

# herz.com verbindet Menschen!

Ende November 2023 trafen sich rund 50 Frauen und Männer aus den drei Projektregionen - Kleinwalsertal, Bregenz und Satteins - im Bildungshaus St. Arbogast in Götzis, um sich auszutauschen, neue Idee zu spinnen und über die Zukunft des Projektes nachzudenken. Hier ein paar Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen:

„Das Projekt hat mich in meinem eigenen Selbstwertgefühl gestärkt.“

„Durch die herz.com-Initiativen bin ich nicht mehr so alleine. Ich habe nun Gleichgesinnte gefunden.“

„Ich erlebe ganz viel Herzlichkeit, das versuche ich auch in meiner Familie und meinem Bekanntenkreis zu leben.“

„Ich habe gelernt, dass man durchaus mit gutem Gewissen Hilfe annehmen darf und sich nicht dafür schämen muss.“



**Heide-Maria Michelin, Vortragende und Workshopleiterin erzählt:**

„In meinen herz.com-Vorträgen zu „Einsamkeit und

Wertschöpfung“ fanden wir rasch etwas, was uns alle eint: Einsamkeit kennt jeder, irgendwie, und so verliert der Inhalt des Vortrags seine schambesetzte Seite. Wir lachten, weinten und reichten einander die Hände. Wenn dann am Ende alle aufstehen und mit mir den Refrain von „Ich bin da“ mitsingen, ist der Moment schlicht erhebend. Da strahlen dann alle, sind aufgefüllt, haben einen Rucksack voller Ideen, die sie an einsame Menschen da draußen weiterreichen werden. Gemeinsam legen wir einen Finger auf eine Welt-Wunde, die heilen darf, durch Liebe, Menschlichkeit und Zusammenhalt!“

# Nur gemeinsam kann es gelingen

Wenn wir auch nach zwei Jahren noch nicht alles, was wir wollten, erreicht haben, so kennt man herz.com inzwischen im Ort. Viele wissen, dass es da Menschen gibt, die sich der Problemen und Sorgen annehmen. Ich denke, dass es hier zu einer offenen Kultur gekommen ist, um Hilfe zu bitten und Hilfe zu bekommen. **Eberhard Erne**

Es ist schön zu sehen, dass herz.com dazu beiträgt, den sozialen Gedanken in den Mittelpunkt zu rücken und die Menschen dazu anregt, füreinander da zu sein. Die Isolation während der Corona-Zeit hat gezeigt, wie wichtig es ist, sich um einsame Menschen zu kümmern. **Peter Pöchein**

„Was mir persönlich sehr am Herzen liegt, ist das Erzählcafé. Ich bin immer schon gerne auf Menschen zugegangen. Das Projekt herz.com hat mich in vielerlei Hinsicht bestärkt, es vermehrt weiter zu tun und auch hinzuhören, wenn's Probleme gibt. **Anita Strieder**

Ich habe Zeit und kann gut mit Menschen umgehen. Es braucht diesen aufmerksamen Blick und das „sehende“ Herz für die Not der Menschen im Dorf. Ich sehe mich nicht als die drüberstehende HelferIn, sondern als die hilfsbereite Nachbarin von nebenan. Mit ehrlicher Freundlichkeit kann man viel erreichen bei einsamen, zurückgezogenen Menschen. Das Vertrauen wächst und es entwickeln sich auch schöne Freundschaften. **Gertraud Sturn**



# herz.com wächst weiter ...

Auch wenn das Projekt herz.com im Rahmen des Fördergebers Fonds Gesundes Österreich mit Ende Februar 2024 abgeschlossen wurde, bedeutet dies nicht, dass die vielen wertvollen Initiativen und Angebote, die durch die Kooperation mit Gemeinden, Pfarren, Vereinen und Institutionen entstanden sind, nicht weitergeführt werden.

So ist auch weiterhin ein Miteinander in den 24-h-Betreuerinnentreffen in Satteins und Bregenz Mariahilf möglich. Auch die Freiwilligen der Besuchsteams in der Jagdbergregion werden weiterhin Menschen, die Abwechslung im Alltag suchen, zuhause oder in den Pflegeeinrichtungen besuchen. Die Initiativen - die Treffpunktgruppe, die Herzensfreunde und die Reisegruppe „Ussego“ - im Kleinwalsertal werden weiterwachsen, ebenso finden Vorträge und Workshops eine Fortsetzung.

**Werden auch Sie ein Teil von herz.com und gestalten Sie Ihre Gemeinde, Ihren Stadtteil oder Ihre Region mit -** bei einem Besuch, bei einem Gespräch, bei einem Spaziergang und vielem mehr.

### Infos & Kontakt:

herz.com@caritas.at  
Thomas Hebenstreit, M 0676-88420 4024  
E thomas.hebenstreit@caritas.at

Sandra Küng, M 0676-88420 4013  
E sandra.kueng@caritas.at

Katharina Riedmann, M 0676-88420 4020  
E katharina.riedmann@caritas.at

## Mit wachen Augen, Ohren und Herzen

Jede Gemeinschaft lebt von Menschen, die mit wachen Augen, Ohren und Herzen durch das Leben gehen, bewusst hinschauen und offen sind für die Themen und Nöte ihrer Mitmenschen. Frauen und Männer, denen ein gutes Miteinander wichtig ist und die ihre Fähigkeiten für andere einbringen. Menschen, die verschwiegen sind und Vertrauen zu anderen aufbauen, das sind die com.botschafter\*innen: Sie führen Gespräche, nehmen die Themen und Anliegen auf und leiten diese je nach Wunsch und Bedürfnis an zuständige Stellen weiter.

## com.botschafter\*innen erzählen:



**Monika Schmideler**

„Ich bin begeistert von herz.com und wundere mich, dass nicht mehr Menschen aus dem Dorf mitma-

chen. Ich mag Menschen, ob jung oder alt, ich rede mit allen. Wichtig ist für mich, dass ich den Menschen in seinem Wert sehe. Aus Erfahrung weiß ich, dass jede\*r es verdient angesprochen zu werden. Freundlich, mit seinem Namen, offen und ehrlich. Nicht nur alibimäßig, sondern wirklich aus ehrlichem Interesse.“



**Berti Tschavoll**

Es braucht com.botschafter\*innen, die auf den Weg gehen, um einsamen Menschen zu vermitteln, dass sie ein wertvoller

Teil der Gemeinschaft sind. Während der Projektzeit bin ich manchen Menschen nahe gekommen, habe viel gelernt von anderen und konnte daran wachsen und reifen. Die „versteckte“ Not bewegt mich. Wichtig als Besucherin ist: „Net wunderla“, sondern mit dem Anspruch „Ich mag dich“ auf den Weg zu gehen.



**Irene Degrassi**

Ich war sehr neugierig und bereit, mich in das Projekt herz.com einzubringen. Durch das Projekt lernte ich mich

auch selber besser kennen. Ich gehe nun auf meine Mitmenschen offener zu und spreche sie an, wenn ich merke, dass Bedarf nach Kontakt oder einem Gespräch da ist. Ich bin jetzt aktiver und wage es auch, eine helfende Hand zu reichen, aber auch anzunehmen, wenn es mir nicht so gut geht.



### Impressum

**Kostenlose Zeitschrift der PfarrCaritas Vorarlberg**  
Redaktionsteam:  
Kathrin Galehr-Nadler, Thomas Hebenstreit, Sandra Küng, Katharina Riedmann und Christel von Bank-Riezler  
Gestaltung: Manuel Auer  
Fotos: Caritas, Shutterstock

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

# herz.com Rückblick



## Füreinander und Miteinander

„Denn Schenken ist ein Brückenschlag über den Abgrund der Einsamkeit.“ Antonie Saint-Exupéry

Das Schenken von Zeit, einem offenen Ohr, von einem achtsamen Umgang mit seinen Nachbarn und Mitmenschen ist Herzstück unseres Projekts herz.com. Der Mensch ist ein soziales Wesen, dem ungewollte Einsamkeit nicht nur aufs Gemüt und die Seele schlägt, sondern auch vielzählige gesundheitliche Auswirkungen mit sich bringen kann. Deshalb ist es so wichtig, den sozialen Zusammenhalt und die Nachbarschaft zu stärken, um diesen ungewollten Einsamkeit, die jeden von uns treffen kann, entgegenzutreten.

Bei herz.com geht es darum, dass jede\*r Einzelne von uns seinen Blick für Menschen in schwierigen Lebenssituationen schärfen kann, indem er aufmerksam und sehen-

den Herzens durch seine Nachbarschaft geht und, bei Gelegenheit, zu diesen Menschen eine Brücke schlägt – mit einem freundlichen Wort, ohne Scheu vor Begegnung und der grundsätzlichen Bereitschaft, vielleicht auch deren Sorgen zu teilen, gerade dann, wenn diese nicht gleich „sichtbar“ sind.

Manchmal sind es auch fehlende Begegnungsorte, die nötig wären, dass von unfreiwilliger Einsamkeit betroffene Menschen von sich aus die Begegnung mit anderen Menschen suchen können. Wir von herz.com haben versucht, wahrzunehmen, wo solche Begegnungsorte fehlen und uns dafür eingesetzt, dass sie entstehen.

Brücken wurden im Rahmen von herz.com viele geschlagen – von Herz zu Herz, von Mensch zu Mensch. Mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und

in Zusammenarbeit mit Pfarren, Gemeinden und Vereinen in den drei Regionen Bregenz Mariahilf, Kleinwalsertal und Satteins, sowie mit vielen engagierten herzlichen, brückenschlagenden Menschen wurde schon viel erreicht. Danke an dieser Stelle an all die Frauen und Männer, die ihre Zeit und ihre Fähigkeiten schenken.

Gemeinsam konnten wir in den zwei Projektjahren unzählige kleine und große Begegnungsmöglichkeiten schaffen, von denen wir einige auf den nächsten Seiten vorstellen möchten. Nachmachen erwünscht!

**Katharina Riedmann,**  
Projektleitung herz.com

## herz.com Satteins

### Füreinander da sein

**Thomas Hebenstreit, Projektkoordinator**  
"Bei herz.com geht es darum, dass die Menschen mit offenen Ohren, Augen und Herzen durch den Ort gehen. Personen, denen es nicht so gut geht, sollen hier merken, dass es jemanden gibt, der ihnen zuhört und für sie da ist."

### 24h-Begegnungstreff

„Ich freue mich sehr, dass wir uns bei Kaffee und Kuchen treffen können. Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen Menschen, die an diesem Projekt beteiligt sind.“ – Ramona, 24h-Betreuerin aus Rumänien



## „Habe meinen Horizont erweitert“

Menschen im Dorf miteinander verbinden, das kann Mechthild Metzler-Schähle. Die offene und aufgeschlossene Lehrerin ist seit Anfang an Mitglied der Steuerungsgruppe von herz.com. Im Interview spricht sie darüber, was das Projekt für sie ganz persönlich, aber auch für die Gemeinde bedeutet.

### Welches Projekt ist Ihr Herzensprojekt?

**Mechthild Metzler-Schähle:** Mein Wunsch war es schon länger, die 24h-Betreuer\*innen zu unterstützen. Mit dem Begegnungscafé zweimal im Monat haben wir da miteinander eine schöne Möglichkeit gefunden, die sehr gut angenommen wird. Da kommen auch die Freuden und die Probleme der Betreuer\*innen zur Sprache. Die 24h-Betreuer\*innen leisten enorm viel und werden doch oftmals zu wenig wertgeschätzt.

### Was hat herz.com bei Ihnen persönlich bewirkt? Haben Sie Veränderungen bemerkt?

**Mechthild Metzler-Schähle:** Es fiel mir gar nicht leicht, mir unbekannte Personen anzusprechen. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt,

mit denen ich sonst nichts zu tun gehabt hätte. Die verschiedenen Referenten haben meinen Horizont im sozialen Wissen und Arbeiten sehr erweitert. Dafür bin ich sehr dankbar.

### Wie soll es nun mit dem Projekt weitergehen?

**Mechthild Metzler-Schähle:** Ich wünsche mir, dass die Steuerungsgruppe bestehen bleibt und weiter Ideen ausheckt und umsetzt. Ein Projekt mit den Jugendlichen fände ich gut. Die haben wir zwar eingeladen, aber nicht erreicht. In der Gemeinde sollte es eine Person geben, die Menschen zu einer caring-community zusammenbringt (wer braucht was, wer will helfen). Vielleicht wäre diese überregional im Rahmen eines Leader-Projektes umsetzbar.



## Besuchsdienst

Zeit schenken, damit Einsamkeit keine Chance hat. Um das zu erreichen, wurde eine Besuchsdienstschulung organisiert. Rund 15 Freiwillige nahmen daran teil und wurden so gut für ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorbereitet. Regelmäßig besuchen sie jetzt zuhause oder im Sozialzentrum Jagdberg ältere (einsame) Menschen.

## herz.com Bregenz Mariahilf

### Mehr Freunde ins Leben bringen

**Sandra Küng, Projektkoordinatorin**  
„Es ist mir ein großes Anliegen mit herz.com die Menschen für das Thema Einsamkeit zu sensibilisieren und gleichzeitig konkrete Angebote zu schaffen. Durch die gegenseitige Fürsorge steigt die Lebensqualität jedes Einzelnen und gelangt Freude ins Leben der Menschen. Zu sehen, wie bei unseren Treffen Augen leuchten und Herzen aufgehen, zeigt, wie wertvoll diese Begegnungen mit offenen Herzen sind. Ein herzliches Dankeschön für die großartige Unterstützung möchte ich auch den Systempartner\*innen, der Stadt Bregenz, dem Lebensraum Bregenz, der Pfarre Mariahilf, ATIB und SOB aussprechen. Nur gemeinsam können wir hier in Mariahilf ein Stadtteil mit ganz viel Herz werden und sein.“

### Was dem Herzen guttut

„Wir möchten den Teilnehmer\*innen bei unseren Herzenssprechstunden einen Raum bieten für wohlthuende Begegnungen“, sagt Sandra Küng von der PfarrCaritas. „Im geschützten Rahmen können sie sich über ihre Anliegen und Herzenthemata austauschen. Dadurch können Freundschaften entstehen oder einfach nur gute Bekanntschaften.“ Begleitet wurden die Gesprächsrunden von der Moderatorin Maria Lang. „Wenn verschiedene Lebensgeschichten aufeinandertreffen, entsteht eine Vernetzung, die unser Leben trägt und somit zu einer Herzenssache werden kann,“ so die Trainerin für Biographiearbeit. Und genau das kann auch eine Teilnehmerin, die die Herzenssprechstunden besucht hat, bestätigen: „Die Treffen haben mir gutgetan, ich habe Kraft für den Alltag getankt.“ Für sie aber auch für die anderen Teilnehmer\*innen ist es ganz wichtig, dass die Gesprächsrunden

fortgesetzt werden. Die aktuellen Termine dazu werden in den regionalen Medien und im Internet unter [herzcom.at](http://herzcom.at) veröffentlicht. „Die Teilnahme ist kostenlos und jede\*r ist herzlich willkommen“, so Sandra Küng. „Gerne kann die Einladung auch an Personen weitergegeben werden, die mehr soziale Kontakte und mehr persönlichen Austausch wünschen.“ Die Treffen tun gut und geben Kraft für den Alltag.



## herz.com führt die Generationen zusammen

Aufgrund von Sprachbarrieren fühlen sich türkischsprachige Bewohner\*innen im Seniorenheim einsam. Diese Beobachtung machten auch Jugendliche, die sich im Verein ATIB engagieren. Um den Bewohner\*innen ein wenig

Abwechslung in ihren Alltag zu bringen, organisierten sie kurzerhand einen Besuchsdienst. „Wir fühlten uns sehr willkommen,“ erzählt Esma Aydemir, die als Jugendcoach für Sozialprojekte mit Jugendlichen im Verein verantwortlich ist. Die Nachmittage sind für beide Seiten beglückend - für die Jugendlichen und natürlich die Bewohner\*innen. „Der gegenseitige Austausch fördert das Verständnis für die Generationen“, so Sandra Küng. Die Jugendlichen wollen auf jeden Fall regelmäßig die Bewohner\*innen besuchen und werden bald wieder vorbeischauen.



## Erzählbänke

„Wer hier sitzt, unterhält sich gerne“ - Das steht auf den drei Erzählbänken im Stadtteil. Die Bänke sollen zu Orten des Zuhörens und des Erzählens werden und so das Miteinander und eine gute Nachbarschaft fördern. Bei der Eröffnung der Erzählbänke im Juni 2023 wurde die Gelegenheit zum Plaudern bereits ausgiebig genutzt.

## herz.com Kleinwalsertal

### Soziales Netz im Tal stärken

**Christel von Bank-Riezler, Projektkoordinatorin**  
„Projekte für Menschen ab 60 Jahren anzustoßen, bestehende Angebote sichtbarer zu machen und das Bewusstsein für die Lebenssituation der Mitmenschen zu schärfen, ist das Fundament unseres Engagements im Rahmen von herz.com. Gemeinsam mit unseren großartigen Partner\*innen, der Gemeinde Mittelberg, dem Katholischen Pfarrverband, der Evangelischen Kirche, dem Seniorenbund 50plus, dem Institut für Sozialdienste, Tourismus Kleinwalsertal, dem Mobilien Hilfsdienst, der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreies Kleinwalsertal und der Suchtberatungsstelle verfolgen wir das Ziel, füreinander im Tal da zu sein.“

### Frühling auf den Gräbern

Der Friedhof ist nicht nur ein Ort der Trauer, sondern auch der Begegnung. Im Frühling 2023 wurde die Aktion „Frühling auf den Gräbern“ durchgeführt. Dazu wurden helfende Hände für die Grabpflege gesucht. „Das Schöne bei diesem Projekt ist, dass Freiwillige zwei Stunden ihrer Freizeit in den Dienst der guten Sache stellen und anderen damit eine große Freude bereiten“, erzählt Christel von Bank-Riezler. Und so unterstützten 16 Freiwillige ältere Menschen bei der Bepflanzung der Gräber, kamen dabei miteinander ins Gespräch und in Kontakt mit anderen.



## „Verständnis füreinander ist gewachsen“

**Monika Singer aus Hirschegg engagiert sich seit Beginn an als Mitglied der Steuerungsgruppe für herz.com. Das ökumenische Leben und auch das gute Zusammenleben im Tal sind der Musikliebhaberin ein großes Anliegen.**



### Warum engagieren Sie sich persönlich für herz.com?

**Monika Singer:** Mir liegen meine Mitmenschen sehr am Herzen. Und da ich schon lange hier lebe, weiß ich auch, dass es Frauen und

Männer gibt, die alleine sind und darunter auch leiden. Mit unseren Angeboten möchten wir diese Menschen aus der Einsamkeit holen. Dazu gibt es seit kurzem die Spielenachmittage, bei denen ich als Freiwillige dabei bin.

### Welche anderen Initiativen gibt es?

**Monika Singer:** Aus herz.com sind drei Gruppen entstanden. So plant die Reisegruppe „Ussego“ zukünftig Tagesausflüge zusammen mit verschiedenen Reiseveranstaltern. Die Treffpunktgruppe lädt zu gemeinsamen Zusammenkünften wie eben dem Spielenachmittag ein. Die Herzensfreunde sind eine Gruppe, denen alleinstehende Menschen ab 60 Jahren am Herzen liegen.

### Was hat sich durch herz.com im Tal verändert?

**Monika Singer:** Vieles ist erst im Entstehen und Werden, da braucht

es noch einige Zeit, bis die Angebote in der Bevölkerung des Tals verankert sind. herz.com hat sicher Pionierarbeit im Tal geleistet: Das Verständnis und auch das Bewusstsein für die Lebenssituationen der Menschen ist gewachsen. Die Projekte und Initiativen von herz.com bringen Menschen zusammen, die sonst nicht zusammenfinden würden. Das ist sehr bereichernd für alle Beteiligten.

### Das Projekt ist ja Ende Februar 2024 ausgelaufen. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

**Monika Singer:** In herz.com steckt ganz viel Potential. Es wäre wünschenswert, wenn es auch weiterhin eine Ansprechperson im Tal gibt, die die Fäden in der Hand hält. Auf jeden Fall hat das Projekt bisher schon viel Positives im Kleinwalsertal bewirkt und wunderbare Orte für neue Begegnungen wurden geschaffen.