



Gesund in die Pensionierung? Workshop VIII

Heutiges Programm



1. Vorstellung Projekt und Projektteam
2. Ziel des heutigen Workshops
3. Rückblick
4. Gruppenvalidierungen
5. Zusammenfassung

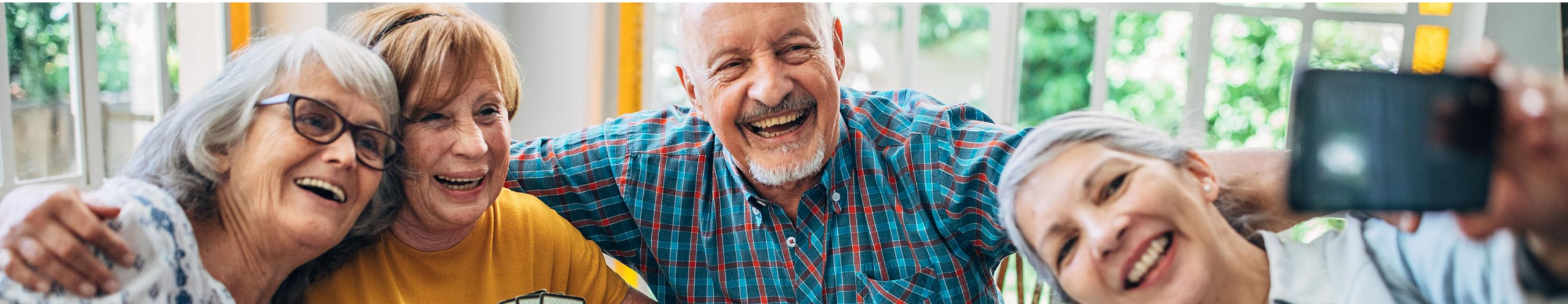
Co-ProMiSE

Projektvorstellung

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

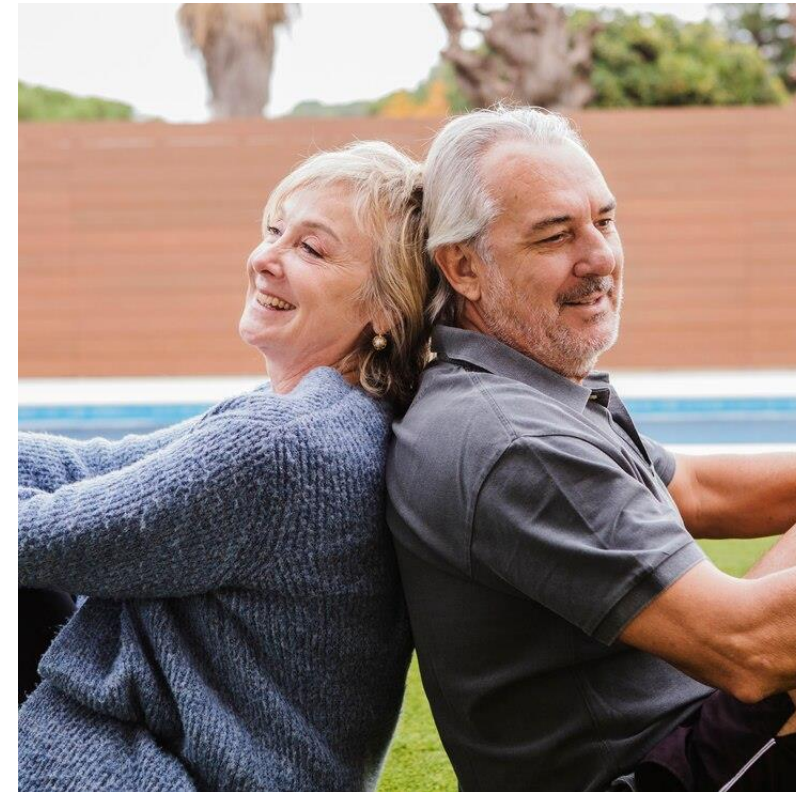
CARITAS Schweiz
Suisse Svizzera
Svizra

st.gallen



Vision & Ziele

- **Vision:**
 - Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen im Übergang vom Berufsleben in die Pensionierung
- **Ziele:**
 - Entwicklung von einem Angebot:
 - auf Bedürfnisse und Herausforderungen abgestimmt
 - Gemeinsam mit der Bevölkerung und für die Bevölkerung entwickelt
 - Verringerung der sozialen Isolation, Erhöhung der sozialen Teilhabe
 - Verbesserung der psychischen Gesundheit
- **Zielgruppen:**
 - Personen über 55
 - Personen über 65



Workshop VIII

Projekt-Team



Kompetenzzentrum für
psychische Gesundheit

**Prof. Dr. Manuel P.
Stadtmann**

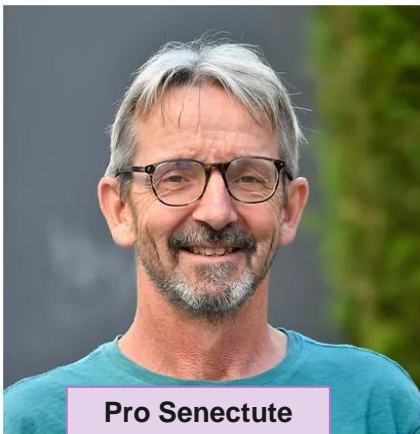


Nadja Peeters ✉



Fachspezialistin Alter –
Stadt St.Gallen

Marlen Rutz Cerna



Pro Senectute

Roberto Bertozzi



Caritas

Philipp Holderegger

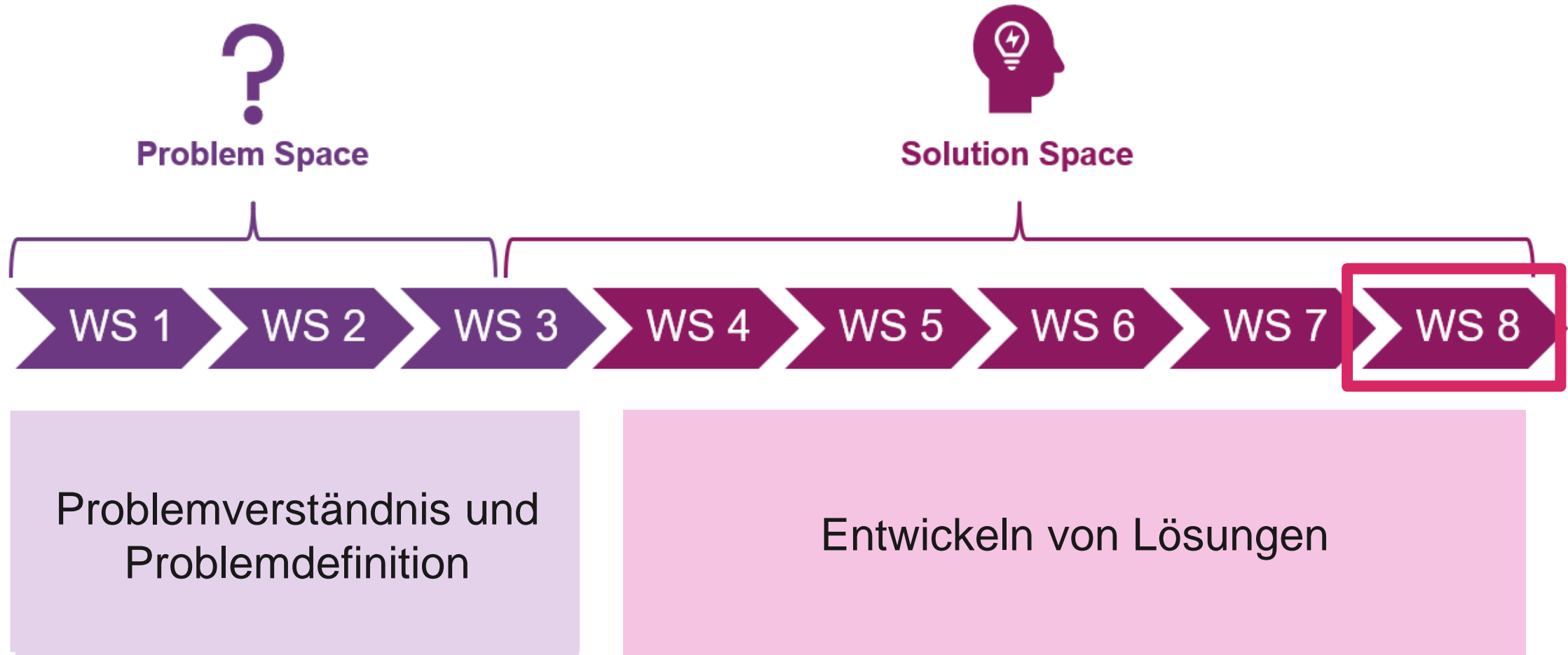


Erfahrungs-
expertin

Susanne Engetschwiler



Co-Creation-Workshops



Ziel des Workshops heute



Validierung mit Expert:Innen für die Pilotierung



Rückblick

Entwicklung



Wichtigste Eckpunkte

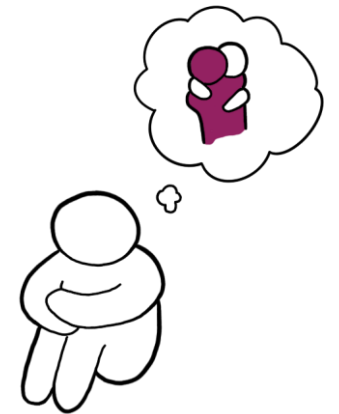


ARMUT

- Ca. **20%** sind armutsgefährdet oder von Armut betroffen
- **37%** sind mit ihrer finanziellen Situation eher oder klar nicht zufrieden

EINSAMKEIT

- Ca. **30%** fühlen sich moderat einsam
- **23%** fühlen sich stark oder sehr stark einsam

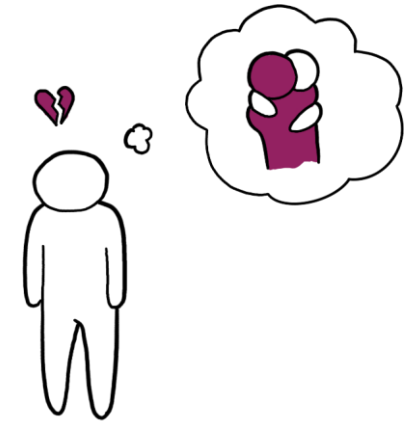


Wichtigste Eckpunkte



ANGEHÖRIGE UND PARTNER* IN

- Im Durchschnitt haben die Teilnehmenden **4** Angehörige
- Über **40%** sind alleinstehend
- Fast **50%** leben alleine



Wichtigste Eckpunkte



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Die meisten haben eine moderate bis gute mentale Gesundheit
- Jedoch haben fast **20%** eine eher tiefe oder sehr tiefe mentale Gesundheit
- Ca. **20%** haben mittelgradige bis schwere depressive Symptome

SOZIALE AKTIVITÄTEN

- Fast **60%** hat selten oder keine sozialen Aktivitäten (z.B. Freunde treffen, Kino, Ehrenamt)





Resultate Workshop II – sechs Themenfelder



1. Frühe Prävention und Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit stärken



3. Finanzielle Sorgen und ihre Auswirkungen



5. Körperliche und gesundheitliche Einschränkungen



2. Einsamkeit und soziale Isolation nach der Pensionierung aufgrund fehlender Vorbereitung



4. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung in der Gesellschaft



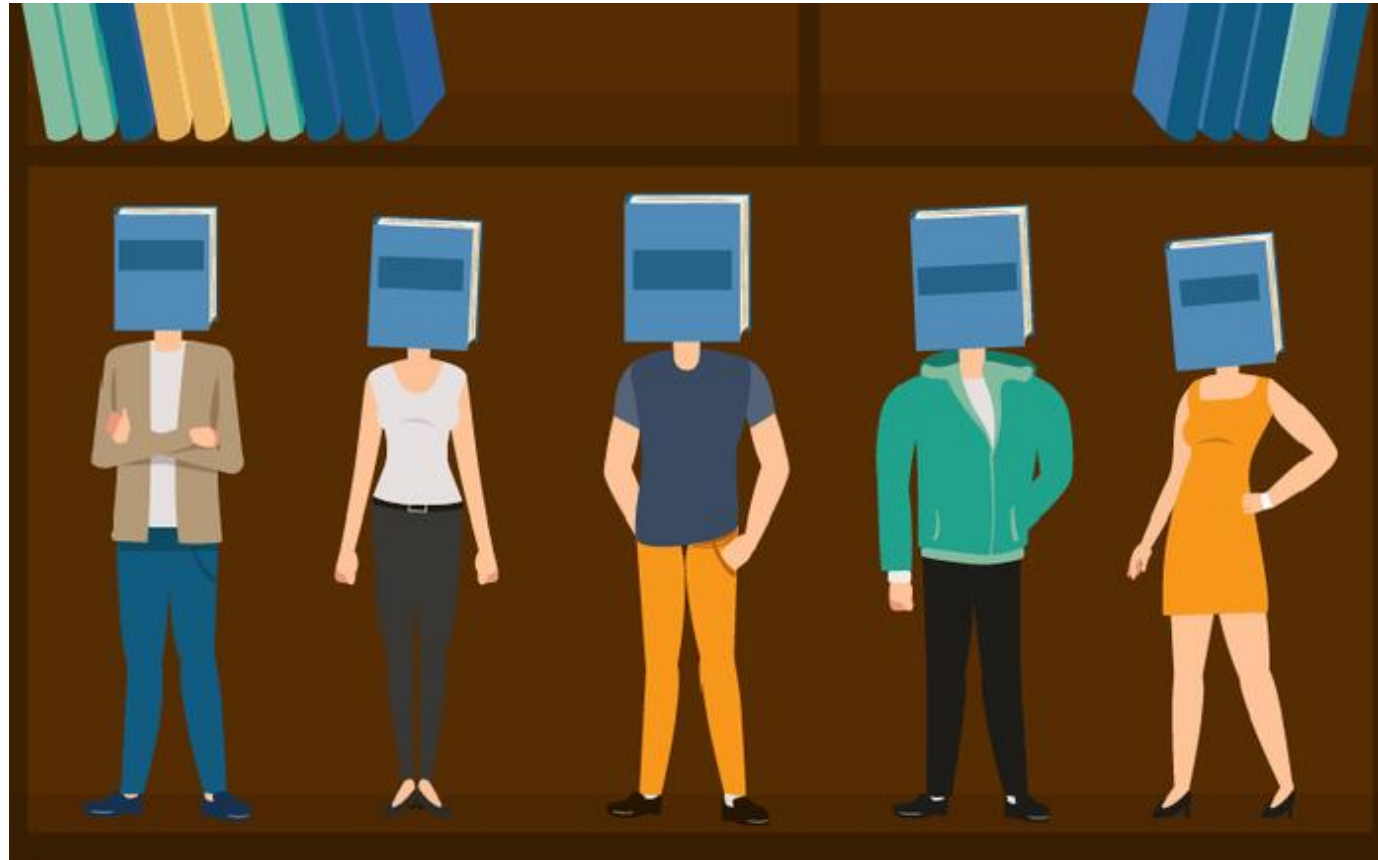
6. Unzureichende Nutzung vorhandener Ressourcen

Workshop VIII

Fokus für die Stadt St. Gallen



Erfahrungsbibliothek in der Stadt SG



Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

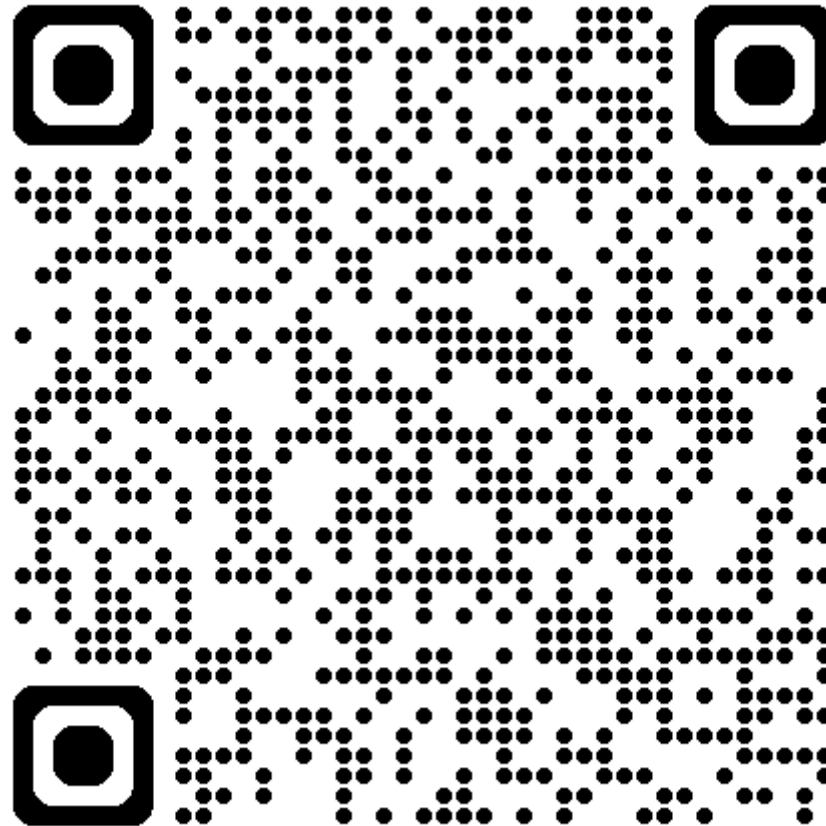
1. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen



1: Bedürfnisse verstehen

- Der Fragebogen wird verschiedene Lebensbereiche wie Finanzen, Tagesstruktur, soziale Kontakte und Hobbys abdecken.
- Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, welche Informationen sie preisgeben möchten, wobei die Anonymität optional bleibt.
- Der Fragebogen umfasst etwa 15 Fragen und wird flexibel gestaltet sein, um individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen.
- Ein spielerisches Design (Gamification) weckt Neugier und gibt auch positive Rückmeldungen.
- Die Entwicklung des Fragebogens wird durch Fachleute erfolgen, und es gibt bereits bestehende Vorlagen, die als Grundlage dienen können.
- Implementierung auf eine Homepage

Prototyp - Testung



Ergebnisse aus Gruppenarbeit

1. Posten: Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen

- TN brauchen PC-Zugang und Unterstützung
- Die IT-Kompetenz und Verfügbarkeit der Zielgruppe wird in Frage gestellt
- Spielerisches Design verhindert Seriosität → Antwort: muss nicht sein – «spielerisch» bedeutet nicht zwingend unseriös
- Interpretationsfehler bei Fragen vermeiden

Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

2.

Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsbildung



2: Ort und Räumlichkeit

- Der Ort soll zentral gelegen, rollstuhlgerecht und sicher sein.
- Öffnungszeiten Do/Fr/Sam von 10:00 bis 19:00 Uhr sind ideal.
- Eine angenehme Atmosphäre wird durch komfortable Möbel, Rückzugsorte, gute Beleuchtung und eine einladende Gastgebernde Person geschaffen.
- Diese Gastgebernde Person rotiert nach 4 Wochen.
- Vertrauliche Gespräche erfordern diskrete Besprechungsecken.
- Die Ausstattung umfasst einen PC, Drucker, Küchennischen, eine Infothek und Möglichkeiten für Aktivitäten wie Basteln oder Bücher tauschen.
- Eine Kooperation mit Organisationen ist notwendig.

Inspiration und Erfahrungen nutzen



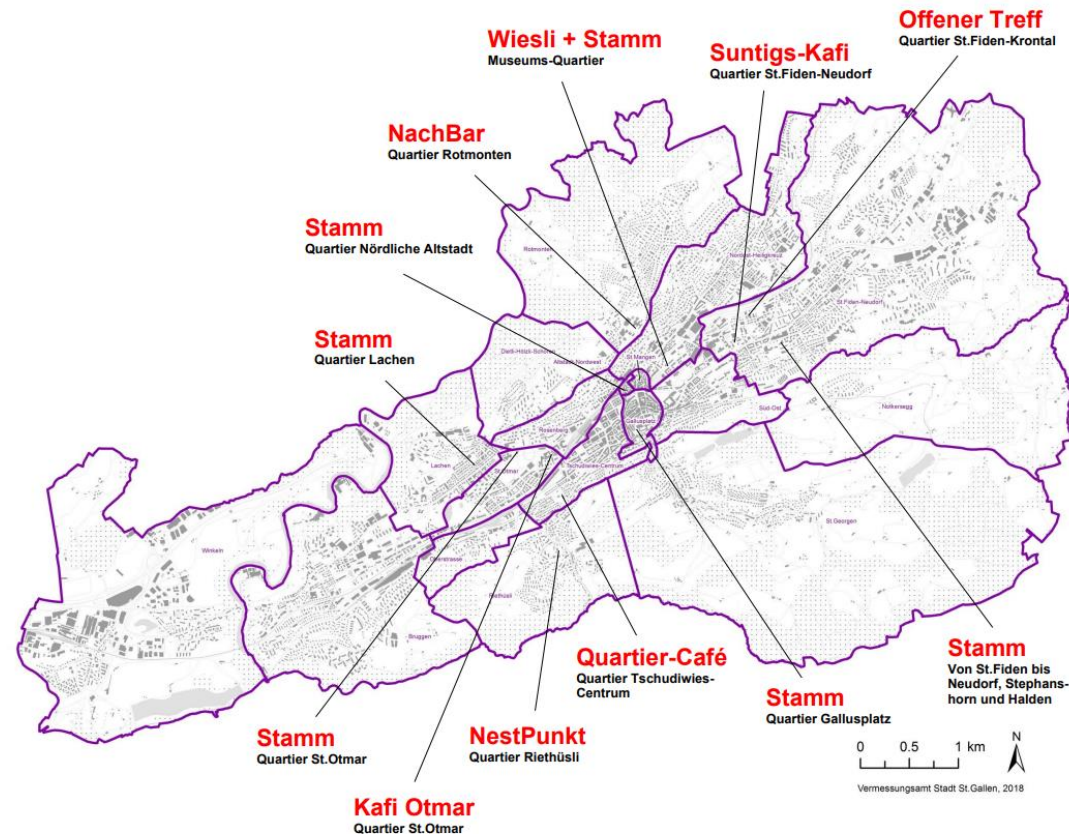
Treffpunkte und Begegnungsorte für Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner in der Stadt St.Gallen

In den letzten Jahren sind auf Initiative von ehrenamtlich engagierten Frauen und Männern verschiedene Treffpunkte und Begegnungsangebote in der Stadt St.Gallen entstanden. Diese werden mit Leidenschaft und Engagement geführt. Die unterschiedlichen Angebote haben sich in den jeweiligen Quartieren zu wichtigen Treffpunkten für Jung und Alt entwickelt. In einer Zeit, in der immer öfters „Quartier-Läden“ und Restaurants aufgrund des hohen wirtschaftlichen Drucks ihre Türen schliessen müssen, steigt die Bedeutung solcher Begegnungsorte. Möchten Sie unverbindlich Menschen aus Ihrer Umgebung kennenlernen? Dann besuchen Sie doch einmal einen Stamm oder ein Treffpunktangebot in Ihrem Quartier!

Diese Zusammenstellung wurde vom Quartierbeauftragten der Stadt St.Gallen erstellt. Kennen Sie Angebote, die auf dieser Liste noch fehlen? Dann teilen Sie mir dies bitte mit. Vielen Dank!
www.quartiere.stadt.sg.ch

Die diversen Mittagstisch-Angebote in der Stadt St.Gallen sind in einer separaten Broschüre aufgeführt. Eine Übersicht finden Sie neu auch auf www.stadtsg.ch/mittagstische

Herausgeber
Stadt St.Gallen, Gesellschaftsfragen
Peter Bischof, Quartierbeauftragter
Amtshaus, Neugasse 3, 9004 St.Gallen
+41 71 224 55 07, peter.bischof@stadt.sg.ch



nützung der Daten der amtlichen Vermessung durch die kantonale Vermessungsaufsicht bewilligt, 23. Februar 2018

Ergebnisse aus Gruppenarbeit

2. Posten: Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsbildung

- Wie werden Personen in Heimen informiert + kommen an den Ort?
- Tageszeitung + z.B. Beobachter + Bücher als Anschauungsmaterial
- Braucht es nicht mehrere Gastgeber?
- Themenbezogene Ausstellungen (z.B. durch Kunst)
- Gastgebende Person rotiert in kürzeren Abständen
- Abgeschlossener Raum für vertrauliche Gespräche (oder Kabinen)
- Barrierefrei
- Sonntag dazu nehmen
- Rollenklärung Gastgeber*in und Expert*in
- Atmosphäre entsteht durch (gute) Musik, z.B. Klavier-Klänge

Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

3. Unterstützung durch Erfahrungs-Expert*innen



3: Erfahrungsbibliotheken

- Erfahrungsexpertinnen werden durch Schulungen und Rollenspiele vorbereitet werden, um ihre Erfahrungen klar und wertfrei zu vermitteln.
- Wichtige Fähigkeiten sind einfache Sprache, Empathie und Coaching-Kompetenzen.
- Qualitätssicherung und klare Protokolle für schwierige Situationen sind vorhanden.
- Materialien wie Gesprächsraster und Adressen zur Verfügung gestellt.
- Das Recht, Gegenfragen zu stellen oder Fragen nicht zu beantworten.
- Gesprächsdauer max. 1 Stunde
- Datensicherheit, durch einen geschützten Laufwerk der OST, gewährleistet.
- Kooperationen mit Organisationen sollen die Vorbereitung und Unterstützung ergänzen.
- Eine/zwei Fachpersonen im Hintergrund, um bei Bedarf zu coachen/unterstützen

Workshop VIII

Ergebnisse aus Gruppenarbeit

3. Posten: Erfahrungsbibliotheken

- Nachhaltige Finanzierung des Projektes? Wer ist Trägerschaft in Zukunft?
- Entschädigung → «Armutsprävention»
- «Bibliothek» steht für «Mensch» - irgendwie merkwürdig
- 3 Abende reichen nicht
- Jeder Gespräch max. eine Stunde
- Finanzierung / Coaching / Supervision
- Nicht bei Bedarf, sondern immer Reflexion und jeder Begleiter
- Reflexion im Nachgang integrieren in Prozess
- Fachperson als back-up
- Wer koordiniert das Ganze? Wer ist Organisator des Ganzen?
- Schulung inklusiver Rollenspiele
- Alles soll entschädigt werden
- Vorbereitung 1 Std. Begleitung

Workshop VIII

Auswahl thematisch und nach Bedürfnis

Bisherige lebende Bücher

- Ace-Person
- ADHS-Betroffener
- Adoptivvater
- Angehörige einer an Demenz erkrankten Person
- Asylbetreuerin/Asylbetreuer
- Banker
- Bauer/Bäurin
- BDSMlerin
- Bestatter
- Betroffene eines schädlichen Brustimplantates
- Bodybuilderin
- Burnout-Betroffener
- Care Migrantin
- Dragqueen
- Ehemaliges Verdingkind
- Elektro-Sensitiver
- Erbe
- Eritreischer Geflüchteter
- Ex-Häftling
- Ex-Drogenabhängiger
- Ex-Militär
- Hausbesetzer
- Hausfrau
- HIV-Positive/HIV-Positiver
- Imam
- Irakerin
- Iranischer Geflüchteter
- Journalist/Journalistin
- Jude/Jüdin
- Katholischer Priester
- Klimaaktivist
- Klimaseniorin
- Körperlich Behinderte
- Krimi-Autor
- Kryptohändler
- Künstlerin
- LinksautomeR
- Magersüchtige Person
- Mann auf dem Autismus-Spektrum
- Muslimin mit Kopftuch
- Muslimisch-jüdischer Doppelgänger
- Mutter eines von Mobbing betroffenen Kindes





 plüchere
Dank!