

# «gemeinsam» Briefe mit Herz- Generationen verbinden



## Unsere Projektidee war...

...einen sozialen Austausch mit Briefen.

Nach einer Bedarfsabklärung stellten wir fest, dass im dritten und vierten Lebensalter (65+) vermehrt Einsamkeit vorhanden ist. Mit unserem Projekt ermöglichten wir den Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte von zu Hause aus. Die Auswertungen zeigten uns auf, dass beide Parteien davon profitierten. Die sozialen Kontakte hatten Einfluss auf die Gesundheit von den Seniorinnen und Senioren. Den Schülerinnen und Schülern wurde die Thematik Alter und Einsamkeit aufgezeigt. Mit dem Briefkontakt wurden Generationen verbunden und der Solidaritätsgedanke angeregt.

## Involviert waren...

...interessierte Teilnehmende:



Seniorinnen und Senioren

Schülerinnen und Schüler



... interessierte Lehrpersonen:

welche die Schülerinnen und Schüler beim Schreiben der Briefe unterstützten.

## Unsere Partnerschaften...

... Pro Senectute Uri und Gesundheitsförderung Uri

Die Pro Senectute Uri unterstützte uns bei unserem Projekt mit ihren personellen und fachlichen Ressourcen. Sie halfen uns bei der ersten Kontaktaufnahme der Seniorinnen und Senioren.

Die Gesundheitsförderung Uri stellte uns Material zur Verfügung und begleitete die Projektgruppe während des Projektprozesses.

## Was haben wir damit erreicht...

...Seniorinnen und Senioren im Kanton Uri neue soziale Kontakte ermöglicht.

Wir haben 38 generationsübergreifende Briefkontakte hergestellt. Davon werden 18 nach dem Projekt bestehen bleiben.

Durch die Auswertungen durften wir erfahren, dass wir mit «gemeinsam» die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Teilnehmenden gestärkt haben. Daher haben wir einen kleinen Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet.



Kurzbeschrieb erstellt von der Projektgruppe «gemeinsam»:  
Angela Losenegger, Brigitte Descombes, Caroline Arnold,  
Cornelia Jost, Sarah Spigaglia, Vanessa Büchler

## Austausch der Generationen

# ...VERZELL...

ein Projekt von

Albin Dzemailji, Leandra Roos, Franziska Schiller, Ismail Weber und Rahel Zimmermann

Unser Alltag ist geprägt von Eile und kurzen Begegnungen. Ausgiebiger Austausch mit Mitmenschen ist selten geworden. Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut und gemeinsame Zeit ist kostbar. Dieses Spiel soll dabei unterstützen, dass wann immer Menschen zusammenkommen und interagieren, eine unvergessliche Zeit entsteht.



„Verzell“ ist ein Spiel für den Austausch zwischen den Generationen. Mit Fragekarten kommen die Spielenden in einen Austausch über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Kreative, lustige, wie auch nachdenkliche Gedanken finden ihren Ausdruck.

## „Was möche mer höt?“

Eine Aktivitäten-Sammlung für Menschen von 2 – 100 Jahren

Die Projektgruppe:

Chantal Blaser, Emile Carvaglio, Annekäthi Mahler, Anita Mataj, Jana Schranz und Basil Zeier

Ein neuer Tag inmitten der Corona-Pandemie beginnt, und es stellt sich die Frage: „Was möche mer höt?“ Besonders Eltern in belasteten Situationen sind in dieser Situation gefordert, kreativ zu werden.

Unser Alltag ist eingeschränkt, die Planung der Freizeitgestaltung wird immer schwieriger. Eltern gewähren ihren Kindern mangels Alternativen oftmals vermehrt digitale Freiheiten. Doch dies kann sowohl bei Kindern als auch ihren Eltern zu Überforderungen führen. - Ein Beispiel, welches tagtäglich in Schweizer Haushalten geschieht. - Daraus haben wir unsere Projektidee entwickelt.

Unser Ziel war es, ein Produkt zu erstellen, um Ratlosigkeit und Unsicherheit in der Alltagsgestaltung mit Kindern vorzubeugen sowie die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken.

Aufgrund der Corona-Situation sind sehr viele Aktivitätsmöglichkeiten ausgefallen. Dies brachte für viele Familien Einschränkungen in den bisher möglichen Freizeitangeboten. Als Projekt haben wir uns entschieden, gemeinsam mit den Familien vom Paradiesgässli eine Box mit unterschiedlichen Aktivitätsideen zu entwickeln. Die Box soll für Familien und auch Einzelpersonen praktische und alltägliche Aktivitätsideen anbieten, die auch mit begrenztem Budget umsetzbar sind.

Für uns war es ein grosses Anliegen, dass die Familien bei der Gestaltung sowie der Ideenfindung mitwirken konnten.

In kleinen Gruppen-Settings trafen wir einzelne Familien vom Paradiesgässli, um unsere Idee vorzustellen sowie gemeinsam in die Ideenfindung einzutauchen. Insgesamt haben wir fünf Familien getroffen. Bei den Treffen wurde gezeichnet, geplaudert, gemalt, geredet, Ideen gesammelt... Wir alle haben diese Begegnungen als sehr wertvoll erlebt und schätzten die Zusammenarbeit sehr.

Die Box enthält Aktivitäts-Karten die nach Themen unterteilt sind: Self-Care, Ausflüge, Bewegungsmöglichkeiten Drinnen und Draussen, Digitalideen, Kochideen und Kreativität.

Die einzelnen Kategorien sind nach Logos und Farben unterteilt. Somit ist die Box gut anwendbar und man findet seine Lieblingskärtchen schnell wieder. Alle Ideen und Bilder auf den Karten wurden in Zusammenarbeit mit den Familien erstellt. Herzlichen Dank nochmals an Alle, die uns so tatenkräftig unterstützt haben. Ohne Euch wäre dieses Projekt nie möglich gewesen.

Am Mittwoch, 05.05.21 haben wir 30 Boxen im Paradiesgässli an Familien verteilt. Es war schön, trotz der aussergewöhnlichen Situation noch eine kleine Abschlussveranstaltung verwirklichen zu können.



# Projekt SamiR

## Selbstaktivierung meiner inneren Ressourcen

Im Projekt SamiR setzte sich die Projektgruppe, bestehend aus fünf angehenden Sozialpädagogen\*innen gezielt mit dem Thema der Gesundheitsförderung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit auseinander. Aufgrund der Gesellschaftslage im März 2020 stellte sich der Projektgruppe die Frage; «*Wie Menschen sich trotz der Einschränkungen, hervorgerufen durch die COVID-19-Pandemie, als selbstwirksam erleben können?*»

Das Projekt SamiR (**Selbstaktivierung meiner inneren Ressourcen**) sollte diejenigen Personen ansprechen, die seit Beginn der Pandemie eine Belastung auf ihr psychisches Wohlbefinden und/oder auf ihre Selbstwirksamkeit geäußert haben. Ziel des Projekts war es, dass die Teilnehmenden sich ihren Ressourcen bewusst wurden und gezielt eigene Handlungsstrategien zur Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit einsetzen konnten. Das wiederum stärkte ihre Selbstwirksamkeit, was ein grundlegender Bestandteil der psychischen Gesundheit ist.

Die Projektgruppe hat gemeinsam mit einer externen Fachperson einen Frage- und Auswertungsbogen, sowie Leitfäden für die Gesprächsführung erstellt. Diese Dokumente sollten den Projektteilnehmenden dienen, um einen Prozess des Ressourcenbewusstseins zu initiieren. Die Projektgruppe hat selbst am Projekt teilgenommen und die Teilnehmenden durch den Prozess begleitet. Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten, stellte die Projektgruppe am Ende des Projekts ein Dossier mit folgendem Inhalt zusammen: Fachinputs, Erkenntnisse der Projektteilnehmenden und eine Vorlage des Frage- und Auswertungsbogens.



## FIGURA - ein sozialpädagogisches Projekt



Ankommen  
Sicherheit - ein ZUHAUSE