

«connect! – Kommunale Initiativen für weniger Einsamkeit im Alter»
Workshop Beispiele guter Praxis, 20. Feb. 2025, Susanne Schaaf

Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit



Fotos: Erik Brühlmann

Zielgruppe

- Senior:innen 65+, erfahrungsgemäss eher 75+, 80+

Ziele

- Enttabuisierung, Sensibilisierung
- Ermutigung, Aktivierung, Förderung der sozialen Teilhabe
- Bekanntmachung lokaler Angebote

Projekt

- 1) kurzes, facettenreiches und lebensnahes Seniorentheater
- 2) moderierte Austauschrunde
- 3) SMS-Dienst (Hinweise auf lokale Anlässe u.a.)
- Auslotung von Möglichkeiten für weiterführende Angebote mit den gastgebenden Gemeinden
- Das Angebot ist für die gastgebenden Gemeinden kostenlos.
- Evaluation

Laufzeit

- Pilotprojekt 2022 - 2023
- Multiplikation 2024 - 2026

Durchführungen

- 73 Auftritte (Stand Ende Jan. 2025)
- in den Kantonen AG, BE, SH, SO, TG, ZH
- 2'819 erreichte Senior:innen

Finanzierung

- Gesundheitsförderung Schweiz
- Kantone AG, LU, TG, SG, ZH
- diverse Stiftungen

Das Theaterstück

- emotionaler «Türöffner», Einstieg ins Thema
- 20 Minuten, Mundart
- vier Protagonist:innen mit unterschiedlichen Lebenssituationen
- Doppelbesetzung
- unterhaltsam, aber ohne Klamauk
- ehrlich und authentisch
- Anstoss für Ideen und Ansätze



Moderierter Austausch

- 40 Min.
- einfühlsam und professionell moderiert
- Austausch im Plenum
- Erfahrungen und Ideen

anschliessend geselliges Beisammensein
bei Kaffee und Kuchen

Info-Tische, Marktstände,
Präsentationen von lokalen Vereinen



SMS-Dienst

- wöchentliche Nachricht mit Hinweisen zu lokalen Anlässen, Angeboten, allgemeine Tipps für Senior:innen
- Möglichkeit von Unterstützung und Beratung
- Laufzeit 2 Monate

Grüezi. Erzählen, zuhören, austauschen.
Geschichten-Café der Ladenkirche
Schwamendingen, alle 14 Tage, nächstes
Mal Mittwoch 9. Nov., 16:00-17:00h, Kafi
+ Kuchen, Winterthurerstr. 659. Mal
ausprobieren? Lieben Gruss, Susanne
Schaaf ISGF

Grüezi. Bewegung ist gesund – für Herz, Hirn
und Seele. Unternehmen Sie doch täglich eine
kleine Runde im Quartier. Wer sich fit fühlt,
kann z.B. auch mal an der Spaziergruppe
ZÄMEGOLAUFE mitmachen, kostenlos und
ohne Anmeldung. Daten finden Sie unter
www.gesund-zh.ch/wohlbefinden/zame-go-laufe/ Lieben Gruss, Susanne Schaaf ISGF

Ideen für die Gemeinden

- Möglichkeiten für neue Angebote oder Ausbau von bestehenden Angeboten
- z.B. neues Gefäss Erzählcafé «Allein, aber nicht einsam» der Ref. Kirchgemeinde Wald



Ergebnisse 2024

- 1477 erreichte Senior:innen
- 99% hat das Theaterstück gut oder sehr gut gefallen.
- 94% hat das Theaterstück (sehr) zum Nachdenken angeregt.
- 79% konnten sich (sehr) gut in die Austauschrunde einbringen.
- 89% haben Ideen und nützliche Anregungen für sich mitgenommen.
- 97% würden den Anlass anderen (sehr) empfehlen.

Die Diskussion mit Marius Leutenegger fand ich äusserst anregend ! Einfach so weitermachen. Ich fand es megagigastark.

Die Theatergruppe war super. Genau so ist es. Man muss es selber in die Hand nehmen !

Der Schlüssel zum Erfolg

- Kombination von Wissensinput und Interaktion, Gesamtpaket
- Vielschichtiges, gehaltvolles Theater als äusserst geeigneter Themeneinstieg; Peer-to-Peer
- professionell moderierte Austauschrunde, Aktivierung
- Flyer-Tische, Marktstände, Anwesenheit von Vertreter:innen lokaler Angebote zur «Anbindung»
- sensibilisierte, engagierte (Kirch)Gemeinden, Altersleitbild > tw. Integration in Veranstaltung der Gemeinden
- ausgezeichnete Bewerbung durch die (Kirch)Gemeinden (Netzwerk)
- für gastgebende (Kirch)Gemeinden kostenlos = attraktiv
- Lessons learnt SMS-Dienst: kaum Interesse bei unserer Zielgruppe

Das Team



Susanne Schaaf lic.phil
Konzept und Projektleitung



Corina Salis Gross Dr.phil.
Steuerung



Andreas Wenger M.Sc.
IT und Website



Marius Leutenegger
Drehbuchautor, Regisseur,
Moderator, Journalist



Und unsere Schauspieler:innen
Greta, Elvina, Marie-Theres, Martha,
Madeleine, Jürgen, Marcel, Stefan, Viktor