

Ideen zur Förderung des Sozialkapitals

Abschrift aus Freitag, M., 2014. Das soziale Kapital der Schweiz.
Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.

1. Ein Willkommensfest für einen neuen Nachbarn organisieren
2. An der Gemeindeversammlung teilnehmen
3. Abstimmen und wählen gehen
4. Eine Beiz ins Leben rufen
5. Seine speziellen Fähigkeiten in einer Organisation einbringen
6. Blut spenden
7. Einen Gemeinschaftsgarten gründen
8. Mentor einer Person einer anderen ethnischen oder religiösen Gruppe werden
9. Einen neuen Nachbarn mit einem guten Abendessen überraschen (und das Rezept mitgeben)
10. Die Musik der Eltern wieder hervorheben und mit den eigenen Kindern teilen
11. Mit Freunden oder Familienangehörigen Ferien oder Wochenenden planen
12. Keine Gerüchte streuen
13. Jemandem helfen, seinen platten Auto- oder Veloreifen zu reparieren
14. Einem Sportklub beitreten
15. Einen Begegnungsort gründen
16. Nachhilfeunterricht anbieten
17. Organspender werden
18. Sich die sportlichen Veranstaltungen der Kinder, deren Vorträge oder Theaterstücke ansehen
19. Die Lehrer und Ausbilder der eigenen Kinder kennenlernen
20. Dem Rotary Club oder Lions Club beitreten
21. In die Pfadi oder Cevi gehen
22. Ein monatliches Kaffeekränzchen gründen
23. Öffentliche Diskussionsrunden veranstalten
24. In einem Chor mitsingen
25. Sich mit den Angestellten im Dorflädli unterhalten
26. An Sitzungen der Elternvertretung teilnehmen
27. In die Theatergruppe gehen
28. Der örtlichen Grünanlage ein witterungssicheres Schachspiel stiften
29. Mit Nachbarn und Freunden Karten spielen
30. Spenden
31. An einem Sponsorenlauf teilnehmen
32. Arbeitgeber: gemeinnützigen Organisation eine Plattform bieten
33. Schul-, Hort- oder Kindergartenausflüge begleiten
34. In der Gemeinde einen gegenseitigen Kinderhütendienst organisieren
35. An Schulaufführungen teilnehmen
36. An öffentlichen Umfragen teilnehmen
37. Unternehmen: lokale Politiker einladen, um an ihrem Arbeitsplatz Vorträge zu halten

38. An Festumzügen teilnehmen und seine Wertschätzung für andere ausdrücken
39. Eine lokale Wandergruppe gründen
40. An Unterschriftensammlungen teilnehmen
41. Mitglied in der Finanzkommission werden
42. Computernachhilfekurse für Senior geben
43. Den Nachwuchs des lokalen Sportvereins trainieren
44. Einen Pausenkiosk beim Sportplatz führen
45. Sich in der Nachbarschaft organisieren, um sich gegenseitig Werkzeuge auszuleihen
46. Mit den Arbeitskollegen einen Debattierklub gründen
47. Im Winter den Weg für den Nachbarn freischaufeln
48. Eine Fahrgemeinschaft gründen
49. Arbeitgeber: seinen Arbeitnehmern bezahlten Urlaub für gemeinnützige Projekte einräumen
50. Mit der Arbeitskollegin oder dem Arbeitskollegen ins Kafi gehen
51. An einem Samstag an einem belebten Platz frühstücken und sich unter die Menge mischen
52. Gemeinsam mit der Familie zu Abend essen und den Kindern eine Geschichte vorlesen
53. Sich für ein öffentliches Amt bewerben
54. Aufmerksam sein
55. Im Wohnblock eine Party veranstalten oder ein Strassenfest organisieren
56. Eine Gruppe gründen, in der sich Freunde gegenseitig mit Aufgaben rund ums Haus helfen (Garten, Wände streichen, Frühlingsputz usw.)
57. Sich als Gemeinderat aufstellen lassen
58. Bei der freiwilligen Feuerwehr mitmachen
59. Bekannte und Unbekannte beim Parkieren einwinken
60. Einem Familien- oder Schrebergartenverein beitreten
61. Eine Person, die allein an einem Tisch sitzt, fragen, ob man sich für das Mittagessen dazusetzen dürfe
62. Sich über den Milizgedanken aufklären lassen
63. Ein Restaurant davon überzeugen, einen ausgewiesenen Treffpunkt-Tisch einzurichten
64. Vor der Gemeindeversammlung Mitglieder zu einem gemeinsamen Essen überreden
65. Mit einem Freund oder einer Freundin Tanzstunden nehmen
66. Den öffentlichen Angestellten öfters "Danke" sagen
67. Sich für das Überleben der wichtigen Geschäfte in der Gemeinde einsetzen und beim Bäcker und Metzger in der eigenen Gemeinde einkaufen gehen
68. Für einen Sitz im Verwaltungsrat einer NGO kandidieren
69. Eine Menschentruppe zusammentrommeln und den lokalen Friedhof oder Park säubern
70. Einer Person vorschlagen, zu handeln, anstatt sich über die Regierung zu beklagen
71. Den Fernseher ausmachen und sich mit Freunden und der Familie unterhalten
72. Eine Grillparty für die ganze Nachbarschaft schmeissen

73. Für Nachbarn oder Freunde Kuchen und Kekse backen
74. Mit den Nachbarn Bäume in der Strasse pflanzen und sich abwechseln darum kümmern
75. Freiwillig in der Bibliothek mitarbeiten
76. Dem Turnverein in der Gemeinde beitreten
77. Eine verlorene Geldbörse oder Agenda an den Eigentümer retournieren
78. Den öffentlichen Verkehr benutzen und mit jenen Personen ein Gespräch beginnen, die man regelmässig antrifft
79. Nachbarn um Hilfe fragen und selbst Hilfe anbieten
80. Das Gepäck im Zug oder Bus freiwillig vom Sitz nehmen
81. Einen alten Freund anrufen
82. Sich für eine Weiterbildung anmelden und neue Menschen kennenlernen
83. Eine Einladung annehmen
84. Mit den Kindern oder Eltern über ihren Tag sprechen
85. Fremde Menschen grüssen
86. Sich ausloggen und in den Park gehen
87. Eine neue Person in eine bestehende Gruppe integrieren
88. Eine "Teilete" organisieren (Essen, bei dem jeder Gast eine Speise mitbringt)
89. Freiwilligen Fahrdienst leisten
90. Im Laden eine Bekanntschaft grüssen
91. Einen Filmabend organisieren
92. Mit Freunden oder der Familie spazieren gehen oder gemeinsam Sport treiben
93. Einen eigenen Newsletter der Gemeinde aufsetzen oder dabei mithelfen
94. Für die Schulbehörde kandidieren
95. Mit älteren Menschen über ihr Leben sprechen und ihnen zuhören
96. Eine Lesegruppe gründen und dort auch lokale Gegebenheiten diskutieren
97. In der Kirchengemeinde mithelfen
98. Den Kindern in der Bibliothek Geschichten vorlesen
99. Bescheiden sein und den Selbstwert anderer anerkennen
100. Freunden und Familienangehörigen über Sozialkapital erzählen und ihnen erklären, weshalb es wichtig ist
101. Weitläufig Bekannte hörbar auf der Strasse grüssen
102. Weniger fernsehen
103. Zügelhilfe anbieten
104. Eine Klassenzusammenkunft oder ein Familienfest organisieren
105. Dem Busfahrer einen schönen Tag zurückwünschen
106. Die Lokalnachrichten gewissenhaft lesen
107. Einen Grill kaufen und andere zum Abendessen einladen
108. Etwas reparieren, selbst wenn man es nicht kaputt gemacht hat
109. Etwas aufheben, selbst wenn man es nicht fallen gelassen hat
110. An einem öffentlichen Treffen teilnehmen
111. Sich mit Freunden ein lokales Fussballspiel ansehen (und die einheimische Mannschaft anfeuern!)
112. Im Winter dem Nachbarn helfen, Scheiben zu kratzen, Ketten zu

- montieren und den Weg für das Auto freizuschaffen
113. Einen Töggelikasten im Ort aufstellen
 114. Eine neue Tradition einführen
 115. Den Rasenmäher mit den Nachbarn teilen
 116. Jemandem helfen, sein Auto zu überbrücken
 117. An einem Projekt mitarbeiten, an dem Personen aus allen sozialen Schichten beteiligt sind
 118. Auf der eigenen Veranda sitzen
 119. Eine grosse Veranda bauen
 120. Jemandem seine Zeit schenken
 121. Freundlich sein beim Autofahren
 122. Freiwillige Aufgaben an der lokalen Schule übernehmen
 123. In der lokalen Abfallentsorgung mithelfen
 124. Eine Hommage an eine Person schreiben, die der Gemeinschaft gedient hat
 125. Geld sammeln für einen schönen Brunnen oder eine Schulbibliothek
 126. Von Zeit zu Zeit seinen Freunden persönliche Nachrichten schreiben
 127. An eine Vernissage gehen
 128. Eine Kleidertauschbörse organisieren
 129. Gemeinsam mit Freunden das Haus renovieren
 130. Für die ältere Nachbarin von nebenan den Einkauf erledigen
 131. Mit den Nachbarn einen Spielplatz einrichten
 132. In der Kindertagesstätte Märchenzähler/in werden
 133. Einen Flohmarkt ins Leben rufen
 134. Die Kinder bei ihrem Sirup- oder Küchenstand am Strassenrand unterstützen
 135. Jemandem die Tür aufhalten, der beide Hände voll hat
 136. Fremde Menschen im Lift hörbar grüssen
 137. Mit Freunden in die Berge gehen
 138. Den Nachbarn während der Ferien anbieten, sich um deren Pflanzen zu kümmern
 139. Mit Freunden oder Arbeitskollegen ins Fitness gehen
 140. Gartenhecken stutzen
 141. Mit Freunden in einen Näh-, Töpfer- oder Kochkurs gehen
 142. Den Nachbarn fragen, ob er auch noch etwas aus dem Laden benötigt
 143. Mit Freunden deren Familienfotos anschauen
 144. In Vereinen beitreten, in denen man in Kontakt kommt mit Menschen anderer geografischer Herkunft ,Religion oder sozialer Schicht
 145. Im Park ein kostenloses Sommer-Open-Air-Konzert organisieren
 146. In der Adventszeit Kerzen ziehen gehen oder Adventskränze binden
 147. Eine Jassrunde gründen
 148. Sich im Schrebergarten gegenseitig aushelfen
 149. Einem orientierungslosen Touristen weiterhelfen und sich mit ihm unterhalten
 150. Einen Lottoabend organisieren
 151. ...

frei übersetzt und ergänzt nach:

<http://www.bettertogether.org/150ways.htm>