

## Kurzbericht «Ich achte auf mich – gesund im Alter»

### **Eckdaten Projekt**

Trägerschaft / Ort	Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF
Projektleitung	Susanne Schaaf
Beitrag Walder Stiftung	CHF 13'000
Entscheid SR	7. Juni 2022
Projektlaufzeit	1. Januar 2022 – 30. Juni 2023

### **Projektbeschreibung**

Ziel des Projektes ist die Förderung der gesundheitsrelevanten Ressourcen von Menschen 65+, konkret die Motivation und Ermutigung zur sozialen Teilhabe, um der Entwicklung von chronischer Einsamkeit entgegenzuwirken. Das Projekt möchte die SeniorInnen auch sensibilisieren, sich frühzeitig mit der Thematik auseinanderzusetzen, um in einer ressourcenreicheren Phase für später vorzusorgen.

Das Projekt umfasst drei Module:

- ein Theaterstück zum Thema (in Zusammenarbeit mit SeniorendarstellerInnen des Ensembles Theater Obertor),
- anschliessende moderierte Gesprächsrunden mit den Teilnehmenden und danach
- weiterführend ein SMS-Dienst mit interessanten Hinweisen und Unterstützung.

Das Projekt verbindet Kultur mit einfacher Wissensvermittlung, Unterstützung und Austausch unter den Seniorinnen und Senioren.

<https://www.walder-stiftung.ch/projekt/ich-achte-auf-mich/>

### **Resultate**

Das Projekt stiess auf grosses Interesse und hat die Anzahl zu erreichender SeniorInnen (400) mit knapp 700 übertroffen. Über 95% gaben an, dass sie der Anlass (sehr) zum Nachdenken angeregt habe, 88% konnten (sehr) nützliche Ideen für sich mitnehmen. Jene, die sich am SMS-Dienst beteiligt haben, konnten Anregungen umsetzen.

Die SchauspielerInnen waren bei der Planung und Umsetzung des Projekts partizipativ beteiligt, die in den Austauschrunden anwesenden SeniorInnen motiviert, ihre Erfahrungen auszutauschen und Ideen für ihre persönliche Situation zu finden. Nur der SMS-Dienst wurde weniger als erwartet in Anspruch genommen, was allenfalls mit dem hohen Durchschnittsalter (75+) zusammenhängen könnte. Daher wurden ergänzend zusätzliche Anlässe durchgeführt. Das Thema «Einsamkeit» trifft den Nerv bei dieser Altersgruppe, weswegen die Multiplikation des Projektes geplant ist: Neben dem SMS-Dienst und dem Info-Tisch (individuelle Ebene) soll nach den Anlässen zusammen mit den gastgebenden Institutionen und Gemeinden ausgelotet werden, welche Möglichkeiten von weiterführenden, angemessenen Angeboten und Massnahmen zu dieser Thematik bestehen (Ebene Struktur).