



# Gesund in den Ruhestand? Workshop VI

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 und Präsentation des Lösungsansatzes
4. Feedback zur Lösung
5. Auftrag I
6. Pause
7. Gruppenarbeit
8. Präsentation der Ideen und Diskussion im Plenum



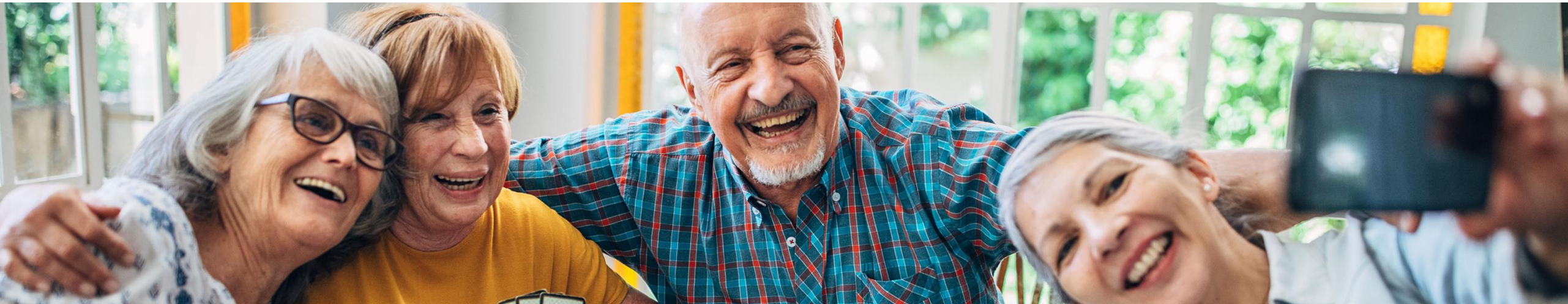
# Co-ProMiSE

## Projektvorstellung

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

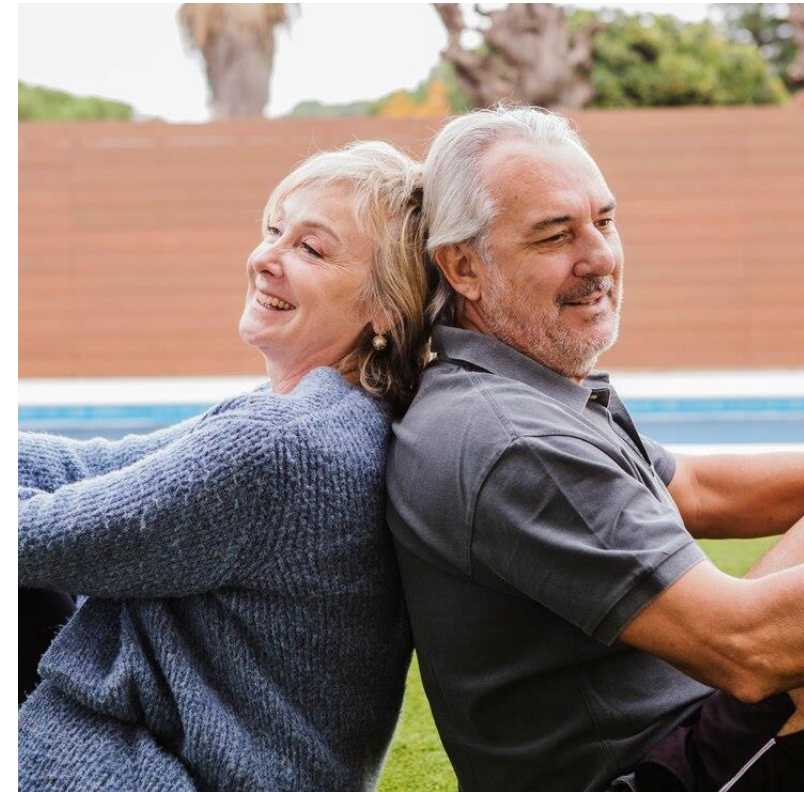
**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra

**//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**

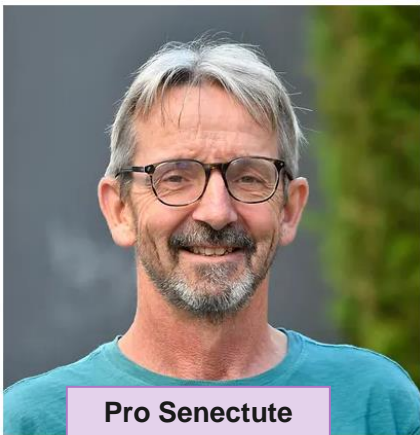


**Nadja Peeters** ✉



Fachspezialistin Alter –  
Stadt St.Gallen

**Marlen Rutz Cerna**



Pro Senectute

**Roberto Bertozzi**



Caritas

**Philipp Holderegger**

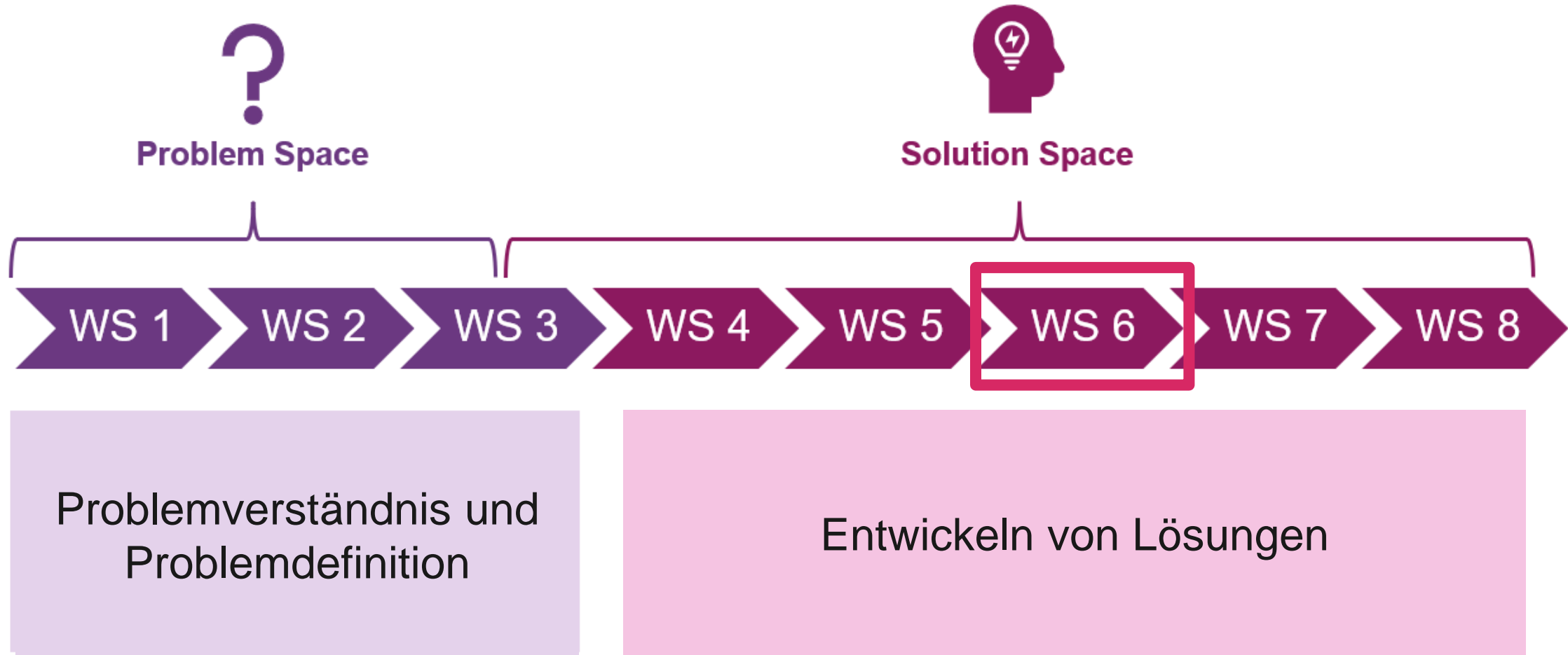


Erfahrungs-  
expertin

**Susanne Engetschwiler**



# Co-Creation-Workshops



# Ziel des Workshops heute

- Konkretisierung der Idee





# Rückblick

## Ideen-Entwicklung





# Bestehende Ideen



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
  - Austauschmöglichkeiten
- 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

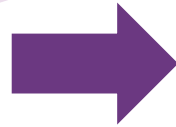
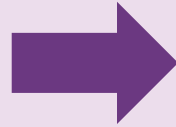
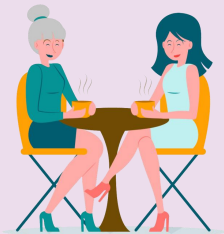
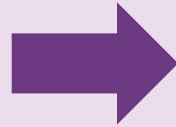
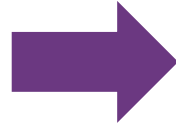


# Wichtigste Punkte vom letzten Mal

- Niederschwelligkeit
- Positives soll im Vordergrund stehen → Hobbies, Spass, Unterhaltung, Ressourcen, Chancen, Frieden
- Braucht eine Art Assessment vor dem Angebot → Self-Check / Einschätzung über Bedürfnisse und Bedarf
  - Aus diesem Assessment könnte dann bestimmt werden, was es braucht
- Nutzen von digitalen aber auch analogen Tools
- Treffpunkte, um sich auszutauschen (Online und physisch)
- Von den Erfahrungen anderer profitieren können (nicht immer alleine das Rad neu erfinden)

## Workshop VI

# Verdichtung



- Vorbereitung
- Bedarfs-Abklärung
- Passende, individuell massgeschneiderte Lösungen
- Spass und Positives
- Treffpunkte
- Austausch und Vernetzung



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

1.

Plattform und Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsbildung



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 1.

### Plattform und Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsbildung

- Eine Plattform (sowohl physisch als auch digital) als Ort, an dem Menschen ihre Erfahrungen, Geschichten und Erkenntnisse teilen können, und andere, die sich auf den Ruhestand vorbereiten, daraus lernen können
- Zentraler Treffpunkt: Ein physischer Raum, z. B. in einer Bibliothek, einem Café oder einer städtischen Begegnungsstätte, in dem sich Menschen treffen, austauschen und an Veranstaltungen teilnehmen können
- Ergänzt durch eine digitale Plattform → z.B. schriftliche Erfahrungsberichte oder Beratungsangebote (z.B. durch Peers)
- Einfache Nutzung und attraktives Design der Plattform fördern den Austausch und die Vernetzung, sowohl online als auch durch physische Begegnungen.
- Austausch und Community-Building, um soziale Isolation zu verringern und eine nachhaltige Gemeinschaft zu schaffen, in der positive Geschichten und Unterstützung im Mittelpunkt stehen



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 2. Unterstützung durch Erfahrungs-Expert\*innen



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 2.

### Unterstützung durch Erfahrungs-Expert\*innen

- Peer-to-Peer-Beratung: Menschen, die bereits im Ruhestand sind, können als «lebende Bücher» fungieren und ihren jüngeren Peers Rat und Erfahrungen zu spezifischen Themen wie Freiwilligenarbeit, Hobbys oder Gesundheitsvorsorge anbieten
- Götti / Gotte-System

# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 3. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen





# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 3.

### Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen

- Vorab wird ein Self-Check angeboten, um die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer zu erfassen → Das Ergebnis führt sie zu personalisierten Angeboten und passenden «lebenden Büchern».

# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 4. Veranstaltungen und positive Inhalte



# Vorschlag: Erfahrungsbibliothek

## 4.

### Veranstaltungen und positive Inhalte

- Generationenübergreifende Events: Begegnungen und Erfahrungsaustausch zwischen verschiedenen Altersgruppen, die voneinander lernen und neue Perspektiven gewinnen können.
- Positiver Fokus: Einladende, neugierig machende Inhalte sollen Ressourcen und Chancen betonen und die Niederschwelligkeit fördern.



# Feedback zur Idee (Auftrag 1)

## Ideen-Entwicklung





# Feedback-Runde: Resultate

## + GEFÄLLT MIR...

*Dinge, die mir gefallen oder ich bemerkenswert finde*

- Stiftungen zu finanzieller Unterstützung
- Info + Begegnungsstätte (zentral gelegen) -> z.B. Haus Ole
- Botschafter + Persönlichkeiten für Engagement
- Peer-Ansatz
- Krims-Krams konkretisiert sich
- Analoge Treffen
- Gemeinschaftsbildung
- Unterstützung durch Expert\*innen
- Personalisierung durch Fragebogen / Self-Check; wichtig: und hier positiver Blickwinkel
- Möglichst lange selbsterklärend
- Personalisierung durch Self-Check
- Positive Inhalte vermitteln (Alter)
- Sehr wichtiges Thema
- Verschiedene Stakeholder versammelt
- Peer-Ansatz
- Aufteilung 55 <-> 65
- Unterstützung durch Erfahrungs-Expert\*innen
- Plattform und Treffpunkte

# Feedback-Runde: Resultate

## ICH WÜNSCHE MIR...

*Dinge, die verändert oder verbessert werden müssen/sollten*

- Digitale Treffpunkte dienen als «niederschwelliger» Zugang zu analogen Treffpunkten
- Persönlichkeitsförderung
- Politische Möglichkeiten
- Selbsthilfe
- Lobby für das Alter (graue Panther)
- Ressourcen aus der Bibel einbauen
- Übersicht über bestehende Angebote
- Sponsoring Politik
- Dass politische Veränderung Probleme verhindern
- Ich wünsche mir, dass das Projekt umgesetzt wird
- Seniorenpartei

# Feedback-Runde: Resultate

## 2 FRAGEN...

- *Fragen, die sich mir stellen*

- Ist durch die Personalisierung eine Führungsrolle bei Veranstaltungen möglich?
- Berufstätige in den letzten 3-7 Jahren am Arbeitsort abholen + ist dieser Ansatz noch drin oder ist er rausgeflogen?
- Ziel vom Fragebogen?
- Kooperation / Abgrenzung bestehende Treffpunkte / Veranstaltungen?
- Verbindlichkeit der Mitwirkung?
- Wer ist letztlich die Anbieterin?
- Definition von Gesundheit?
- Self-Check Fragebogen
  - Was will man damit «erforschen»
  - Evtl. hohe Hürde
  - Was ist die «Weiterleitung»?

# Feedback-Runde: Resultate



## IDEEN...

*Ideen, die mir hierzu in den Sinn kommen*

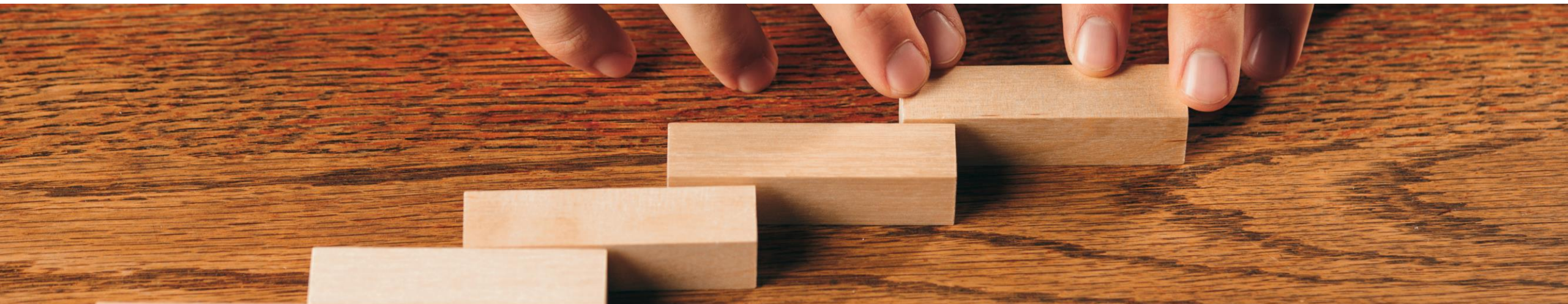
- Veranstaltungsgefäss (langfristig)
- Bestehende Organisationen «Grossmitte Revolution»
- Nach dem Self-Check müsste ein «Warenkorb» folgen
  - o Infos mit Selbststudieren
  - o Telefonexperten
  - o Kurse
  - o Einzelbetreuung
- Vergabe von Credit-Points bei Teilnahme (wie eine Währung, bei der man dann Credit-Points eintauschen kann gegen andere Leistungen)
- Botschafter / Netzwerk / Multiplikatoren
- Dankfabrik (ständige)
- Briefkasten für Meldungen





# Weitere Konkretisierung

## Ideen-Entwicklung



## Workshop VI

# 1. Plattform & Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsaufbau

## Orte

*Wo soll der physische Treffpunkt liegen?*

*Welche Art von Ort (z.B. Bibliothek, Café, Gemeindezentrum) passt zur Zielgruppe?*

- Verschiedene Orte oder Stammtische
- An bestehende ergänzend oder neu zu errichten
- Zentral, Haus Olé, leerstehende Laden genug gross für Combi; Infostelle + Café
- Wichtig, dass ohne Aufwand (finanziell) besucht werden kann
- Ort kann auch Hobbymässig eingeteilt werden
- Teils auch Veranstaltungsort
- Zentrumsnah; Älteres Gebäude

- Zentral
- Integrativ
- Zentrumsnah
- Bestehendes «altes» Ladenlokal
- FH oder HSG, Uni
- Kirchengemeindehäuser
- Öffentliche Orte

## Workshop VI

# 1. Plattform & Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsaufbau

## Inhalte

*Was soll der Inhalt der Treffpunkte und Erfahrungsaustausche sein?*

- Soziale Kontakt, -Erfahrungsaustausch
- Wechselnde Themen-Inpute
- Info- und Bibliothek evtl. mit Tageszeitung
- Info-Nachmittage/Abende über Freizeitangebote verschiedene Formen, wie z.B. Tavolata kombiniert mit Kultur, Spaziergang oder
- Vorspeise/Hauptspeise/Dessert an 3 verschiedenen Orten veranstalten (Privatpersonen)

- Für Interessen Gruppen

## Workshop VI

# 1. Plattform & Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsaufbau

## Organisation und Betreuung

*Wer organisiert und betreut die Treffen?*

- Experten aus Erfahrung, -Studenten, Fachleute, gemischt: bezahlt, freiwillig, arbeitslos
- Verein gründen
- Bestehende Orgas mit ins Boot nehmen, falls die Angebote angenommen wurden
- Orga-Freaks, die diese «Arbeit» gerne übernehmen
- Interessensgruppen, die immer kleiner werden durch Mitglieder die verstorben sind und wieder wachsen wollen
- Betroffene

- Experten aus Erfahrung
- Studenten
- Eigener Verein
- Fachleute
- Gemischt + freiwillig
- Netzwerking



## Workshop VI

# 1. Plattform & Treffpunkt für Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsaufbau

## Digitale Plattform: Funktionen

*Welche Massnahmen werden ergriffen, um eine aktive und unterstützende Gemeinschaft aufzubauen?*

- S.o. Sorgende Gemeinschaft, Bsp. Münsingen (?), Belp (?) mit anderen Organisationen + generationenübergreifend
- Durch und mit Botschaftern / Vertretern
- privat, -wirtschaftlich, -politisch
- Gemeinsame Erfahrungen
- Workshop-Teilnehmer\*innen werden ein Teil der Realisierung
- Belohnung durch Credit-Points, Credit-Points können wieder in Dienstleistungen eingelöst werden
- Gemeinschaft entsteht durch gemeinsame Erfahrungen

- Workshopteilnehmer mit ins Boot nehmen
- Sorgende Gemeinschaft (Caring Communities) Kooperation
- Credit Points (Credit Points können in Dienstleistungen eingelöst werden)

# 2. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen

## Inhalt des Fragebogens

*Welche Fragen sind notwendig, um die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer\*innen genau zu verstehen (z.B. Hobbys, Ziele, Herausforderungen oder Bereiche: Gesundheit, Freizeit, Soziales)?*

- Finanzen, Gesundheit, Familienstruktur
- Evtl. können die Fragen genutzt werden, die in der Umfrage von letzten Frühling drin waren
- Bei Bedarf ergänzt
- Geschlecht m/f,
- Vor oder nach der Pension
- Familienstand (single, Familie)
- Brennpunkt
- Fragebogen beinhaltet verschiedene Kategorien, z.B. körperliche Gesundheit, soziale Kontakte, Finanzen, Freizeit, worauf ich noch Lust habe □ ergibt ein «Profil» mit Anregungen, Lösungsvorschlägen zu einzelnen Kategorien

- Bedarfsanalyse
- Vor/Nach Pension
- Familienstruktur (single, Familie, Mann/Frau)
- Lebenslagen
  - Steuern ausfüllen
  - Finanzielle Unterstützung
  - Gesundheit

# 2. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen

## Erstellung und Auswertung

*Wer erstellt diesen Fragebogen? Wie wird dieser ausgewertet? Wie werden die Ergebnisse präsentiert?*

- Pro Senectute (schweizweit) Fragebogen + Auswertung gibt dann die entsprechenden Inhalte an die Zuständigen weiter
- Wer? Evtl. Interessierte von uns?
- Auswertung: automatisch (Programm im Hintergrund, das dies tut)
- Präsentation: positiv formulierte Einschätzung, die man lesen + downloaden kann
- Passende Angebote werden dann angezeigt
- Fachperson / für Gruppe/Organisationen
- Digitale Auswertung (filtern)
- Lösung wird präsentiert -> Flyer -> Rückruf -> Kurs
- FHO erstellt
- Auswertung subito
- Ergebnisse für Ausfüller\*innen

- Fachpersonen
- Digital Filtern
- Lösungsansatz

# 2. Personalisierung durch Self-Check / Fragebogen

## Personalisierte Empfehlungen

*Welche Art von personalisierten Empfehlungen erhalten die Teilnehmer\*innen auf Basis des Fragebogens? Sind es Vorschläge für bestimmte Erfahrungsexpert\*innen, Veranstaltungen oder Inhalte?*

- Je nach Art der zu bewältigenden Situation des Einzelnen können alles sein
- Alle Genannten, möglichst vielfältig und für unterschiedlichste Bedürfnisse
- Flyer oder Factsheet (wie auch immer)
- Rückruf
- Einzelgespräch
- Kurs / Weiterbildung
- Kann je nach Kategorie unterschiedlich sein

# 3. Veranstaltungen und positive Inhalte

## Inhalte und Formate

*Welche Art von Events sollen angeboten werden (z.B. Vorträge, Workshops, offene Gesprächsrunden)? Welche Art von positiven Geschichten und Inhalten sollen geteilt werden? Gibt es bestimmte Formate, wie Geschichten aus dem Leben, Tipps oder Erfolgsgeschichten? Wie verhindern wir hier, dass wir bestehende Angebote und Veranstaltungen konkurrenzieren?*

- Ordne dein Leben (Vorsorgeaufträgen, Patientenerklärung, Anordnungen im Todesfall etc.)
- Inspirationsfrühstücke (Bsp. Für ein Alter, das noch etwas vor hat, Buch von Ludig Hasler?) u.a.
- Vorträge von Peers: (Mein Talent)
- Diskussionsabende: (Verschiedene Themen)
- Art von Geschichten: Hope-Stories aus dem Leben
- Endlichkeit des Lebens unbedingt thematisieren
- Alle 3 und zwar für alle ab ca 58/60 zB von Arbeitgeber veranstaltet
- Obligatorischer Infotag für in Rente gehende Personen (z.B) durch Arbeitgeber oder Gemeinde für nicht Arbeitende (mehrere Firmen könnten sich zusammen tun)
- Positive + Negative Geschichten sollen geteilt werden, das Leben ist so

- Info-Tag (obligatorisch)
- Arbeitsnehmende am Arbeitsplatz
- Nicht erwerbstätige/selbständige durch Gemeinde
- Möglichkeit, dass Partner\*in auch teilnehmen kann
- Finanzielles
- Gesundheitliches
- Soziales
- Nicht nur Infos, sondern auch Aktivierung von Selbstverantwortung
- Thematisierung des Lebensende
- Ziel mit sich und seinen Nachkommen im Reinen sein
- Nicht nur Infotag sondern Kurs (mehrtägig)



# 3. Veranstaltungen und positive Inhalte

## Organisation und Partnerschaften

*Wer übernimmt die Planung und Organisation der Events? Gibt es Kooperationspartner, wie lokale Organisationen?*

- Neuer oder bestehender Verein
- Bei uns in der Stami heisst das Angebot «Rundum <60», Kooperation sicher möglich
- Die Gemeinde in der man Steuern zahlt sollte das übernehmen. Freiwilligenarbeit: Pensionierte Amtspersonen könnten sich zur Verfügung stellen, Sozialarbeiter etc.

- Gemeinden; dort wo man Steuern zahlt
- Pensionierte Freiwillige übernehmen Aufgaben
- Verein im Hintergrund, der sicherstellt, dass es weitergeführt wird

## 4. Unterstützung durch Erfahrungs-Expert\*innen

Machen wir beim  
nächsten Mal! 😊



 plüchere  
Dank!