trifft sich die Gartengruppe aus dem Haus im Viertel zum gemeinsamen Pflanzen, Gießen, Graben und Wildkraut zupfen. Je nach Kompetenz und Fähigkeit können alle, die Lust haben, daran teilnehmen. Und es braucht dabei nicht nur die, die den Spaten schwingen und die Erde umgraben, sondern auch die, die dabei sitzen und das Ergebnis bewundern. Dadurch entsteht das Gefühl *»Herausforderungen gemeinsam meistern können«* und auch der *»Stolz, das Ergebnis anschauen zu können«.*

SCHLÜSSELFUNKTION

NACHBARSCHAFTSRAT (STADTTEILHAUS VIER DEICHGRAFEN)

An vielen »Wohnen mit Service«-Standorten haben sich Nachbarschaftsräte gebildet. Der Nachbarschaftsrat besteht meist aus gewählten Frauen und Männern aus der Mieterschaft, die sich regelmäßig mit der Hausleitung treffen und gemeinsame Aktionen im Haus planen und die Interessen der Mieterschaft vertreten. Es geht vor allem um *»Mitbestimmung«* und *»Kommunikation auf Augenhöhe«*.

Im Haus Vier Deichgrafen besteht der Nachbarschaftsrat aus acht Mitgliedern, die sich einmal im Monat mit der Hausleitung austauschen, beraten und die Anliegen und Themen aus der Mieterschaft vorbringen. Der Nachbarschaftsrat genießt großes Vertrauen und allgemeine Akzeptanz im Haus. Neue MieterInnen werden vom Nachbarschaftsrat und der Hausleitung besucht und begrüßt.

ONLINE MIT 90

DER DIGITALE TREFF IM MEHRGENERATIONENHAUS BREMEN SCHWEIZER VIERTEL

Einmal in der Woche kommen ältere Menschen und SchülerInnen der 8. Klasse im Mehrgenerationenhaus zum »Digitalen Treff« zusammen. Begleitet durch eine KursleiterIn, bereiten die SchülerInnen unterschiedliche Themen aus dem Bereich der digitalen Technik für NachbarInnen vor und unterstützen diese dann beim Erlernen und der Umsetzung. Die SchülerInnen haben so die Möglichkeit, ihre digitalen Fähigkeiten einzusetzen und lernen mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld, den älteren Menschen diese Technik näher zu bringen. *»Es wird viel gelacht, es wird sich sehr konzentriert, man geht in Kontakt und es entstehen viele wertvolle Begegnungen.«*

NOCH EIN EI?

NACHBARSCHAFTSFRÜHSTÜCK IM HOLLERGRUND

An vielen Standorten treffen sich die MieterInnen regelmäßig zum gemeinsamen Nachbarschaftsfrühstück. Im Stiftungsdorf Hollergrund verabreden sich jeden zweiten Donnerstag im Monat acht freiwillige HelferInnen, die gemeinsam ein Nachbarschaftsfrühstück ausrichten. Es gibt selbstgebackenes Brot und selbstgekochte Marmelade, wobei die OrganisatorInnen sich bei der Herstellung abwechseln.

Die Hälfte der Plätze ist dabei für die BewohnerInnen des Stiftungsdorfes Hollergrund reserviert, die andere für die NachbarnInnen aus der Umgebung. Weil es inzwischen mehr Interessenten als Frühstücksplätze gibt, werden die TeilnehmerInnen jedes Mal ausgelost.

Das Besondere ist, dass im Rahmen des Frühstücks immer wieder neue Projekte entstehen, wie z. B. ein Strickcafé oder ein Weihnachtsbasar, auf dem dann die selbst hergestellten Pullover, Taschen und Strümpfe verkauft werden. Auch sportliche Aktivitäten, wie der nachbarschaftliche Lauftreff sind aus diesem Frühstückstreff entstanden.

GEGEN DIE SCHWERKRAFT

ARBERGER BOULE

Im Stiftungsdorf Arberger Mühle treffen sich NachbarInnen immer sonntags zum gemeinsamen Boulespielen. Wer mag, kommt dazu. Alle können mitmachen und sich beteiligen – und sei es als ZuschauerIn vom Balkon. Manche kommentieren das Geschehen oder wollen einfach nur dabei sein.

Es geht vor allem um das gemeinsame Erleben und den Spaß in der Gemeinschaft. In gelassener Atmosphäre vergeht so schnell mal ein ganzer Nachmittag. Zwischendrin gibt es Klönpausen und es wird locker geschnackt.

ABER DA GEHT NOCH MEHR:

WAS PLANE ICH ALS NÄCHSTES MIT MEINEN NACHBARINNEN?

Gefragt wurden die MieterInnen des Workshops auch, welche Ideen sie für ein gemeinsames Miteinander haben.

- Vorlesen in der Kita
- Feste und Veranstaltungen planen, gestalten und organisieren
- Grünflächen in Blumenwiesen umgestalten
- Gesprächsrunden initiieren
- Unterstützung und Begleitung für MitbewohnerInnen mit Bedarfen organisieren
- gemeinsame Musikgruppe gründen
- gemeinsame Ausflüge organisieren
- einen Flohmarkt machen
- sich mit den NachbarInnen der umliegenden Häuser treffen
- sich gegenseitig besuchen und sich zu bestimmten Themen austauschen
- Menschen besondere Wünsche erfüllen

SO UNTERSTÜTZT DIE BREMER HEIMSTIFTUNG

Es ist ein Kernanliegen der Bremer Heimstiftung, Nachbarschaften zu fördern und Menschen zur Eigeninitiative zu ermutigen.
Wir unterstützen unsere MieterInnen daher vor allem konkret durch:

RÄUME

Bereitstellung von Gemeinschaftsräumen für die Planung und Durchführung von Aktivitäten mit anderen NachbarInnen und BürgerInnen aus dem Quartier.

GEMEINWESENARBEITERINNEN

Die Hausleitungen sind AnsprechpartnerInnen für alle Themen rund um Nachbarschaft. Sie vermitteln bei Herausforderungen, stellen Kontakte zu anderen NachbarInnen her und fördern nachbarschaftliche Aktivitäten.

VORTRÄGE UND FORTBILDUNGEN

Engagierte NachbarInnen haben die Möglichkeit, Fortbildungen oder Seminare zu nachbarschaftlichen Themen zu besuchen. Auch Vorträge bieten neue Ideen für das gemeinsame Miteinander.

KOOPERATIONEN UND NETZWERKE

Die Bremer Heimstiftung hat ein breites Netz von PartnerInnen aus dem Stadtteil, die bei der Entwicklung einer lebendigen Nachbarschaft unterstützen und aktiv mitwirken können. Zudem werden MieterInnen auch stadtteil-übergreifend miteinander vernetzt.

»SELBSTBESTIMMT LEBEN UND TEILHABEN«

GEMEINSAM BIS INS HOHE ALTER

An über 15 Standorten bietet die Bremer Heimstiftung »Wohnen mit Service« an. Ein Konzept, nach dem ältere Menschen selbstbestimmt leben – mit einer verlässlichen Nachbarschaft im Hintergrund.

Wir wollten Ihnen mit dieser Broschüre einen Eindruck von der Vielfalt und Lebendigkeit des nachbarschaftlichen Zusammenlebens in unseren Häusern vermitteln. Mit unserem Angebot ermöglichen wir Menschen bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten oder gewünschten Umgebung selbstbestimmt und mit den nötigen Sicherheiten zu wohnen. Uns ist wichtig, dass sich alle MieterInnen mit eigenen Ideen und Vorstellungen einbringen kann. Neben der Mitgestaltung der Nachbarschaft, geht es natürlich auch darum, die eigene Wohnung nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Möbel, Farbe, Böden, Licht – alles liegt in Ihrer Hand.

Das »Wohnen mit Service« der Bremer Heimstiftung gibt es in vielen verschiedenen und ganz unterschiedlichen Statdtteilen Bremens. Je nach Lebensstil, Interesse und Geldbeutel finden sich passende Angebote.

Vielleicht haben Sie nun auch Lust auf eine lebendige Nachbarschaft bekommen. Besuchen Sie doch mal eines unserer Häuser oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

»SICH NICHT MEHR UM ALLES KÜMMERN MÜSSEN«

WO SIE UNS FINDEN

BREMEN-OST

HAUS IM VIERTEL
Auf der Kuhlen 1 b
28203 Bremen
(0421) 33 49 11

STADTTEILHAUS OTE
Ludwigshafener Str. 6
28325 Bremen
(0421) 69 61 250

STADTTEILHAUS BLOCKDIEK
Mülheimer Str. 1-3
28327 Bremen
(0421) 43 79 088

STIFTUNGSDORF ELLENER HOF
Ludwig-Roselius-Allee 181
28327 Bremen
(0421) 40 74 51

STIFTUNGSDORF OSTERHOLZ
Ellener Dorfstr. 3
28325 Bremen
(0421) 42 88 0

STIFTUNGSDORF ARBERGER MÜHLE
Vor dem Esch 7
28307 Bremen
(0421) 69 69 59 99

STIFTUNGSDORF HEMELINGEN
Diedrich-Wilkens-Str. 18
28309 Bremen
(0421) 41 04 0

STIFTUNGSDORF HOLLERGRUND
Im Hollergrund 61
28357 Bremen
(0421) 27 85 0

MGH BREMEN SCHWEIZER VIERTEL
Graubündener Straße 10
28325 Bremen
0151 588 941 60

STIFTUNGSDORF BORGFELD
Daniel-Jacobs-Allee 1
28357 Bremen
(0421) 69 62 46 96

BREMEN-WEST

STIFTUNGSDORF GRÖPELINGEN
Elbinger Str. 6
28237 Bremen
(0421) 38 04 0

STIFTUNGSDORF WALLE
Karl-Peters-Straße 76
28217 Bremen
(0421) 33 63 70

BREMEN-SÜD

HAUS IN DER NEUSTADT
Hermannstr. 37 - 41
28201 Bremen
(0421) 24 45 0

STADTTEILHAUS KATTENTURM
Robert-Koch-Str. 70
28277 Bremen
(0421) 56 34 23 98

STIFTUNGSDORF RABLINGHAUSEN
Rablinghauser Landstr. 51 a-e
28197 Bremen
(0421) 52 07 0

STADTTEILHAUS HUCHTING
Tegeler Plate 23
28259 Bremen
(0421) 57 22 0

BREMEN-NORD

STIFTUNGSDORF RÖNNEBECK
Dillener Str. 69 - 71
28777 Bremen
(0421) 60 94 0

HAUS VIER DEICHGRAFEN
Zum Alten Speicher 6
28759 Bremen
(0421) 40 95 0

STIFTUNGSDORF FICHTENHOF
Schönebecker Kirchweg 33
28757 Bremen
(0421) 62 69 0

STIFTUNGSDORF BLUMENKAMP
Billungstr. 21
28759 Bremen
(0421) 62 68 0

STADTTEILHAUS CIGARRENMANUFACTUR
Stader Landstr. 42a
28719 Bremen
(0421) 62 68 10 8

STADTTEILHAUS MARSSEL
Helsingborger Str. 2
28719 Bremen
(0421) 69 67 96 90

BREMER HEIMSTIFTUNG

Marcusallee 39
28359 Bremen

Tel. (0421) 24 34 0
Fax (0421) 24 34 18 9

info@bremer-heimstiftung.de

www.bremer-heimstiftung.de

Fotografie: Rainer Geue, Finn Schütt
Textredaktion: Luca Halder, Ute Büge, Felix Schauppner, Ulrike Rank
Gestaltung: Leonie Fröhlich