



Gesund in den Ruhestand?

Workshop VII

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
4. Gruppenarbeit
5. Pause
6. Gruppenarbeit

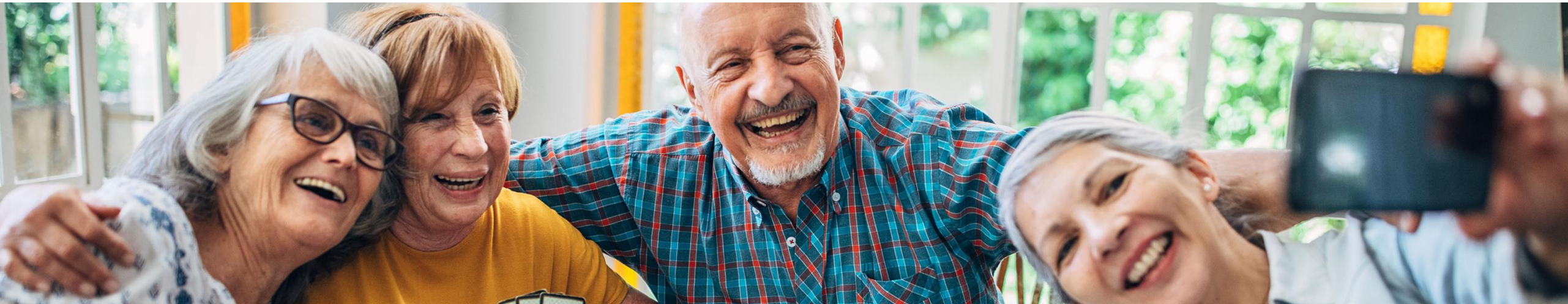
Co-ProMiSE

Projektvorstellung

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

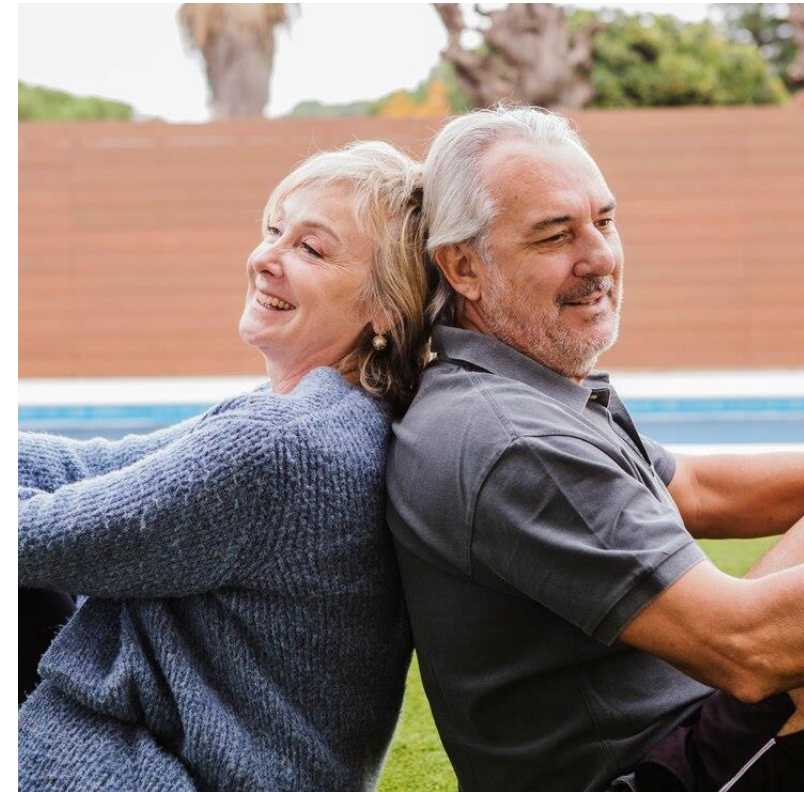
CARITAS Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

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 VII

Projekt-Team



Kompetenzzentrum für
psychische Gesundheit

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

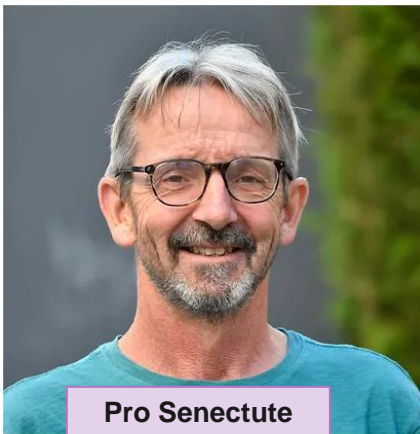


Nadja Peeters ✉



Fachspezialistin Alter –
Stadt St.Gallen

Marlen Rutz Cerna



Pro Senectute

Roberto Bertozzi



Caritas

Philipp Holderegger

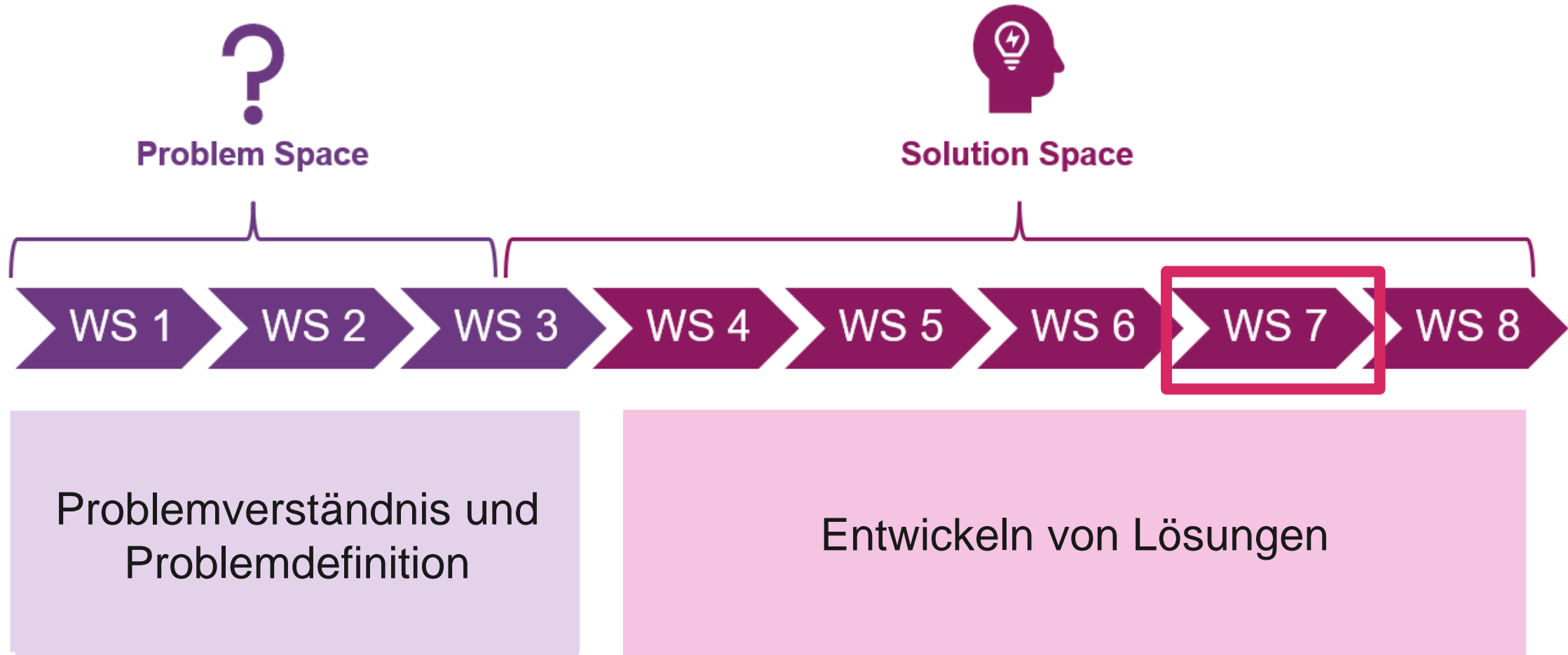


Erfahrungs-
expertin

Susanne Engetschwiler



Co-Creation-Workshops





Ziel des Workshops heute

Finalisierung des Angebotes mit dem Auftrag auf Ausarbeitung bis zum Workshop 8.



Rückblick

Ideen-Entwicklung

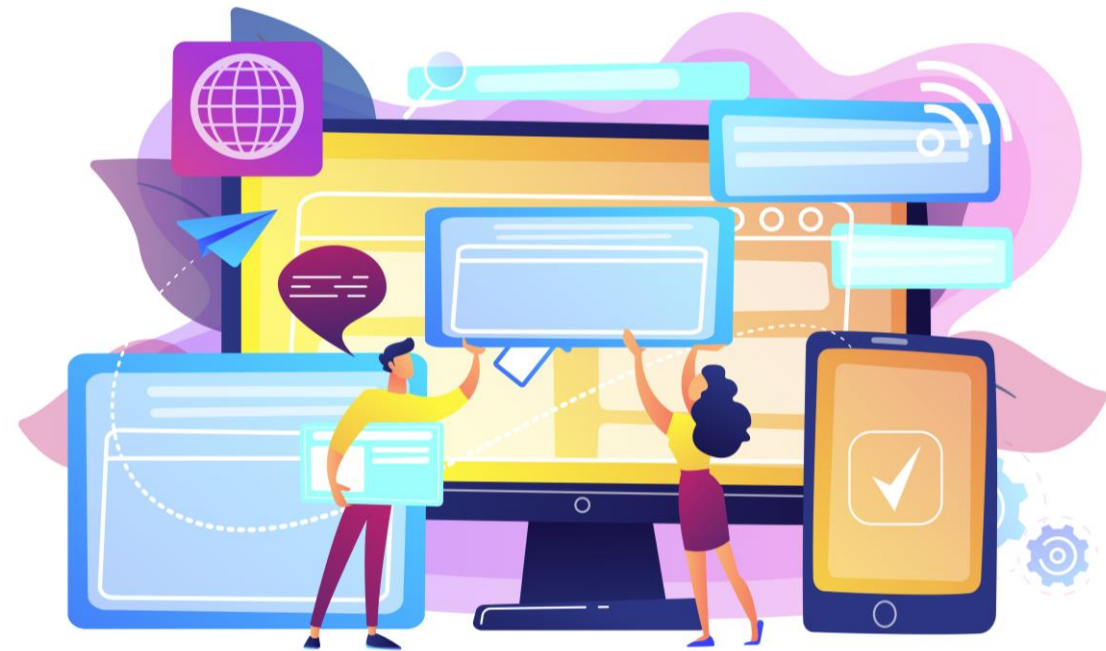


Vorschlag: Erfahrungsbibliothek



Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

1. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen



Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

2.

Plattform und Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsbildung



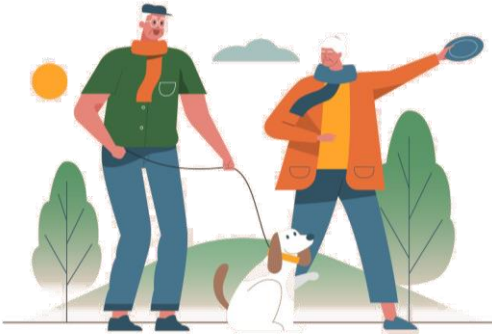
Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

3. Unterstützung durch Erfahrungs-Expert*innen



Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

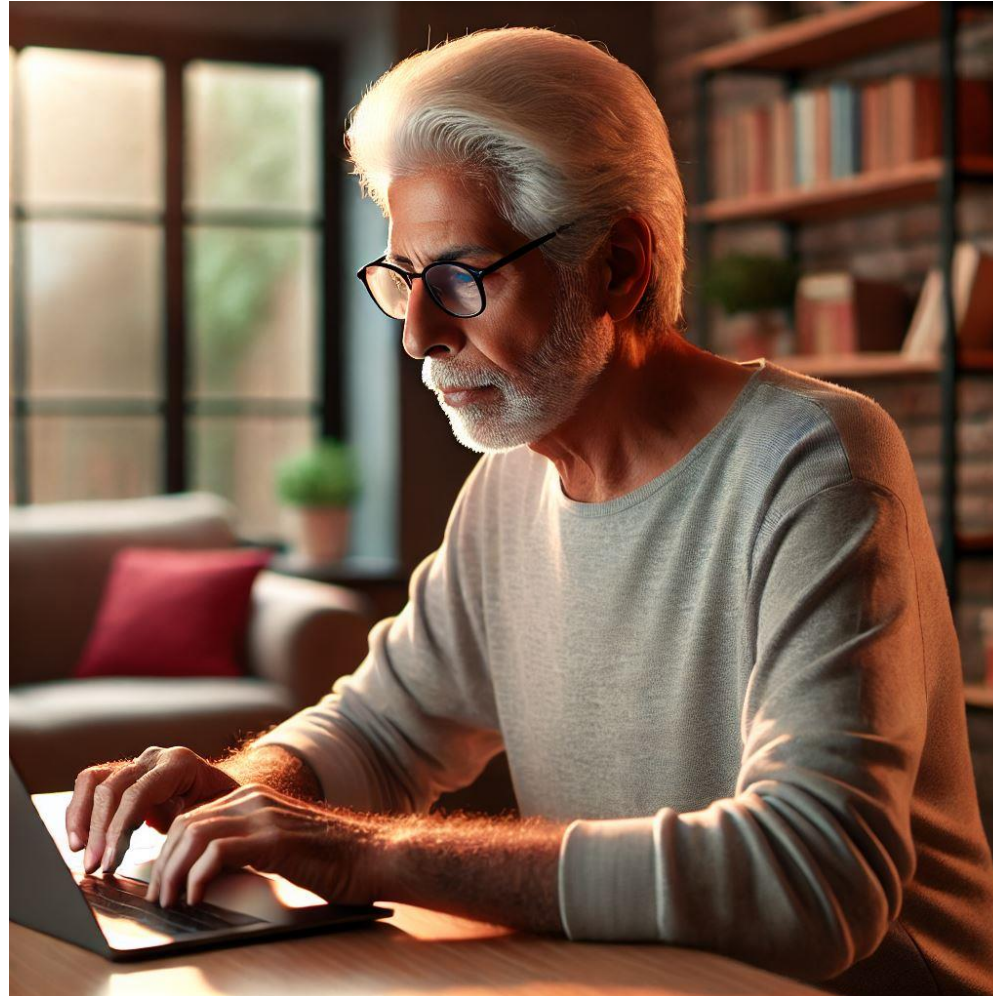
4. Veranstaltungen und positive Inhalte



Vorschlag: Erfahrungsbibliothek



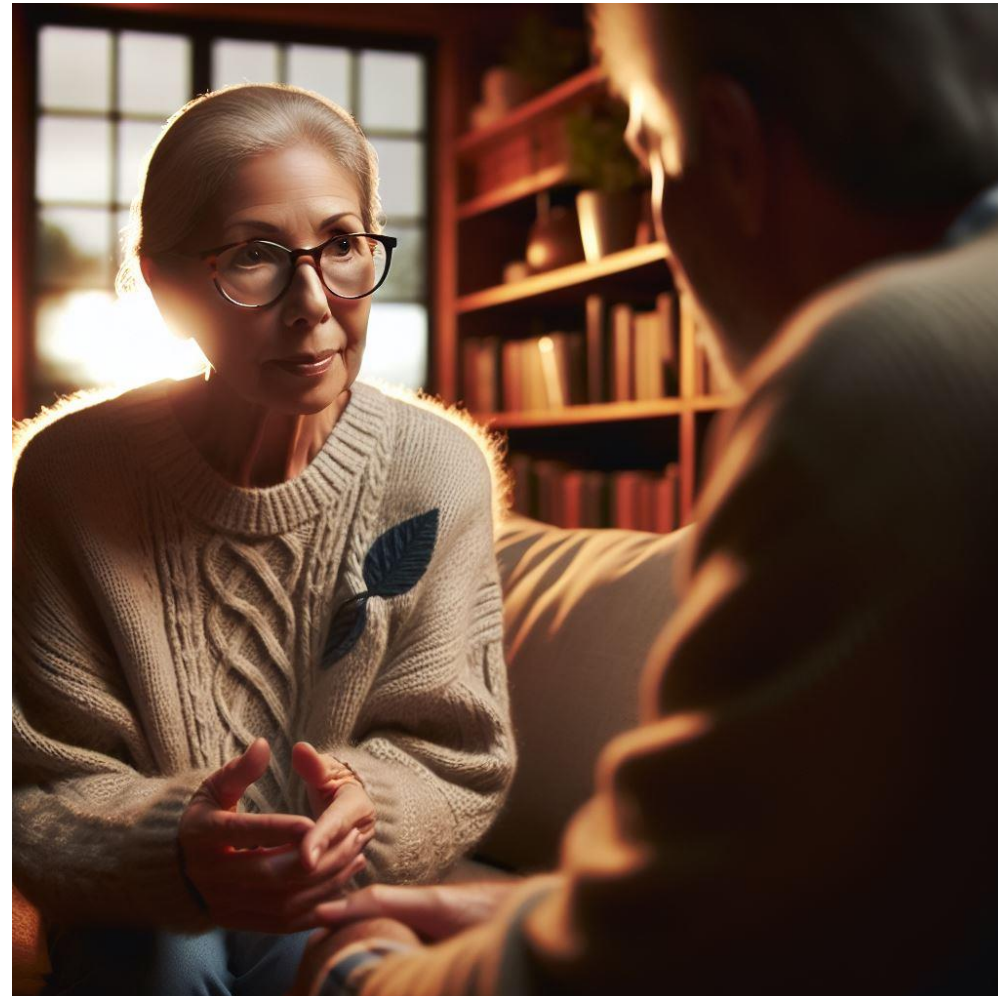
Inhalt - Onlineumfrage



Postenlauf: Inhalt Räumlichkeit



Inhalt: Gelebte Erfahrung





Resultate der Gruppenarbeit



Fragebogen

- **Welche Bereiche?**
 - Gesundheit
 - Finanzen
 - Tages-/Wochenstruktur
 - Soziales
 - Hobbies und Aktivität
 - Möglichkeiten auch Ängste abzuholen: Also abfragen, von was man Angst hat
 - Textfeld für individuelle Wünsche
- **Welche Daten müssen erhoben werden?**
 - Man soll selber entscheiden können, ob man Daten angibt oder nicht -> Freiwilligkeit der Angaben -> aber es gibt ver. Möglichkeiten → Zb ob man Daten weitergibt oder nicht
 - Keine Pflichtfelder, wo man Sachen angeben muss
Muss entscheiden können, ob es anonym ist oder nicht
-> nur das abfragen, was man auch auswertet
 - Wenn ich paper-pencil habe: Dann muss es ja eine andere Person auswerten
 - Kann ich es zwischenspeichern?
- **Wie viel Fragen sind notwendig?**
 - Ca. 15 fragen
 - Hatten so gedacht, dass sich Länge des Fragebogens durch Einstiegsfragen / vorangestellte Fragen verändern lassen -> man kann zb angeben, was wichtig ist, was einen interessiert
 - Es gibt schon bestimmte Fragebögen, bei denen man etwas abkupfern kann
 - Läuft Bewertungstool von hinten
 - Müsste von Profis, Von Psychologen entwickelt werden
 - Gewisse Fragebögen existieren bereits (z.B. Berufsberatung, IV)
- **Gestaltung Fragebogen**
 - Bedürfnisse abholen
 - Fragebogen soll spielerisch sein, soll Neugier wecken, aktiv, Gamification → Zb Kreuzwort-Rätsel und dann erfährt man zb eine Info
 - Nicht nur wissenschaftlich:
 - Soll auch positive Rückmeldung sein, nicht nur was alles schlecht läuft
 - Man soll neugierig werden auf mehr
 - Interessen abholen

Ort / Räumlichkeiten I

- **Was braucht der Ort um leicht zugänglich zu sein:**

- Zentral, mit 1 Ort + Satelliten
- Rollstuhlgängig, behindertengerecht
- Öffnungszeiten (10:00 bis 20:00)
- Büroöffnungszeiten (z.B. 09:00 bis 11:00)
- Sichere Umgebung
- Kinderfreie Tage, mit Kindern
- Leer stehenden Ladenlokal, über 2 Stockwerke
- Gut erreichbar mit Rollstuhl, Rollator
- Bei mehreren Stockwerken: Lift
- Gebärdensprache
- Gibt zentrale und auch ausserhalb gibt es in regelmässigen Abständen etwas

- **Angenehme Umgebung: Was ist eine angenehme, einladende und vertrauliche Umgebung, die fördert, dass sich Personen wohlfühlen?**

- Einrichtung: Tische, Stühle (allenfalls höhenverstellbar), Sofas, Gesprächsinseln, Liegen, Stehtisch
- Leibliches Wohl: Getränke Kaffee, Tee etc., Besteck

- Theke mit Backwaren, die man mitbringen kann
- Rückzugsorte
- Sanitäre Anlagen
- Gutes Licht (warme Atmosphäre, Stubenatmosphäre)
- Einladender Empfang, dass man abgeholt werden: Wichtig ist, dass es auch Gastgeber*in hat -> das es einladend ist -> damit man sich wohl fühlt -> das es eine Bezugsperson hat, die immer die gleiche Person ist
 - Wer soll das sein? -> z.B. ein*e Erfahrungsexpert*in -> soll das immer die gleiche Person sein? -> sollte nicht zu turbulent sein
 - Vertrauen ist grösser, wenn es immer wieder die gleichen Personen sind -> feste Crew
- Von aussen gut sichtbar -> wenn es Schaufenster hat oder Scheiben -> dann ist es häufiger einladender, weil man sieht ob etwas läuft -> Es sollte klar sein, um was es geht -> Sichtbarkeit -> von Aussen angeschrieben
- Hell und einladend
- Sofa

Ort / Räumlichkeiten II

- **Für ungestörte Gespräche: Was braucht es, dass vertrauliche Gespräch ungestört geführt werden können?**
 - Diskrete Räume
 - Ruhige «Kabinen» - mit gegenüberliegenden Gesprächspartnern
 - Besprechungsecken
 - Rückzugsort
 - Ecken durch Regale, etwas abgeschirmt
 - Kabinen
 - Homepage
- **Ausstattung: Welche Ausstattung muss gegeben sein?**
 - PC-Ausstattung (PC, Drucker, Internet)
 - Küchennische und Materialien (Tee-Küche)
 - Spielecke, Bücherecken zum Bücher Tauschen (Z.B. auch Jassturniere)
 - Kursräume oder reservierte Kurszeiten
 - Wäre schön mit Terrasse oder Garten
 - Basteltage
 - Infothek, Auswahl Bücher zum Thema
 - Ein offener Treffpunkt, nicht nur einmal im Monat
 - Pilotprojekt in der Fachhochschule Ost
 - Kooperation mit anderen Organisationen
 - Multimedia-Ecken
 - Sofa + mehrere Stühle → Gesprächsinseln
 - Vorschlag Gastgeber: offener Treffpunkt z.B. Fachhochschule Ost → Pilotierung in FH Ost → Kooperationen mit anderen Organisationen

Erfahrungsexpert*innen

- **Wie können wir sicherstellen, ob die Person ihre eigenen Lebens- und Berufserfahrungen reflektiert hat und diese klar und verständlich vermitteln kann?**
 - Schulungen durchführen
 - Coaching-Training -in Rollenspielen üben
 - Erfahrene bilden andere aus
 - Qualitätssicherung/Qualitätskontrolle bei Fachthemen (Kontrollorgan, rechtliche Fragen)
 - Kooperation mit anderen Orgas
 - Schutz vor Betrug (alles unentgeltlich, Vorsicht bei Vollmacht)
 - Wer macht die Schulungen?
 - Recovery College?
 - Selber: Selbststudium?
 - Partner-Organisationen? Wer hat hier Erfahrung? Z.B. Caritas oder Pro Senectute
 - Sollte allenfalls Kooperation mit bestehenden Orgas sein → als Kontroll-Organ
- **Welche kommunikative Fähigkeiten braucht diese Person, um verständlich zu beraten?**
 - Einfache Sprache
 - Stimmt Kommunikation?
 - Ist gefragt, was ich erzähle?
 - Spreche ich auf richtigem Kanal
 - Muss reflektiert werden
 - Coaching-Skills
 - Empathie und Perspektivenübernahme
 - Coaching -> wer macht das?
 - Jemand der für das ausgebildet ist
 - Fachkenntnisse in Pädagogik
 - Recovery College
 - Mit Buch (GFK) selber erlernen?
 - Lernprogramm im Internet oder über Homepage
 - Vlt jemand von Pro Senectute, Caritas
- Braucht eine Initiation -> eine Orga müsste man vlt. gründen
- Was braucht es, damit die Person darauf vorbereitet ist, persönliche Emotionen und Urteile zu kontrollieren, um neutral und wertfrei zu beraten?
 - Gute Zuhörer*in
 - Schulung für Expert*innen in wertfreier Kommunikation (z.B. Recovery Kurse), ca. 2-3 Tage total + allenfalls eigene Lektüre (gewaltfreie Kommunikation)
- **Was braucht die Person, um sich selbst zu schützen, falls schwierige Themen besprochen werden?**
 - Klares Protokoll für gewisse Situation (z.B. Suizidalität)
 - Klare Struktur, Funktionen und Verantwortlichkeiten □ Vertrauensbasis schaffen
 - Sicherer Ort schaffen → allenfalls digital?
 - Wo darf Und wo darf es nicht stattfinden?
 - Datensicherheit
 - Erfahrungsgruppen
 - Coach im Hintergrund
- **Was braucht die Person an Unterlagen/Material, um beraten zu können?**
 - Evtl. Laptop
 - Gesprächsraster (soziale Kontakte, Gesundheit, Finanzen, was soll das Ziel sein)
 - Was soll das Ziel sein?



 plüchere
Dank!