

## Vom Café LE.NA bis zu den Rankler G'schichten



Rankweil war von Anfang an eine wichtige Projektgemeinde innerhalb der Initiative LE.NA und am Beginn stand das Café LE.NA in Paspels. Wir sprachen mit Michael Müller, dem Leiter der Gemeinwesen-Stelle Mitand:

### Was ist dir bezüglich der Ideen von LE.NA besonders wichtig?

Besonders wichtig war mir, dass zum Thema Einsamkeit verschiedene Systempartner\*innen eingeladen wurden, die mit dem Thema konfrontiert waren und die Vorgangsweise von Anfang an mit ihnen abgestimmt wurde.

### Hat das Café LE.NA in Paspels die Arbeit deiner Stelle unterstützt?

Ja, es gibt mehr Anfragen wie früher. Die Scham, um Unterstützung zu fragen, ist geringer geworden. Die Leute sehen, dass sich mit den Jahren viel gewandelt hat. Erste Bewohner\*innen von Paspels sind in neue, barrierefreie Wohnungen in Rankweil umgezogen. Das erzeugt auch eine Vorbildwirkung für andere. Es gibt also Unterstützung und diese wird auch vermehrt in Anspruch genommen. Somit ist Paspels tatsächlich ins Orts-Zentrum herangerückt.

### Wie wirkt sich die Fokussierung auf einen Ortsteil auf den gesamten Ort aus?

Paspels als Ortsteil wurde aufgrund des hohen Anteils an über 60-Jährigen ausgewählt und der damit verbundenen Annahme, das ältere Menschen vermehrt von Einsamkeit betroffen sind. Paspels hat zusätzlich auch einen hohen Anteil an migrationsstämmigen Einwohner\*innen, die bisher die Angebote für Betreuung und Pflege verhältnismäßig wenig angefragt haben. Parallel zur gesamtgesellschaftlichen Entwicklung ist jedoch auch hier festzustellen, dass die Familien bei hohem Pflegebedarf nicht mehr in der Lage sind die volle Betreuung zu leisten. Die „LE.NA-Lupe“ auf Paspels richten zu können, war sehr wertvoll, da genau dieselben Themen in allen weiteren Ortsteilen auch vorhanden sind und über diesen Zugang Barrieren abgebaut wurden, die sich positiv auf den ganzen Ort auswirken.



### Wo siehst du den großen Mehrwert für die Menschen in Rankweil durch LE.NA?

Durch die „Rankler G'schichten“ und die projektbegleitenden Maßnahmen wird die Vielfalt von Rankweil ans Licht gebracht. Ebenfalls werden vermeintlich schwierige Themen wie Einsamkeit, Ausgrenzung und Altwerden enttabuisiert. Sie werden visualisiert und rücken somit in die Mitte von Rankweil.

## Rückmeldungen aus dem Leben von LE.NA

### Eine LE.NA-Besucherin beschreibt ihre ersten Erfahrungen:

„Es ist ein Gewinn für beide Seiten, für mich als Besucherin und hoffentlich auch für Marianne, die in einer betreuten Wohnung wohnt. Ich besuche sie einmal in der Woche, wir gehen spazieren, plaudern und trinken Kaffee.“

### Viele Menschen genießen die leichten Wanderungen mit LE.NA:

„Ein Spaziergang in der Natur ist wie Balsam für die Seele. Und das dann auch noch mit anderen gemeinsam genießen zu dürfen, ist ein großes Geschenk!“

### Nachbarn kann man auf vielfache Art treffen:

„Das Nachbarschaftsbuch war eine tolle Aktion. Wir haben gerne mitgemacht, auch die Kinder. Wir haben viel über unsere Nachbarn erfahren, einige lustige Geschichten waren auch dabei! Wenn wir das Buch in ein paar Jahren wieder in die Hand nehmen und darin blättern, ist es sicher eine schöne Erinnerung.“

Fabienne aus Lustenau

### Die Zusammenarbeit mit Gemeinden und Pfarren – eine wesentliche Säule von LE.NA:

„Gerade in dieser schnelllebigen Zeit ist es wichtig, auch mal ein wenig zu entschleunigen. Die 'Vrzellbänke' regen dazu an, sich unkompliziert zu begegnen, innezuhalten und Anteil am Leben des anderen zu nehmen. Eben ganz nach dem Motto: 'Zit ne, ahi hökklä, metnand Schwätzal!'“

Jürgen Kuster, Bürgermeister Schruns

„Die Rankler G'schichten bilden einen großen Schatz an Erfahrungen ab und zeigen das Leben in Rankweil in all seiner Buntheit.“

Katharina Weiß, Bürgermeisterin Rankweil

„Die LE.NA-Teams sind ein weiteres Zeichen dafür, dass Menschen füreinander Verantwortung übernehmen und dass sich Menschen durch die Gemeinschaft mit anderen guttun.“

Martin Herburger, Gemeinwesenstelle der Gemeinde Götzis

### Neue Ideen angesichts der Herausforderung Corona, Teilnehmer\*innen der Webinar-Reihen/ Grußaktionen beschreiben es so:

„Danke für die tollen Gespräche und für die technische Einführung. Jetzt traue ich es mir zu, auch Online-seminare zu besuchen.“

„Ich freue mich schon wieder auf die neue Reihe im Herbst ...“

„Ich finde diese Initiative großartig. Vor allem in Bezug auf die Corona-Situation sind solche Online-Angebote superpraktisch. Eine Klasse und gute Alternative.“

„Sehr schön umgesetzt. Die Moderation und die Vorträge hatten eine gute Qualität. Es wurde sehr freundlich und achtsam miteinander gesprochen: sowohl im Plenum als auch in den Kleingruppen. Ich vergaß fast, dass es über ZOOM lief. Ein großes Kompliment!“

„Auch ich durfte erleben, wie sich die Senior\*innen über den erhaltenen Gruß gefreut haben.“

### Impressum

Kostenlose Zeitschrift der PfarrCaritas Vorarlberg  
Redaktionsteam:  
Ingrid Böhler, Kathrin Galehr-Nadler  
Gestaltung: Petra Mittempergher  
Fotos: shutterstock.com, Caritas

Herausgeber: PfarrCaritas Vorarlberg,  
Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch  
Österreichische Post AG, SP 02Z031046 S



## LE.NA wächst weiter ...

**Auch wenn das Projekt LE.NA im Rahmen des Fördergebers Fonds Gesundes Österreich mit Juni 2021 abgeschlossen wurde, bedeutet dies nicht, dass die vielen wertvollen Projekte, die durch die Kooperation mit Gemeinden und Pfarren entstanden sind, nicht weitergeführt werden.**

So ist auch weiterhin ein geselliges Miteinander im Café LE.NA in Götzis und Bludenz möglich. Auch Besucher\*innen-Teams wollen wir in Zusammenarbeit mit dem Seelsorgeraum Bludenz und der Gemeinde Götzis weiter ausbauen. Die Initiative "Guat alt wära im Muntafu" wird weiterwachsen, ebenso finden die Webinar-Reihen eine Fortsetzung – und auch neue Wanderrouten für den Frühling werden schon geplant. Denn eines ist sicher, auch dieses Jahr wird so mancher sich die Frage stellen: Goscht oh mit?

**Werden Sie ein Teil von LE.NA und gestalten Sie eine lebendige Nachbarschaft:** bei einem Besuch, bei einem Gespräch im Café LE.NA oder bei einer Wanderung.

**Infos & Kontakt:**  
**Wandern mit LE.NA**  
Marietta Schneider  
T 0676-88420 4016  
miretta.schneider@caritas.at

**LE.NA in Bludenz und Montafon**  
Thomas Hebenstreit  
T 0676-88420 4024  
thomas.hebenstreit@caritas.at

**LE.NA in Götzis**  
Ingrid Böhler  
T 0676-88420 4010  
ingrid.boehler@caritas.at

# LE.NA Rückblick



## Gemeinsam statt einsam ...

### "Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut!"

Dieses Zitat von Mutter Teresa wurde durch die Corona-Krise zur Realität für viele Menschen, die sich gerade in dieser Zeit sehr einsam gefühlt haben, weil die Kontakte zu ihren Familien, zu Freunden oder Nachbarn nicht möglich waren und auch die ehrenamtlichen Netzwerke nicht greifen konnten oder durften.

Vermutlich kennt jede\*r das Gefühl der Einsamkeit, manchmal sind wir auch auf der Suche danach. Wird dieses Gefühl als bewusster Rückzug und Chance erlebt, sich wieder neu zu orientieren und mit anderen zu verbinden, so ist dies für die menschliche Entwicklung sehr förderlich. Hingegen kann ungewollte Einsamkeit, aus der ein Mensch auf lange Sicht nicht herausfindet, nicht nur depressiv, sondern auch physisch krank machen.

Um einen Weg aus dieser unfreiwilligen Einsamkeit zu finden, braucht es uns alle. Nicht nur der einsame Mensch muss aus seinem Schneckenhaus treten, auch wir sind gefordert, aufmerksam zu sein und den Menschen mit all seinen Erfahrungen und Ressourcen zu würdigen.

2019 starteten wir mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und in Zusammenarbeit mit den Pfarren und Gemeinden des Montafons, Bludenz, Rankweil, Lustenau und Götzis mit der Projektidee LE.NA – Lebendige Nachbarschaft, um sowohl die Menschen, die von Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffen sind, nachhaltig zu unterstützen als auch den sorgsam Umgang miteinander zu fördern.

Trotz Corona ist es uns gelungen, Begegnungsorte wie das Café

LE.NA oder Besucher\*innen-Teams aufzubauen. Ergänzt wurden diese durch individuelle Angebote wie den Rankler G'schichten oder dem Nachbarschaftsbuch in Lustenau, durch Wanderungen für alleinstehende Menschen sowie durch bewusstseinsbildende Maßnahmen.

Diese Info ist eine Rückschau und ein kleines Zeichen unseres Dankes, wohl wissend, dass vieles ungesagt bleibt.

Wir danken dem Fonds Gesundes Österreich für die wohlwollende Unterstützung sowie den Pfarren und Gemeinden für die gute Zusammenarbeit. Danke auch an alle Frauen und Männer, die ihre Zeit und Fähigkeiten schenken. Wir freuen uns, dass die Initiative LE.NA weitergeht, und wir gemeinsam noch viel bewegen werden!

Ingrid Böhler, PfarrCaritas

## LE.NA berührt und unterstützt ...

- Besonders schön zu sehen war, dass eine Frau, die nur sehr wenige soziale Kontakte hatte, ihre Hilfe als „Kellnerin“ im Café LE.NA angeboten hat, und so durch die „Café-Treffs“ sichtbar wurde, gesellschaftliche Anerkennung erhalten hat und Selbstbewusstsein tanken konnte.
- Ein älteres Ehepaar, das aufgrund eingeschränkter Mobilität den Alltag nur schwer bewältigen konnte, nutzte die Gelegenheit auf ihre schwierige Situation aufmerksam zu machen. Die wohnungssuchende Familie des Sohnes hat nun eine benachbarte Gemeindefamilie erhalten und so können sie sich nun auf kurzem Weg gegenseitig unterstützen.
- Ein anderes Paar kontaktierte das Case Management aufgrund der schweren Erkrankung des Mannes, der wenige Wochen später verstorben ist. Die Frau hätte ohne die vorsorgliche Hilfeplanung samt Existenzsicherung die plötzlichen Herausforderungen nicht bewältigen können.
- Schön war auch, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft gemeinsam an einem Tisch saßen und ihre Geschichten miteinander teilten. Daraus ist auch die Idee der „Rankler G'schichten“ entstanden.



# Gute Nachbarschaft – gute Gesundheit

**Der Mensch ist ein soziales Wesen: Freundschaften, Kontakte, Liebe und Geborgenheit sind menschliche Grundbedürfnisse.**

Gute soziale Beziehungen, und damit auch die Nachbarschaft, tragen viel zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei – und das tut der Gesundheit gut. Deshalb hat der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) 2012 die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ ins Leben gerufen. Ziel war es, den Zusammenhalt im unmittelbaren Lebensumfeld gesundheitsfördernd zu stärken. Das zentrale Element der Initiative war die Förderung von Projekten, die dazu beitragen.



Dabei stand zuletzt das Thema „Gesundheitsförderung, Gesundheitskompetenz und Chancengerechtigkeit älterer Menschen in Nachbarschaften“ im Mittelpunkt. Ältere Menschen sind vermehrt von Einsamkeit und gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen und können daher von funktionierenden Nachbarschaftsnetzwerken, die Unterstützung und ein gutes Miteinander bieten, besonders profitieren. Organisationen aus ganz Österreich wurden vom FGÖ eingeladen, Projekte zu den genannten Themen und Zielgruppen zu entwickeln. Die sieben Besten wurden von 2019 bis 2021 gefördert, darunter das Projekt „LE.NA – Lebendige Nachbarschaft“ der Caritas Vorarlberg. Projektziel war es, die Strukturen lebendiger und sorgender Nachbarschaft aktiv zu fördern und das soziale System in den Pfarren und Gemeinden zu stärken.

### Die Corona-Pandemie stellte das LE.NA-Team vor große Herausforderungen

Aufgrund von Kontaktbeschränkungen musste das gut angelaufene „Café LE.NA“ pausieren und weitere geplante Initiativen wie die Besucher\*innen-Teams konnten nicht in vollem Umfang durchgeführt werden. Dafür wurden aber neue und innovative Formate entwickelt:

- Die „mittwochsLichter“ und „mittwochsImpulse“ waren digitale Treffpunkte mit spannenden inhaltlichen Inputs und Möglichkeiten zum Austausch.
- Beim „Wandern mit Gleichgesinnten“, geführt von ehrenamtlichen Wanderbegleiter\*innen, konnten viele persönliche Kontakte geknüpft werden.
- LE.NA schnürte Päckchen aus Postkarten, kleinen Aufmerksamkeiten und einer LE.NA Infokarte. Über 600 Interessierte haben diese – mit einem persönlichen Gruß – an Nachbar\*innen verteilt.

Einsamkeit und Isolation konnte durch LE.NA erfolgreich entgegengewirkt werden und damit die Gesundheit gefördert werden. Mitbedingt durch Corona hat das Thema Einsamkeit gesamtgesellschaftlich an Bedeutung gewonnen. Interessierte Organisationen und Gemeinden sind auf LE.NA zugekommen und haben sich Ideen und Unterstützung geholt. Diese nachhaltige Wirkung trifft den Kern der Förderphilosophie des FGÖ: Innovative Projekte zu ermöglichen, deren Ergebnisse über das Projekteende hinaus weiterwirken.

Markus Mikl,  
Fonds Gesundes Österreich

LE.NA verbindet Menschen

# Nur gemeinsam kann es gelingen

## Café LE.NA Kumm uf an Kaffee!

Kaffee trinken, Kontakte knüpfen, Gespräche führen: Das Café LE.NA in Bludenz und in Götzis ist ein Begegnungsraum für Alt und Jung. Ohne Konsumzwang kommen Menschen zusammen, die gemeinsam einen gemütlichen Vor- oder Nachmittag verbringen möchten. Daneben gibt es immer wieder ein buntes Rahmenprogramm.



## Besuchsdienst Magsch net vorbeiko?

Neben den LE.NA Cafés wurden auch in Götzis und im Montafon Besucher\*innen-Teams gemeinsam mit regionalen Akteuren aufgebaut. Besucher\*innen schenken Zeit, hören aufmerksam zu und leisten älteren, alleinstehenden Menschen Gesellschaft und Unterstützung. Dazu wurden Frauen und Männer eigens für diese Aufgabe geschult. Nun besuchen sie regelmäßig einsame und ältere Menschen in der Nachbarschaft.



## Guat alt wära im Montafu Vrzellbänke

Das Vrzellbänke im Montafon ist eine unkomplizierte, niederschwellige Begegnungsmöglichkeit. In allen zehn Gemeinden des Montafons wurden Bänke, mit den von der AG „Guat alt wära im Muntafu“ entworfenen Schildern, bestückt.



## Webinare mittwochsLichter mittwochsImpulse und Fit in den Frühling

Mit verschiedenen Webinaren – virtuellen Zusammenkünften via ZOOM – im Advent, in der Fastenzeit und im Frühling lud LE.NA zu einer kleinen Auszeit und kurzen Unterbrechung im Alltag ein.

## Rankler G'schichten



21 Persönlichkeiten, die in Rankweil leben, erzählen ihre G'schichten. Dabei kommen Frauen und Männer zu Wort, die schon seit ihrer Geburt in der Marktgemeinde leben, aber auch solche, die zugezogen sind und hier ihre zweite Heimat gefunden haben. Nahezu jede\*r Erzähler\*in wird auch durch eine lebensgroße Stahlfigur dargestellt. Diese Figuren wurden auf dem Marktplatz in Rankweil im Sommer 2021 ausgestellt.

## LE.NA Lebendige Nachbarschaft

### Gemeinsam statt einsam ...

Durch eine starke Zusammenarbeit mit Gemeinden und Pfarren sind in zweieinhalb Jahren viele Initiativen und Angebote entstanden, die nun weiterwachsen dürfen.

## Wandern mit LE.NA Goscht oh mit?

Gemeinsam unterwegs sein und die Natur erleben, beim Gehen entstehen Freundschaften. Für bewegungsfreudige (ältere) Menschen organisiert LE.NA einfache Wanderungen in ganz Vorarlberg. Diese werden von eigens dafür geschulten ehrenamtlichen Frauen und Männern begleitet.



## Nachbarschaftsbuch Lustenau



Ähnlich wie ein Freunde-Buch konnte das Lustenauer Nachbarschaftsbuch, das auf der Gemeinde und den Pfarren zum Abholen auflag, an andere weitergegeben und ausgefüllt werden. 50 Bücher wurden abgeholt. Wer die Nachbarschaftsbücher ausgefüllt bei der Gemeinde vorlegte, wurde mit einer gefüllten Brezel belohnt. Eine willkommene Gelegenheit, zusammenzukommen und die Nachbarn zu einem gemütlichen Nachmittag einzuladen. Denn: „Gute Nachbarn sind ein echter Schatz.“

## Nachbarschaftliche Grüße



Das LE.NA-Team stellte kleine Geschenktaschen mit individuellen Grußkarten zusammen, die von Interessierten an ihre Nachbarn verschenkt werden konnten. Mit kleinen Zeichen kann ein gutes nachbarschaftliches Miteinander gestärkt werden.