

Kunststück „Hilfe annehmen“

Sorgende Gemeinschaften als Entwicklungsorte
gegenseitiger Hilfe

Anita Schürch



© gettyimages / SoStock

Menschen möchten trotz Unterstützungsbedarf zu Hause leben, doch fällt das Annehmen von Hilfe oft schwer. Sorgende Gemeinschaften betrachten die Angewiesenheit auf Sorge als Kernelement menschlicher Existenz, weshalb sie die Auseinandersetzung damit fördern können. (Co-)Forschende des Projekts „CareComLabs“ gingen in einer explorativen Untersuchung dem vielschichtigen Prozess der Hilfeannahme und -gabe nach.

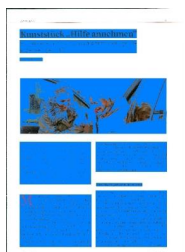
Menschen altern unterschiedlich. Sollen möglichst viele die Möglichkeit haben, zu Hause alt zu werden, braucht es vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten. Eine Studie zum Betreuungsbedarf in der Schweiz ergab, dass 42% der Personen ab 63 Jahren mindestens eine Betreuungsleistung benötigen, damit sie zu Hause bedarfsgerecht betreut sind. Bei alleinlebenden Personen ist dieser Anteil deutlich höher (60%) als bei nichtalleinlebenden (34%) (Meier et al., 2020). Der grösste Teil dieser Betreuung geschieht informell und wird meist durch Familienangehörige geleistet (Knöpfel &

Meuli, 2020).

Sorgende Gemeinschaften (**Caring Communities**) haben in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit gewonnen. Sie haben weniger die Entwicklung zusätzlicher Unterstützungsangebote im Fokus als vielmehr die gelingende Abstimmung und das aufeinander bezogene Wirken unterschiedlicher Akteur_innen aus Fachwelt, Politik und Zivilbevölkerung. Im Zentrum steht die Verwirklichung einer **Sorgekultur** und -praxis, in der Menschen Aufmerksamkeit für sich und ihre Umwelt entwickeln und gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Komplexer gekoppelter Prozess

Oft wird Sorgende Gemeinschaft oder die Reaktivierung der nachbarschaftlichen Sorge in erster Linie mit Hilfestellung, dem „Einander-wieder-mehr-Helfen“, verbunden. Die Perspektive der Hilfeempfänger_innen und die mit der Annahme von Hilfe verbundenen Herausforderungen rücken dabei in den Hintergrund. Sorgende Gemeinschaft ist dann vor allem ein Ort, wo *ich* etwas Gutes für *andere* tue – analog zur traditionellen Auffassung von freiwilligem **Engagement**. Sorgender Gemeinschaft liegt jedoch ein



Verständnis von gegenseitiger Angewiesenheit, ja Bedürftigkeit, zugrunde, die im Menschsein selbst angelegt ist. Hilfe geben und Hilfe annehmen sind dann keine getrennten Prozesse, sondern aneinander gekoppelte Dynamiken sozialer Interaktion. Als Menschen sind wir grundsätzlich sorgebefürhtig und -gebend zugleich – auch wenn die Beidseitigkeit in gewissen Lebensphasen vielleicht weniger ausgeglichen ist und wir gerade das Annehmen gerne ausblenden (Fisher & Tronto, 1990; Jochimsen, 2003).

Solidaritätserfahrungen im Lockdown als Auslöser

Während der Corona-Pandemie erlangte die nachbarschaftliche Solidarität quasi über Nacht neue Aktualität und Aufmerksamkeit. Sie machte auch die Forschenden und Co-Forschenden im **Projekt** „CareComLabs – Aufbau von Sorgenden Gemeinschaften für die häusliche Versorgung“¹ neugierig. Das Thema der gegenseitigen Unterstützung war in aller Munde und vielerorts waren neue Hilfeformen und -gefässe entstanden. In einer der vier Pilotgemeinden im **Projekt** CareComLabs führten Co-Forschende im Sommer 2020 13 leitfadengestützte qualitative Interviews mit Menschen im Alter von 24–90 Jahren durch. Die Befragten hatten sich entweder auf einen Aufruf hin gemeldet oder waren von den Co-Forschenden selbst rekrutiert worden. Die leitfadengestützten Interviews dauerten zwischen 39 und 77 Minuten, wurden digital aufgezeichnet und vollständig oder auszugsweise transkribiert. Von zwei Gesprächen liegt nur ein im Anschluss an das Gespräch verfasstes schriftliches Protokoll vor. Die Forschenden unterzogen die Daten einer qualitativen Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2016), die im Rahmen von zwei Analysesitzungen gemeinsam mit den Co-Forschenden weiterentwickelt und validiert wurde.

Auf der Basis dieser Interviews präsentiert der Beitrag im Folgenden ausgewählte Aspekte des komplexen Prozesses der Hilfgabe und -annahme und diskutiert diese mit Bezug zur Entwicklung Sorgender Gemeinschaften.

Einblicke in die soziale Praxis der Hilfeannahme und -gabe

In den Daten zeigte sich rasch, dass es sich beim Helfen um eine komplexe **soziale** Praxis handelt, die von vielen, meist impliziten Deutungen sowie Eigen- und Fremdschreibungen beeinflusst ist und je nach Konstellation der

Beteiligten variiert. Anhand ausgewählter Textpassagen werden die oft ambivalenten bis negativen Assoziationen, die das Brauchen, Erfragen oder Annehmen von Hilfe offenbar auslösen, illustriert und mit Blick auf zentrale Aspekte von Sorgenden Gemeinschaften diskutiert.

¹ Das **Projekt** CareComLabs wurde im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms NFP 74 vom Schweizerischen Nationalfonds gefördert (Proj.nr. 407440_183426, Laufzeit 03/2019–08/2022). An vier Standorten in der Deutschschweiz wurden gemeinsam mit Organisationen und der Bevölkerung lokal angepasste Sorgende Gemeinschaften entwickelt. Weitere Informationen: www.sorgendegemeinschaft.net.

Um Hilfe fragen: Kapitulation und Belästigung?

„Wenn ich den schweren Wäschekorb fast nicht mehr hochtragen mag, dann könnte ich ihn ruhig abstellen und irgendwo läuten und fragen, ob sie ihn mir hochtragen würden. Aber das mache ich wenn möglich nicht! [...] Da ich sie nicht belästigen möchte. Und auch... äh jaa... Auch das Gefühl, dass ich es noch kann. Ich muss mich halt einfach wahnsinnig anstrengen, aber dann geht es ja noch. Aber wenn ich die Wäsche raufschleppe und eine Person geht gerade vorbei und fragt: ‚Soll ich Ihnen den Korb rauftragen?‘, dann sage ich natürlich: ‚Ja gerne, das wäre toll.‘“ (IA_10)

Diese Aussage der 80-jährigen Frau A. illustriert die Zweischneidigkeit, mit der sie die Annahme von Hilfe erlebt. Zwar wäre ihr Unterstützung höchst willkommen, aber gleichzeitig scheint sie aus der eigenen Leistung Selbstbestätigung und damit verbunden ein Gefühl von Kontinuität und Sicherheit zu ziehen („es geht ja noch“). An diesem Satz zeigt sich auch ihre Befürchtung, dass es bald schon anders werden könnte, dass sie wohl einen weiteren Abbau ihrer Kräfte antizipiert.

In Frau A.s Aussage schimmert die gesellschaftlich verbreitete geteilte und internalisierte Norm durch, dass Leistung und Autonomie weit über Passivität und Dependenz stehen. Sie will etwas schaffen, sich anstrengen, lieber an ihre Leistungsgrenzen oder sogar darüber hinaus gehen, als um Hilfe zu bitten. Diese Hürde scheint sehr hoch.

Für Frau A. wird das Annehmen von nachbarschaftlicher Hilfe nur dann zur Option, wenn sie ihre Hilfebedürftigkeit nicht explizit verbalisieren und bei einer Person im Haus klingeln muss. Denn sie deutet es als „Belästigung“ gegenüber anderen, obwohl sie an einer anderen Stelle im



Gespräch das Klima im Haus als sehr unterstützend beschreibt („da hilft man einander wirklich“). Nur wenn ihr Gegenüber genau im richtigen Moment auftaucht und signalisiert, dass es den Hilfebedarf erkannt hat und Hilfeleistung anbietet, könnte sie diese annehmen. Unter dieser Voraussetzung deutet sie die nachbarschaftliche Hilfe nicht mehr als Belästigung, sondern als hochwillkommene und annehmbare Unterstützung („das wäre toll“).

Aktiv um Hilfe zu fragen, scheint die Identität zu bedrohen (Miller et al., 2016). Obwohl die grosse Belastung von Frau A. in der Textpassage durchaus spürbar wird, mag es vor diesem Hintergrund dennoch rational erscheinen, Hilfe abzulehnen bzw. diese eben nicht zu erbitten (Howse et al., 2004). Offenbar besteht Angst, dass sich die eigene **soziale** Position und auch die Beziehungen verändern, wenn man zu offenkundig bedürftig ist oder wird. Nachbarschaft soll leicht und oberflächlich bleiben. Man will die Privatsphäre wahren und keine für die andere Person vielleicht peinliche oder unangenehme Situationen mitbekommen bzw. provozieren (Bredewold et al., 2020).

Sich helfen lassen als K.-o.-Schlag?

In verschiedenen Interviews wurde die hohe Emotionalität deutlich, die mit der Annahme von Unterstützung verbunden ist – egal, wie umfassend oder limitiert die erforderliche Hilfeleistung sein mag. Im Beispiel von Frau S. ging es zwar „nur“ um punktuelle Unterstützung durch die Spitex, doch löste dies bei ihr offenbar eine ganze Kaskade von Verlust- und Abbauszenarien aus, sodass in ihrer Wahrnehmung andere Bereiche ihrer Persönlichkeit, in denen sie ja unverändert selbstständig agierte, völlig verblassten:

„Man ist doch vorher selbstständig gewesen und nachher ist man das nicht mehr. [...] Das hatte ich sowieso nie gerne. Und plötzlich ist man das. Aber es ist einfach ein Gewöhnen. Es dreht einen dabei fast.“ (IA_06)

Es gibt offenbar ein Vorher, in dem man selbstständig ist, und ein Nachher mit Unselbstständigkeit. Hilfe zu brauchen, markiert die Grenze. Die Möglichkeit, dass wir beides zugleich sind – gebend und nehmend, selbstständig und bedürftig – besteht hier gar nicht. Beide Pole schliessen sich grundsätzlich aus. Wird dieses Selbstverständnis durch die Hilfebedürftigkeit bedroht, dann „dreht [es] einen dabei fast“ und stellt das bisherige Sein grundsätzlich in Frage.

Dennoch zeigt die Aussage auch: Hilfe anzunehmen ist lernbar und über das Lernen kann auch wieder ein Gefühl von Normalität entstehen. So spricht Frau S. an anderer Stelle von ihrer Blockade zu Beginn und einem Tiefpunkt, als gar nichts mehr ging. Dass sie sich später dann auf Hilfe einlassen konnte und jetzt an einem anderen Punkt steht: „Ich habe gelernt, dass ich mir helfen lassen muss. Das habe ich jetzt schon ein bisschen gelernt. Jetzt muss ich es noch ein bisschen mehr lernen.“ (IA_06)

Hilfe anbieten – zwischen Zaghaftigkeit und Übergriff

Neben der Annahme scheint auch das Anbieten von Hilfe eine anforderungsreiche Angelegenheit zu sein. Zweifels- ohne erfordert es Feingefühl, hierfür einen gelingenden Zugang zu finden. Frau T., die beide Rollen gut kennt, sieht darin einen Schlüssel:

„Man muss manchmal nicht so zaghaft sein [beim Hilfe-Anbieten, Anm. d. A.]. Natürlich muss man auch ein bisschen herausfinden, wie weit man gehen kann. Ein bisschen Erfahrung gehört schon dazu. Ich glaube aber, wer selber auch schon viel Hilfe annehmen durfte, konnte, wollte, sollte, der kann auch leichter sehen und erkennen, wie man woanders helfen kann, ohne dass man gross darum gebeten wird.“ (IA_01)

In verschiedenen Gesprächen zeigte sich eine grosse Hilf- und Sprachlosigkeit rund um Dank und Revanche für empfangene Hilfeleistungen. Die eigene Unsicherheit, wie ich mich bedanken könnte, führt offenbar nicht selten dazu, dass Menschen ganz darauf verzichten, nach Hilfe zu fragen. In der Analysesitzung brachte es ein Co-Forschender so auf den Punkt: „Lieber keine Hilfe annehmen, wenn man nicht weiss, wie ‚Merci‘ sagen.“ (WS_01). Und eine andere Anwesende fasste es so in Worte: „Ich kann nur annehmen, wenn ich zurückgeben kann. Das ist wohl das Muster, das immer noch zählt.“ (WS_01). Damit ist das verbreitete Bedürfnis nach Balance im Tausch angesprochen.

Tausch im Gleichgewicht – nehmen und geben

Aus der Literatur wissen wir, dass es die Annahme von Hilfe unterstützt, wenn uns bekannt ist, dass die helfende Person ebenfalls gelegentlich Hilfe erhält bzw. annehmen muss. Die Hilfe-Akzeptanz wächst auch, wenn jemand zugleich etwas anderes, für die Gesellschaft Bedeutungsvol-



les tun kann, auch durch die Gewissheit, dass man durch die eigene Hilfeannahme einer anderen Person ein gutes Gefühl vermitteln kann (Lindquist et al., 2018). Dies wird in einer Studie zu Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften bestätigt, nach der diejenigen Menschen, die gleichzeitig Hilfe geben und empfangen, am glücklichsten sind (Wehner & Güntert, 2017).

Wird Hilfe als Tauschhandlung verstanden, lassen sich in der Literatur zum Gabentausch (z.B. Mauss, 2019 [1923/24]; Sahlin, 2004 [1972]) Gründe erkennen, weshalb Menschen im Alltag bestrebt sind, sich für Hilfe zu revanchieren. Lässt sich doch hierüber eine Beziehung modulieren und in Balance behalten. Je nach Beziehungsgrad wird eher akzeptiert, wenn die Balance aus dem Lot gerät (Bredewold et al., 2020). In innerfamiliären Beziehungen sind wir geneigter, auf die sofortige Wiederherstellung des Tauschgleichgewichts zu verzichten (Hollstein, 2005). Dies erleichtert einerseits die Bitte um bzw. die Annahme von Hilfe, andererseits baut es eine innerfamiliäre Verpflichtungslogik hinsichtlich der Hilfestellung auf. In loseren Beziehungen aber, wie wir sie in Sorgenden Gemeinschaften unter Nachbar_innen finden, wird die rasche Gegengabe tendenziell als wichtiger erachtet. Denn eine offengebliebene, nicht sofort „zurückbezahlte“ Schuld wirkt sich bindend – natürlich auch gemeinschaftsbildend – aus, bis der Ausgleich zu einem späteren Zeitpunkt erfolgt ist. Kein Wunder also, dass Menschen sich immer erst fragen, ob sie jemandem ihre Hilfeannahme zumuten wollen, wenn dadurch Schuld und Bindung entstehen.

Nachstehendes Beispiel verdeutlicht, dass es sich bei der Hilfestellung und -annahme um weit mehr als einen sachlichen Gabentausch handelt, da sich auch die Position der Beteiligten verändert. Durchkreuzen Machtverhältnisse die mit der Herstellung des Tauschgleichgewichts verbundenen Regeln, kann dies Ohnmachtsgefühle auslösen und Ungleichheit verstärken:

„Ich hatte knapp Geld, aber etwas Kleines gefunden zum Mitnehmen und habe es ihr [der Nachbarin, die auf ihre Tochter aufgepasst hatte, Anm. d. A.] gegeben. Sie wollte es nicht annehmen: ‚Das solltest du doch nicht. Das brauchst du nicht. Behalte es. Du kannst es viel besser gebrauchen.‘ Diese Worte habe ich schon

so oft gehört. Ich habe dann manchmal gar keine Lust mehr, Dankeschön in einer materiellen Form zu sagen. Das ist sehr erniedrigend, wenn mir nicht zugetraut wird, dass ich entscheiden kann, ob ich [...] ein kleines Geschenk kaufen kann und das von Herzen geben will. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das nicht nur mir passiert. Es ist immer gut gemeint, aber auch immer von oben herab.“ (IA_01)

Auch die Art des Dankens hat offenbar Gestaltungsmacht, was die Beziehung und die soziale Position der Involvierten angeht. Wer Dank ablehnt, geht das Risiko ein, zu kränken. Denn nebst der Hilfeannahme wirkt sich offenbar auch das Erlebnis eines nicht angenommenen Dankes aufs Selbstbild aus.

Sorgende Gemeinschaften als „Hilfe-Labore“

Wie können Sorgende Gemeinschaften nun einen Beitrag leisten zur Entwicklung der Hilfestellung wie auch der Hilfeakzeptanz? Im Folgenden werden erste konkrete Umsetzungsansätze im Hinblick auf die Entfaltung und Verbreitung von zivilgesellschaftlicher Hilfe-Kompetenz diskutiert.

Reframing: Hilfeannahme und -gabe als gekoppelter Prozess

Deutlicher als Ina Praetorius kann man es nicht formulieren: „Alle Menschen sind fürsorgeabhängig, vom ersten bis zum letzten Tag ihres Lebens.“ (Praetorius, 2023, S. 95). Diese anthropologische Tatsache der gegenseitigen Angewiesenheit wird in einer Leistungsgesellschaft tendenziell ausgeblendet und damit auch das Bewusstsein, dass alle Menschen in jeder Lebensphase sowohl Hilfeleistende als auch Hilfeempfangende sind. Sorgende Gemeinschaften erachten Abhängigkeit und Hilfebedarf hingegen als etwas Normales und zum Leben Gehörendes und die Dynamik der informellen Care als grundlegend relational und oft reziprok. Caregiving-Rollen können somit komplex und überlappend sein und sich in unterschiedlichen, aber wechselnden und geteilten Mustern und Rollen manifestieren (Lingler et al., 2008).

Indem Sorgende Gemeinschaften auf die Inklusion unterschiedlicher Menschen zielen und im sozialen Nahraum Teilhabe und Teilgabe ermöglichen, können sie



wichtige Impulse setzen und einen Nährboden bilden, um implizite oder explizite Normen, Deutungen und Praxen der Hilfeannahme und -gabe auf den Prüfstand zu stellen.

Raum schaffen: Erfahrungen teilen

und eine Sprache finden

In unserer kleinen Interviewstudie wie auch im gesamten **Projektverlauf** wurde deutlich, dass beim Thema „Hilfe“ reflexartig „die Anderen“ in den Blick rücken. Auch herrscht eine grosse Sprachlosigkeit hinsichtlich eigener Hilfeerfahrungen. Die Interviews schufen Verbalisierungsraum, sodass die grosse Emotionalität von Hilfeerfahrungen zutage treten konnte („ich hatte fast schlaflose Nächte deswegen“ (IA_03)). Uns fiel auf, dass solch starke Erfahrungen offenbar in erster Linie mit sich selber verhandelt werden und sichere Resonanzräume fehlen. Sorgende Gemeinschaften könnten diese Lücke füllen. An der Analysezeitung hiess das dann so: „Dass nicht mehr jede_r für sich selber wursteln muss.“ (WS_02). Dort könnte auch die für Care-Beziehungen typische Asymmetrie (Jochimsen, 2003) und die damit verbundene Gefahr von Ungleichheit und Machtausübung zum Thema werden.

Klären, regeln, Strukturen schaffen

Tendenziell nimmt die Netzwerkgrösse im Alter ab, wodurch man sich eher an Netzwerkpartner_innen in der näheren Umgebung wendet (Seifert, 2020). Offenbar haben aber nicht alle Menschen jemanden, den sie dort um Hilfe fragen können (Seifert & König, 2019), und es ist zudem oft schwierig, zu erkennen, wo sich informelle Hilfe in der Nachbarschaft erhalten lässt (Kemper-Koebrugge et al., 2019). Anders als bei formell organisierter Care fehlen hier typischerweise offizielle Ansprechstellen. Die Grundlage einer jeden Hilfe - egal ob formeller oder informeller Natur - bildet aber der Kontakt. Sorgende Gemeinschaften können hier eine strukturierende Aufgabe übernehmen, indem sie beispielsweise nähräumliche Ansprechstellen mit Schlüsselpersonen im Quartier bilden oder auf niederschwellig zugängliche Plattformen hinwirken.

Sie können zudem die Erarbeitung eines Hilfe-Kodexes

oder einer Hilfe-Charta unter Einbezug unterschiedlicher Menschen in Angriff nehmen und darin Themen wie Neinsagen, Danken oder Entschädigungsfragen aufnehmen oder Empfehlungen zu Grenzachtung oder Überlastung erarbeiten. Geschieht dies gemeinsam mit einer breiten Basis, schafft es Raum zur Auseinandersetzung, verbunden mit einem sensibilisierenden Effekt.

Ein wichtiger Punkt sind überengagierte Hilfeleistende. Eine Sorgende Gemeinde kann nur dann glaubhaft auf mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung hinwirken, wenn sie die Selbstsorge der Beteiligten gleichzeitig mitdenkt.

Fazit und Ausblick

Sorgende Gemeinschaften können sich also als Werkstätten verstehen, die auf einen selbstverständlicheren und kompetenteren Umgang mit unterschiedlichen Facetten der Hilfgabe und -annahme hinwirken. Erst wenn ein gesellschaftliches Reframing stattgefunden hat, die Annahme von Hilfe selbstverständlich(er) und der komplexe **soziale** Prozess des Hilfgabens und -annehmens bewusster und damit auch bearbeitbarer geworden sind, wird es gelingen, Sorge auf mehr Schultern zu verteilen und die Lebensqualität von zu Hause lebenden Menschen - jüngeren wie älteren - zu fördern.

Die diesem Artikel zugrunde liegende explorative Interviewstudie zur Hilfgabe und -annahme im Rahmen des **Projekts** CareComLabs gab erste Einsichten in die Praxis und Komplexität von Hilfeprozessen. Weitere Forschung könnte dies vertiefen und neben der Betrachtung einzelner Hilfe-Dyaden stärker eine systemische Betrachtung anstreben, damit auch das aufeinander bezogene Miteinander von formellen und informellen Akteur_innen in Sorgenden Gemeinschaften in den Blick rückt.

Erfährt die Hilfeannahme gesellschaftlich eine Aufwertung und Normalisierung, wird es für Menschen mit Unterstützungsbedarf einfacher sein, neben familiärer oder monetär abgegoltener Unterstützung auch Hilfe durch informelle Care-Netzwerke im Nahraum anzunehmen. Genau hier liegt das Handlungsfeld von Sorgenden Gemeinschaften.



Literatur

- Bredewold, F., Verplanke, L., Kampen, T., Tonkens, E. & Duyvendak, J. W. (2020). The care receivers perspective: How care-dependent people struggle with accepting help from family members, friends and neighbours. *Health & social care in the community*, 28(3), 762–770. <https://doi.org/10.1111/hsc.12906>
- Fisher, B. & Tronto, J. (1990). Toward a Feminist Theory of Caring. In E. K. Abel & M. K. Nelson (Hrsg.), *SUNY series on women and work. Circles of care: Work and identity in women's lives* (S. 35–62). State University of New York Press.
- Hollstein, B. (2005). Reziprozität in familialen Generationenbeziehungen. In F. Adloff & S. Mau (Hrsg.), *Vom Geben und Nehmen: Zur Soziologie der Reziprozität* (S. 187–209). Theorie und Gesellschaft, Bd. 55. Campus Verlag.
- Howse, K., Ebrahim, S. & Goberman-Hill, R. (2004). Help-avoidance: why older people do not always seek help. *Reviews in Clinical Gerontology*, 14(1), 63–70. <https://doi.org/10.1017/S0959259804001212>
- Jochimsen, M. A. (2003). Die Gestaltungskraft des Asymmetrischen – Kennzeichen klassischer Sorgesituationen und ihre theoretische Erfassung in der Ökonomik. *Zeitschrift für Wirtschafts- und Unternehmensethik*, 4(1), 38–51. <https://doi.org/10.5771/1439-880X-2003-1-38>
- Kemper-Koebrugge, W., Adriaansen, M., Laurant, M. & Wensing, M. (2019). Actions to influence the care network of home-dwelling elderly people: A qualitative study. *Health & social care in the community*, 27(4), 973–981. <https://doi.org/10.1111/hsc.12714>
- Knöpfel, C. & Meuli, N. (2020). *Alt werden ohne Familienangehörige: Eine explorative Studie*. Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Grundlagentexte Methoden*. Beltz Juventa. <http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-7799-3344-1.pdf>
- Lindquist, L. A., Ramirez-Zohfeld, V., Forcucci, C., Sunkara, P. & Cameron, K. A. (2018). Overcoming Reluctance to Accept Home-Based Support from an Older Adult Perspective. *Journal of the American Geriatrics Society*, 66(9), 1796–1799. <https://doi.org/10.1111/jgs.15526>
- Lingler, J. H., Sherwood, P. R., Crighton, M. H., Song, M.-K. & Happ, M. B. (2008). Conceptual challenges in the study of caregiver-care recipient relationships. *Nursing research*, 57(5), 367–372. <https://doi.org/10.1097/01.NNR.0000313499.99851.0c>
- Mauss, M. (2019 [1923/24]). *Die Gabe: Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften* (E. Moldenhauer, Übers.). Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft: Bd. 743. Suhrkamp.
- Meier, F., Brunner, B., Lenzin, G., Heiniger, S., Carlander, M. & Huber, A. (2020). *Betreuung von Seniorinnen und Senioren zu Hause: Bedarf und Kosten: Eine Studie im Auftrag von Pro Senectute Schweiz*. ZHAW School of Management and Law.
- Miller, P. A., Sinding, C., Griffith, L. E., Shannon, H. S. & Raina, P. (2016). Seniors' narratives of asking (and not asking) for help after a fall: implications for identity. *Ageing and Society*, 36(2), 240–258. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14001123>
- Praetorius, I. (2023). Wirtschaft ist Care. In R. Sempach, C. Steinebach & P. Zängl (Hrsg.), *Care schafft Community – Community braucht Care* (S. 95–106). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Sahlins, M. (2004 [1972]). The Spirit of the Gift. In M. Sahlins (Hrsg.), *Stone age economics* (S. 70–99). Routledge library editions Anthropology and ethnography, Bd. 2. Routledge.
- Seifert, A. (2020). Day-to-Day Contact and Help Among Neighbors Measured in the Natural Environment. *Innovation in aging*, 4(2), igaa009. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa009>
- Seifert, A. & König, R. (2019). Help From and Help to Neighbors Among Older Adults in Europe. *Frontiers in sociology*, 4, 46. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2019.00046>
- Wehner, T. & Güntert, S. (2017). *KISS Schweiz. Zeitvergütete, organisierte Nachbarschaftshilfe: Ein Evaluationsbericht* (Zürcher Beiträge zur Psychologie der Arbeit). Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften der ETH Zürich.



Anita Schürch, MA Sozialwissenschaften und MAS Gerontologie, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Kompetenzzentrum Partizipative Gesundheitsversorgung (PART) der Berner Fachhochschule

anita.schuerch@bfh.ch