

SPUR: Sammlung von Ideen

für die Inklusion von Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen in gemeinschaftliche(re)
Wohnzusammenhänge

Inhalt

Vorbemerkungen	2
De-Institutionalisierung	4
Inklusion in bestehende lokale oder interessenbasierte Gemeinschaft(en)	5
Gemeinschaftlichkeit erzeugen und leben / spontane Kontakte nutzen	6
Gut verankert und unterwegs in der Region: sozialräumliche Ressourcen aktivieren und nutzen	7
Kleine Formen von Gemeinschaftlichkeit ermöglichen: Familien, Partnerschaften, enge Beziehungen	8
Diversität von Wohnformen leben und fördern (als eine / kleine Form von Gemeinschaftlichkeit – Alternative zu Alleinleben und Kleinfamilie).....	9
Diversität von Wohnformen – Gemeinschaftliche Wohnprojekte als spezielle Form.....	10
Professionelle Hilfe in Krisensituationen (schneller) verfügbar machen.....	13
Langfristige professionelle Unterstützung bzw. Therapie einbinden	13
Mobilität organisieren	14
Wohnen sicher und qualitativ gestalten	15
Tätigseinkönnen fördern.....	16
Rollenvielfalt und alltägliche Handlungsmöglichkeiten stärken	17
Temporäres „Nicht-Wohnen“ ermöglichen.....	18
Zwischen- und Übergangsangebote bereitstellen	18
Translokaltät durch Online-Zugang (zu Hause) schaffen	19
Finanzielle Sicherheit ermöglichen	20
Spiritualität / Religiosität leben	21
Mensch-Natur-/Tier-Interaktion erleben.....	21
Wissen und Sensibilisierung des Umfeldes und der Gesellschaft stärken.....	22
Resilienz und Nachhaltigkeit verfolgen.....	23

Vorbemerkungen

Das dreijährige Forschungsprojekt **SPUR – Sozialräumliche Rahmenbedingungen für inklusive Wohnformen für Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen in ländlichen und kleinstädtischen Räumen Niederösterreichs** untersuchte, welche Bedingungen ein selbstbestimmtes Leben und soziale Inklusion von Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen in ländlichen und kleinstädtischen Regionen unterstützen können. Das Projekt wurde von der Universität für Weiterbildung Krems, der Bertha von Suttner Privatuniversität, und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften St. Pölten (USTP) gemeinsam durchgeführt und lief von Februar 2023 bis Juli 2026.

Ausgangspunkt von SPUR ist ein sozialräumliches Verständnis von Wohnen. Wohnqualität erschöpft sich nicht in der Beschaffenheit einer Wohnung oder einer bestimmten Wohnform. Wie Menschen wohnen, ihren Alltag gestalten, Beziehungen aufrechterhalten und Unterstützung erhalten, steht in engem Zusammenhang mit ihren Möglichkeiten zur Recovery. Recovery bezeichnet einen persönlichen Prozess, in dem Selbstbestimmung, Sinn, Zugehörigkeit und Handlungsmöglichkeiten im Leben mit psychischen Belastungen (wieder)gewonnen und gestärkt werden können. Recovery ist dabei nicht an die Überwindung oder Heilung einer psychischen Erkrankung gebunden, sondern kann auch bedeuten, mit fortbestehenden psychischen Belastungen oder Erkrankungserfahrungen ein subjektiv stimmiges, selbstbestimmtes und sozial eingebundenes Leben zu führen. Welche Möglichkeiten hierfür entstehen, wird wesentlich durch das Zusammenspiel räumlicher, sozialer, infrastruktureller, materieller und institutioneller Bedingungen geprägt. Dazu gehören etwa die unmittelbare Wohnumgebung, soziale Beziehungen und Nachbarschaften, Mobilität, Nahversorgung, Möglichkeiten sinnvoller Tätigkeit, Natur- und Freiräume sowie die Erreichbarkeit psychosozialer, medizinischer und anderer professioneller Unterstützungsangebote. Die natürliche und gebaute Umwelt sowie das Wohnen selbst wurden im Projekt dementsprechend als relevante Bedingungen psychischer Gesundheit und gesellschaftlicher Teilhabe untersucht.

SPUR verband qualitative und partizipative Forschungszugänge. Drei Erfahrungsexpert*innen mit eigenen psychischen Krankheitserfahrungen, mit Ausbildung und Erfahrung als Peer-Support- bzw. Genesungs-Begleitung, waren über alle Phasen des Forschungsprozesses hinweg beteiligt. Ergänzend wurden regionale Akteure aus psychosozialer Versorgung, Selbsthilfe und Peer-Arbeit, Wohnungswesen, Gemeinden und weiteren für Wohnen und Teilhabe relevanten Bereichen in den Forschungsprozess einbezogen.

Eine zentrale empirische Grundlage bildeten **17 leitfadengestützte Einzelinterviews und vier Gruppendiskussionen**, die im Frühjahr 2024 durchgeführt wurden. Insgesamt nahmen 20 Menschen mit eigenen psychischen Krankheitserfahrungen teil, die in ländlichen oder kleinstädtischen Regionen Niederösterreichs lebten. In den Gesprächen wurden ihre Wohnbiografien, gegenwärtigen Wohnsituationen und alltäglichen Erfahrungen in ihren jeweiligen Wohnumgebungen rekonstruiert. Die Gruppendiskussionen wurden mit einem Photovoice-Ansatz verbunden. Photovoice ist eine partizipative Forschungsmethode, bei der Teilnehmer:innen Aspekte ihrer Lebenswelt fotografisch dokumentieren und die entstandenen Bilder anschließend gemeinsam reflektieren und interpretieren. Ausgehend von der Frage, was für die Teilnehmer in einer Wohnumgebung bedeutsam ist und zu einer guten Wohnumgebung beiträgt, dokumentierten sie über mehrere Wochen Aspekte ihres Alltags fotografisch. Die entstandenen Bilder eröffneten zusätzliche Zugänge zu natürlichen und gebauten Umwelten, sozialen Beziehungen, alltäglichen Orten und Praktiken, persönlichen Gegenständen, Freizeitaktivitäten und anderen Dimensionen des Wohnens.

Diese empirischen Arbeiten wurden durch **drei Lernreisen zu gemeinschaftlichen Wohnprojekten** ergänzt. Sie ermöglichten es, unterschiedliche Formen gemeinschaftlichen Wohnens vor Ort kennenzulernen und ihre räumlichen, sozialen und organisatorischen Bedingungen gemeinsam zu reflektieren.

Die vorliegenden Ideen führen Erkenntnisse aus diesen unterschiedlichen Forschungsprozessen zusammen. Sie richten sich auf **sozialräumliche Rahmenbedingungen, die selbstbestimmtes Wohnen, Recovery und soziale Teilhabe unterstützen können**. Gemeinschaftliche Wohnprojekte bilden dabei einen wichtigen Bezugspunkt, zugleich reicht die Perspektive über diese spezifische Wohnform hinaus. Viele der identifizierten Bedingungen betreffen auch individuelles Wohnen, Nachbarschaften, regionale Infrastrukturen, psychosoziale Unterstützungssysteme und die Gestaltung ländlicher Lebensräume insgesamt.

Die Ideen stellen einzelne, weitgehend unabhängig voneinander aufgreifbare Mosaiksteine dar, die je nach Ausgangslage unterschiedlich kombiniert werden können. Welche Ideen in einer konkreten Situation relevant, sinnvoll und umsetzbar sind, hängt von den jeweiligen Personen, Wohnformen, Orten und regionalen Rahmenbedingungen ab. Sie bilden kein standardisiertes Modell einer idealen Wohnform. Unterschiedliche Menschen benötigen zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Formen von Wohnraum, Gemeinschaft, Rückzug, Unterstützung und Einbindung in ihre Umgebung. Entsprechend können die einzelnen Ideen je nach Person, Wohnform, Ort und regionaler Infrastruktur unterschiedlich relevant sein und miteinander kombiniert werden.

Das Dokument ist entlang verschiedener Zielbereiche gegliedert. Die mit „**Was**“ überschriebenen Abschnitte benennen jeweils eine angestrebte Qualität oder Entwicklungsrichtung. Unter „**Wie**“ werden mögliche Maßnahmen und Ansatzpunkte beschrieben. Zwischen diesen Bereichen bestehen vielfältige Zusammenhänge. Einzelne Maßnahmen können daher mehrere Zielsetzungen gleichzeitig unterstützen.

Die vorliegende Fassung verdichtet ein über die gesamte Projektlaufzeit kontinuierlich weiterentwickeltes Arbeitsdokument. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll die im Projekt gewonnenen Erkenntnisse in einer Form zugänglich machen, die für die Weiterentwicklung bestehender Wohn- und Unterstützungsarrangements ebenso genutzt werden kann wie für die Planung zukünftiger gemeinschaftlicher und inklusiver Wohnformen in ländlichen und kleinstädtischen Regionen.

De-Institutionalisierung

De-Institutionalisierung bezeichnet nach dem UN-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einen miteinander verbundenen Prozess, der darauf ausgerichtet ist, Menschen mit Behinderungen Autonomie, Wahlmöglichkeiten und Kontrolle darüber zurückzugeben, wie, wo und mit wem sie leben. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden dabei ebenfalls zu Menschen mit Behinderungen gezählt. (Darüber hinaus kann De-Institutionalisierung auch noch weitere Gruppen betreffen, wie alte, pflegebedürftige oder wohnungslose Menschen, Personen mit Fluchterfahrung, etc.)

Der UN-Ausschuss versteht Institutionalisierung nicht allein über die Größe oder den Ort einer Einrichtung bestimmt. Kennzeichnend sind unter anderem eingeschränkte Kontrolle über alltägliche Entscheidungen, fehlende Wahlmöglichkeiten hinsichtlich des Zusammenlebens und der Unterstützung, starre Routinen, Segregation vom Leben in der Gemeinschaft und paternalistische Formen der Leistungserbringung. Auch kleinere oder räumlich in die Gemeinde integrierte Wohnformen können institutionelle Merkmale aufweisen.

Für die vorliegenden Ideen bedeutet De-Institutionalisierung daher mehr als den Wechsel von einer stationären Einrichtung in eine kleinere oder ambulant unterstützte Wohnform. Entscheidend ist, ob Menschen tatsächlich mehr Kontrolle über ihr Wohnen, ihren Alltag und die von ihnen gewünschte Unterstützung gewinnen und institutionelle Logiken im neuen Wohnsetting abgebaut werden. Wohnform und Unterstützung sollten von den individuellen Wünschen, Bedarfen und Lebenszusammenhängen der jeweiligen Person ausgehen.

Quelle: Committee on the Rights of Persons with Disabilities. (2022). *Guidelines on deinstitutionalization, including in emergencies* (CRPD/C/5). United Nations

Wie?

- Stark administrative **Formen von „Vermittlung“** betreffender Personen ausschließen, die an „Bettenmanagement“, das Warten auf kassenfinanzierte Therapieplätze und ähnliche Logiken erinnern.
- Gestaltung von Wohnraum: **„Klinik-Ästhetik“ vermeiden**. Selbstbestimmte Gestaltung zulassen. Institutionelle Routinen oder deren Bezeichnung nicht in Wohnraumgestaltung einschreiben (Bsp. kann Bad, Küche, Wohn- oder Schlafzimmer als Aufbewahrungsort von Medizin einen Wahrnehmungsunterschied machen)
- **Kommunikationskultur** mit **Feedback** der Nutzenden etablieren, die permanente Anpassung der Strukturen ermöglicht.
- **Persönliche Krisenverfügungen** erarbeiten, in denen Menschen festhalten, was sie im Krisenfall brauchen und wünschen.
- Denken in **Förderlogiken/-schienen** oder **Nutzenden-Kategorisierungen** aufgeben. Stattdessen Housing-First-Ansatz und individuelle Bedarfe umsetzen.
- Förderlogiken, Leistungsschienen und administrative Kategorisierungen nicht zum Ausgangspunkt der Wohn- und Unterstützungsplanung machen. **Individuelle Wohnwünsche** und **Unterstützungsbedarfe** sollen **handlungsleitend** sein (z.B. Housing-First-Ansätze)
- **Begleit- und Unterstützungsdienstleistungen** sowohl „beim Wohnen“ selbst, als auch vor/bei **Übergängen** in der Wohnbiografie.
- Eine WG (Wohngemeinschaft) ist nicht per se de-institutionalisiert oder für jede Person geeignet. Je nach individuellen Bedürfnissen nach Nähe, Rückzug, Reizreduktion und Selbstbestimmung kann gemeinschaftliches Wohnen auch belastend wirken. Entsprechend sind **individuell passende Wohnsituationen** zu identifizieren und zu schaffen.

- Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen dabei unterstützen, eigene soziale und alltagspraktische **Strukturen aufzubauen** und **mitzugestalten**. Externe Unterstützungsangebote sollten daran anschließen.
- Als **selbstorganisierte / selbstverwaltete Strukturen Grenzen** des eigenen Wirkungskreises erkennen. Für **Krisen- und Notfallsituationen Pläne** erstellen, in denen Kompetenzen nach außen abgegeben werden.
- **Soziale Durchmischung** anstreben: in Wohneinheit als auch Wohnumgebung Zusammenleben/Begegnungen von Menschen mit und ohne psychischen Krankheitserfahrungen fördern.
- **Bei Neubauten/Neuplanungen**: Auf baulich-räumliche Weise auf Bedarfe der Zielgruppe eingehen, z.B. durch Kompatibilität mit bestimmten psychischen Phänomenen (Reize, Licht, Nähe/Distanz, Ängste, Gestaltungsdrang/-unvermögen, ...)
- Mit **Bewusstseinsarbeit** (soziale) **Bauträger** und **Vermieter:innen** (individuell wie institutionell) erreichen.
- **Vermittlung von privatem Wohnraum** (Vermietung, Untervermietung, Wohnraum teilen) für die Zielgruppe durch Programme und/oder Vermittlungsplattformen.
- Vermieten oder Teilen von zu **großem oder zu groß gewordenem Wohnraum** ermöglichen durch Unterstützung bei nötigen **Umbauten**.
- **Kleine, privat oder zivilgesellschaftlich initiierte Wohnprojekte** unterstützen durch **Vermittlung von Immobilien** oder **Bürgen** für Pacht-/Mietverträge.

Was?

Inklusion in bestehende lokale oder interessenbasierte Gemeinschaft(en)

Soziale Teilhabe kann dort entstehen, wo Menschen Zugang zu bereits vorhandenen Beziehungen, Aktivitäten und Gemeinschaften in ihrem räumlich nahen Lebensumfeld finden. Dazu gehören formelle Strukturen wie Vereine, Selbsthilfegruppen oder Religionsgemeinschaften ebenso wie informelle Netzwerke und gemeinsam geteilte Interessen. Entscheidend sind Zugänglichkeit, passende Unterstützung und Möglichkeiten, Beziehungen auf Grundlage gegenseitiger Interessen und freiwilliger Beteiligung entstehen zu lassen.

Wie?

- Bei der **Kontaktaufnahme** oder **Nutzung bestehender lokaler Strukturen** unterstützen: **Vereine**, politische **Parteien**, informelle **Gruppierungen**, **Religionsgemeinschaften**, **Hobbygruppen**, **Musikkapellen**, **Sportvereine**, **Feuerwehr**, usw.. Ansprechpersonen sind konkret identifizierbar für Bewusstseinsbildung. Aufnahme-/Teilnahmemodalitäten können auf Grund ihrer formalen Natur für manche Personen einfacher sein. (Für andere jedoch nicht.)
- Ebenso bei Beziehungsaufbau mit **losen Gruppierungen von Menschen mit Gemeinsamkeiten** unterstützen (z.B. Hundebesitzer:innen, Eltern von Kindern, Jüngere, Ältere, ...). Informalität nimmt für manche eine Hürde (für andere aber stellt sie eine dar). Unterstützung und Begleitung entsprechend abstimmen.
- Menschen darin bestärken, **Selbsthilfegruppen** zu **nutzen**, selbst zu **betreiben** oder zu **gestalten**. U.a. bei Einrichtung (vor Ort / in der Nähe), durch Mobilitätsangebot (zur Teilnahme anderswo) und/oder durch digitale Geräte (für Online-Teilnahme) sowie Erlernen dafür notwendiger Kompetenzen.
- Unterstützung bei Erschließung von **altersspezifischen Netzwerken, Orten und Events** (Pensionist:innen-Treffs, Jugendraum, Dorfdisco, Schule, etc.).

- Einmalige (große) **Events** wie Gemeindefeste oder Kirchtage bewusst inklusiv gestalten und Individuen für Teilnahme unterstützen.
- Kontakte zu **Landwirtschaft** für Mitarbeit herstellen. Explizite Projekte „**Sozialer Landwirtschaft**“ identifizieren oder aufbauen.
- **Geschäfte** für **alltäglichen Bedarf** als Orte sozialer Interaktion begreifen und nutzen. Abwanderung und Zentralisierung von Betrieben und Automatisierung von Bedienung oder reine Selbstbedienungs-Container entgegenwirken.
- **Praktische Zugänglichkeit** aller **Orte** oder **Formate** sicherstellen: Barrieren im Kontext psychischer Erkrankung sind mitunter andere als bei anderen Beeinträchtigungen. Informations- und Lernbedarf aller Beteiligten adressieren. Spezifische Begleit- oder Mobilitätsangebote sowie die aktive Abfrage von Bedarfen sind Schlüsselfaktoren.
- Je formeller eine Mitgliedschaft bzw. je enger ein Kontakt wird: **Transparente Abwägung** und **Fixierung** von **Verantwortlichkeiten**. (Wer übernimmt was – und wie viel ist zumutbar in Hinblick auf Unterstützungsleistungen oder [bisher] ungewöhnliche Bedarfe?) Schlüsselrolle für professionelle Begleitung durch **psycho-soziale** Dienste oder sonstige Mediator:innen.
- In bestehenden Strukturen Personen identifizieren und unterstützen, die als **Ansprech- und Verbindungspersonen** inklusive Entwicklungen mittragen können (z.B. durch Austausch, Bildungsarbeit und Wissensmanagement).

Was?

Gemeinschaftlichkeit erzeugen und leben / spontane Kontakte nutzen

Gemeinschaftlichkeit entsteht auch jenseits organisierter Gruppen, formaler oder langfristiger Mitgliedschaften. Wohnumgebungen können Gelegenheiten für wiederkehrende oder einmalige informelle und spontane Begegnungen schaffen und damit Beziehungen ermöglichen, die sich aus dem Alltag heraus entwickeln. Räumliche Gestaltung, gemeinsam genutzte Ressourcen und alltägliche Aktivitäten können solche Kontakte erleichtern, ohne Gemeinschaft, formale Strukturen oder Nähe vorauszusetzen oder zu erzwingen.

Wie?

- **Geselliges Essen/Trinken** (und ggf. auch **Kochen**) mit (auch immer wieder) anderen Menschen ermöglichen (**Wirtshäuser**, **Kaffeehäuser**, aber auch **rotierende Mittagstische** mit Programm, **Punschstände** im Winter etc.). Etwaige Unterstützung auch beim aktiven Aufbau solcher Strukturen.
- **Spazierwegen** oder **Treffpunkte** nutzen. Diese können auch raumplanerisch/(mikro-)architektonisch erzeugt werden. Beispiele: **Gemeinschaftsgärten** oder **intergenerationelle Spielplätze** (mit Infrastruktur für Kinder und bspw. öffentlichen Trainingsgeräten für Erwachsene).
- Innerhalb von **Gebäuden/-anlagen architektonisch** Sozialkontakte unterstützen: **gemeinschaftliche Räume und Bereiche**, die Begegnung erleichtern, aber nicht erzwingen. (Variante: **semi-öffentliche**, zeitweise geöffnete **Privaträumlichkeiten**; z.B. für Kaffeetrinken an Sonntagen)
- Mit konkreten Ansprechpersonen zu fixen Zeiten an konkreten Orten („**Rezeptionen**“, „Infotische“) sowohl ersten niederschweligen Sozialkontakt erzeugen als auch **Weitervermittlungsfunktion** nutzen zu spontanen **Events, Aktivitäten, Treffpunkten**. Ebenfalls **Vermittlungsfunktion** zu Kontakten mit anderen kontaktsuchenden **Personen**.

- **Teilen von Ressourcen** und/oder **gemeinsames Einkaufen** fördern. (Größere, günstigere Gebinde teilen. Gemeinsam Mobilität und Transport organisiert.)
- **Informelle Gespräche** über **psychische Gesundheit / Erkrankungen** fördern und unterstützen oder **formellere Austauschformate** organisieren. (Auch für Vorkehrungen für Krisenfall nutzen, um angemessen reagieren zu können.)
- Möglichkeiten **gegenseitiger Sorge und Unterstützung** innerhalb von **Nachbarschaften** und **Gemeinschaften** stärken. Dabei klar zwischen freiwilliger gemeinschaftlicher Unterstützung und professionell zu erbringenden Leistungen unterscheiden sowie Überforderung, Verpflichtung und die Verlagerung professioneller Verantwortung auf das soziale Umfeld vermeiden.
- Möglichkeiten schaffen, in denen Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen entsprechend ihren Interessen und Möglichkeiten **selbst Sorge für andere übernehmen** und sich als Gebende in gegenseitige Unterstützungsbeziehungen einbringen können (Mit niederschweligen Sorgeaktivitäten beginnen, deren Ausfall keine negativen Konsequenzen hat: z.B. Angebot, Hunde aus Nachbarschaft spontan auf Spaziergänge mitzunehmen.)

Was?

Gut verankert und unterwegs in der Region: sozialräumliche Ressourcen aktivieren und nutzen

Eine Wohnsituation ist immer in ein weiteres räumliches Umfeld eingebettet. Für ein selbstbestimmtes Leben ist deshalb relevant, welche sozialen, infrastrukturellen, natürlichen und institutionellen Ressourcen in einer Region vorhanden, erreichbar und für die jeweilige Person tatsächlich nutzbar sind. Sozialräumliche Unterstützung bedeutet auch, solche Ressourcen gemeinsam sichtbar zu machen, Zugänge zu ihnen zu erschließen und unterschiedliche Orte und Angebote miteinander zu verbinden.

Wie?

- **Identifikation und Sichtbarmachung von vorhandenen Ressourcen** durch gemeinsames **Kartieren**. Identifizierte Ressourcen bei Unterstützung in Alltags- und Lebensplanung nutzen. Z.B.:
 - **Institutionalisierte Angebote** (Spitäler, Fachärzt:innen, psychosoziale Dienste, Treffpunkte von Selbsthilfegruppen, Wohnassistenz, Tagesstruktur, Beschäftigung, Ausbildung, familienentlastende Dienste, Pflegezentrum, Beratungsstellen, Nachbarschaftshilfe, Hauskrankenpflege, Besuchsdienste, Wohlfahrtsorganisationen allgemein, Gemeindeämter, usw.)
 - **Versorgungsinfrastruktur des alltäglichen Bedarfs** (Geschäfte, Märkte, Tafel-Ausgabestelle, ...)
 - **Persönlich wichtige** (Natur-[nahe]) **Räume/Orte** für Entspannung und Wohlbefinden [Wanderweg, Skigebiet, Badensee, Park, Wald, usw.], Wohn-/Aufenthaltsorte wichtiger Bezugspersonen, Orte religiöser/spiritueller Bedeutung, ...)
 - **Nicht-ortsgebundene Angebote**, wie Online-Selbsthilfegruppe, mobile Unterstützungsangebote, mobile/anforderbare Bildungsangebote zum Thema psychische Gesundheit
- **Mobilität** sicherstellen und organisieren: z.B.
 - für **öffentlichen Verkehr**: Finanzierung / Ticket, Üben der Nutzung, Begleitung bei ersten Wegen, Anregen nötiger Verbindungen

- für **Einzelmobilität**: Verkehrsmittel (Auto, Rad, E-Bike, Scooter, Rollstuhl, ...), Finanzierung (Anschaffung und Folgekosten, z.B. für Treibstoff/Energie), ggf. Adaptierung, Üben der Nutzung, Begleitung bei ersten Wegen
- **Co-Mobilität**: Identifikation von Menschen zum Mitfahren im Auto, gemeinsamen Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu bestimmten Zeiten / auf bestimmten Strecken, zur Fahrt an gemeinsam besuchte Orte. Unterstützung bei der Absprache von Modalitäten der gemeinsamen Nutzung (z.B. gegen Hilfe beim Tragen des Einkaufs oder finanzieller Beitrag)
- **Natur- und Gemeinschaftsbezug kombinieren**: z.B. durch Mitarbeit in der Landwirtschaft oder bei der Dorfreinigung, Alpenverein, Hüttenwirtschaft, Wander-/Pilgergruppen
- Bei der **Identifikation eines individuell geeigneten Wohnstandortes** unterstützen. Dabei unterschiedliche sozialräumliche Qualitäten wie Ruhe und Naturnähe, Nahversorgung und soziale Kontakte sowie die Erreichbarkeit größerer Städte und spezialisierter Angebote gemeinsam berücksichtigen. Ein **niederschwelliger Zugang zu hochrangigem Verkehrsnetz** kann die bestmögliche **Kombination** aller drei Räume im Alltag ermöglichen.

Was?

Kleine Formen von Gemeinschaftlichkeit ermöglichen: Familien, Partnerschaften, enge Beziehungen

Familien- und Partnerschaftsbeziehungen können eine zentrale Bedeutung für Zugehörigkeit, Unterstützung und Alltagsgestaltung haben. Wohn- und Unterstützungssysteme sollten deshalb ermöglichen, bestehende Beziehungen aufrechtzuerhalten, neue Partnerschaften und Familienkonstellationen zu leben und Sorgeverantwortung entsprechend den Möglichkeiten und Wünschen aller Beteiligten zu gestalten. Dafür können räumliche Nähe, Rückzugsmöglichkeiten, Mobilität und flexibel kombinierbare Unterstützungsangebote entscheidend sein.

Wie?

- Grundsätzlich: Darin unterstützen, bestehende (beidseitig) **enge Sozialkontakte** als wichtigen Faktor für die Wahl des **Wohnorts zu sehen** (siehe oben: Kartierung von Ressourcen).
- **Schienen- und Kategoriendenken aufbrechen** bzw. **kombinieren**, um alle Bedarfe zu adressieren und nicht einen signifikant zu vernachlässigen: z.B. „psychisch erkrankt“ vs. „Substanzenabhängig“ vs. „Familienunterstützung“ vs. „Gewaltschutz“.
- Bei **gemeinsamer Obsorge** von Kindern und bei **getrennten Haushalten**: Ermöglichung der anderweitigen zwischenzeitlichen Nutzung des ggf. finanziell belastenden Extrazimmers fürs Kind während dessen Abwesenheitsphasen (z.B. als Büro, Kurzzeitvermietung, usw.). D.h.: Abkehr von der Sichtweise, dass nur bei exklusiver Nutzung des Zimmers durch das Kind das Kindeswohl ungefährdet und die Obsorge möglich ist.
- Bei bisheriger Leistung von Sorgearbeit für ein Familien-/Haushaltsmitglied durch eine psychisch erkrankende Person: **Parallele Organisation** von psycho-sozialer **Unterstützungsleitung** für Person A und bspw. körperliche Pflegeleistungen für Person B. D.h.: **Verhinderung** einer etwaigen **Institutionalisierung** von Person B, weil Person A auf Grund ihrer neuen psychischen Erkrankung die Sorgearbeit im eigenen Haushalt nicht mehr (vollständig) leisten kann.
- Individuelle Wahl von **Unterstützungs-/Pflegeanbieter:innen** priorisieren:

- Freiheit zur bedarfsorientierten Wahl **eigener Unterstützungsanbieter:innen** durch jede Person im Haushalt. (D.h.: Logik vermeiden, durch eine einzige Organisation prinzipiell alle [vielfältigen] Unterstützungs- und/oder Pflegebedarfe in einem Haushalt [oder gar einer Region] abdecken zu wollen.)
- Umgekehrt: Bei entsprechendem Wunsch **niederschwellige Pooling-Möglichkeit** von Unterstützung/Pflege mit jener von anderen Haushaltsmitgliedern.
- **Intime Beziehungen ermöglichen** durch
 - Raum/Zeit für Intimität und Privatsphäre
 - Möglichkeit der gemeinsamen – auch: temporären – Nutzung und Gestaltung von Räumen
 - Rückzugsmöglichkeiten für alle Beteiligten (z.B. durch getrennte Wohnungen oder genügend individuelle Räume in gemeinsamer Wohneinheit)
 - zugängliches Mobilitätsangebot zwischen getrennten Wohnorten
 - Unterstützung bei Übersiedelungen und Neueingliederungen, um Partner:in näher zu sein / zusammen zu wohnen
- „Soziale Großelternschaft“ und andere **generationenübergreifende Sorgebeziehungen** ermöglichen, z.B. durch Teilen oder Nähe / Teilen von Wohneinheiten bzw. zugängliches Mobilitätsangebot dazwischen. (Partielle Sorgeleistungen für Kinder mit entlastenden/recoveryfördernden Effekten in beide Richtungen möglich: Als psychisch erkranktes Großelternteil / älterer Mensch: Sinnstiftende Tätigkeit, Zuwendung, Regelmäßigkeit, Tagesstrukturierung etc.. Als psychisch erkranktes Elternteil: Entlastung/Unterstützung durch partielle Abgabe von Aufgaben an ältere Generation.)

Was?

Diversität von Wohnformen leben und fördern (als eine / kleine Form von Gemeinschaftlichkeit – Alternative zu Alleinleben und Kleinfamilie)

Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Wünsche nach Gemeinschaft, Privatsphäre, Nähe, Rückzug und Unterstützung. Ein vielfältiges Angebot an Wohnformen erhöht die Möglichkeit, eine Wohnsituation zu finden, die zur jeweiligen Lebensphase und persönlichen Situation passt. Dazu können Alleinwohnen, Partnerschaft, unterschiedliche Formen des Zusammenwohnens sowie flexible oder modulare Wohnarrangements gehören.

Wie?

- Grundsätzlich: Unterstützung bei Identifikation und Abwägung **idealer individueller Wohnformen**
- Potential von solchen **WGs** nutzen, die kein [quasi-]institutionalisierter Unterbringungsort für ausschließlich Menschen mit psychischen Erkrankungen sind:
 - Unterstützung von Menschen mit und ohne psychischen Erkrankungen, die miteinander wohnen möchten zur **Gründung** und **Betreibung** von WGs. Verschränkung mit **mobiler Unterstützung**, die Privatsphäre bestmöglich respektiert.
 - Unterstützung beim **Zusammenbringen** von potentiellen WG-Partner:innen („Matching“)

- Je nach Kontext und Zielgruppe **andere Bezeichnung** verwenden, um bestehende Konnotationen von „WG“ zu vermeiden (wird oft als großstädtisch, nur für junge Menschen, studentisch, politisch links, etc. verstanden).
- **Tiny Houses** oder **andere modulare und/oder mobile Wohnräume** nutzbar machen:
 - Können errichtet werden, wo gerade (noch) **kein Wohnraum verfügbar** ist, jedoch der individuell bestgeeignetste oder notwendige Wohnort ist. (z.B. auf Grund der Nähe zu engen Verwandten mit guter Beziehung oder Sorgeverhältnis, Betätigungsmöglichkeit)
 - Bedarf des **naturnahen**, (sozial) **reizarmen**, etc. **Wohnens** nachkommen, indem abgelegene Orte bewohnt werden können.
 - **Zusammenleben** / „Näherrücken“ – auch auf **Probe** – von Menschen ermöglichen. Nach **Trennung/Auszug** für eine Person räumlich-bauliche **Teilkontinuität** durch Verbleib des eigenen Modulteils wahren.

Was?

Diversität von Wohnformen – Gemeinschaftliche Wohnprojekte als spezielle Form

Das Forschungsprojekt SPUR hat in einem eigenen Teilstrang die Potenziale und Grenzen gemeinschaftlicher Wohnprojekte für Menschen mit psychischen Krankheitserfahrungen untersucht. Im Rahmen des Projekts wurden drei Lernreisen zu bewusst ausgewählten Wohnprojekten unternommen, um unterschiedliche Modelle gemeinschaftlichen und inklusiven Wohnens sowie deren sozialräumliche, organisatorische und unterstützungsbezogene Bedingungen vor Ort zu untersuchen. Besucht wurden das inklusive Wohnprojekt Agape.Home in Bad Heilbrunn, das Gastfamilienmodell in Geel in Belgien sowie das gemeinschaftliche Wohnprojekt Cambium in der Steiermark

Unter gemeinschaftlichen Wohnprojekten werden hier Formen wie Bau- und Wohngruppen oder genossenschaftlich organisierte Wohnprojekte verstanden, die eigenständiges Wohnen mit bewusst gestalteten gemeinschaftlichen Strukturen verbinden. Solche Projekte wurden in den vergangenen zwei Jahrzehnten insbesondere auch in größeren Stadtentwicklungsgebieten realisiert und verfolgen häufig den Anspruch einer „Nachbarschaft Plus“. Die Bewohner teilen das Interesse, Wohnraum gemeinsam zu schaffen, zu finanzieren, zu erhalten oder zu gestalten. Häufig bestehen weitere gemeinsame Schwerpunkte, etwa Ökologie, Intergenerationalität oder die Verbindung von Wohnen und Arbeiten.

Kennzeichnend ist ein Zusammenspiel von Privatheit und eigenständigem Wohnen einerseits sowie gemeinschaftlich gestalteten Räumen, Aktivitäten und Verantwortlichkeiten andererseits. Die Beteiligung an gemeinschaftlichen Strukturen kann unterschiedliche Formen und Intensitäten annehmen. Zeitaufwand, Tätigkeiten und Interessenschwerpunkte werden innerhalb der jeweiligen organisatorischen Rahmenbedingungen individuell ausgehandelt. Gemeinschaftlichkeit bezeichnet hier daher keine enge Lebensgemeinschaft mit weitgehend gemeinsam organisiertem Alltag, sondern eine Wohnform, die zusätzliche Möglichkeiten für Begegnung, gegenseitige Unterstützung, Ressourcenteilung und soziale Zugehörigkeit eröffnet.

Einzelne gemeinschaftliche Wohnprojekte haben bereits gezielt Wohnmöglichkeiten für unterschiedliche Gruppen geschaffen, etwa für ältere Menschen, Geflüchtete oder Menschen mit Behinderungen. Psychische Krisen und Krankheitserfahrungen können selbstverständlich auch innerhalb bestehender gemeinschaftlicher Wohnprojekte auftreten. Eine systematische Auseinandersetzung damit, wie solche Projekte Menschen mit komplexeren psychischen

Unterstützungsbedarfen gezielt einbeziehen und welche räumlichen, sozialen und organisatorischen Bedingungen dafür erforderlich sind, stand im Rahmen von SPUR besonders im Fokus.

Die nachfolgenden Ideen greifen Erkenntnisse aus den Lernreisen, den weiteren empirischen Arbeiten des Projekts und den Erfahrungen des Projektteams auf. Gemeinschaftliche Wohnprojekte werden dabei als eine mögliche Wohnform innerhalb eines breiteren Spektrums betrachtet. Ihr Potenzial für inklusive und recoveryförderliche Wohnbedingungen hängt wesentlich davon ab, wie Privatheit und Gemeinschaft, Selbstbestimmung und gegenseitige Verantwortung sowie informelle und professionelle Unterstützung konkret gestaltet werden.

Wie?

- **Möglichkeiten** zum **Umgang** mit **psychischen Erkrankungen** und **Krisen** in Bezug auf die **Größe** und **Struktur** des eigenen Projekts analysieren und konkrete Maßnahmen auf Basis dieses (realistischen) Bewusstseins durchführen.
- **Achtsamkeit** bei Einzelnen und in der Gruppe schulen (in Bezug auf Grenzen, Belastbarkeit und Selbstfürsorge). **Klar kommunizieren, wer wie viel tragen** kann – besonders wichtig in Gründungsphasen.
- Für **wichtige Entscheidungen** (wie: einen Auszug von BewohnerIn/nen zu veranlassen) gemeinsame **Reflexion, Redekreise** und **Akzeptanzprozesse** organisieren.
- **Psychische Krisen** als grundsätzlich **möglichen Bestandteil menschlicher Lebensverläufe** auch innerhalb gemeinschaftlicher Wohnprojekte mitdenken und sich unabhängig von einem konkreten Anlass mit dem Umgang damit auseinandersetzen (**Wahrscheinlichkeit** des Auftretens psychischer Krisen ist in größeren Gruppen statistisch realistisch).
- Bei einer ersten Auseinandersetzung mit dem Thema psychischer Erkrankung **Grundsätze** und **erprobtes Wissen** gemeinschaftlichen Wohnens auf die (hypothetische) Situation **übertragen**: Diversität, unterschiedliche Belastbarkeiten, eigene Wohnform nicht romantisieren, realistischere Einschätzung von Bedarfen und deren Abdeckbarkeit, etc.
- Wenn sich eine Person mit offengelegter psychischer Erkrankung um die Aufnahme in eine Wohnprojekt bewirbt: Vor Einzug **externe Unterstützung** für Krisenfälle organisieren, **Wissen** über **Ressourcen / Ansprechstellen** zusammenstellen sowie **professionelle Dienste** frühzeitig einbinden. **Austausch** mit **anderen Wohnprojekten** initiieren und regelmäßig betreiben.
- Klare, gemeinsam getragene **Entscheidungskriterien** für **Aufnahme** und **Zusammenleben** erarbeiten. **Vor Aufnahme / Einzug** einer Person mit offengelegter psychischer Erkrankung **klare Vereinbarungen** treffen: Erwartungen, Verantwortlichkeiten, Unterstützungsressourcen und Grenzen des gemeinschaftlichen Zusammenlebens grundsätzlich transparent besprechen und vereinbaren. Auch das Recht auf Nicht-Offenlegung psychischer Erkrankungen respektieren und Vereinbarungen an konkreten Bedarfen und Situationen orientieren.
- **Bewusstsein** schaffen über **phasenabhängige Aufgaben** und **Belastung**. Berücksichtigen, dass die Möglichkeiten zu Kommunikation, Abstimmung und gemeinsamer Entscheidungsfindung in akuten Krisen zeitweise eingeschränkt oder verändert sein können. Krisenintervention und Langzeitbegleitung bewusst unterscheiden. Bewusstsein schaffen

über oftmals Unmöglichkeit der Kooperation mit einer Person in einem akuten Krisenzustand. Erste-Hilfe-Know-how für psychische Krisen integrieren. Darauf aufbauend **klare Grenzen** ziehen und **Aufgaben externer Unterstützung** definieren. Grenzen gemeinschaftlicher Unterstützung frühzeitig benennen und bei absehbarer Überforderung externe oder professionelle Unterstützung einbeziehen. Keine Verantwortlichkeiten übernehmen, die von den Beteiligten langfristig nicht getragen werden können.

- **Unterstützungs- und Pflegekonzepte** gemeinsam **formulieren**, entsprechende Strukturen **aufbauen** und aktiv **leben**. Klare, verlässliche **Zuständigkeiten** und definierte **Zeitbudgets** festhalten. (Regelmäßige) **gemeinsame Aktivitäten** vereinbaren und durchführen.
- Externe **Unterstützung** insbesondere für **Krisensituationen** identifizieren und niederschwellige **Kontaktmöglichkeit** vorbereiten.
- **Regelmäßigkeit** etablieren: sowohl **inhaltliche Auseinandersetzung** als auch **Evaluieren** des bisherigen Funktionierens der getroffenen Abmachungen, etablierten Routinen oder Notfallszenarien. Ggf. externe Unterstützung dafür anfragen.
- **Bauliche, materielle und soziale Möglichkeiten** der Wohnanlage nutzen: Rückzugsräume schaffen, Entlastungsmechanismen aufbauen (Ressourcenpool, Task-Sharing, externe Moderation), finanzielle Unterstützung (z.B. für Mietausfälle) solidarisch organisieren, usw.
- Bei (akutem/spontanem) Bedarf an zusätzlichem oder adaptiertem Wohnraum das „Hinzustellen“ von **temporären/mobilen Räumlichkeiten** (Container, Tiny Houses, Bauwägen, usw.) erwägen.
- Die Ausschreibung einer oder mehrerer **dezidierten Wohnungen** bzw. Wohnplätze für „die Zielgruppe“ **kritisch hinterfragen** und Reproduktion institutioneller Muster vermeiden. Bei Wohneinheiten mit ggf. hilfreichen baulichen Spezifika (z.B. zusätzlicher Schalldämmung, besonders helle oder lichtarme Wohnung, in abgeschirmtem oder von vielen Menschen frequentierten Bereich, etc.) eher diese klar kommunizieren als die generalisierende Zuschreibung „geeignet für Menschen mit psychischen Erkrankungen“ zu erzeugen.
- **Vorteile** der jeweiligen **Organisationsform** des Wohnprojekts bewusst für das Inkludieren von Menschen mit psychischen Erkrankungen **nutzen**. Z.B. Möglichkeit der selbstständigen Entscheidung über Einzug neuer Bewohner:innen in (kollektiven) Eigentumsprojekten, Zugang zu bestimmten Förderungen und Beihilfen in Projekten mit Status „Wohnheim“, Erfahrungsaustausch über Dachverbände initiieren, usw.
- **Kommunikation respektvoll, auf Augenhöhe, ehrlich und unterstützend** führen: Bewohner:in mit psychischer Erkrankung immer einbeziehen (sofern persönliche Passung und beidseitiger Wille gegeben sind)
- **Inklusion leben**: Diverse Bedürfnisse, Fähigkeiten, Perspektiven als Teil des gemeinsamen Wohnens verstehen, nicht als Sonderfall behandeln, Othering vermeiden; Ressourcenorientiert denken: Jede*r bringt Fähigkeiten ein – auch Menschen mit psychischen Erkrankungen, auch in Krisen.
- Gemeinsam auf **politischer Ebene** wirken und **Versorgungslücken benennen**.

Was?

Professionelle Hilfe in Krisensituationen (schneller) verfügbar machen

Psychische Krisen können Situationen erzeugen, in denen kurzfristig zusätzliche oder professionelle Unterstützung erforderlich ist. Für selbstbestimmtes Wohnen – insbesondere allein in einer Wohneinheit – ist deshalb wichtig, dass geeignete Hilfen im Krisenfall rasch und möglichst niedrigschwellig erreichbar sind: sowohl von einer Person im Krisenzustand selbst, von Bezugspersonen oder auch weniger engen Kontakten, wie Nachbar:innen im Gebäude. Klare Absprachen, vorbereitete Kontaktwege und gemeinsam entwickelte Krisenpläne können dazu beitragen, Unsicherheit zu reduzieren und gewünschte Formen der Unterstützung frühzeitig festzuhalten.

Wie?

- **Notrufnummer** in Stieghäusern **aushängen** (wie schon bisher die Nummern von Feuerwehr, Rettung, etc.)
- Vorherige **Klärung** mit dem sozialen Umfeld, woran eine **Krise erkennbar** ist und wer in diesem Fall zu **kontaktieren** ist. (z.B. mobile Krisendienste, psychosoziale Dienste, Peer-Beratung, ärztliche/psychotherapeutische Stellen)
- In Gruppen oder Gemeinschaften können benannte Ansprechpersonen für Krisensituationen mit klar begrenzter Rolle vereinbart werden (z.B.: interne **Krisencoaches** mit klaren Zuständigkeiten.). Diese Funktion ersetzt keine professionelle Krisenhilfe; Zuständigkeiten und Übergänge zu professionellen Angeboten sollten vorab geklärt sein.
- Niederschweligen **Ruf** von **Krisenkontakten** technisch **vorbereiten**: z.B. Telefonnummern einspeichern, (Video-)chatkanäle eröffnen, kleine Chatgruppe mit zeitgleich mehreren erreichbaren Menschen anlegen, Notfallknopf installieren, usw.
- **Zivilgesellschaftlich** für **Lückenschluss** in **Versorgungslandschaften** eintreten.

Was?

Langfristige professionelle Unterstützung bzw. Therapie einbinden

Gute Wohnbedingungen können Recovery unterstützen, indem sie Selbstbestimmung, Stabilität, Zugehörigkeit und Handlungsmöglichkeiten im Alltag stärken. Ob und in welchem Umfang professionelle Unterstützungsangebote oder Therapien benötigt oder gewünscht werden, unterscheidet sich zwischen Personen und kann sich im Verlauf des Lebens sowie in unterschiedlichen Belastungs- oder Krisenphasen verändern. Eine gute Wohnsituation sollte deshalb den verlässlichen Zugang zu psychosozialer, medizinischer, therapeutischer oder pflegerischer Unterstützung ermöglichen und deren flexible Einbindung in den Alltag unterstützen. Gerade in ländlichen Räumen sind dabei Erreichbarkeit, mobile Angebote und digitale Zugänge von besonderer Bedeutung. Die Verfügbarkeit geeigneter professioneller Unterstützung sollte daher aus der jeweiligen Wohnsituation heraus sichergestellt sein.

- Wo (vom Therapieansatz /-setting) sinnvoll und machbar: **mobile Angebote** vorziehen, die **nach Hause** kommen bzw. das Zuhause im Sinne eines ganzheitlichen Zugangs in Unterstützungspläne, -aktivitäten oder therapeutische Überlegungen einbinden.
- **Erreichbare Nähe** zu Unterstützungsangeboten berücksichtigen bzw. entsprechendes **Mobilitätsangebot schaffen**.
- Bis der **Mangel** an solchen Angeboten (*Stand: 2025/26*) beseitigt ist und sie flächendeckend ausgebaut sind: **Online-Angebote** (siehe: Translokalität durch Online-Zugang zuhause) als **Ersatz** etablieren, auch wenn nicht qualitativ vergleichbar.
- Für (schon) verfügbare professionelle Unterstützungsdienste, die an den „Rand- und Überlappungsbereichen“ psycho-sozialer Angebote arbeiten und mit dem Wohnen in Kontakt kommen (wie bspw. Community Nurses): **zusätzliche Schulungen** über **psychische Erkrankungen** anbieten.
- Zivilgesellschaftlich die **Aufstockung** von **Plätzen** und **Budgets** bzw. die Erleichterung des Erhalts von (diagnosespezifisch und individuell passenden!) Plätzen **fordern**.

Was?

Mobilität organisieren

Mobilität ist eine zentrale Voraussetzung für viele Elemente von Recovery. Sie ermöglicht soziale Kontakte, sinnstiftende Tätigkeiten, den Zugang zu Freizeit- und Unterstützungsangeboten, das Aufsuchen persönlich bedeutsamer Orte sowie die selbstständige Erledigung alltäglicher Angelegenheiten.

Gerade in ländlichen Regionen können eingeschränkte öffentliche Verkehrsangebote, finanzielle Belastungen und individuelle gesundheitliche Situationen die Mobilität erheblich begrenzen. Ein eigenes Auto steht nicht allen Menschen zur Verfügung oder kann zeitweise bzw. dauerhaft nicht selbstständig genutzt werden. Öffentliche Verkehrsmittel bieten vielfach keine gleichwertige Alternative und können ebenfalls schwer leistbar oder individuell nur eingeschränkt nutzbar sein. Daneben kann Mobilität durch Verpflichtungen daheim gehemmt oder verunmöglicht werden, wenn es keine Vertretung gibt.

Mobilität sollte daher als Bestandteil einer geeigneten Wohnsituation mitgedacht und individuell organisiert werden. Dabei können unterschiedliche Verkehrsmittel, Unterstützungsformen und Ressourcen des sozialen Umfelds miteinander kombiniert werden. Solche Lösungen können zugleich soziale Kontakte und gemeinschaftliche Strukturen im Wohnumfeld stärken.

Wie?

- Auch für bisher **abgelegene** oder mit **öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichbare Orte** zweckdienliche Mobilitätskonzepte entwickeln
- Individuelle **Mobilität multi-modal** denken
- Bei Verfügbarkeit und zumutbarer/möglicher Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel: Bei der Anschaffung **langfristig günstiger** und volle Flexibilität ermöglichender **Tickets** unterstützen (z.B. Klimaticket, Jahreskarte)

- Anlassbezogenen **Ausbau** von **öffentlicher Verkehrsmittel** fordern. Hierbei auch **weniger bekannte Konzepte** (Ruf-/Sammeltaxi, Bürger:innenbusse, selbstfahrende Taxis) in die Diskussion einbringen. **Fahrtzeiten** auf Bedarfe der Zielgruppe (mit)abstimmen.
- Private **Mitnutzung** im **Umfeld** organisieren oder als **Gemeinschaft Pool** für **Verleih** anschaffen (z.B. für **Fahrräder, E-Bike, E-Scooter, Roller**).
- **PKW-Mitfahrmöglichkeiten** eruieren und Modalitäten klären.
- Schon **bestehende Fahrtendienst-** oder **Nachbarschaftshilfe-Strukturen**, die auf bestimmte „**Gründe**“ (wie: Einkaufen und Arztbesuche) limitiert sind, auf Bedarfe der Zielgruppe **ausweiten**.
- **Wohnfahrzeuge** mitdenken: Temporär (z.B. saisonal) ermöglichen, „**mit dem Wohnen mobil zu sein**“ statt „mobil sein vom Wohnort aus“.
- **Leben am Land** oder in der **Stadt** nicht als Gegensatz denken, sondern als sich **ergänzend**. Entsprechende Mobilitätslösungen schaffen. (z.B. Automitfahrt zum Pendeln oder Elektro-Scooter für „letzte Meile“ zum/vom Nahverkehrszug am Land)
- **Verpflichtungen, die mehrtägige Abwesenheit vom eigenen Heim erschweren** (z.B. Versorgung von Haustieren) durch nachbarschaftliche Unterstützung und/oder technische Vorrichtungen lösen.
- Ganzheitliche Perspektive im Blick behalten und ggf. intervenieren: die effektive Umsetzung individueller Mobilitätskonzepte kann zu **Veränderungen** der **lokalen Infrastruktur** führen. (Sobald z.B. alle Menschen Zugang zum Hypermarkt in der Bezirkshauptstadt erhalten haben, könnte das letzte lokale Geschäft schließen, das jedoch neben der Lebensmittelversorgung auch weitere wichtige Funktionen erfüllt [sozial, Resilienz, Belebung des Ortsbilds, ...].)

Was?

Wohnen sicher und qualitativ gestalten

Ein Zuhause sollte Sicherheit, Privatheit, Rückzug und individuelle Gestaltung ermöglichen. Was als gute Wohnqualität erlebt wird, unterscheidet sich zwischen Personen und kann sich im Verlauf des Lebens oder einer psychischen Krise verändern. Neben der Wohnung selbst sind deshalb auch räumliche Reize, die unmittelbare Umgebung, Leistbarkeit, Beständigkeit des Wohnverhältnisses und Möglichkeiten zur Anpassung des Wohnraums relevant.

Wie?

- Ausgehend von der innersten Wohneinheit **bestmögliche (Mit-)gestaltungsmöglichkeiten** für die gesamte Wohnumgebung identifizieren und nutzen.
- Zumindest die unmittelbare **Wohneinheit individuell gestaltbar** und **bestimmbar** halten. Dies ermöglicht es den BewohnerInnen auch, die jeweiligen, persönlich oft recht unterschiedlichen **Hygienevorstellungen** befriedigen zu können und entsprechende tägliche Konflikte im eigenen Zuhause zu vermeiden.
- **Unterschiedliche psychische Dispositionen und Zustände** verlangen nach teils sehr unterschiedlichen **physisch-baulichen Gegebenheiten**: z.B. Rückzugs- und Ruhebedürfnis (Schallisolierung, abgelegener Wohneinheit, etc.), Reizsensibilität (eher dunkle Wohnung, dimmbares Licht, lichtdichte Rollos, usw.) oder Einsamkeit (bspw. Wohnung mit Zugang zu belebtem Innenhof). Diese individuellen Bedarfe berücksichtigen und ggf. einander **entgegengesetzt stehende Bedarfe** miteinander vereinbaren (z.B. durch räumliche Trennung).

- Einzel nutzbare **Rückzugsräume** (z.B. gegen Reize, unerwünschte Kontakte) konzipieren, schaffen und verfügbar halten. Für **Krisenfälle temporär** vollwertiges **Wohnen** darin ermöglichen.
- Allgemein / zu mehreren verwendbare **ruhige Bereiche** (z.B. Sitzecke im Garten, Bibliothek) oder **Erholungsräume** (Terrasse, Garten, Wintergarten, Sauna, usw.) konzipieren, Regeln vereinbaren und Nutzung begleiten.
- Altersbedingte Phänomene wie **zu groß gewordene Wohnfläche**, baulich **nicht mehr barrierefreie** Gebäude/Wohnungen oder mit starker Verantwortung verbundene **Immobilienerschaften** transformieren. Z.B. durch **Umbau, Verkleinerung** (Umbau und Teilnutzung; Umzug), **Veränderung der Eigentumsverhältnisse** (ggf. mit lebenslangem Nutzungsrecht nach Veräußerung des Besitzes/Anteils).
- **Unbefristetes Wohnrecht** fixieren: durch entsprechende Mietverträge, aber auch über lebenslanges Wohnrecht als Gegenleistung (z.B. zum Verzicht auf Erbe), Unterstützung bei realistischer Einschätzung der notwendigen Mittel zum Erhalt von Eigentum
- **Miete leistbar** halten bzw. machen: Wahl entsprechender **Trägerformen** (z.B. Genossenschaft vs. freies Eigentum; bei Genossenschaft: Unterstützung für die Einlage), für Standortwahl lokale Gesetze (z.B. temporäre Mietpreisbremsen) oder regionale Durchschnittsmieten mitberücksichtigen, Menschen mit psychischen Erkrankungen bei Suche und Beantragung von Mietzuschüssen unterstützen, Wohnungsgröße berücksichtigen (als Kompensation für sehr kleine Wohnungen Nutzbarkeit gemeinschaftlicher Flächen und Räume in unmittelbarer Umgebung oder guter Erreichbarkeit in Betracht ziehen).
- Niederschwellige **bauliche** oder **Ausstattungs-Anpassungen** (Raumaufteilung, Einrichtung, Wärme/Strom/Licht, Hilfsmittel, Reizdämmung) durchführen, um ggf. große Wirkung auf Lebensqualität zu erzielen.

Was?

Tätigseinkönnen fördern

Sinnstiftende Tätigkeit kann Zugehörigkeit, Tagesstruktur, Selbstwirksamkeit und soziale Beziehungen unterstützen. Tätigsein umfasst dabei ein breites Spektrum, das Erwerbsarbeit ebenso einschließen kann wie Sorgearbeit, freiwilliges Engagement, künstlerische Aktivitäten, Hobbys oder Beteiligung am gemeinschaftlichen Leben. Entscheidend ist, Möglichkeiten zu erschließen, die zu den Interessen, Fähigkeiten und jeweiligen Belastungsmöglichkeiten einer Person passen.

Wie?

- Vor- und Nachteile von Möglichkeiten des **Tätigseins** sowohl für das **nähere** als auch **weitere Wohnumgebung** bzw. die Region durchdenken.
- **Sozial eingestellte Arbeitgeber:innen** identifizieren, an Bord holen und in ihren Netzwerken um Bewusstseinsarbeit bitten.
- Bewusste **Trennung von Trägerorganisationen** für Unterstützung in Alltag und bei Arbeit erwägen. Gutes Zusammenspiel beider moderieren.
- Sinnstiftende Tätigkeiten abseits des Arbeitsmarkts identifizieren, auswählen und Eingliederung unterstützen (z.B. **Vereine, religiöse Gemeinden, Chöre, Festkomitees usw.**). **Öffentliche Einrichtungen** bei Zurverfügungstellung entsprechender Tätigkeiten in die Pflicht nehmen.
- **Sorgearbeit im Alltag** – etwa Familienarbeit, Tierpflege, Pflanzenanbau oder nachbarschaftliche Hilfe – als mögliche **sinnstiftende Tätigkeit** anerkennen und

entsprechend individueller Interessen und Möglichkeiten fördern und begleiten. Vergleichbares gilt für Hobbys sowie künstlerische und kreative Tätigkeiten. Auch **Grundbedürfnisse** zum Anlass nehmen, (begleitet) tätig zu sein und miteinander in Kontakt zu kommen (z.B. für- und miteinander kochen und essen).

Was?

Rollenvielfalt und alltägliche Handlungsmöglichkeiten stärken

Psychiatrische und andere institutionelle Kontexte können dazu beitragen, dass die Rolle als Patient:in andere soziale Rollen überlagert und Möglichkeiten selbstständiger Alltagsgestaltung eingeschränkt werden. Menschen, die längere Zeit in Institutionen gelebt haben, konnten bestimmte alltägliche Fähigkeiten möglicherweise nur eingeschränkt entwickeln oder haben diese im Verlauf ihres institutionellen Lebens weniger genutzt. Der Übergang in eine selbstbestimmtere Wohn- und Lebenssituation kann daher auch bedeuten, solche Handlungsmöglichkeiten neu oder wieder zu erschließen und unterschiedliche soziale Rollen einzunehmen – etwa als Bewohner:in, Nachbar:in, Freund:in, Partner:in, Familienmitglied, Erwerbstätige:r oder sorgende Person.

Institutionelle Logiken können auch den Alltag von Menschen prägen, die in einer eigenen Wohnung leben, zugleich jedoch über Unterstützungs-, Behandlungs- oder Verwaltungsstrukturen eng an Institutionen gebunden sind. Wohn- und Unterstützungsarrangements sollten deshalb Rollenvielfalt und alltägliche Handlungsmöglichkeiten fördern und Menschen darin unterstützen, Beziehungen, Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten entsprechend ihren Interessen, Wünschen und Möglichkeiten zu gestalten.

Wie?

- Aneignung **anderer** oder **mehrerer Rollen** ermöglichen. Beim **Wechsel** oder **Balance** zwischen Rollen unterstützen. (z.B. zwischen Person, die [manchmal] Sorge/Pflege braucht und sie manchmal gibt; vom Erwerbsleben in die Pension usw.)
- **Wechsel** in die **Rolle Alter/Pension** nicht verbinden mit **abruptem Wegfall** von **Betätigungsmöglichkeiten** und **gewohnten Umgebungen** (wie bpsw. In bestehenden Tagesstrukturen).
- Beim (Wieder-)Erlernen trivialer **Alltagsfähigkeiten**, die mit dem Wechsel von Rollen einhergehen (z.B. Bewohner:in erster eigener Wohnung, neues WG-Mitglied, plötzliche:r Witwe:r, ...) unterstützen.
- **Unterstützung** und **Beratung** durch **Peers** (Menschen mit ähnlichen durchlebten Erfahrungen; ggf. mit Zusatzausbildung) favorisieren, vermitteln und fördern. Zur Unterstützung/Beratung als Peer **für andere motivieren**.
- Weiterhin **Gemeinsame Wohnsituation** von Angehörigen ermöglichen und unterstützen, wenn ein Haushaltsmitglied pflegebedürftig geworden ist, die Pflege aber nicht durch andere im Haushalt geleistet werden kann. (z.B. durch mobile Pflege und Hilfe bei deren Koordination)
- **Recht auf Nicht-Offenlegung** einer psychischen Erkrankung/Krankheitserfahrungen (oder von Details/Diagnosen) respektieren, Reduktion der Rolle auf „der:die psychisch Kranke“ verhindern. Stattdessen **Stärkung des Erkanntwerdens anderer Rollen** (wie der Nachbarin, des Hundebesitzers, der Person mit dem gleichen Arbeitsweg, usw.).

- **Persönliche Verfügung** für Krisenfälle gemeinsam erarbeiten, um in der Situation möglichst im Sinne der betreffenden Person zu handeln und sie nicht zu bevormunden.
- In der **Gemeinschaft / Umgebung neue Rollen** entstehen lassen und an die Person mit psychischer Erkrankung in gegenseitiger Absprache **andocken**: z.B. Unterstützung bei Alltagstätigkeit X, Krisenbeauftragte, etc..

Was?

Temporäres „Nicht-Wohnen“ ermöglichen

Zu einem selbstbestimmten Wohnen gehört auch die Möglichkeit, das eigene Zuhause zeitweise zu verlassen. Reisen, Besuche, Ausflüge oder längere Aufenthalte an anderen Orten können für Erholung, Beziehungen, Zugehörigkeit und persönliche Interessen wichtig sein. Wohn- und Unterstützungsarrangements sollten solche temporären Ortswechsel ermöglichen, ohne dadurch die Sicherheit des eigenen Wohnens zu gefährden.

Wie?

- **Urlaube** oder **Reisen** ermöglichen. Neben der Funktion von Erholung und „Tapetenwechsel“ kann dies auch der Aufrechterhaltung von wichtigen Sozialkontakten (z.B. mit Familienmitgliedern) dienen – oder Herkunftsorten, die auch sehr weit weg liegen können.
- Angebote zu **Ortswechseln** ermöglichen. Bestenfalls **individuelle** Wünsche nach Format und Zielort umsetzen. Mindestens **Gruppenangebote** machen; bestenfalls mit konsensualer Entscheidungsfindung bzgl. Format und Zielort.
- **Reisen begleiten** und vorher abgesprochene **Unterstützungsrollen** einnehmen.
- Kontakte zu **wichtigen Bezugspersonen** wiederherstellen und halten helfen. Möglichkeiten des mehrtätigen Besuchs ausloten bzw. bei Unklarheiten vermitteln. Regeln für den Aufenthalt vereinbaren helfen.
- Auf Möglichkeiten für **Ausflüge** hinweisen und bei Anmeldung/Teilnahme unterstützen.
- Bei **Finanzierung** unterstützen. Z.B. Reisebudget gemeinsam erstellen. Bei der Suche und Buchung möglichst günstiger Angebote helfen.
- Bei **Planung** von **Wander-, Pilgerreisen, Road Trips, Radreisen** oder **Wildcamp-Urlaube**n unterstützen (inkl. Notfallpläne erstellen und Sicherheitsnetze aktivieren).
- Temporäres Leben in **naturnaher Umgebung** (insbesondere in der warmen Jahreszeit) ermöglichen (Campingwagen, Zelt, Schrebergarten, ...).
- Möglichkeiten für **längere temporäre Abwesenheiten** schaffen, ohne die Sicherheit und Verfügbarkeit des eigenen Wohnraums zu gefährden. Ergänzende Strukturen wie Meldeadresse, Postmöglichkeit, Lagerraum oder ein kurzfristig verfügbarer Schlafplatz dürfen eine dauerhaft gesicherte Wohnsituation nicht ersetzen („**Minimal-Basen**“).
- Während Abwesenheiten **vertreten** (z.B. Haustier füttern, Pflanzen gießen, Post annehmen) und **Wohnung/Besitz bewachen**.

Was?

Zwischen- und Übergangsangebote bereitstellen

Wohnbedarfe können sich kurzfristig verändern, etwa in Krisen, bei Veränderungen von Beziehungen, nach dem Verlust einer Wohnung oder beim Erproben einer neuen Wohnform. Flexible Zwischen- und Übergangsangebote können verhindern, dass solche Situationen unmittelbar

zu institutioneller Unterbringung, Wohnungslosigkeit oder dem Verbleib in einer ungeeigneten Wohnsituation führen. Sie sollten deshalb kurzfristig verfügbar sein und möglichst eng an den individuellen Wohn- und Lebenszusammenhang anschließen.

Wie?

- **Krisenzimmer/Krisenwohnungen** in Organisationen oder angedockt an Kliniken einrichten, bzw. in Gemeinschaftsprojekten oder dörflicher Infrastruktur deklarieren (z.B. Gästewohnung oder Pensionszimmer, das im Krisenfall Vorrang vor bestehenden Buchungen hat).
- **Übergangswohnungen** durch soziale Organisation, Träger psychosozialer Angebote oder durch Orte/Gemeinden anmieten/erwerben, ausstatten und betreiben. Nutzenden Priorität geben, die auf Grund von Schäden an der Wohnung (Wasserschaden, Heizungsausfall) oder strukturelle Veränderungen (Mietvertragskündigung, Einkommensausfall, ...) ad hoc eine neue Unterkunft brauchen.
- **Probewohnungen** durch soziale Organisation oder Träger psychosozialer Angebote anmieten/erwerben, ausstatten und betreiben. Personen begleiten, die eigenständiges Wohnen erproben möchten, ohne dafür ihre bisherige Wohnung aufzugeben.
- Freiwillige, zeitlich begrenzte **Aufnahme** in einem **privaten Wohnumfeld** als mögliche Alternative für bestimmte **Krisensituationen** prüfen. Dafür geeignete Gastgeber:innen identifizieren, qualifizieren, begleiten und mit professionellen Krisenangeboten vernetzen (z.B. **Krisen-Gastfamilien** analog zur Kinder- und Jugendhilfe).
- **Budget** für Anmietung von Hotelzimmer/Ferienwohnung bereithalten und zur Verfügung stellen. Menschen dabei unterstützen, diese Beträge selbst anzusparen und abzurufen.
- Pool an **Tiny-Häusern / Wohnwagen** durch soziale Organisation, Träger psychosozialer Angebote oder durch Orte/Gemeinden anmieten/erwerben und im Bedarfsfall vermitteln und transportieren. Liste an verfügbaren, geschützten und leistbaren Stellplätzen – bestenfalls mit sensibilisierten/kollaborierenden Personen.
- Krisenwohnszenarien in Gesprächen vorab thematisieren und als Teil von vorherigen **Krisenverfügungen** fixieren.

Was?

Translokaliät durch Online-Zugang (zu Hause) schaffen

Digitale Zugänge können räumliche Distanzen teilweise überbrücken und insbesondere in ländlichen Regionen zusätzliche Möglichkeiten für soziale Kontakte, Selbsthilfe, Beratung und professionelle Unterstützung eröffnen. Damit solche Angebote tatsächlich nutzbar sind, braucht es geeignete technische Ausstattung, ausreichende digitale Kompetenzen, verlässliche Internetverbindungen und einen geschützten Raum. Digitale Angebote können so das Spektrum erreichbarer Ressourcen erweitern.

Wie?

- **Rückzugsraum** garantieren, in dem in entspannter Position, ungestört und vor Zuhörenden geschützt mit anderen Personen online über sensible Themen geredet werden kann.

- **Hardware** (z.B. Computer und/oder Smartphone) und **Software** (z.B. für Videokonferenz) installieren; selbstständige **Bedienung** vermitteln und üben.
- Mindestens ein Gerät zur **ständigen Verfügung**, um zeitliche Nutzungskonflikte mit weiteren Personen auszuschließen und bestimmte Angebote dadurch nicht zu verpassen.
- Klare **Unterstützungsmöglichkeiten** (Person, Kontaktkanal, ggf. Ort) vereinbaren und bei Bedarf leisten.
- **Online-Verbindung** mit genügend Bandbreite für reibungslose audiovisuelle Interaktion organisieren (Kriterium z.B.: Gruppen-Videocall in guter Bild- und Ton Qualität mit zusätzlichem Screensharing).
- Bei nötiger **Finanzierung** unterstützen und langfristig sicherstellen helfen.
- **Digitale Nutzung** gemeinsam **reflektieren** und bei Bedarf (z.B. im Falle gesundheitsschädlicher Übernutzung) ein individuell stimmiges **Verhältnis** zwischen **digitalen** und **analogen Aktivitäten** unterstützen.
- Üblicherweise mobil daheim oder an spezifischen Orten stattfindende regelmäßige personenzentrierte **Aktivitäten** (wie Gesprächstherapiesitzungen, Unterstützung bei Administrativem, etc.) **online verlagern**, wenn Termin in üblicher Form (spontan) nicht wahrgenommen werden kann, falls in Bezug auf Inhalt und Format möglich und sinnvoll. So kann Kontinuität gesichert werden.

Was?

Finanzielle Sicherheit ermöglichen

Selbstbestimmtes Wohnen setzt voraus, dass Wohnkosten und grundlegende Lebenshaltungskosten langfristig getragen werden können. Finanzielle Unsicherheit kann Wohnstabilität, soziale Teilhabe und die Möglichkeit, individuelle Unterstützungs- und Mobilitätsbedarfe abzudecken, erheblich einschränken. Finanzielle Absicherung und bedarfsgerechte Unterstützung bei der Organisation eigener Ressourcen sind deshalb Teil sozialräumlicher Wohnbedingungen.

Wie?

- **Persönliches Budget** auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen etablieren, wie es andernorts für Menschen mit (anderen) Behinderungen bereits praktiziert wird. Bedarfsadäquate Berechnung durchführen und dadurch Grundbedürfnisse sowie adäquate Unterstützungsdienstleistungen sichern und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.
- Menschen mit psychischen Erkrankungen eng bei ihrer **Finanzplanung** unterstützen. Methoden im alltäglichen, erkrankungsbedarfsbedingten und längerfristigen **Umgang** mit Geld vermitteln, unterstützt erproben und wiederholen.
- Menschen mit **potentiell größeren finanziellen Möglichkeiten**, aber Beeinträchtigungen bei der Umsetzung bei der Suche nach **Alternativmöglichkeiten** unterstützen. (z.B. Erben von Immobilien, bei denen die hohe Verantwortung psychischen Druck auslöst oder Handeln verunmöglicht)
- **Sozialleistungen** konsequent **valorisieren**, die – ebenfalls – valorisierte Kosten wie Mieten abdecken müssen.

Was?

Spiritualität / Religiosität leben

Religiöse und spirituelle Praktiken, Gemeinschaften und Orte können für einzelne Menschen wichtige Quellen von Sinn, Zugehörigkeit, Orientierung und Unterstützung darstellen. Wohnort und Unterstützungsarrangements sollten deshalb auch den Zugang zu solchen individuell bedeutsamen Praktiken und Beziehungen ermöglichen. Dies kann lokale Gemeinschaften ebenso umfassen wie besondere Orte, Reisen oder digitale Angebote.

Wie?

- Wunsch nach **Anschluss** an **Gemeinden** bzw. **Zugang zu Gotteshäusern** mit (noch) funktionierendem Programm unterstützen. Entsprechende Mobilitätsmöglichkeiten organisieren oder teilen.
- Kontakt zu **Gemeinde/Gotteshäusern** mit der Möglichkeit von regelmäßigen (wertgeschätzten/sinnstiftenden; ggf. bezahlten) Tätigkeiten zusammendenken. Etwaige Angebote vermitteln.
- **Seelsorge** als Gemeinde bereitstellen. Spezielle Ausbildung für Seelsorger:innen im Umgang mit (konkreten) psychischen Erkrankungen (ggf. nach konkretem Bedarf einer ortsansässigen Person) organisieren. Strukturen religiöser Organisationen nutzen, um Wissen weiterzugeben.
- Kontakte zu **Seelsorge** durch andere, primär in Kontakt stehende soziale Organisationen oder das persönliche / Wohn-Umfeld herstellen.
- **Online-Seelsorge** anbieten.
- Leben und Erleben von Religiosität/Spiritualität nicht auf Wohnraum oder primäre Kultstätten reduzieren. Stattdessen Wunsch nach Aufsuchen von **weiteren Orten mit besonderer Bedeutung** (z.B. Pilgerwege/-stätten, „Kraftorte“ oder als heilsam empfundene naturnahe Orte und Phänomene) gleichwertig entsprechen und Nutzung unterstützen.

Was?

Mensch-Natur-/Tier-Interaktion erleben

Natur, Landschaften, Gärten und Beziehungen zu Tieren können wesentliche Bestandteile einer als gut erlebten Wohnumgebung sein. Welche Formen davon relevant sind, hängt stark von persönlichen Vorlieben, Lebensgewohnheiten und bisherigen Erfahrungen ab. Sozialräumliche Planung sollte deshalb Möglichkeiten berücksichtigen, Natur- und Tierkontakte in den Alltag einzubinden und entsprechende Ressourcen der Wohnumgebung zugänglich zu machen.

Wie?

- **Wohnmöglichkeit** bei entsprechender in der **Nähe** von **naturnahen** oder **Naturräumen** organisieren, um Bedarfen zu entsprechen.
- Präferenzen bestimmter **Landschaftsformen** für den eigenen Wohnort respektieren. (z.B. Berg- vs. Flachland)
- **Gärtnern kultivieren**. Bei der Suche nach entsprechenden Flächen oder gemeinschaftlichen Mitmach-Angeboten unterstützen. Ggf. entsprechende Projekte initiieren helfen. Mit (z.B.

älteren) Personen vernetzen, die ihren eigenen Garten nicht mehr nutzen können, aber nur deswegen das Gesamtgrundstück und Wohnhaus nicht aufgeben möchten.

- **Tiny Houses** oder andere **mobile Wohnräume** nutzen, um Naturerlebnis verbunden mit Wohnen zu schaffen.
- **Haustiere** ermöglichen. Entsprechende Vertragsklauseln von Einzug klären. Vertretungsmöglichkeit zum Tier(e)füttern durch bspw. Nachbar:innen im Vorhinein klären; ansonsten andere Personen im Umfeld vermitteln.
- Zeitweisen **Tierkontakt** durch Tier-Sitting oder -patenschaft in der Umgebung ermöglichen. Entsprechende Kontakte vermitteln und bei Vereinbarung der Modalitäten unterstützen.
- Tierbegegnungen durch **Mitarbeit** in **landwirtschaftlichen Einrichtungen** vermitteln (z.B. Ausmisten, Pferd pflegen, Hühner füttern, ...).

Was?

Wissen und Sensibilisierung des Umfeldes und der Gesellschaft stärken

Inklusive Wohnbedingungen entstehen auch durch die Art und Weise, wie psychische Erkrankungen und Krisen im sozialen Umfeld verstanden und thematisiert werden. Wissen, Erfahrungsaustausch und offene Kommunikation können Ängste und Stigmatisierung reduzieren und dazu beitragen, dass Nachbarschaften und Gemeinschaften angemessener mit unterschiedlichen Situationen umgehen können. Dazu gehört ebenso ein Verständnis der Möglichkeiten und Grenzen informeller Unterstützung sowie der Situationen, in denen professionelle Hilfe erforderlich ist. Diese Ziele sind essentiell um die meisten der in diesem Dokument genannten Ideen umsetzen zu können.

Wie?

- **Diversität psychischer Gesundheitslagen anerkennen**, ohne zu stigmatisieren oder zu romantisieren. Psychische Krisen als Teil menschlicher Normalität begreifen.
- **Tabuisierung** des Themas psychische Erkrankung **brechen**; Vokabular erweitern und entsprechende Gespräche führen (lernen).
- Informelle **Gespräche** wie auch **organisierte Formate** über psychische Gesundheit nutzen bzw. initiieren (z.B. in Nachbarschaften, Hausgemeinschaften, Wohngruppen, Vereinen, Kollegien, ...).
- **Kommunikationskanäle** von Wohnumgebungen oder Gemeinschaften nutzen (Aushang- und Auslegungsmöglichkeiten, digitale Kanäle, Veranstaltungen, ...) und Informationen (kleinteilig) verbreiten.
- **Ressourcenorientierung** verfolgen: Bild stärken, dass jeder Mensch vielfältige Fähigkeiten einbringt – auch mit einer psychischen Erkrankung. Er kann daher (eine) Rolle(n) in Gemeinschaften einnehmen.
- Soziale und wohnbezogene **Unterstützung** nicht primär an Diagnosen **ausrichten**, sondern an konkreten **Bedarfen, Situationen** und gewünschten **Formen der Unterstützung**.
- Menschen unterstützen, ihre **eigene Situation** und daraus folgende **Bedarfe** in Bezug auf Wohnen und Nachbarschaft zu **identifizieren**. Im Format ihres Wunsches (schriftlich, in Einzelgesprächen, Versammlung, ...) dem Umfeld effektiv **kommunizieren** (helfen). Beim Umgang mit etwaigen Rückfragen oder Reaktionen begleiten.

- Typen, Aufgabenprofile und Grenzen von **Unterstützungstätigkeiten** und -rollen **kennenlernen**. Trennlinie und zwischen Unterstützung im Umfeld und professionellen Diensten verstehen.
- Über etwaige **Notfallszenarien** Bescheid wissen. Notwendigkeit und Möglichkeiten kennen, sich vor dem Eintreten einer solchen/nächsten Krise individuell, in einer Zweierkonstellation oder als Gemeinschaft darauf vorzubereiten. **Notfallverfügungen** gemeinsam erarbeiten.
- (Frühzeitige) **Erkennungsmerkmale** für **psychische Krisen** (frühzeitig) kennen- und kommunizieren lernen.
- **Erste-Hilfe** für psychische Krisen kennen und anwenden können.
- **Gute Beispiele von anderswo** nutzen, um Wissen zu vergrößern.
- **Peer-Angebote** zur Wissensvermittlung verwenden. Hierbei kann Peer durchaus im **doppelten Sinne** verstanden werden: erstens **Personen mit psychischen Krankheitserfahrungen** und dabei solche, die zusätzlich auch das **Leben in ähnlichen Wohnumgebungen**, wie der eigenen **kennen**.

Was?

Resilienz und Nachhaltigkeit verfolgen

Tragfähige Wohn- und Unterstützungsarrangements müssen auch mit Veränderungen, Belastungen und Krisen umgehen können. Dazu braucht es Möglichkeiten zur gemeinsamen Reflexion, klare Kommunikations- und Unterstützungsstrukturen sowie einen bewussten Umgang mit den Ressourcen und Grenzen der beteiligten Personen und Gemeinschaften. Nachhaltige Lösungen beziehen zugleich vorhandene räumliche und soziale Ressourcen ein und entwickeln diese so weiter, dass sie längerfristig genutzt werden können.

Wie?

- **Bewusstsein für Grenzen, Belastbarkeit und Selbstfürsorge** von Individuen und innerhalb von Gruppe erzeugen und auf dieser Basis handeln (z.B. durch Achtsamkeitsschulung und offene Kommunikation).
- **Regelmäßige Reflexions- und Lernformate** etablieren (z.B. Redekreise, Supervision, Austausch mit externen Fachstellen, Peer-geleitete Informationsabende).
- **Konflikt- und Krisenkommunikation** standardisieren. (z. B. klare Schritte, wenn Verhalten Sorgen auslöst). **Niederschwellige Erreichbarkeit** von **professioneller (Notall-)unterstützung** im **Vorhinein** (technisch) organisieren.
- **Einbindung** von Personen bzw. Dialog mit dem Ziel von Vereinbarungen **frühzeitig** statt erst im akuten Notfall.
- **Bestehende Infrastruktur nutzen** (z.B. Leerstand), kreative und bedarfserfüllende Lösungen damit finden.
- **Negativ belastete Ausgangssituationen** (z.B. Leerstand) mit den **positiven** Angeboten der Umgebung (z.B. Natur / naturnahe, erholsame Räume) **verbinden** und gemeinsam zu einem recovery-förderlichen Wohnangebot machen.
- **Grundsätzlich: Win-Win-Situationen** schaffen zwischen
 - **Infrastruktur/Umgebung und Menschen** (z.B.: Leerstand (=Ruhe) + Naturnähe)

- **Menschen** (z.B. durch aktive Matching-Angebote oder indirektes Vermitteln von Kontakten, wie etwa einsame Menschen zusammenbringen)
- **Wohnraum und Menschen** (z.B. überforderten Personen helfen, zu großen Wohnraum zu verkleinern [wie durch Einliegerwohnung] oder bei Instandhaltung entlasten [etwa durch Mitbewohnung])
- **Menschen und Finanzen / Idealen** (z.B. de-institutionalisierte Wohnplätze: Finanzielle Situationen von Menschen verbessern, indem sie für Beherbergung oder Unterstützung von Menschen bezahlt werden, die so aus einer Einrichtung ausziehen und einem klassischen Betreuungsverhältnis aussteigen können).