

GEMEINSAM IM GLEICHKLANG



Oft sind es kleine, stille Momente, die im Alltag nachhaltig wirken, ein gemeinsames Lachen, ein vertrautes Lied oder das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Genau hier setzte unser Projekt an. Im Zentrum stand die Frage, wie Wohlbefinden, Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit bei Menschen mit psychischer Beeinträchtigung niederschwellig gestärkt werden können.

Das Projekt wurde in einer Aussenwohngruppe umgesetzt und verfolgte einen partizipativen, ressourcenorientierten Ansatz. Die Klient:innen wurden aktiv in den gesamten Prozess einbezogen. Von der Bedarfsanalyse bis zur Umsetzung. Ziel war es, ihre Ressourcen zu stärken, Mitbestimmung zu ermöglichen und positive Alltagserfahrungen zu fördern. Zur Umsetzung führten wir zwei Workshops durch, in denen Musik, Bewegung, Entspannung und kreative Elemente kombiniert wurden. Die Teilnehmenden konnten mitentscheiden, eigene Ideen einbringen und aktiv mitgestalten. Dabei zeigte sich, dass bereits einfache Methoden das Gruppengefühl stärken und das Wohlbefinden positiv beeinflussen können.

Ein zentrales Ergebnis war die gemeinsam entwickelte «Zauberbox» mit verschiedenen gesundheitsfördernden Inhalten wie Instrumenten, Aktivitätskarten und Playlists. Sie wurde von den Klient:innen gestaltet, benannt und bleibt dauerhaft im Alltag der Wohngruppe.



Lina Niederhauser, Annika Enkelmann, Tiffany Kühner, Dana Sonnenberg, Selina Bühler und Marion Gisler

BIV24