

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 98 (2023)  
**Heft:** 6: Aussenraum ; Alterswohnen  
  
**Artikel:** Partizipativ gestaltete Freiräume fördern die Gesundheit  
**Autor:** Fabian, Carlo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1055642>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Partizipativ gestaltete Freiräume fördern die Gesundheit

Von Carlo Fabian

Wohnen, das Vorhandensein eines eigenen und geschützten Raums: Das ist ein Grundbedürfnis und auch ein Menschenrecht. Allerdings hört das Wohnen nicht bei der Wohnung auf. Die Gestaltung der Wohnumgebung, also sowohl die gebaute Umgebung als auch das sich dadurch erschliessbare soziale Umfeld, sind gleichermassen entscheidend für eine hohe Lebensqualität und gute Gesundheit der Menschen, unabhängig von ihrem Alter.

Vor einigen Jahren haben wir an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW das Projekt Quaktiv umgesetzt ([www.quaktiv.ch](http://www.quaktiv.ch)). An drei Orten im Kanton Aargau haben wir naturnahe und kindergerechte Freiräume mit und für Kinder entwickelt. Umfassende, partizipative Prozesse und Methoden standen im Mittelpunkt. Zusammen mit den Kindern und weiteren Akteuren wie Gemeinderat, Verwaltung, Schulen, Kinderförderung und Landschaftsarchitektur sollten Räume wie Spielplätze oder Freiräume entwickelt und realisiert werden. Es handelte sich also um Räume, die über die Wohnung hinausgehen und diese erweitern – es ging um die Lebensräume der Kinder. Alle Projekte wurden mit hoher Partizipation, vorab der Kinder, aber auch anderer Akteure umgesetzt. Partizipation bedeutete dabei nicht ein blosses «nice to have». Partizipation ist in der UN-Kinderrechtskonvention verankert und stellt ein Recht dar, auch wenn es teilweise noch immer zu wenig beachtet und respektiert wird.

Durch die partizipativen Prozesse erlebten die Kinder, dass ihre Rechte, Anliegen und Ideen ernst genommen werden und sie dadurch Einfluss auf die Gestaltung ihrer Lebenswelt hatten. Sie erfuhren und lernten, was demokratische Werte bedeuten, konnten diese ausprobieren und dabei verschiedene Rollen einnehmen. Begegnungen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wurden gefördert. Diese Erfahrungen des Austauschs und der Mitarbeit sind wichtige Lernerfahrungen. Partizipative Prozesse fördern zudem bedeutende gesundheitsrelevante Faktoren:

- Empowerment und Autonomie
- Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, dass man in einer herausfordernden Situation angemessen und zielgerichtet handeln kann und diese Handlungen die gewünschte Wirkung erzielen.
- Attribution und Kontrollüberzeugung: die Überzeugung, dass man selbstbestimmt handeln und mitgestalten kann und nicht der Umwelt oder anderen Menschen ausgeliefert ist.

- Kohärenzgefühl im Sinne der Salutogenese: Verstehen, Bewältigen und Sinnhaftigkeit der Geschehnisse in der eigenen Umgebung.

Alle vier Faktoren werden durch gut geleitete und positiv erlebte partizipative Prozesse gefördert! Da zeigt sich der doppelte Beitrag der Partizipation für die Gesundheit: Einerseits haben die Prozesse selbst und die dabei gemachten Erfahrungen eine direkte Auswirkung auf die gesundheitsförderlichen Faktoren. Andererseits sind die partizipativ gestalteten Freiräume für die Kinder besonders attraktiv, da sie daran mitgewirkt haben. Dadurch steigt ihre Identifikation mit diesen Räumen, was wiederum körperliche Aktivität (Bewegung) und sozialen Austausch (Begegnung) fördert.

Partizipation kann zu verschiedenen Zeitpunkten und in verschiedenen Fragestellungen oder Aufgaben stattfinden. Partizipation muss aber immer sowohl als ein theoretisches Konzept als auch als gesellschaftliche Werthaltungen sowie konkrete Arbeitsmethoden verstanden werden. Entscheidend für den Erfolg der Partizipation in Quaktiv war es, dem Prozess ausreichend Zeit und Raum zu geben. Im Rahmen des Projekts haben die Kinder ihre Ideen mithilfe verschiedener partizipativer Methoden entwickelt, sie untereinander diskutiert und mit Zeichnungen, Plänen oder 3D-Modellen zum Ausdruck gebracht. Diese wurden den anderen Akteuren präsentiert und mit ihnen diskutiert. Planungsfachpersonen haben daraufhin Umsetzungspläne entworfen, die wiederum den Kindern vorgelegt wurden, um zu prüfen, ob ihre Anliegen und Ideen angemessen berücksichtigt wurden.

Diese Rückkoppelung ist oft entscheidend für die positive Erfahrung der Kinder in partizipativen Prozessen. Die Herausforderungen für einen erfolgreichen Verlauf liegen in erster Linie in der Haltung der Entscheidungsträger:innen vor Planungsprozessen und in der Anerkennung des Mehrwerts der Partizipation. Mittlerweile hat sich der Ansatz weiterentwickelt: Es geht heute viel mehr um generationenverbindende und intergenerationelle Prozesse und Projekte.<sup>1</sup> Das ist eine positive Entwicklung, denn generationenübergreifende Prozesse und Lösungen kommen allen Menschen zugute. ■

<sup>1</sup> Vgl. Fachseminar zum Thema: [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9529788](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9529788)

*«Durch die partizipativen Prozesse erlebten die Kinder, dass ihre Anliegen und Ideen ernst genommen werden.»*



Bild: zvg.

**Carlo Fabian** leitet das Institut Soziale Arbeit und Gesundheit der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW.

Er forscht und lehrt zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Kontexten, unter anderem in sozialräumlichen. Partizipation ist dabei ein Schlüsselement für erfolgreiche Projekte.