



# Gesund in den Ruhestand? Workshop V

Co-Creation zur Verbesserung der psychischen Gesundheit  
und Lebensqualität im Ruhestand

# Heutiges Programm



1. Vorstellung Projekt und Projektteam
2. Ziel des heutigen Workshops
3. Rückblick Workshop 4
4. Gruppenarbeit Teil I
5. Pause
6. Gruppenarbeit Teil II
7. Präsentation der Ideen und Diskussion im Plenum

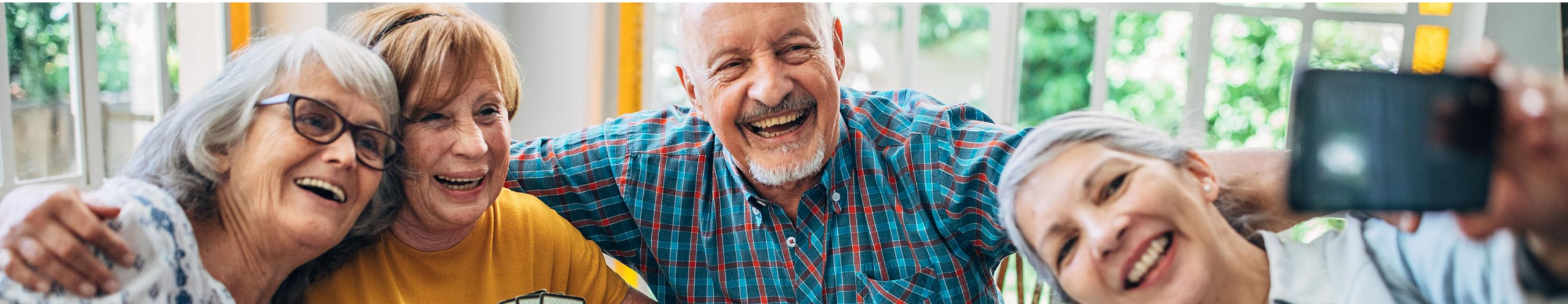
# Co-ProMiSE

## Projektvorstellung

**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

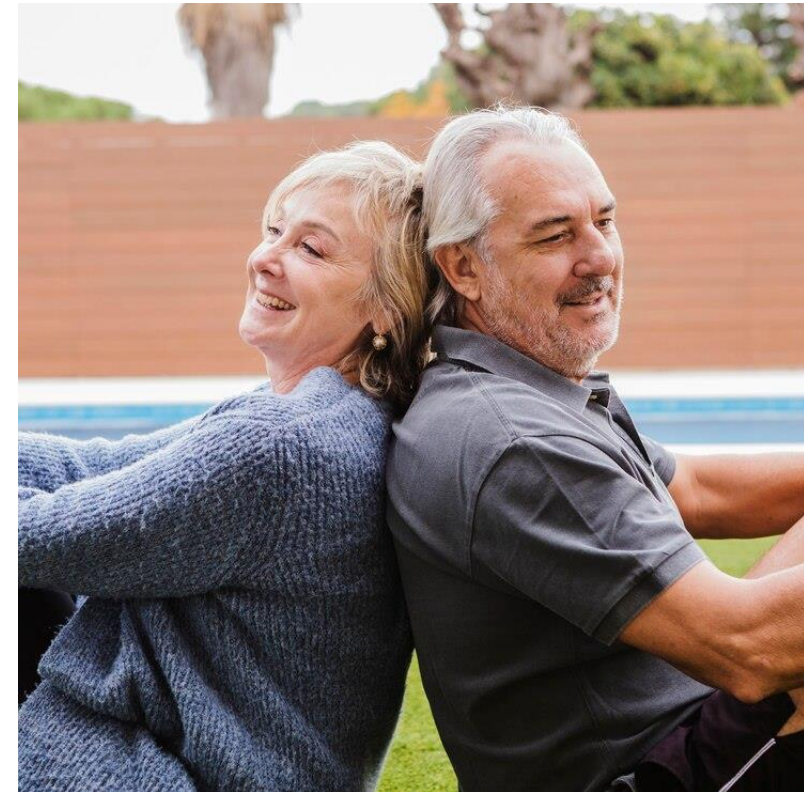
**CARITAS** Schweiz  
Suisse Svizzera  
Svizra

**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



# Projekt-Team



Kompetenzzentrum für  
psychische Gesundheit

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

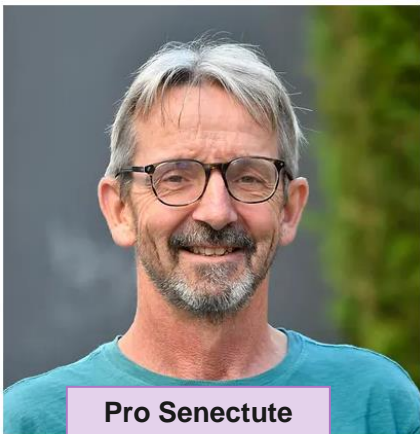


**Nadja Peeters**



Fachspezialistin Alter –  
Stadt St.Gallen

**Marlen Rutz Cerna**



Pro Senectute

**Roberto Bertozzi**



Caritas

**Philipp Holderegger**

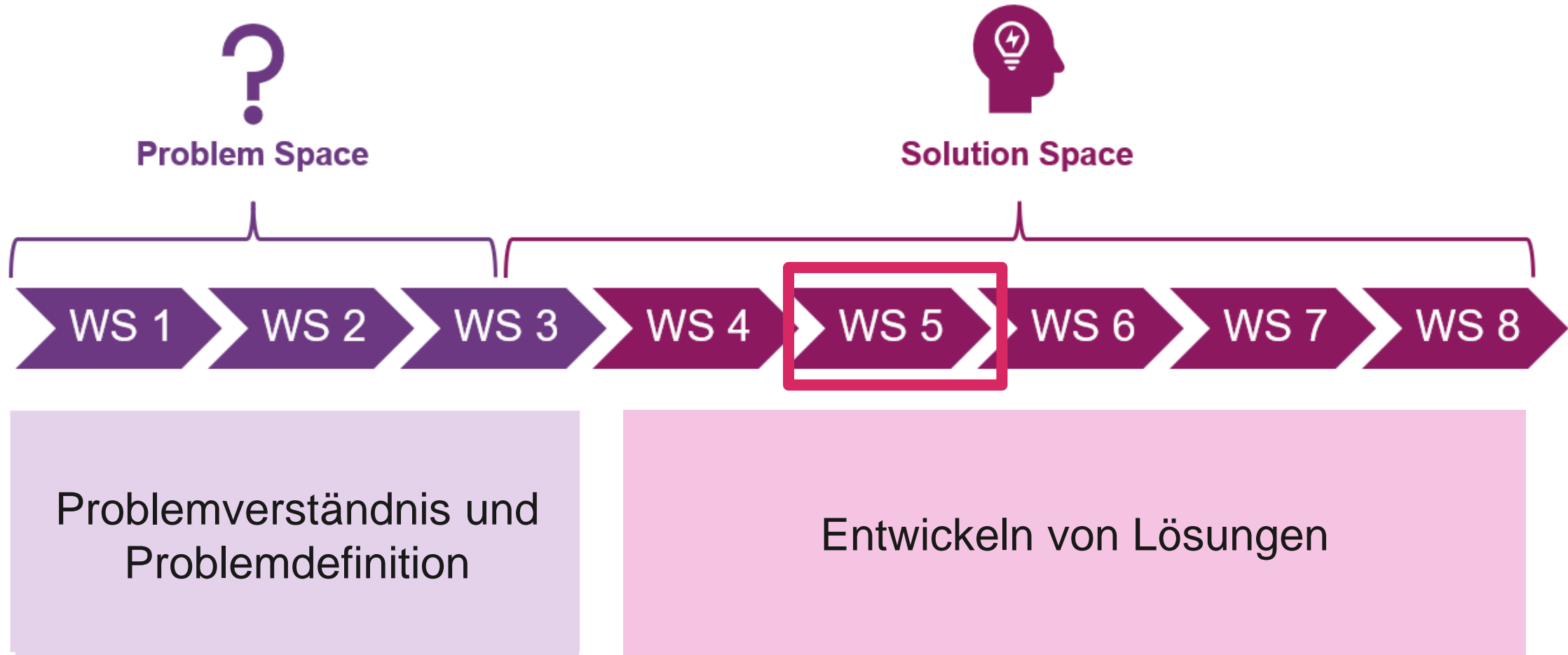


Erfahrungs-  
expertin

**Susanne Engetschwiler**



# Co-Creation-Workshops



# Ziel des Workshops heute

- Konkretisierung der Ideen vom letzten Mal / Weiterarbeiten an Ideen vom letzten Mal





# Rückblick

## Workshop 4





# Ideen vom letzten Mal



1. **Vorbereitungskurs 3. Lebensphase**



2.

**Online Assessment mit  
massgeschneiderten Angeboten**

3.



**Peer-Ansatz: Treffpunkte  
und Infostelle**

# 1. Vorbereitungskurse

- Gezielte Vorbereitungskurse auf dritte Lebensphase
- Kursinhalte:
  - Finanzielle Planung (Pensionskasse, AHV)
  - Persönliche Entwicklung
  - Freizeitgestaltung im Ruhestand
  - Psychische und körperliche Gesundheit
  - Sinnstiftende Beschäftigung (z.B. Freiwilligenarbeit, verschiedene Engagement-Möglichkeiten)



# 2. Online-Assessment mit massgeschneiderten Angeboten

- Online-Assessment für individuelle Bedürfnisse (Vorbereitung etc. wird eingeschätzt) → regelmässige Einladung zur Teilnahme
- Basierend auf Assessment-Ergebnissen: massgeschneiderte Angebote
  - Spezifische Kurse
  - Beratungen / Info-Veranstaltung
  - Freiwilligenarbeit
- Attraktives Design:
  - sollte «gluschtig» machen (neugierig und ansprechend)
  - Niederschwellig und einfach zu bedienen
- Allenfalls kombiniert mit Austauschplattform für Erfahrungsberichte und Hilfsangebote sowie Austausch und Vernetzung



### 3. Peer-Ansatz: Treffpunkte und Infostelle

- Zentraler Treffpunkt mit Infostelle (z.B. in einem Café, Bibliothek, Migros-Restaurant, Marktplatz, OST, HSG)
  - Infostelle für Renten- und Altersfragen mit Fachleuten
  - Aber auch mit Expert\*innen aus Erfahrung
- Peer-Ansatz:
  - Ältere Menschen unterstützen sich gegenseitig
  - Allenfalls Gotti-/Götti-System (ältere 65+ unterstützen Jüngere (55+))
- Themenorientierte Veranstaltungen:
  - Peers und Fachpersonen halten Vorträge (lebensnah und praxisorientiert)
  - Generationenübergreifende Veranstaltungen
- Allenfalls Online-Austausch-Plattform:
  - Kontakt zwischen Pensionierten und baldigen Pensionierten ermöglichen





# Resultate Gruppenarbeiten

## Workshop 5



# Workshop V

## Persona Gruppe 1

**NAME**  
Wie heisst die Person?

Hans Denker

**EIGENSCHAFTEN**

Alter: 55 bis 65 Jahre, Single

Beruf: Lehrer

Hobbies: Musik

soziales Netz: fehlt häufig, vor allem wenn Job-Kontakte wegfallen

**LEBENSGESCHICHTE**

1. Wo lebt die Person?
2. Mit wem lebt sie?
3. Was ist der Person wichtig
4. Welche Träume hat die Person?

1. In einer städtischen Wohnung oder Wohnblock, vmtl. Alleine, gelegentlich Kontakt zu Nachbarn oder entfernte Familienmitglieder

2. Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden und soziale Verbindungen

3. Eine sinnvolle Aufgabe finden, Wissen und Erfahrungen weitergeben und in einer Gemeinschaft akzeptiert und wertgeschätzt zu sein

1. Stadt  
2. Single  
3. Friedensförderung  
4. Sich selber kennenlernen



↑  
Wie sieht die Person aus?

**ZIELE & MOTIVATION**

1. Was will die Person tun?
2. Wobei braucht sie Unterstützung/Hilfe?
3. Wobei kann ihr dein Angebot helfen?

1. sich soziale engagieren, aktiv am Gemeinschaftsleben teilnehmen und neue Kontakte knüpfen  
2. Im Aufbau von sozialen Kontakten, Überwinden von Schamgefühlen, Umgang mit finanziellen Einschränkungen  
3. Sozialen Anschluss finden, soziale Teilhabe fördern und bei der Organisation von finanzieller Unterstützung helfen  
Vorbereitung auf den Ruhestand

1. sinnvolles tun, (seelische) Gesundheit mit Freude, sich selber entwickeln und dadurch Erfahrungen weitergeben (Gesellschaft + Umwelt)  
2. Peer oder Erfahrungsbericht

**PROBLEME**

1. Welche Probleme hat sie mit der aktuellen Situation?
2. Was frustriert sie?

1. Einsamkeit und Isolation, finanzielle Sorgen, abnehmendes Selbstwertgefühl und gesundheitliche Herausforderungen; fehlende Vorausplanung  
2. Der Verlust beruflicher Anerkennung, der fehlende Zugang zu tiefen, unterstützenden Beziehungen und das Gefühl, nicht mehr gefragt zu sein

1. resigniert im Blick auf die Welt  
2. wenig Zeit für Selbsterkenntnis und Kontakte nach eigener Wahl, gesundheitliche Probleme und ungenügende, nicht gesundmachende Behandlung

## Angebotsidee Gruppe 1

### TITEL & KURZ-BESCHREIBUNG:

Mit Musik in die Pensionierung / ins goldene Zeitalter

- Niederschwelliger Einstieg über Hobbies; geht nicht primär, um Pensionierung

### INHALT:

(Was beinhaltet das Angebot konkret)

- Wo trifft Hans Denker Gleichgesinnte, bzw. Menschen mit ähnlichen Interessen
- Z.B. Konzert (auf andere Art und Weise) mit Bildern? Zum Thema, z.B. Lebensqualität, Friedensförderung
- Unterhaltsam

### NUTZEN UND ZIELE:

(Welchen Nutzen hat das Angebot?)

- Unterhaltsam
- Gleichgesinnte treffen mit ähnlicher Zielsetzung

### WIE WIRD DAS ANGEBOT ORGANISIERT?

(Findet es z.B. in Form von Kursen, Einzelberatungen oder Gruppenaktivitäten statt?)

- Mit Unterhaltung
- Div. Aktionen
- Kunstanlass, damit Hans Denker sich nicht, in erster Linie outen muss
- Chor oder 1-2 Personen Vorpensionisten mit vermittelbarer Ansprechpersonen
- Gallusplatz oder Rondelle vom Stadtpark (outdoor)
- HSG-Square

### HÜRDEN

(Was könnte die Teilnehmer anfangs vom Angebot abhalten, und wie kann dem entgegengewirkt werden? Welche Vorurteile, Ängste oder Hemmungen könnten bestehen?)

- Sicht outen-Gefühl
- Gefühl es bringt nichts

### REKRUTIERUNG

(Wie lassen sich Teilnehmer für das Angebot motivieren? Welche Kommunikationskanäle könnten genutzt werden, um Interesse zu wecken?)

- Internet
- Flyer
- Inserat in Zeitung
- In Parteien, Firmen
- Persönlicher Brief
- Mund zu Mund
- Am Bahnhof
- Durch Uni + Fachhochschulen
- Migros Kulturprozent

# Workshop V

## Persona Gruppe 2

**NAME**  
Wie heisst die Person?  
.....

**EIGENSCHAFTEN**

Alter: 55 bis 65 Jahre .....

Beruf: .....

Hobbies: .....

soziales Netz: fehlt häufig, vor allem wenn Job-Kontakte wegfallen .....

.....

**LEBENSGESCHICHTE**

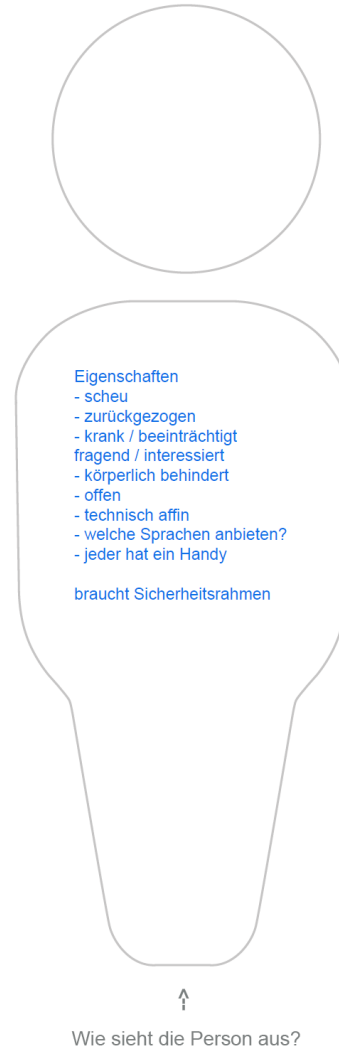
1. Wo lebt die Person?
2. Mit wem lebt sie?
3. Was ist der Person wichtig
4. Welche Träume hat die Person?

1. In einer städtischen Wohnung oder Wohnblock, vmtl. Alleine, gelegentlich Kontakt zu Nachbarn oder entfernte Familienmitglieder

2. Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden und soziale Verbindungen

3. Eine sinnvolle Aufgabe finden, Wissen und Erfahrungen weitergeben und in einer Gemeinschaft akzeptiert und wertgeschätzt zu sein

- Sprache - einfaches Deutsch  
- Kontakt-Vernetzung



**ZIELE & MOTIVATION**

1. Was will die Person tun?
2. Wobei braucht sie Unterstützung/Hilfe?
3. Wobei kann ihr dein Angebot helfen?

1. sich soziale engagieren, aktiv am Gemeinschaftsleben teilnehmen und neue Kontakte knüpfen  
2. Im Aufbau von sozialen Kontakten, Überwinden von Schamgefühlen, Umgang mit finanziellen Einschränkungen  
3. Sozialen Anschluss finden, soziale Teilhabe fördern und bei der Organisation von finanzieller Unterstützung helfen  
Vorbereitung auf den Ruhestand

- will eine Antwort, was sie machen soll  
- will nicht in Loch fallen  
- Sucht Ideen, was mit der Zeit tun  
- Person muss merken, dass sie etwas braucht  
- braucht Motivationskick  
- Ziel: proaktiv, rechtzeitig --> Fragebogen

**PROBLEME**

1. Welche Probleme hat sie mit der aktuellen Situation?
2. Was frustriert sie?

1. Einsamkeit und Isolation, finanzielle Sorgen, abnehmendes Selbstwertgefühl und gesundheitliche Herausforderungen; fehlende Vorausplanung  
2. Der Verlust beruflicher Anerkennung, der fehlende Zugang zu tiefen, unterstützenden Beziehungen und das Gefühl, nicht mehr gefragt zu sein

- wie Erstkontakt? (Fällt schwer, (Deutsch? Zurückhaltend?)  
- Mobilität (Kosten für Ofis für Angebote?  
- Finanzen  
- Sprache



## Angebotsidee Gruppe 2

### TITEL & KURZ-BESCHREIBUNG:

- Bevor Peer-Ansatz greifen kann, muss klar sein, was eigentlich das Bedürfnis ist
- Self-Check per Handy oder Online

### INHALT:

(Was beinhaltet das Angebot konkret)

- Self-Check: Was habe ich, was fehlt? Wo stehe ich? -> Angebote werden aufgezeigt
- Selbsteinschätzung

### NUTZEN UND ZIELE:

(Welchen Nutzen hat das Angebot?)

- Ziel: herausfinden, was «mir» fehlt
- Niederschwellig
- Jederzeit möglich
- Günstig (kein Ticket nötig)
- Sprachversionen
- Barrierefrei
- Ergibt Ziel / klar erkennbares Manko

### WIE WIRD DAS ANGEBOT ORGANISIERT?

(Findet es z.B. in Form von Kursen, Einzelberatungen oder Gruppenaktivitäten statt?)

- Geldgeber: Stiftung, Stadt, Kanton, Organisation... ist Auftraggeber → braucht Organisation
- Angebot können über Peers verbreitet werden

### HÜRDEN

(Was könnte die Teilnehmer anfangs vom Angebot abhalten, und wie kann dem entgegengewirkt werden? Welche Vorurteile, Ängste oder Hemmungen könnten bestehen?)

- Kenntnis fehlt, dass es den Self-Check gibt -> braucht Werbung / Kommunikation
- Glaubwürdig? Vertrauenswürdig?
- «Botschafter» für Message / Info

### REKRUTIERUNG

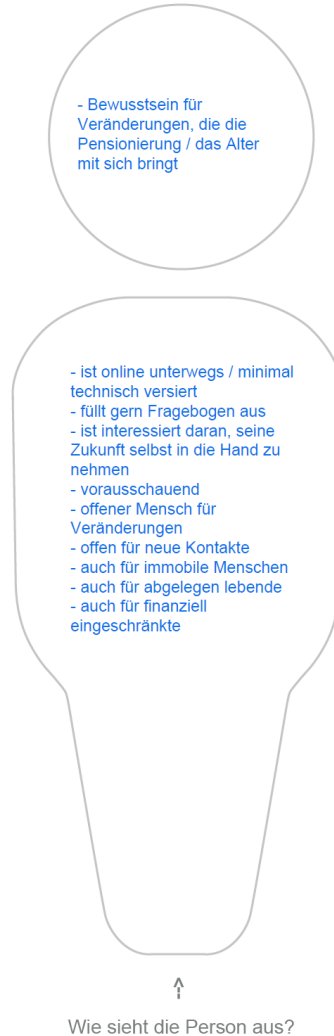
(Wie lassen sich Teilnehmer für das Angebot motivieren? Welche Kommunikationskanäle könnten genutzt werden, um Interesse zu wecken?)

- Kanäle: Flyer, Online, Social Media, Zeitung

# Workshop V

## Persona Gruppe 3

<b>NAME</b> Wie heisst die Person? .....
<b>EIGENSCHAFTEN</b>  Alter: 55 bis 65 Jahre ..... Beruf: ..... Hobbies: ..... soziales Netz: fehlt häufig, vor allem wenn Job-Kontakte wegfallen .....
<b>LEBENSGESCHICHTE</b> 1. Wo lebt die Person? 2. Mit wem lebt sie? 3. Was ist der Person wichtig 4. Welche Träume hat die Person?  1. In einer städtischen Wohnung oder Wohnblock, vmtl. Alleine, gelegentlich Kontakt zu Nachbarn oder entfernte Familienmitglieder  2. Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden und soziale Verbindungen 3. Eine sinnvolle Aufgabe finden, Wissen und Erfahrungen weitergeben und in einer Gemeinschaft akzeptiert und wertgeschätzt zu sein



<b>ZIELE &amp; MOTIVATION</b>  1. Was will die Person tun? 2. Wobei braucht sie Unterstützung/Hilfe? 3. Wobei kann ihr dein Angebot helfen?  1. sich soziale engagieren, aktiv am Gemeinschaftsleben teilnehmen und neue Kontakte knüpfen 2. Im Aufbau von sozialen Kontakten, Überwinden von Schamgefühlen, Umgang mit finanziellen Einschränkungen 3. Sozialen Anschluss finden, soziale Teilhabe fördern und bei der Organisation von finanzieller Unterstützung helfen Vorbereitung auf den Ruhestand
--

<b>PROBLEME</b>  1. Welche Probleme hat sie mit der aktuellen Situation? 2. Was frustriert sie?  1. Einsamkeit und Isolation, finanzielle Sorgen, abnehmendes Selbstwertgefühl und gesundheitliche Herausforderungen; fehlende Vorausplanung 2. Der Verlust beruflicher Anerkennung, der fehlende Zugang zu tiefen, unterstützenden Beziehungen und das Gefühl, nicht mehr gefragt zu sein
--

## Angebotsidee Gruppe 3

### TITEL & KURZ-BESCHREIBUNG:

- Übersicht an Angeboten, die schon bestehen
- Onlino/ Onlina
- Name der Plattform: Retiregram (angelehnt an Instagram)
- Aktiv bleiben + Selbstpflege

### INHALT:

(Was beinhaltet das Angebot konkret)

- Glustig machen
- Motivation teilzunehmen
- Anonym
- Wenige Daten sammeln
- Fragebogen: Bedarfsanalyse (Finanzen, soziales Umfeld, Gesundheit)
- Abhängig von den Antworten gibt es mehrere massgeschneiderte Angebote
- Angebote: Austausch auf der Online-Plattform, spezifische Kurse, Mitwirkung beim Ganzen

### NUTZEN UND ZIELE:

(Welchen Nutzen hat das Angebot?)

- Möglichst viele erreichen, die auf die Zielperson ausgerichtet ist
- Niederschwellig
- Ressourcenorientiert und nicht Defizitorientiert

### WIE WIRD DAS ANGEBOT ORGANISIERT?

(Findet es z.B. in Form von Kursen, Einzelberatungen oder Gruppenaktivitäten statt?)

1. Interesseweckendes Ansprechen
2. Fragebogen
3. Angebote aufgrund der Auswertung des Fragebogens

### HÜRDEN

(Was könnte die Teilnehmer anfangs vom Angebot abhalten, und wie kann dem entgegengewirkt werden? Welche Vorurteile, Ängste oder Hemmungen könnten bestehen?)

- Anreiz finden, um diese Menschen anzusprechen

### REKRUTIERUNG

(Wie lassen sich Teilnehmer für das Angebot motivieren? Welche Kommunikationskanäle könnten genutzt werden, um Interesse zu wecken?)

- Online (über die Gemeinde hinterlegte E-Mail-Adressen)
- Siehe erste 3 Punkte bei «Inhalt» + Hinweisen auf Möglichkeit zur Mitgestaltung / Mitwerken



 plüchere  
Dank!