

„Eine gute Nachbarschaft hält gesund“

Wenn Menschen sich in ihrem unmittelbaren Umfeld freundlich begegnen, fühlen sie sich sicher und geborgen. **Erdtrud Mühlens** hat deshalb das Netzwerk Nachbarschaft initiiert. Gemeinsam mit der AOK fördert sie die gesundheitlichen Aspekte des Zusammenlebens im Quartier.

Was macht eine gute Nachbarin oder einen guten Nachbarn aus?

Mühlens: Wer mitfühlt, aufmerksam ist und Empathie zeigt, sieht die Möglichkeiten im Haus oder der unmittelbaren Umgebung, das Miteinander zu fördern. Beispiel Spielplatz: Der rostet vor sich hin, Nachbarn haben sich bemüht, Gelder zu bekommen, das hat nicht geklappt. Jetzt geht es darum, Mitstreiter für diese Sache zu gewinnen. Gute Nachbarn sind interessiert daran, das direkte Wohnumfeld mitzugestalten. Das Motiv ist purer sozialer Egoismus: In einer guten Nachbarschaft fühlen sich Menschen wohl.

Wie lässt sich gute Nachbarschaft fördern?

Mühlens: Da ist viel Offenheit gefragt. Es gibt Beispiele von Kommunen, die Nachbarschaften ernst nehmen, von ihnen lernen wollen. Die Kommunen fangen an zu begreifen, wie wichtig es ist, Eigeninitiative zu unterstützen, und zwar nicht von oben herab – aktive Nachbarschaften wollen Gestaltungsfreiheit behalten.

Was macht das Netzwerk Nachbarschaft dafür?

Mühlens: Wir schreiben jährlich Wettbewerbe aus. Aktuell, gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg, den Videowettbewerb „Gesunde Nachbarschaften – weil wir uns am nächsten sind...“. So wollen wir Nachbarschaften finden, die sich in ihrem Quartier für ein bestimmtes Thema stark machen. Beispielsweise sorgen Mehrergenerationen-Nachbarschaften dafür, dass ältere Menschen gut aufgehoben sind und in der Gemeinschaft mobil bleiben. Das Netzwerk will mit solchen Highlights andere zum Nachmachen

animieren. Im Kern geht es darum, dass sich Menschen in ihrem Haus oder Viertel gegenseitig helfen. Wir fördern diese Initiativen, indem wir sie bekannt machen, auch bei Behörden und Kommunen.

Was hat die Nachbarschaft mit der Gesundheit zu tun?

unter Nachbarn getragen wird. Das Netzwerk Nachbarschaft hat dazu mit der AOK Rheinland/Hamburg Anfang 2015 eine Kooperation geschlossen. Insgesamt 41 Nachbarschaften aus dem Rheinland und aus Hamburg stellen dar, wie sie ihre Aktionen für Bewegung, gesunde Ernährung oder Pflege umsetzen. Das geht von



Wenn Menschen ihre Nachbarn kennen, ist der nächste Schritt, ihre Bedürfnisse zu erfragen.

Erdtrud Mühlens

Mühlens: Eine anonyme Nachbarschaft kann krank machen. Konflikte schwelen, Menschen schlucken Ärger runter. Umgekehrt gilt: Eine gute Nachbarschaft, in der sich die Menschen freundlich begegnen, hält gesund. Schon ohne große Aktionen, einfach von der Grundstimmung her: Hier fühle ich mich zu Hause, geborgen und sicher. Das ist gerade für ältere Menschen wichtig. Für Hilfen, wie das Einkaufen, ist Vertrauen die Grundlage. Wenn Menschen ihre Nachbarn kennen, ist der nächste Schritt, ihre Bedürfnisse zu erfragen und zu überlegen wie man sich gegenseitig unterstützen kann.

Welche Ziele verfolgt die Aktion Gesunde Nachbarschaften?

Mühlens: Mit der Aktion zeigen wir, wie vielfältig die Hilfe und Unterstützung aussehen kann, die von der Solidarität

der Kochgemeinschaft über Einkaufshilfen, Spaziergang-Paten, Besuchsdiensten bis hin zu Vorträgen, mit denen die AOK in die Nachbarschaften vor Ort geht. Gute Beratung durch Experten in allen Fragen rund um die Prävention und Gesundheit ist gefragter denn je. Hier können Nachbarn viel dazu beitragen, dass sich keiner alleingelassen fühlt. ■

Das Interview führte Änne Töpfer.

Zur Person und zum Projekt

Erdtrud Mühlens, Geschäftsführerin der Agentur für Strategische Kommunikation Hamburg, gründete 2004 das Netzwerk Nachbarschaft (netzwerk-nachbarschaft.net). Darin lobt sie regelmäßig Wettbewerbe aus, jüngst gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg den Videowettbewerb „Gesunde Nachbarschaften – weil wir uns am nächsten sind...“ (Einsendeschluss 31. 12. 2016, mehr Infos: aok-gesunde-nachbarschaften.de).