Säntisblick
Sozialpsychiatrische Angebote

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

True move

1. Was wollen wir?

True move – Wahre Bewegung soll als Projekt nichts Künstliches, Aufgesetztes oder gar Auferlegtes sein. Wir wollten und wollen eine echte, authentische Auseinandersetzung zum Thema Gesundheit und Bewegung suchen: zunächst mit uns selbst individuell und im Team und zugleich mit unseren Klient/-innen.

Bewegung heisst für uns, sich in irgendeiner Form zu verändern: entweder vorwärts, rückwärts oder seitwärts, etwas tun. Bewegung kann kontrolliert, koordiniert oder frei sein.
Bewegung kann im Geist, im Herzen oder im Körper stattfinden. Bewegung ist überall, denn alles ist im Fluss.

Wir begleiten Menschen mit psychischen Störungen, Jugendliche und Erwachsene, z.T. in sehr akuten Krisen, in verschiedenen Häusern, intensiv bis Teilzeit betreut. Viele unserer Klient/-innen stehen unter einer Psychopharmaka Therapie. Diese führt häufig zu körperlich aber auch emotional einschränkenden Konsequenzen.
Einige bleiben nur eine kurze Zeit im Säntisblick, andere wohnen einige Jahre bei uns, bis sie sich wieder selbständig und sicher genug fühlen, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Im Jugendbereich betreuen und begleiten wir Jugendliche ab ca. 16 Jahren. Die meisten von ihnen stehen in einer beruflichen Massnahme der IV mit Ziel einer abgeschlossenen Lehre.
Die Erwachsenen suchen – häufig nach langen Klinikaufenthalten und schweren psychosozialen Lebenskrisen – einen neuen Weg zu Gesundheit und einem selbstbestimmten, zufriedenstellenden und sinnvollen Leben.
Wir sind überzeugt: Unser Klientel möchte, dass sich etwas bewegt. Sie möchten wieder Freude am Leben haben, Krisen bewältigen können ohne Klinikaufenthalte und den Alltag bewältigen, um wieder hoffnungsvolle Perspektiven für ihr Leben zu gewinnen.

Die meisten stehen unter einem grossen Druck vor allem sich selbst gegenüber, aber auch gegenüber ihren Angehörigen, den Zuweisern, Kostenträgern, der IV usw., ihr Leben wieder eigenverantwortlich zu führen, regelmässig zu arbeiten, Beziehungen zu pflegen und aktiv wieder an der Gesellschaft teil zu haben.
True Move heisst für uns, unsere Klient/-innen ganzheitlich so zu unterstützen, dass aus dem Sollen und Müssen von Veränderung wieder ein Dürfen, ein Können und ein (Ver-) Mögen wird, dort wo sie stark sind, da wo sie gern mögen, weil sie motiviert sind.

2. Wo stehen wir heute?

Es war uns ein Anliegen, das Thema Bewegung ganzheitlich zu betrachten und anzugehen. Es ging uns allgemein nicht darum, dass unsere Klient(-innen „nur“ Sport treiben und sich mehr bewegen, weil es „gesund“ ist.

Zum Beispiel: Wo findet Bewegung statt? Ein gemeinsames Abendessen, wo sich alle wohl fühlen, einander erzählen können, was sie den Tag über alles erlebt haben, ist und bringt Bewegung

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

oder ein Einzelgespräch verbunden mit einem Spaziergang, aber auch ritualisierte, wöchentliche Angebote vom Team zum Schwimmen oder Fussball spielen.

Eine Arbeitsgruppe aus allen Wohnbereichen im Säntisblick hat sich regelmässig getroffen, hat Erfahrungen ausgetauscht, Impulse gesetzt, hat voneinander gelernt. Im Jugendbereich wurde anders an das Thema herangegangen als bei den Erwachsenen. Darüber hinaus galt immer auch, dass es für jeden einzelne/-n Klient/-in eigene, passgenaue Möglichkeiten der Unterstützung gibt.

Die Arbeitsgruppe ist mittlerweile fester Bestandteil im Säntisblick und wird sich über das Projekt hinaus regelmässig treffen.

Unsere systemische Haltung verpflichtet uns den Prozess höher zu gewichten als das Ergebnis, denn der Prozess ist für uns die Bewegung und schafft den eigentlichen Unterschied zu davor. Es ist eine hohe Kunst die Individualität jedes Einzelnen entschieden zu respektieren und uns zugleich mutig mit einer vorbildhaften Haltung hin zu stellen, die für Gesundheit einsteht: körperlich, emotional und kognitiv.
Wir können heute sagen, dass wir eine hohe Sensibilisierung zum Thema Bewegung und Gesundheit erreicht haben. Es ist ein Prozess, der durch das Projekt „mein Gleichgewicht" angestossen wurde und den wir weitergehen werden als ganze Organisation.

Im folgenden Teil wird nun jeder Wohnbereich auf seine eigene Art von seinen Erfahrungen berichten.

3. Projekt True move: Harfenberstrasse / Sonnenfeldstrasse

Der Bericht gliedert sich in 3 Teile: Eine kurze Skizzierung der Rahmenbedingungen des Wohnbereichs, der Teamsensibilisierung durch eine Teamumfrage und schliesslich der konkret geplanten und realisierten Schritte hin zu mehr echter Bewegung, die wir im Alltag zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gingen.

3.1. Rahmenbedingungen

- 4 kleinere teilzeitbetreute Wohngemeinschaften mit 2 - 3 eher erwachsenen Klient/-innen, die zu einem grösseren Mass an Selbstständigkeit fähig sind, mit insgesamt 11 Plätzen.

- 1 gemischte WG aus Erwachsenen und Jugendlichen, die ganztags und eher niederschwellig betreut sind mit max. 7 Plätzen. Diese Gruppe ist eher heterogen, viele befinden sich hier in einer Such- und Umbruchphase mit kurzfristiger bzw. mittlerer Perspektive.

3.2. Teamsensibilisierung und Teamhaltung

In der AG True move wurde uns zunächst bewusst, dass wir nur etwas vermitteln können, was uns als ganzes Team ein echtes Anliegen ist und woraus sich eine motivierende und glaubwürdige Haltung des Teams gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern entfalten lässt, hin zu mehr Bewegung.

Diese Überlegung führte zu der folgenden Teamumfrage im Wohnbereich Sonnenfeldstrasse / Harfenbergstrasse mit dem Ziel diese gemeinsame Haltung aus unseren unterschiedlichen Hal-

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

tungen heraus zu suchen und zu finden. Wir möchten die Ergebnisse dieser Umfrage beispielhaft für unseren eigenen Reflektionsprozess hier präsentieren:

3.3. Teamumfrage zum Thema Bewegung im Säntisblick 27.6.2012

Was könnten wir sinnvolles Neues machen / anbieten im Bereich (körperliche) Aktivität und Fitness?

- Ich denke wir sind mit dem Dienstagangebot, WE-Aktivität und individueller Unterstützung (No limit) auf gutem Weg. Wichtig erscheint mir immer wieder nach Bedürfnissen der Bewohner nach zu fragen
- Ich fände es gut, wenn Menschen mit Bewegungslust oder Bedarf einen Hometrainer für eine gewisse Zeit „ausleihen" könnten.
- Ich biete an, mit interessierten den Vita-Parcours in Schloss-Wilen (oder sonst wo) zu machen.
- Bewegung wäre z. Bsp. auch (gemeinsam) gärtnern: in einem Garten wo nicht zählt, wie viel geerntet wird sondern die Qualität, wie etwas gemacht wird, wo der Aufenthalt draussen in der Natur, das Gemeinsame und der Kontakt zu Pflanzen im Vordergrund stehen. Die Gartenarbeit und der Weg zum Garten (Velo, zu Fuss) als Beilage ergeben dann noch die „Bewegung" im Programm.
- Neues anbieten würde ich in den Bereichen, welche die Bewohner mitbringen (ihre Ressourcen, Hobbies, Interessen..) und auch diejenigen vom Team. Dies kann man in der Regel leichter umsetzen, als etwas völlig neues. Ich finde, wir bieten auch schon vieles verschiedenes an. Besonders gut finde ich, dass der SB an Veranstaltungen teilnimmt (z.B. Slow Up, oder deine Velo-Tour).
- Sinnvolle neue Aktivitäten könnten sein (oder Aktivierung alter Ideen). Aktive Hilfe zur Entspannung wie z.B. Qi Gong Übungen. (Jasmin kennt Übungen) und ich werde im Nada Ohrakupunktur Übungen kennen lernen.
- Tischtennis wäre auch super für jedes Alter (Beweglichkeit, Konzentration, Reaktionsvermögen)
- Disco veranstalten.
- Wii events und all das was Spass macht.
- Weiterhin Bedürfnisse der Bewohner bzgl. körperlicher Aktivität individuell und gemeinsam unterstützen eben auch neues bei Neuen Bewohnern, prioritär aber das bereits Angebotene konstant weiter anbieten, Tischtennis in der neuen Geschäftsstelle am Abend.
- Ich würde es schön finden, wenn es uns vermehrt gelänge, Leute in reguläre Vereine zu bringen (wie z.B. Leandro Handball oder Sascha Eishockey), kleine Spinnerei: ich versuche seit einiger Zeit erfolglos, eine Mannschaft für ein Fussballturnier anzumelden, möglicherweise könnten wir selbst einmal ein Turnier (muss nicht unbedingt Fussball sein) organisieren.
- Ich glaube, es ist für unsere Bewohner schwierig sich nur an einer körperlicher Aktivität zu beteiligen ohne danach noch etwas zu konsumieren wie z.B. danach etwas trinken gehen.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

Was sollten wir weiterhin bzw. auch mehr anbieten von dem was wir schon machen im Bereich (körperliche) Aktivität und Fitness?

- Für mich genügt es im Moment so; evtl. Hometrainer im 3.OG?
- Mir gefallen Ideen und Aktivitäten/Ausflüge entlang Tamaras Aktivitäten-Ordner, insbesondere leichte und kurze Wanderungen (Barfuss-Wanderwege) und baden (ev. in Heilquellen) könnten gut mit einem längeren Spaziergang verbunden werden und sprechen vielleicht auch Bewegungsmuffel an.
- Das, was gut ankommt. Dies verändert sich natürlich laufend, je nach BewohnerInnen. Da müssten wir halt auch flexibel bleiben, was wir anbieten. Ich denke, wir bieten schon viel an (Dienstags, Wochenende, Spezielles wie Slow up und deine Velo-Tour). Ich denke, wir bieten genügend an, wo wir aktiv teilnehmen, ich fände es gut, wenn wir den anderen Teil noch vermehrt nutzen würden – mit den Bewohnern daran arbeiten, dass sie selbständig auch etwas machen – z.B. in einen Verein gehen oder ins Fitness und, und, und. Ich verstehe uns auch als eine Art Brücke, dass sie selbst Freude an einer Aktivität / Sportart finden und sie dies dann auch selbst verfolgen können (auch für später, für welche, welche das Ziel haben, selbständig zu wohnen / leben).
- Dienstagabend beibehalten.
- Attraktive (ein Konsumplus schadet nie) Angebote die bereits Bestehen fortführen Ausflüge, Dienstagabende, Spaziergänge, Slow-Up etc, Eigenengagement (Verein, Fitness, Schwimmen) unterstützen finanziell und durch Motivation. Was man selber gern macht kann man am besten attraktiv anbieten ☺
- Ich denke, ein gutes Angebot ist, die Bewohner im Bereich Vereine/ Fitness Abo usw. im finanziellen Bereich zu unterstützen. Was wir ja bereits machen. Auch finde ich es gut, wenn wir einmal eine grössere Aktivität im Bereich Fitness/ Bewegung anbieten z.B. Slow up, oder Velotour um den Bodensee.

Wie bedeutsam zwischen 1 und 10 bewertest Du körperliche Aktivität/Bewegung/Sport für die Genesung von psychosozialen Störungen und aus welchen Gründen so viel bzw. so wenig?

- 10: muss aber auf freiwilliger Basis geschehen! Unser Job ist meiner Meinung möglichst spontan auch immer wieder Angebote zu Spaziergang Schwimmen etc. in Krisensituationen zu bieten und zu motivieren im Sinn von: wenn nichts mehr geht dann geh.
- 9 Soweit ich das beurteilen kann: Bewegung (und insbesondere Naturkontakt) können grosse Chancen sein (8), solange es nicht nur um Bewegung alleine geht und das Umfeld soziale Kontaktmöglichkeiten bietet. Alleine der Besuch eines Krafttrainings ist vermutlich wenig hilfreich. Bewegung alleine könnte auch eine Substitution, eine Problem-Verlagerung werden. Ich finde aber Bewegung (langsam oder schnell) in der Natur immer hilfreich. In einer Gruppe, aus der Umgebung, manchmal aus der Stille oder Ruhe können starke Impulse für lindernde und heilende Inhalte entstehen, die „von Natur aus“ heilsam sind.
- 9 Da wäre ich bei 9 – sehr wichtig! Ich denke, die Gründe sind auch ein Stück weit in Punkt 2 drin.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

- 9 Im Bezug auf die Genesung von psychosozialen Störungen habe ich leider eine kleine Bildunglücke, im Allgemeinen schätze ich es aber bei 9 ein (mens sana in corpore sano), gutes Körpergefühl, soziale Kontakte, Integration, Schulung Motorik und Koordination, Gesundheit etc.
- 10 aber nur im Zusammenspiel mit einer wertschätzenden Umwelt, anderen angepasst sinnstiftenden Aktivitäten und stabilen sozialen Kontakten. Allerdings ist es im Prinzip relativ leicht (jeder besitzt hier Ressourcen mit seinem Körper) und nach gewissen Durststrecken immer auch angenehm sich mittels körperlicher ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl zu vermitteln und die Zeit zufriedenstellend zu gestalten.
- 7 Ich denke Sport und Bewegung ist für die Gesundheit sehr wichtig (7). Nur ist es zum Teil schwierig Bewohner dazu zu bringen sich zu bewegen. Ich glaube auch, dass anfangs das Team viel Motivationsarbeit leisten muss, bis einige Bewohner sich regelmässig Bewegen werden.

Wo siehst Du Deine Motivation und Deine Fähigkeiten Dich bezogen auf die Thematik zu engagieren und mitzumachen (Vorausgesetzt die zeitlichen Ressourcen sind vorhanden)?

- Velofahren Spazieren Schwimmen Wanderungen
- Ich mag in der Natur sein, Vitaparcour, gärtnern kann ich auch, ich kenne einige Pilze und würde auch solches anbieten (gemeinsam Pilze suchen gehen, dann in die Pilz-Kontrolle), ich mag auch gerne joggen oder Velofahren. Oder zum Bad an einen Fluss oder See mit den Fahrrad fahren oder zu Fuss gehen, ev. mit einem Teil ÖV.
- Die Motivation und das Interesse sind vorhanden, wenn es sinnvoll gestaltet wird und auch Anklang findet bei den Bewohnern. Der Zeitaspekt spielt da natürlich eine Rolle, …. Da sag ich mal lieber nichts dazu ;-)
- Ich schätze sehr körperliche Aktivität, da ich mich danach eigentlich immer wohler und entspannter fühle. Wichtig ist mir dabei auch etwas Schönes zu erleben mit Anderen und im Schauen in der Natur.
- Ich liebe körperliche Aktivitäten (nicht alle) und weiss, was für einen positiven Effekt sie haben können
- Ich bin mit …. zusammen für die Bewegungsabende am Dienstagnachmittag verantwortlich.

3.4. Angebote und ihre konkrete Realisierung

Neben der Reflektion im Team, wofür diese Umfrage beispielhaft hier präsentiert wurde, ging es uns natürlich vor allem um den konkreten Prozess Bewegungsangebote zu machen und sie auszuprobieren.

Denn so wie es bereits in unserem Namen „sozialpsychiatrische Angebote" verankert ist, haben wir diverse neue Angebote gemacht und zusammen mit den Klient/-innen umgesetzt.

Finanzielle Unterstützung für alle Personen, die dies Jahr einem Sportverein beitreten wollten, das Fitnesszentrum besuchen oder regelmässig Schwimmen wollten etc., leisteten wir einen finanziellen Beitrag in Höhe der Hälfte der anfallenden Kosten (Jahresmitgliedschaften, Monatsabos

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

etc.).Dieses Angebot war uns wichtig, da es über die Möglichkeit einer körperlichen Aktivierung hinaus auch einen sozialintegrativen Impuls setzt.

Jeden Dienstagabend installierten wir seit April ein fixes aber ganz freiwilliges Angebot unter dem Motto: wer möchte etwas für seine Fitness tun? Hier wurde Billard, Velofahren, Spazieren, Walken, Schwimmen, Minigolf, Bowlen etc. mit dem Team in der Gruppe angeboten. Ein unkompliziertes Verfahren, wo der Fun-Faktor im Mittelpunkt stand und steht.

Ganztägige Ausflüge im monatlichen Rhythmus finden nun seit Juli statt. Es geht um ganzheitliche Bewegung – Wegfahren, körperliche Aktivität, Lebensfreude und was dazu Lernen -- in der Gruppe. So fanden statt: Ein gemeinsames Kart-fahren mit Rennen, ein Tag im Thermal- und Heilbad, ein Einführungskurs ins Bogenschiessen, ein Wandertag mit Bräteln. Diese Tage werden frühzeitig und sorgfältig von 2 Teamern vorbereitet und die Interessen der Klient/-nnen fliessen mit ein.

Abendliche Individuelle Spaziergänge Team mit einer betreuten Person: Dieses Angebot wird vor allem von Personen gewollt und angefordert, die in der Gruppe nicht so zum Zug kommen, sich im Zweiersetting wohler fühlen, wie es sie in der Sozialpsychiatrie nicht selten gibt..

Externes Essen am letzten Freitag im Monat. Im Haus Sonnenfeld besteht das Angebot am letzten Freitag am gemeinsamen externen Essen teilzunehmen. Es wird ein Restaurant in Herisau ausgewählt.

Daneben gab es auch noch singuläre Events wie eine Velotour im Sommer, die Teilnahme am 5 km Lauf „Slow Up“ ebenfalls im Sommer, und ein Tischtennisturnier im Oktober, die im Rahmen von True Move durchgeführt wurden.

Schliesslich war ein weiteres, niederschwelliges Angebot die Installation und die Einführung in eine WII Spielkonsole mir Sport- und Fitnessspielen in der Harfenbergstrasse. Dort wohnen ja auch einige Jugendliche, die zu elektronischen Medien /Konsolen / Spielen wie die meisten ihrer Altersgenossen eine grosse Affinität besitzen.

3.5. Ergebnisse und Erkenntnisse

Finanzielle Unterstützung externer sportlicher Aktivität:: Insgesamt fünf Klientinnen und Klienten griffen dieses Angebot in unserem Bereich auf, drei begannen mit Fitness, einer begann in einem Eishockeyverein, einer führte so unterstützt seine Mitgliedschaft im Handballverein fort. Zum Ende hin waren hier noch zwei Personen weiter am Ball, drei hatten vorzeitig abgebrochen. Dies verdeutlicht, wie eine selbstständige sportliche Aktivität in einem externen Setting für unsere Klientel doch eine hohe Hürde bedeuten kann.

Freiwillige „Fitness“ am Dienstag: Dies Angebot wurde konstant gut genutzt mit regelmässig 3-7 Teilnehmern und wird weitergeführt. Es hat sich bewährt einen festen, aber auch freiwilligen Abend zu definieren. Es vereinfacht die Organisation. In den Köpfen der Klient/-innen hat sich diesen Abend eingenistet. Alle Teammitglieder sind, je nach Dienstplan, für die Organisation dieses Abends verantwortlich und reservieren sich dieses Zeitfenster für die Aktivität.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

Ganztägige Ausflüge im monatlichen Rhythmus: Dies Angebot wurde sehr gut aufgenommen, mit jeweils einigen Teilnehmern und sehr gutem Feedback. Sie bleiben auch „hängen" im Gedächtnis und lassen die Teilnehmer einander von neuen ungekannten Seiten wahrnehmen und erleben. Es wird so weitergeführt werden.

Abendliche Individuelle Spaziergänge Team mit einer betreuten Person: Dieses Angebot wird wegen des hohen Grades an Aufmerksamkeit von den interessierten Personen sehr geschätzt in der Rückmeldung Ein bemerkenswertes Phänomen konnten wir hier beobachten. Obwohl das Gespräch nicht primär das erste angestrebte Ziel ist, scheint die einfache Bewegung auch die Gedanken in Bewegung zu bringen. Es entstehen oft anregende Gespräche und neue Perspektiven. Wahrscheinlich spielt auch folgende Überlegung eine Rolle: man darf reden, muss aber nicht. Bei diversen Klient/-innen hat sich dieses Angebot zu einem Abendritual entwickelt.

Externes Essen am letzten Freitag im Monat. Verbunden mit dem gemeinsamen Spaziergang hin und zurück hat sich dieses Angebot zu einem festen Gruppenritual entwickelt, woran praktisch alle 11 Bewohner teilnehmen, sofern sie nicht ins Wochenende gereist sind.

Singuläre Events wie die Velotour, die Teilnahme am Slow-up oder das Tischtennis Turnier besitzen die besondere Qualität bei Gelingen intensivere Erfahrungen zu vermitteln. Ersteres, die Velotour, fiel fast ins Wasser, am „Slow up" nahmen einige Personen teil, und Letzteres das Tischtennis Turnier wurde doch von 8 Teilnehmern besucht und war so ein Erfolg. Doch stellten wir solche Events bewusst gegenüber den kontinuierlichen und vielfältigen Aktivitäten und Aktivierungen zurück. Unser Ziel war es vor allem den Alltag „bewegter" zu machen und zwar individuell angepasst für möglichst viele Bewohnerinnen und Bewohner.

Die „Wii" Spielkonsole mit Sportspielen ist als Angebot noch sehr frisch installiert und die Ergebnisse bleiben hier abzuwarten.

Einige allgemeine Erkenntnisse sind:

Gut funktionierten bzw. wurden angenommen Bewegungsangebote, die einmal auf Freiwilligkeit basieren, d.h. Autonomie belassen, aber dennoch regelmässig bzw. rhythmisch angeboten werden.

Die Eigenmotivation zu Bewegung im Team als Haltung wirkt motivierend auf Bewohnerinnen und Bewohner selber bewegter zu werden.

Wenn etwas nicht so gut funktioniert hilft es häufig etwas anderes zu probieren.

4. Projekt True move: Gossauerstrasse

4.1. Rahmenbedingungen

- 3 Jugendwohngruppen mit max. 17 Plätzen.
- Jugendliche im Alter zwischen 15 und 23 Jahren, sehr heterogene Gruppe
- Jugendliche mehrheitlich in einer Ausbildung oder einer Abklärung, ein bis zwei in der Schule, zwei bis drei im internen Tageszentrum.
- Unregelmässige Arbeitszeiten der Jugendlichen.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

4.2. Ausgangslage im Team zu Beginn des Projekts

- Teammitglieder sehen ihren Auftrag nicht primär als „Animator/-innen", wollen Jugendliche in erster Linie in eigenen Initiativen unterstützen.
- Einige Teammitglieder fürchten einen Mehraufwand, der auf Kosten des „Kernauftrags" gehen könnte.
- Einige Teammitglieder verspüren Lust, sportliche Aktivitäten mit den Jugendlichen zu unternehmen. Fragezeichen: Bleibt Zeit dafür?
- Thema Ernährung wird als sehr aktuell empfunden.
- Allgemeine Teamsicht: Jugendliche sind in einem Alter, wo sie sich vermehrt auch von den Erwachsenen abgrenzen (möchten) und nur bedingt und situativ zu sportlichen Anlässen mit dem Team und der Gruppe zu motivieren sind. Schlussfolgerung: Team soll Jugendliche vor allem auch in eigenen und individuellen Initiativen unterstützen, da dies nachhaltigeren Erfolg verspricht. Dies heisst etwa eine aktive (sportliche) Freizeitgestaltung in der individuellen BP-Arbeit zu thematisieren, Vereinsaktivitäten der Jugendlichen zu fördern, externe Feriengestaltung und – Angebote zu fördern und vorzuschlagen. Es existieren ausserhalb des SB unzählige (sportliche) Freizeit-, Vereins- und Ferienangebote. Es kann nicht unser Hauptauftrag sein, solche Programme anzubieten, mit denen wir qualitativ auch gar nicht mithalten können. Hauptziel sollte es sein, unsere Jugendliche zu motivieren, sich extern zu engagieren und zu integrieren. Interne Angebote machen punktuell Sinn.
- was immer wieder ein Hinderungsgrund ist, wenn es darum geht, Ideen umzusetzen – die Arbeitsplanung muss eine ausreichende Personalpräsenz gewährleisten

4.3. Ausgangslage bei den Jugendlichen

- Was sportliches Interesse angeht, existieren enorme Unterschiede bei den Jugendlichen.
- Aktivitäten mit dem Team sind besonders dann attraktiv, wenn etwas unternommen wird, was ansonsten aus der eigenen Tasche gezahlt werden müsste (z.B. Säntispark).
- Aktivitäten mit dem Team sind situativ attraktiv. Wenn man sich im Voraus anmelden muss, sinkt die Attraktivität.
- Einige Jugendliche treiben lieber für sich (individuell) Sport und nicht in der Gruppe, einige machen gerne Sport, wenn es in der Gruppe geschieht.
- In der Freizeit nehmen die Jugendlichen wenn immer möglich den Bus oder lassen sich fahren. Zu gehen oder mit dem Velo zu fahren empfinden sie in den meisten Fällen nicht als guten sportlichen Ausgleich, tendenziell auch jene nicht, die gerne Sport machen.
- Im Haus nehmen die meisten Jugendlichen den Lift, einige auch in jedem Fall. Viele würden es nicht verstehen, wenn der Lift „abgestellt" würde, sähen den Wert dieser Massnahme nicht, nur die Schikane.
- Das Thema Ernährung ist sehr aktuell, zurzeit ist eine grosse Zahl an Vegetarierinnen auf der Gruppe. Thema Gewicht ist v.a. bei einigen Frauen/Mädchen ein grosses Thema.
- Gesunde Ernährung wird punktuell von den Bewohnerinnen angesprochen. Eigeninitiative ist bei diesem Thema aber sehr klein. Selber Kochen würde die grosse Mehrheit der Jugendlichen freiwillig nicht.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

4.4. Angebote/Aktivitäten/Umsetzung

- Es wurden diverse sportliche Aktivitäten von Seiten des Teams angeboten, u.a. Spaziergänge, Joggen, Fussball, Tischtennis, Minigolf, Schwimmen, Yoga. Die Beteiligung war dabei sehr unterschiedlich, in den meisten Fällen aber tief. Meistens waren es dieselben Jugendlichen, welche sich beteiligten.
- Gruppenübergreifende Angebote (mit Harfenberg-/Sonnenfeldstrasse) wurden versuchsweise zwei-, dreimal angeboten, respektive publik gemacht. Interesse von unseren Jugendlichen war gering bis nicht vorhanden.
- Sport- und Spieleraum im Keller ist wieder für alle Bewohnerinnen und Bewohner frei zugänglich und wird immer wieder mal von verschiedenen Personen genutzt. Laufband sollte ersetzt werden.
- Themen wie aktive Freizeit- und Feriengestaltung wurden in der individuellen BP-Arbeit vermehrt thematisiert. Kontakte und Adressen von entsprechenden externen Stellen und Vereinen wurden vermittelt und/oder angeboten.
- Bei einzelnen Jugendlichen wird das Thema Sport und Bewegung explizit in die Förderplanung aufgenommen.
- Säntisblick beteiligt sich an den Kosten eines Fitness Abos im örtlichen Fitnesscenter. Dieses Angebot wurde von zwei Jugendlichen genutzt, welche eine gewisse Zeit lang regelmässig selbständig ins Fitnesscenter gingen. Zurzeit niemand aktiv.
- Thema Ernährung wäre v.a. ein Thema beim Kochen und Einkaufen mit den Bewohnerinnen. Dies geschieht zurzeit nur sehr punktuell, etwa am Wochenende. Unter der Woche ist von Seiten der Jugendlichen im Normalfall weder die Zeit noch das Interesse vorhanden, sich damit auseinanderzusetzen.
- Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, sich auch unter der Woche freiwillig für Einkauf und Kochen zu melden und bekämen auch Unterstützung vom Team. Dies wurde bis jetzt nicht genutzt.
- Zurzeit wird in einer AG Ernährung das weitere Vorgehen betreffend Einkauf/Essen besprochen. Eine mögliche Option wäre
- Es wurde ein Nintendo Wii für die Gruppe mit „Bewegungsspielen“ und Controller gekauft. Dieser ist bis jetzt noch nicht offiziell in Betrieb. Es wurden auf Seiten des Teams verschiedene Dinge noch nicht besprochen.
- Die Bewohner müssen Lust „vermittelt“ bekommen, um sich leichter selbst motivieren zu können

4.5. Resultate und Erkenntnisse

- Teamangebote werden im Normalfall nur von wenigen Bewohnerinnen genutzt. Ein Anlass, zu welchem man sich anmelden muss, besitzt wenig Attraktivität.
- Guten Anklang fanden in den Sommermonaten immer wieder spontane Spazierangebote, welche meistens mit einer Konsumation verbunden waren.
- Die Jugendlichen mögen sich nicht einige Tage im Voraus festlegen, meistens nicht einmal einen Tag vorher, ob sie am kommenden Tag an einem Anlass teilnehmen möchten. Die Verbindlichkeit ist im Allgemeinen gering.
- Die Eigeninitiative, sich sportlich zu betätigen ist bei einzelnen Personen vorhanden. Diese machen dies aber eher alleine oder aber in einem Verein.

Sonnenfeldstrasse 9
9100 Herisau
Tel: 071 353 73 00
info@saentisblick.org
www.saentisblick.org

- Aktuell haben wir wieder vier Jugendliche auf den Gruppen, welche sich regelmässig sportlich in einem Verein betätigen.
- Sportliche Aktivität wird von zahlreichen Jugendlichen als Skill eingesetzt (bspw. Spieleraum), jedoch weniger prophylaktisch als bei akutem Druck.
- Nachdem der gemeinsame Gruppenabend von den Bewohnerinnen und Bewohnern im 4./5.OG Gossauerstrasse abgeschafft wurde, ist von Seiten eines Bewohners der Wunsch auf einen gemeinsamen Gruppenanlass im Säntispark (Schwimmen, Bowlen, Billard) in der Gruppe geäussert worden. Im Allgemeinen würde der Grossteil der Gruppe, an einem solchen Anlass teilnehmen. Der Anteil an Eigeninitiative und Eigenmotivation ist bei der Mehrheit aber gering.
- Die Bewohnerinnen und Bewohner möchten Angebote wahrnehmen, jedoch sollten sie nicht verpflichtend sein.

5. Dank

An dieser Stelle möchte ich meiner Arbeitsgruppe ganz herzlich für die Zusammenarbeit, das Mitdenken und Mitplanen beim Projekt True move bedanken.
Einen grossen Dank möchte ich auch unseren Klient/-innen aussprechen, die sich tagtäglich mit unserer Begleitung ihren Zielen entgegen bewegen.

Herisau, 27.11.2012

Doris Bloch
Bereichsleitung Wohnen
Geschäftsleitung Stv.
Verantwortlich für das Projekt True move