

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

<b>Projektnummer</b>	3317
<b>Projekttitel</b>	herz.com – füreinander da sein
<b>Projektträger/in</b>	Caritas der Diözese Feldkirch
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	01.03.2022 – 29.02.2024, 24 Monate
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Ältere und alte Menschen sowie vulnerable Menschen mit stärkeren Belastungen und geringen Ressourcen
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	1.478 Teilnahmen der Zielgruppen
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Gemeinde Satteins, Gemeinde Mittelberg, Stadtteilbüro Bregenz Mariahilf, Verein Lebensraum Bregenz, Pfarre Bregenz Mariahilf, ev. und kath. Kirchen Kleinwalsertal, Pfarre Satteins, Verein ATIB, SOB u.v.m.
<b>Autoren/Autorinnen</b>	MMag. <sup>a</sup> Katharina Riedmann
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	<a href="mailto:Katharina.riedmann@caritas.at">Katharina.riedmann@caritas.at</a>
<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.herzcom.at">www.herzcom.at</a>
<b>Datum</b>	31.05.2024

## 1. Kurzzusammenfassung

Grundanliegen von herz.com ist es, eine Kultur des achtsamen Füreinander-Da-Seins in den Projektregionen Satteins, Bregenz Mariahilf und Kleinwalsertal zu festigen. Zentral sind sorgende Gemeinschaften sowie eine Gesellschaft, die vulnerable und ältere Menschen in den Blick nimmt und deren Teilhabe stärkt. Dieses Anliegen und die weiteren Schritte wurden von Projektbeginn mit 1.3.2022 an von den Kooperationspartner\*innen bis übers Projektende mit 29.2.2024 hinaus mitgetragen – dies sind in Satteins Verantwortliche der Gemeinde und Sozialeinrichtungen, im Kleinwalsertal Verantwortliche im Pfarrverband Mittelberg, den Gemeinden und Sozialeinrichtungen und in Bregenz Verantwortliche der Stadt und Katholischen Kirche, Schule für Sozialberufe und der Vereine Lebensraum Bregenz und ATIB.

Aufbauend auf den Ergebnissen einer Befragung der Bevölkerung in den drei Regionen wurden unterschiedliche, den Bedürfnissen der Regionen angepasste Maßnahmen und Initiativen umgesetzt. Zusätzlich wurden zwei herz.com Herzstücke in den drei Regionen etabliert: Die com.botschafter\*innen – die Gespräche mit älteren, vulnerablen Menschen führen, mit wachen Augen, offenen Herzen auf ihre Mitmenschen zugehen und aufmerksam für deren Nöte und Themen sind – wurden geschult und in ihrem Ehrenamt begleitet. Und es wurden Herzenssprechstunden – thematisch offene, durch Moderation geführte Gesprächsrunden mit Fokus auf Herzensangelegenheiten – organisiert. In einem Vernetzungstreffen im Herbst 2023 konnten die drei Regionen Ideen und Erfahrungen austauschen. Mit der abschließenden Veranstaltung „Schule deinen Mut“ konnten den com.botschafter\*innen und an herz.com Interessierten am Projektende noch einmal wertvolle Impulse und Motivation mitgegeben werden.

Mit den regionalen Steuerungsgremien konnte eine stabile Zusammenarbeit gewährleistet und eine Grundlage für die Projektentwicklung und den professionellen und transparenten Umgang mit Fragen und Herausforderungen geboten werden. Allen wurde bewusst, dass WIR – gemeinsam – für das Zusammenspiel aller und das Gelingen einer sorgetragenden Gemeinde verantwortlich sind. Dies erfordert eine Haltungsänderung, gemeinsames Lernen und das Einlassen auf neue Prozesse.

## 2. Projektkonzept

Aufbauend auf den Erfahrungen des von der Caritas Vorarlberg durchgeführten und vom FGÖ geförderten Projekts „LE.NA – lebendige Nachbarschaft“ war klar, dass der **Zugang zu vulnerablen Personen mit stärkeren Belastungen und zu älteren und alten Personen** am besten mit Maßnahmen, Angeboten und Aktivitäten in der jeweiligen Kommune gelingt. **Direkt vor Ort** kann am schnellsten und unkompliziertesten auf Problemlagen reagiert bzw. diesen vorgebeugt werden. Das von der Caritas Vorarlberg – dem Fachbereich PfarrCaritas und sozialräumliches Handeln– konzipierte und umgesetzte Projekt „herz.com – füreinander da sein“ setzt direkt in **drei Projektregionen – dem Stadtteil Bregenz Mariahilf, der Region Kleinwalsertal sowie der Gemeinde Satteins** – an und kommt dem Wunsch der Netzwerkpartner\*innen nach **verstärkter Vernetzung** von in der jeweiligen Region agierenden Vereinen, Institutionen, Gruppen usw. im Sinne einer **caring community** entgegen. Es ging nicht nur in erster Linie darum, neue Angebote und Maßnahmen zu etablieren, sondern auch darum, bestehende Angebote sichtbarer und bekannter zu machen. Zusätzlich kommt „herz.com“ dem Bedürfnis der Zielgruppen nach **Begegnung und Austausch**, gerade nach der langen Zeit der Distanzierung aufgrund der Covid 19–Pandemie, nach.

Die primäre Zielgruppe des Projekts, vulnerable, ältere und alte Menschen, lebt oft mit wenig oder gar keiner sozialen Einbindung und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie adäquater Gesundheitsversorgung ist begrenzt. Oft haben sie mit eingeschränkter Mobilität – z.B. aufgrund von Erkrankungen, Wohnsituation in peripheren Gebieten, geringem Einkommen – zu kämpfen, können Beratungs- und Gesundheitsfördernde Angebote, die oft nur in Städten oder Ballungsräumen angeboten werden, nur unter herausfordernden Umständen besuchen und verhindert so eine **gesundheitliche**

**Chancengerechtigkeit.** „Herz.com“ setzte sich dafür ein, möglichst viele Bürger\*innen auf die Nöte dieser Personengruppe zu sensibilisieren und allgemein über Hilfs- und Beratungsangebote im Bereich Gesundheit zu informieren. Durch unterschiedlichste (Informations)Formate wurde durch „herz.com“ das Bewusstsein für ein **ganzheitliches Gesundheitsverständnis** gestärkt und verdeutlicht, dass **sozialer Zusammenhalt** nicht nur die Gesundheit aller beteiligten Menschen fördert, sondern auch die Lebensqualität und den Frieden auf den unterschiedlichsten Ebenen einer Gesellschaft sichert. „herz.com“ förderte soziale Beziehungen, freiwilliges Engagement und Teilhabe an gemeinschaftlichen Prozessen für alle Menschen in den Projektregionen und baute sie aus.

Die Fokussierung auf drei Projektregionen brachte Chancen und Bereicherungen mit sich – Bereicherungen hinsichtlich der Erprobung und Erfassung der Wirkungen von Methoden und Zugängen zu demselben Thema in sehr unterschiedlichen Settings:

- Satteins, eine kleine ländliche Gemeinde mit regem Vereinsleben (über 50 Vereine sind registriert) und rund 2.760 Einwohner\*innen, dessen Generationenausschuss für die gesundheitliche Grundversorgung ihrer Mitbürger\*innen verantwortlich fühlt und die verschiedenen Generationen im gesundheitlichen und sozialen Bereich verbinden will.
- Das Kleinwalsertal, eine vom Tourismus stark geprägte, periphere Region mit aktivem Vereinsleben und 5.100 Einwohner\*innen, in dem der Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten eine besonders große Herausforderung darstellt.
- Und der Stadtteil Bregenz Mariahilf mit 8.200 Einwohner\*innen, von denen viele ältere und alte Menschen sowie Personengruppen mit stärkeren Belastungen und weniger Ressourcen, oft auch mit Migrationshintergrund, der eine Vielfalt hauptamtlich organisierter Anlauf- und Fachstellen aufweist, die von stärkerer Vernetzung und Sensibilisierung zu einer caring community profitiert.

Drei unterschiedliche Regionen in einem Projekt zu vereinen, brachte aber natürlich auch Herausforderungen mit sich. Die Ausgangssituationen, Bedarfe und Ressourcen sowie die geographischen und (infra)strukturellen Rahmenbedingungen und Strukturen waren bzw. sind zum Teil unterschiedlich, weshalb – neben einigen vom Projektplan vorgegebenen Maßnahmen wie die Bedarfserhebung, die Schulung Freiwilliger zu sogenannten com.botschafter\*innen sowie die Umsetzung von Herzensprechstunden – es von Beginn an offen blieb, welche Aktivitäten und Maßnahmen zur Erreichung der Ziele entwickelt und umgesetzt werden würden. Es erforderte ein **großes Maß an Flexibilität** und viel grundlegende Koordinations- und Vernetzungsarbeit, konnte aber von den drei regionalen Koordinator\*innen geleistet werden. Durch den oft wöchentlich stattfindenden Austausch konnten bei Gemeinsamkeiten **hilfreiche Synergien** genutzt werden, bei Unterschieden und Herausforderungen konnten andere Blickwinkel, die aber selbst sehr nahe am gleichen Thema waren, unterstützen und eine **frische Perspektive** geben. In dieser Hinsicht war die zeitgleiche Umsetzung „eines“ Projektes eine wertvolle und oft hilfreiche Erfahrung und Bereicherung für die Arbeit der Koordinator\*innen.

Neben der schon erwähnten primären Zielgruppe der älteren und alten Menschen, sowie Personengruppen mit stärkeren Belastungen und weniger Ressourcen, waren für „herz.com“ auch die indirekte Zielgruppe der **Frauen und Männer, die sich freiwillig engagieren wollen**, wesentlicher Bestandteil der Maßnahmen und Projektaktivitäten. „herz.com“ baut auf freiwilliges, soziales Engagement auf und es wurde von vornherein damit gerechnet, dass viele Personen der indirekten Zielgruppe eigentlich auch Teil der primären Zielgruppe sein werden: viele der freiwillig bei „herz.com“ mitarbeitenden und daraufhin im Sinne einer caring community agierenden Personen sind Menschen im Alter 61 plus. Zusätzlich sprach „herz.com“ eine Reihe von Multiplikator\*innen an, wie z.B. Verantwortliche und Mitarbeiter\*innen in Seniorenheimen, Vereinen, Pfarren, Gemeinden, Fachstellen etc.

### 3. Projektdurchführung

Das Projekt „herz.com“ startete in allen drei Projektregionen einerseits mit der Bildung von Steuerungsgruppen und ersten Vernetzungstätigkeiten, andererseits mit der Konzeptionierung und Durchführung einer groß angelegten **Bedarfserhebung**, angepasst an die Gegebenheiten und Rahmenbedingungen in jeder Projektregion, die im Herbst 2022 ausgewertet werden konnte. Die Ergebnisse wurden in Satteins und in Bregenz Mariahilf bei einer öffentlichen Präsentation vorgestellt, im Kleinwalsertal wurde eine Broschüre mit den Ergebnissen der Umfrage an alle Haushalte mit einer Person über 65 Jahren ausgeteilt sowie für Interessierte aufgelegt. Die Ergebnisse der Umfragen und Gespräche wurden in den jeweiligen Steuerungsgruppen analysiert und Schritt für Schritt Maßnahmen und Möglichkeiten erarbeitet, auf die Bedarfe und Wünsche der Zielgruppen einzugehen und anschließend gemeinsam mit den Betroffenen Lösungen zu erarbeiten. Ebenfalls im Herbst 2022 starteten die ersten Informations- und anschließend Impulsabende für die Schulung der com.botschafter\*innen, die bis in das Frühjahr 2023 hinein liefen. Mit den com.botschafter\*innen wurde im engeren Sinne kein neues Ehrenamt eingesetzt, sondern com.botschafter\*innen sind sensibilisierte Menschen, die nach der Schulung wissen, dass man nur gemeinsam eine Caring Community schaffen kann und die motiviert sind, die Gemeinde, in der sie leben, mitzugestalten, in dem Ausmaß und mit den Ressourcen und Fähigkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen. Die im weiteren Verlauf stattfindenden **Austauschtreffen der com.botschafter\*innen** dienen dazu, das Gesehene und Erlebte zu verdichten. Ab Jänner 2023 – und vereinzelt auch schon davor – wurden die einzelnen Maßnahmen nicht mehr zeitgleich in allen drei Regionen und zum Teil auch nur in einer der Regionen umgesetzt. Die folgende Aufzählung versucht die einzelnen Maßnahmen und Aktivitäten chronologisch und mit Vermerk zur umsetzenden Projektregion zu reihen:

- laufend: in allen drei Projektregionen Koordination von com.botschafter\*innen, z.T. noch individuelle Schulungen;
- laufend: Hausbesuche und Sprechstunden im Kleinwalsertal;
- laufend: bilaterale Gespräche, Gruppentreffen zu Vernetzungszwecken, sowie Gruppentreffen und bilaterale Absprachen innerhalb der Steuerungsgruppen der einzelnen Regionen;
- ab Jänner 2023: Hol- und Bringdienste der ev. und röm.-kath. Kirche;
- Jänner bis Juli 2024: Erzählcafés in Satteins;
- ab März bis Anfang Juni 2023: „Frühling auf Gräbern“ im Kleinwalsertal – Unterstützung der Zielgruppe bei der Grabpflege durch Freiwillige (einmaliger Einsatz von ca. 2 Stunden);
- ab März 2023: Information zum Thema „Besuchsdienst“, anschließend fünfteilige Besuchsdienstschulung in Satteins;
- ab April 2023 Herzenssprechstunden in Bregenz Mariahilf;
- Juni 2023: Vortrag zum Thema Demenz in Satteins;
- Juni/Juli 2023: Senioren Event Team im Kleinwalsertal – Auswahl von 5 Projekten aus 16 Projektvorschlägen für deren weitere Umsetzung im Rahmen von „herz.com“;
- Juni 2023: Eröffnungsfest Erzählbänke in Bregenz Mariahilf;
- Ab September 2023: 24h-Betreuer\*innen Begegnungscafé in Satteins;
- Oktober 2023: Impulsvortrag zum Thema Umgang mit Zeit im Alter und in der Pension in Satteins;
- Oktober bis Dezember 2023: Herzenssprechstunden in Satteins;
- November 2023: Austauschtreffen der drei herz.com Projektregionen in St. Arbogast, Götzis;
- Ab November 2023: interkulturelle Erzählcafés in Bregenz Mariahilf;
- Ab November 2023: Herzensfreunde im Kleinwalsertal;
- Ab November 2023: Mittwochstreff im Kleinwalsertal;
- Ab Jänner 2024: Begegnungscafé für 24h-Betreuer\*innen in Bregenz Mariahilf;
- Ab Jänner 2024: Herzensstunden (=Herzenssprechstunden) im Kleinwalsertal;
- Ab Jänner 2024: Vortrag und Workshop zum Thema „Schule deinen Mut“ (v.a. für com.botschafter\*innen) in allen drei Regionen;
- Ab Februar 2024: Spieletreff im Kleinwalsertal.

In allen drei Projektregionen wurden Steuerungsgruppen etabliert, die sich z.T. in unterschiedlicher Zusammensetzung und in unterschiedlichen zeitlichen Intervallen trafen, die Projektaktivitäten besprachen, planten und durchführten. Wesentliche System- und Kooperationspartner\*innen waren:

- In Bregenz Mariahilf: die Stadt Bregenz/Stadtteilbüro Mariahilf; der Verein Lebensraum Bregenz; die Pfarre Mariahilf, der Verein ATIB und die SOB Schule; Kooperations- und Vernetzungspartner\*innen waren u.a.: Ärzt\*innen im Stadtteil Mariahilf, der Krankenpflegeverein Bregenz, das Sozialzentrum Mariahilf, Das IfS Projekt Stop, die Landespolizei, der Weltladen Bregenz.
- Im Kleinwalsertal: Gemeinde Mittelberg, Seniorenbund Vorarlberg 50+, Evangelische und Katholische Kirche, Verein Barrierefreies Kleinwalsertal, IfS – Institut für Sozialdienste; Kooperations- und Vernetzungspartner\*innen waren u.a.: Sozialzentrum, MOHIK – Mobiler Hilfsdienst Kleinwalsertal, Tourismus eGen.
- In Satteins: Generationenausschuss der Gemeinde Satteins; Kooperations- und Vernetzungspartner\*innen waren u.a.: Sozialzentrum Jagdberg, Pfarre Satteins, Krankenpflegeverein, Mobiler Hilfsdienst, Bibliothek.

Im Großen und Ganzen konnte „herz.com“ alle geplanten Aktivitäten umsetzen – abgesehen von einigen unwesentlichen zeitlichen Verschiebungen konnte bis auf zwei ursprünglich geplante Veranstaltungen alles umgesetzt werden. Zum einen wurde ein für Frühjahr 2023 geplantes überregionales Austauschtreffen ersatzlos gestrichen, da es die zeitlichen Kapazitäten der regionalen Projektkoordinator\*innen und der im Projekt involvierten Freiwilligen überstieg, die zu diesem Zeitpunkt sehr intensiv mit dem Aufbau und Umsetzung der ersten Maßnahmen beschäftigt waren, was in den Augen aller den Vorrang hatte. Andererseits wurden die für Februar 2024 geplanten Abschlusspräsentationen nicht umgesetzt, da in allen drei Regionen das Projekt „herz.com“ zumindest in den nächsten Monaten weiter von den Koordinator\*innen betreut wird (außer im Kleinwalsertal von einer anderen Person, da ein Personalwechsel durch Wegzug der Koordinatorin notwendig wurde) und andererseits ein sechsseitiger „herz.com Rück- und Ausblick“ in Druck ging, der in den Regionen verteilt wurde und weiterhin zur Information über die Projektaktivitäten für Interessierte dient.

## 4. Evaluationskonzept

„herz.com“ hat sich für eine Selbstevaluation entschieden, die allerdings punktuell durch eine externe Projektbegleitung ergänzt wurde. Bei dieser Selbstevaluation wurden die von den Förderstellen im Rahmen des Projektcalls „Gesundheit für Generationen“ zur Verfügung gestellten Evaluationsfragestellungen und -tools berücksichtigt.

Die Selbstevaluation unterteilte sich in folgende Arbeitsschritte:

**Zieleworkshop:** Auseinandersetzung mit den im Projektantrag festgelegten Zielen, Nachjustierung bzw. Ergänzung/Vertiefung, Klärung.

- Erstellung einer ersten Übersicht über Handlungsfelder, Ziele, Indikatoren sowie über Ziele, Maßnahmen und Zielgruppen. Wurde laufend aktualisiert.

**Zwischenreflexion:** Reflexion und Analyse der bisherigen Projektumsetzungsprozesse anhand eines Frageleitfadens, Auseinandersetzung mit den Zielen, Indikatoren, Handlungsfeldern, Maßnahmen und Zielgruppen (Übersichten).

**Laufende (wöchentliche) Austauschtreffen der regionalen Koordinator\*innen (zumeist digital):** Besprechung von Herausforderungen, Reflexion von umgesetzten Maßnahmen und Erfahrungen damit, gegenseitige Motivation, Eröffnen neuer Perspektiven, gemeinsames Erarbeiten und/oder Anbieten von Hilfestellungen wenn nötig etc.

**Laufende Erhebungen Feedback bei Veranstaltungen:** Abfrage der Zufriedenheit mit dem Format der Veranstaltung sowie den Inhalten, Möglichkeit für ausführlicheres, schriftliches Feedback.

**Interviews/Gespräche mit Stakeholdern und Vertreter\*innen der Zielgruppe:** Rückmeldungen zu Projektablauf und -umsetzung, möglichen Wirkungen, offenen Anliegen und weiterführenden Gedanken.

**Abschlussreflexion:** Reflexion und Analyse der bisherigen Projektumsetzungsprozesse anhand eines Frageleitfadens, Auseinandersetzung mit den Zielen, Indikatoren, Handlungsfeldern, Maßnahmen und Zielgruppen (Übersichten).

- Erstellung einer Übersicht zu den Ergebnissen, der Zielerreichung und den Wirkungen.

**Laufendes Monitoring-Generations Call:** Erfassung von Projektaktivitäten/veranstaltungen für öffentlichkeitswirksame Aktivitäten, Vernetzungs- und Kooperationsaktivitäten sowie für Aktivitäten für die Zielgruppen inklusive Angaben zu Anzahl der Teilnahmen, sowie Geschlecht und Alter.

### **Laufende Dokumentation der Öffentlichkeitsarbeit.**

Die Selbstevaluation konnte den Projektablaufprozess von „herz.com“ sinnvoll unterstützen. Durch den anfänglichen Zieleworkshop wurden die Handlungsfelder und die damit zusammenhängenden Ziele nochmals mit dem gesamten Projektteam nachgeschärft und die bislang geplanten Maßnahmen und Zielgruppen gemeinsam durchbesprochen. Dies schuf vor allem für die regionalen Projektkoordinator\*innen gleich zu Beginn Klarheit und gab einen guten Rahmen, innerhalb dessen sie ihre Arbeit in den Regionen durchführen konnten. Die wöchentlichen Austauschtreffen halfen bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen, es konnte rasch auf unerwartete Entwicklungen reagiert werden und der Austausch half auch, die eine oder andere Herausforderung zu meistern oder zu relativieren. Das Feedback bei Veranstaltungen und bei Interviews/Gesprächen mit Stakeholdern und Personen der Zielgruppen gab den Koordinator\*innen immer wieder Auftrieb und Motivation in ihrer Arbeit, da es durchwegs sehr positive Rückmeldungen waren. Konstruktive Kritik, die ab und an geübt wurde, half aber ebenfalls, die Projektarbeit ernst zu nehmen und durch diese Lernerfahrungen zu wachsen. Auch dieses Mittel war ein wertvoller Baustein der Selbstevaluation, der den Projektmitarbeiter\*innen auch half, die eigene Arbeit zu honorieren.

## **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Durch „herz.com“ wurde in allen drei Projektregionen ein Prozess in Bewegung gesetzt, der nicht nur die **Sensibilisierung für die Themen Einsamkeit, caring communities und – neue, positive – Altersbilder** mit sich brachte und zum Teil **neu vernetzte Strukturen** schuf, sondern generell die **innere Haltung** vieler Menschen – insbesondere der com.botschafter\*innen, aber auch darüber hinaus – veränderte: sie gehen nun mit einem achtsameren, hinschauenden Blick durch ihre Nachbarschaft, konnten innere Barrieren abbauen, die sie zuvor womöglich hinderten, mit ihren – möglicherweise der Hilfe oder einem offenen Ohr bedürftigen – Mitmenschen in Kontakt zu treten und konnten dadurch erfahren, wie bereichernd dieses Aufeinander-Zugehen, in Beziehung-Treten sein kann. Diese neue innere Haltung dem Außen gegenüber wurde mehrfach in unterschiedlichsten Gesprächen an uns rückgemeldet. Durch die diversen Rückmeldungen von com.botschafter\*innen und generell aller Teilnehmer\*innen der herz.com Veranstaltungen und Aktivitäten lassen uns grundsätzlich davon überzeugt sein, dass die Wirkung von herz.com in allen drei Regionen spürbar ist und über die Projektdauer hinaus weiterwirken wird.

Die **Beteiligung der Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger\*innen** an den Projektaktivitäten, deren Planung, Organisation und Durchführung, war explizit erwünscht. Einerseits wurde durch die groß angelegte Bedarfserhebung so gut wie allen Personen der Zielgruppe zumindest die Möglichkeit

geboten, rasch und auch anonym die eigenen Wünsche, Ideen und Vorstellungen an die örtliche Gemeinschaft zu richten und sich so auch ohne großartig viel Engagement einzubringen. Andererseits wurden viele Maßnahmen entweder auf den Befragungsergebnissen aufbauend oder aufgrund von Austausch mit System- und Kooperationspartner\*innen umgesetzt und dies stets mit Hilfe von zum Teil zahlreichen engagierten Freiwilligen.

„herz.com“ konnte die Projektziele erreichen – bei Wirkungs-Zielen ist es wahrscheinlich noch zu früh, um von einer „Zielerreichung“ zu sprechen, doch auch da sind wir unserer Einschätzung nach auf einem guten Weg. Zum Beispiel können wir davon ausgehen, dass nun mehr ältere, vulnerable und benachteiligte Menschen sich nun, nach „herz.com“, als wesentlicher Teil der jeweiligen Projektregion fühlen. Und auch davon, dass sich nun Teile der Bevölkerung der jeweiligen Projektregion für das Gelingen einer caring community mitverantwortlich fühlen und ihren Beitrag dazu leisten wollen.

Auch die Zielgruppen konnten erreicht werden, wobei es bei der direkten Zielgruppe sicher nicht gelang, alle jene zu mobilisieren bei den Projektaktivitäten mitzumachen, die den Bedarf an Ansprache und Gemeinschaft eigentlich verspüren.

Das Projekt „herz.com“ will einen Beitrag zu einem psychosozial gesunden Leben speziell für ältere und alte Menschen sowie Menschen mit stärkeren Belastungen und weniger Ressourcen leisten. **Gesundheitliche Chancengerechtigkeit** soll für alle Menschen in den Projektregionen, vor allem aber auf die Zielgruppen der älteren und alten Menschen, sowie Menschen mit stärkeren Belastungen und weniger Ressourcen, **verbessert werden**. Dies konnte u.a. durch folgende Maßnahmen ermöglicht werden:

- Durch Sensibilisierung möglichst viele Bürger\*innen aus den beteiligten Projektregionen auf die Nöte dieser Zielgruppen mittels des Einsatzes der im Projekt geschulten com.botschafter\*innen, im Projekt organisierte Vorträge und die unterschiedlichen Berichte und Texte in den regionalen und überregionalen Printmedien;
- Durch den Einsatz der com.botschafter\*innen wurden viele Menschen der Zielgruppen erreicht, da diese aktiv den Kontakt und das Gespräch mit ihnen suchten. Diese hingehende Struktur im Projekt „herz.com“ zielt besonders auf die Verbesserung der gesundheitlichen Chancengerechtigkeit der direkten Zielgruppen.
- Durch Organisation von Herzenssprechstunden konnten zahlreiche Menschen der Zielgruppen erreicht und deren **Gesundheitskompetenzen gestärkt** werden. Außerdem wurden sie so über Hilfs- und Beratungsangebote im Bereich Gesundheit informiert, wobei diese Informationen dann bei Bedarf weitergegeben wurden. Durch diese regelmäßigen Treffen erfahren ältere, vulnerable Menschen soziale Teilhabe und das Eingebunden-Sein in ein soziales Netzwerk, was sich besonders gesundheitsfördernd auswirkt und zu einem erhöhten Wohlbefinden beiträgt. Einsamkeit kann nämlich gesundheitliche Auswirkungen haben und sollte, wenn möglich, gar nicht erst entstehen.
- Durch die Schaffung von unkomplizierten Begegnungsräumen ohne Konsumzwang z.B. Musikanten-Treff in Satteins, die Flotte Nadel im Kleinwalsertal, die 24h-Betreuer\*innen-Begegnungscafés... konnte „herz.com“ der Gruppe der älteren, vulnerablen Menschen, die meist über ein geringes Einkommen oder wenige Ressourcen verfügen, die Möglichkeit der sozialen Teilhabe.

Das Projekt „herz.com“ kann theoretisch an allen anderen Orten durchgeführt werden, da das ursprüngliche Konzept abgesehen von einigen fixen Vorgaben wie der Bedarfserhebung, der Schulung der com.botschafter\*innen und der Herzenssprechstunden, sehr offen gehalten wurde und deshalb auf sehr unterschiedliche Settings angewendet werden kann – dies wurde mit diesem Projekt auch gezeigt, da die drei Projektregionen sich doch nicht unerheblich voneinander unterscheiden. Eine grundsätzliche **Transferierbarkeit des Projektkonzepts** ist somit definitiv gegeben. Es haben auch bislang schon einige Städte und Gemeinden Kontakt mit der PfarrCaritas aufgenommen und den Wunsch zu einer ähnlichen Zusammenarbeit und dem Aufbau analoger Maßnahmen (insbesondere com.botschafter\*innen, Besuchsdienste, Herzenssprechstunden) in ihrer Region geäußert.

Die **Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit** sind noch nicht zur Gänze abgeschlossen – dadurch, dass es durch die Caritas Vorarlberg ermöglicht wird, dass die regionalen Projektkoordinator\*innen über die Projektlaufzeit hinaus einige zentrale Projektaktivitäten (in zeitlich reduziertem Ausmaß) sowie die Projektkoordination und Vernetzungstätigkeiten weiterführen können, können diese noch weitergeführt werden. Das Thema caring community und sozialräumliche Entwicklung haben für die strategische Ausrichtung der Caritas Vorarlberg – und auch Österreichweit – eine wesentliche Bedeutung.

Durch die com.botschafter\*innen kann zumindest für die nächsten Jahre davon ausgegangen werden, dass sich einige Personen in den drei Regionen dafür verantwortlich fühlen, caring community zu leben und weiterzutragen. Durch den Einbezug von Entscheidungsträger\*innen aus den Gemeinden und Pfarren und die Etablierung der Steuerungsgruppen konnte ebenfalls ein wichtiger Schritt in Richtung Nachhaltigkeit gesetzt werden. Auch hier sind sehr engagierte Freiwillige in den Regionen aktiv, welche die Anliegen auf jeden Fall weitertragen wollen und werden.

Von Seiten der Gemeinden ist ein grundsätzlicher Wille da, zumindest im Kleinen (finanzielle) Beiträge für „herz.com“ zu leisten und auch mit – begrenzten – personellen Ressourcen bei Projektthemen zu unterstützen. Grundsätzlich bleibt aber anzumerken, dass es eine hauptamtliche Ansprechperson benötigt, bei der die Fäden der Freiwilligen- und Maßnahmenkoordination zusammenlaufen, der Austausch- und Planungstreffen organisiert und hin- und wieder einen neuen Impuls zur Fortführung der Arbeit geben kann, wenn einmal eine „Flaute“ eintreffen sollte. Diese Aufgabe sollte idealerweise von einer\*r Mitarbeiter\*in der Gemeinde (oder auch Pfarre) übernommen werden, wobei hier die zeitlichen Ressourcen leider ein schwieriges Thema darstellen.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Ob Maßnahmen erfolgreich sind oder nicht, das hat uns die Erfahrung im Projekt „herz.com“ gezeigt, hängt nicht unbedingt von der Maßnahme selbst ab, sondern auch von den Personen, die an dieser Maßnahme teilnehmen bzw. an den Personen, die diese Maßnahme bewerben und umsetzen. Die „Herzenssprechstunden“ wurden z.B. nicht in allen drei Regionen gleichermaßen gut aufgenommen. Vieles muss auch über Versuch-und-Irrtum einfach erprobt werden und es darf und muss auch möglich sein, Maßnahmen bei (unerwartetem) geringem Anklang auch frühzeitig abubrechen (wenn eine Maßnahmenreihe geplant gewesen wäre).

Generell eine der zentralsten Lernerfahrungen im Projekt „herz.com“ war, dass man einen langen Atem braucht. Oft sind es nur kleine Schritte, die man machen kann, und manchmal scheint man sich im Stillstand zu befinden – rückblickend zeigt sich aber, wie viel umgesetzt werden konnte, wie viele Menschen erreicht und wie wertvoll auch die zeit- und ressourcenraubende Bedarfserhebung für die weitere Projektumsetzung schlussendlich war. Zusätzlich muss einem klar sein, dass man sich mit dem Thema caring community keine starren Ziele setzt, die abgehakt und anschließend vergessen werden können. Eine caring community ist stets im Fluss, braucht immer wieder (neue) Zuflüsse, um nicht zu versiegen. Dieses Wissen darf aber nicht entmutigen, sondern sollte ermutigen, seinen eigenen Beitrag als notwendiges Quellwasser zu sehen, der durch viele andere Quellen ergänzt und zu einem Fluss heranwachsen kann.

Förderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele waren u.a.:

- die Zusammenarbeit mit den Gemeinden/Städten ist vor allem dann besonders fruchtbar, wenn die Gemeinde selbst den Bedarf an einer Zusammenarbeit von sich aus erkennt und sich schon im Vorfeld aktiv mit den Projektmaßnahmen und –zielen identifiziert und auseinandersetzt.
- Eine breit angelegte und kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit – mit Nutzung regionaler/lokaler Medien, Flyer und gedruckten Einladungen.
- Etablierung einer Steuerungsgruppe mit lokalen Akteur\*innen.
- Freiwilliges Engagement vieler (älterer) Menschen.



- Gemeinsame Grundhaltung: die beteiligten Menschen wollen eine sorgende Gemeinschaft sein. Wenn sich die Menschen, die sich engagieren wollen, wissen, um was es geht, ist das Projekt einfacher umzusetzen.

Hinderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele waren u.a.:

- Zeitliche Ressourcen – und zwar von allen Beteiligten; selbst wenn verhältnismäßig viel Zeit investiert werden konnte: oft führten sie doch zu schwieriger Terminfindung, der Ausdünnung des geplanten Programms oder der Verschiebung von Durchführung von Maßnahmen.
- Mangelnde Mobilität der Zielgruppe, die schwer ausgeglichen werden konnte.
- Zu viele verschiedene Ideen in der Umsetzung (z.B. gab es im Kleinwalsertal über 15 Projektideen im Sommer 2023, die dann natürlich in der restlichen Projektlaufzeit von knapp einem Dreiviertel Jahr nicht alle parallel umgesetzt werden konnten.

Grundsätzlich würden wir „herz.com“ gleich oder sehr ähnlich wieder durchführen, wenn wir nochmals von vorne beginnen müssten. Zwei Dinge würden wir allerdings etwas anders angehen:

- Erwartungshaltungen vorab besser klären – für viele (oft auch inklusive Projektkoordinator\*innen) gingen viele Prozesse zu langsam bzw. wurde nicht im erwarteten Tempo alles umgesetzt bzw. konnten einige Ideen auch gar nicht umgesetzt werden. Darauf müsste evtl. gerade in Hinblick auf die Bedarfserhebung und auch im Rahmen von Veranstaltungen vermehrt hingewiesen werden: Gut Ding braucht Weile, Rome wasn't built in one day.
- Z.T. etwas vorsichtiger/offener/flexibler bei den Namensgebungen (z.B. HerzensSprechstunde – erinnerte viele an Arzt- oder Schulsetting und wurde nicht mit einem persönlichen Austausch in einer kleinen Gruppe verbunden; „.com“ war z.T. verwirrend) .