

## **Gesundheitsförderung Wohnheim Adler Frauenfeld (WAF)**

---

### **Metadaten**

---

<i>Autor/-innen</i>	Patrick Burkard
<i>Version</i>	1
<i>Datum</i>	19.05.2010 (Projektbeginn)
<i>Profil</i>	Konzept (Planung)

---

### **Eckdaten Projekt**

---

<i>Name</i>	Gesundheitsförderung Wohnheim Adler Frauenfeld (WAF)
<i>Kurzform</i>	Gesundheitsförderung WAF
<i>Beginn</i>	19.05.2010
<i>Ende</i>	15.08.2012
<i>Kosten</i>	CHF
<i>Kantone/Bundesländer</i>	TG
<i>Land</i>	Schweiz

---

---

### **Kontakt**

---

Projektleitung, Wohnheim Adler Frauenfeld, Bahnhofstrasse 90, 8500 Frauenfeld

---

### **Zusammenfassung**

---

Das WAF entschied sich 2010, Gesundheitsförderung ganzheitlich, nachhaltig zum Thema zu machen. Vom 9.08.2010 bis 14.08.2010 führen wir mit etwa 18 unserer insgesamt 22 Männern vom WAF eine Ferienwoche in Walzenhausen durch. Das Thema dieser Ferienwoche soll "Gesundheitsförderung für unsere Bewohner" sein. Die Gesundheitsförderung soll ebenfalls auf die Mitarbeiter des WAF ausgedehnt werden und diese mit einbeziehen. Auf Nachhaltigkeit soll grossen Wert gelegt werden. Die aufgeführten gesundheitsfördernden Projekte sollen nach den Ferien weiter Bestand haben und zu einem festen Bestandteil des Wohnheimalltags werden. Die Projekte sollen in Ressorts mit einem oder mehreren Verantwortlichen aufgeteilt werden. Täglich, wöchentlich oder monatlich sich Wiederholendes soll das Gesundheitsbewusstsein der Bewohner und der Mitarbeiter fördern und ihr Selbstwertgefühl steigern.

---

<i>Organisation</i>	<b>Wohnheim Adler</b>
<i>Abteilung</i>	Betreuung, Leiter Betreuung: Patrick Burkard (Tritt ab 1.02.2011 eine neue Stelle an und übergibt auf diesen Termin die Projektleitung und die Gesamtverantwortung der Heimleitung WAF.)
<i>Rolle der Organisation im Projekt</i>	
<i>Adresse</i>	Bahnhofstrasse 90 8500 Frauenfeld
<i>Internetadresse</i>	<a href="http://www.wohnheim-adler.ch">www.wohnheim-adler.ch</a>
<i>Organisation</i>	<b>Verein Wohnheim Adler Frauenfeld</b>
<i>Abteilung</i>	Vereinsvorstand, Heimleiter: Anton Kistler
<i>Rolle der Organisation im Projekt</i>	Trägerorganisation
<i>Adresse</i>	Bahnhofstrasse 90 8500 Frauenfeld
<i>Internetadresse</i>	<a href="http://www.wohnheim-adler.ch">www.wohnheim-adler.ch</a>

## **Projektbegründung**

### **Ausgangslage und Rahmenbedingungen**

Das Wohnheim Adler Frauenfeld (WAF) bietet Männern mit sozialer oder/und psychischer Behinderung vorübergehend oder auf Dauer ein begleitetes Wohnen an. Wir fördern die Eigenverantwortung, Wohnkompetenz und die Erhaltung der Selbstständigkeit zur Integration in das gesellschaftliche Leben. Auf die Defizite der Betreuten wird angemessen Rücksicht genommen, deren Ressourcen stehen im Vordergrund. Ebenfalls bieten wir 4 Plätze für Männern im Arbeitsexternat AEX (Strafvollzug und Massnahmen - vollzug) an. Unsere Grundhaltung gegenüber allen Menschen soll geprägt sein von Wertschätzung und Toleranz. Wir achten und schützen die Würde des Menschen, gewährleisten die Grundversorgung auch bei schwierigem Verhalten und das Recht auf Selbstbestimmung. Träger des WAF ist der "Verein Wohnheim Adler Frauenfeld". Der Vorstand besteht aus 5-9 Mitgliedern. Er sorgt für die Überwachung des Betriebes, der Rechnung und stellt die Finanzierung sicher. Die Finanzierung des WAF erfolgt durch die

Tagestaxen und den Beiträgen der öffentlichen Hand (Alkoholzehntel) und der Kirchgemeinden sowie Spenden. Das WAF ist politisch und konfessionell neutral.

Die Bewohner im WAF sind oftmals sehr träge und stark auf ihre eigenen Probleme fixiert. Ernährung, Trinken (Alkohol), Rauchen, Schlafen und Fernsehschauen füllen ihren Alltag aus. Ihre eigene Körperwahrnehmung ist oftmals stark gestört. Viele sind übergewichtig, manche konsumieren täglich Alkohol in unterschiedlichen Mengen. Die meisten leiden unter verschiedenen Erkrankungen (IV-Rentner), und aus ihrem Lebenswandel resultierenden körperlichen und psychischen Gebrechen. Manche äussern deshalb den Wunsch weniger rauchen zu wollen. Einige der Bewohner leben zeitweise alkoholfrei, finden dann aber, wenn persönliche Probleme überhand nehmen, doch wieder Trost im Alkohol: Viele geben nicht auf und versuchen es immer wieder von Neuem abstinenter zu leben. Oft teilen Bewohner mit, dass ihr Übergewicht ihnen Sorge bereite, weil sie sichtbar wenig attraktiv seien und ihr Wunsch eine Freundin zu finden damit nahezu unmöglich werde: Fast alle Bewohner des WAF leiden unter ihrer starken Einsamkeit. An Standortsitzungen wird von den Bewohnern immer wieder betont, dass sie eines Tages selbstständig leben möchten. Die dazu nötige körperliche Fitness und das nötige Selbstvertrauen, um Alltagssituationen meistern zu können, fehlt ihnen dazu jedoch oftmals. Anhaltende Motivationsarbeit von Betreuerseite führte bei einigen Bewohnern in Vergangenheit zu zeitweisen oder dauerhaften Verhaltensänderungen. Manche leben nun abstinenter oder führen allgemein einen gesünderen Lebensstil. Einige erreichten sogar ihr Ziel und konnten in ein selbstständiges Leben entlassen werden. Die Erfahrung zeigt, dass ihr Verhalten in den Ferien besonders offen für eine Veränderung ihres Lebensstiles ist. Im WAF arbeiten insgesamt 13 Mitarbeitende. 9 Personen in der Betreuung, 1 in der Administration, 1 in der Küche sowie 2 im Reinigungsdienst. Davon sind 5 Frauen. 1 Person (Küche) verrichtet Freiwilligenarbeit und 1 Person (Pikett) im Programm Teillohn arbeitet mit Teilzeitpensum.

Das Projekt ist ehrgeizig. Zumindest teilweise wird es sehr schwierig sein, die Bewohner zu verändertem, gesundheitsförderndem Verhalten zu motivieren. (Darin besteht dann aber auch Anreiz für dieses Projekt.) Ein grosser Teil der Bewohner lebt schon seit vielen Jahren oder gar Jahrzehnten in sozialen Institutionen oder sind abhängig von funktionierenden sozialen Diensten. Sie haben gelernt sich im sozialen Umfeld anzupassen, sind passiv geworden bezüglich ihrer Lebensgestaltung und sind teilweise resigniert. Die Beistände und Vormundschaftsbehörden verwalten ihre Finanzen, da sie dies selber nicht mehr in sinnvoller Art und Weise selbstständig tun können. Viele sind kaum motivierbar, da schon viel an ihnen "herumtherapiert" wurde; der Erfolg meist eher mässig war. - Die Bewohner befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen "wollen und nicht können" und "müssen und nicht wollen". - Die Herausforderung unseres Projektes besteht darin, diese Muster zu durchbrechen, zu umgehen oder neue Wege aufzuzeigen, welche ihnen ein gesünderes Leben ermöglichen würde. Der Wille, gesünder leben zu wollen wird von unseren Bewohnern oftmals in glaubhafter Weise geäussert. Kleine Schritte im "gesünder Leben" können für den einzelnen Bewohner von Bedeutung sein und positive Konsequenzen haben. Ich habe erlebt, dass Bewohner sich anstatt für einen kleinen Spaziergang von einer halben Stunde, zu einem längeren Marsch von zwei Stunden entschieden und dann am Abend voller Stolz und mit gestärktem Selbstwertgefühl davon erzählt haben.

---

## **Bedarf**

Mit Hilfe von anhaltender Motivationsarbeit seitens der Betreuung haben in den letzten Jahren einige Bewohner ihren Alkoholkonsum vermindert oder sind in einigen Fällen sogar ganz abstinenter geworden. Meist ist dies im Zusammenhang mit der Entdeckung und Ausübung von Ressourcen und Aktivitäten, wie etwa das Ausüben eines Hobbys oder durch Sport und andere körperlichen Aktivitäten Hand in Hand gegangen. Diese neu gewonnenen Interessen führten dann mitunter zur Stabilisierung der Körper- und Selbstwahrnehmung. Eine "Positivspirale" entstand. Dazu brauchte es jedoch oftmals eine "Initialzündung". Wir wissen, dass Ferienwochen solche Positiventwicklungen in sehr verstärkter Masse möglich machen.

An der Ferienwoche 2010 nehmen ca. 80% aller WAF - Bewohner teil. In den vorangegangenen Ferienwochen benahmten sich viele unserer Bewohner wesentlich differenzierter als im alltäglichen Wohnheimumfeld. Sie reduzierten ihren Alkoholkonsum, nahmen an Aktivitäten wie etwa Wanderungen, Spielen und geselligen Anlässen teil. Sie begannen sich miteinander zu messen, wer wohl schneller einen Berg erklimmen kann oder wer im Spiel schneller oder cleverer sei. Viele unserer Bewohner wirkten wesentlich offener für Anregungen sowie auch im Umgang untereinander. Die Mitarbeitenden erlebten die Ferienlager durchwegs positiv.

Fazit ist, dass der "Graben" zwischen Bewohnern und Begleitpersonen sich verringerte, die Gemeinschaftserlebnisse sich auf die Bewohner und Mitarbeiter positiv auswirkte.

Der Bedarf zu diesem Projekt ergibt sich aus dem grossen Wunsch der meisten Bewohner zur Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, der ohne gesundheitsfördernde Massnahmen nicht möglich ist. Hinzu kommt der Leidensdruck durch manigfaltige gesundheitliche Gebrechen, welche manchen Bewohner zu verändertem Lebensstil zwingen, sofern er Lebensqualität behalten oder wiedererlangen will. Die Mitarbeiter sollen durch ihre Vorbildfunktion mit in die Verantwortung genommen werden und ihre eigenen gesundheitlichen Defizite positiv verändern können.

---

## **Bedürfnisse**

Manche WAF - Bewohner haben einen starken "Freiheitsdrang", ein beharrliches Festhalten wollen an ihrer Autonomie. Deshalb sind gerade diese Bewohner an der Gesellschaft gescheitert und zu Aussenseitern geworden. Gleichzeitig hatten sie aber dennoch den Wunsch zur Gesellschaft dazu zu gehören: Aus diesem Spannungsfeld heraus entwickelte sich so manche Suchtproblematik bei ihnen. Ihre Würde ist ihnen sehr wichtig. Sie wollen beachtet und respektiert werden. Nicht zuletzt wollen sie geliebt werden und selber lieben können. Soll dieses Projekt von Nutzen sein, dann müssen solche Bedürfnisse der WAF - Bewohner unbedingt berücksichtigt werden.

Fast alle Bewohner sind durch ihre Suchtproblematiken zu einsamen Menschen geworden. Trotzdem haben die Meisten ein grosses Bedürfnis nach Geselligkeit und sich anderen mitteilen zu können. Sie haben jedoch verlernt Freundschaften aufzubauen oder wie man seine Mitmenschen anspricht; damit sich ein vertrauliches Gespräch entwickeln könnte. Die WAF - Mitarbeitenden müssen durch gezieltes Ansprechen und durch Vertrauensaufbau diesem Bedürfnis Rechnung tragen.

Die Mitarbeitenden freuen sich aufrichtig, wenn es einem WAF - Bewohner sichtlich besser geht. Sie wollen Verantwortung übernehmen. Sie wollen von den Bewohnern nicht als "Besserwisser" verstanden werden, sondern als ehrliche Mitmenschen, die professionell Hilfe anbieten wollen. Als Ressortleiter oder Co-Ressortleiter wird ihnen dazu ein taugliches Gefäss angeboten.

Auch Mitarbeitende habe gesundheitliche Probleme. Einige von ihnen rauchen, haben Uebergewicht, fühlen sich zu wenig fit, haben zu hohen Blutdruck: Auch sie haben das Bedürfnis gesünder zu werden. Durch die Mitarbeit im Projekt "Gesundheitsförderung WAF" werden sie zur Selbstreflektion angeregt. Als Ressortleiter oder Co-Ressortleiter nehmen sie an den Aktivitäten teil und fördern ihre eigene Fitness. Der Projektleiter, Patrick Burkard, ist durch seine Ausbildung in Krankenpflege und seiner langjährigen Erfahrung in medizinischer Begleitung und pflegerischer Betreuung befähigt das Projekt auch in dieser Hinsicht zu überwachen und zu betreuen.

---

### **Ähnliche (eigene oder fremde) Projekte**

Hier kann ich auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen: Während meiner langjährigen Arbeit in der sozial-medizinischen Klinik "Sunneegge", Zürich, welche zu den "Sozialwerken Pfarrer Sieber" gehört, machte ich ähnliche Erfahrungen mit den Klienten wie jetzt im WAF. Bei von mir begleiteten Ferien mit Patienten des "Sunneegge" zeigten sich diese in ganz anderer Art und Weise offener und unternehmungslustiger, wie im Alltag. Für einige bedeuteten diese Ferien der Beginn einer langen und andauernden Positiventwicklung. Sie änderten ihre Gewohnheiten und gewannen wesentlich an Lebensfreude. Oftmals erzählten sie noch Jahre später von den Ferien, und wie sehr ihnen diese Kraft für einen "Neubeginn" gegeben haben. Wurde diese neue Kraft im nachfolgenden Alltag von Betreuerseite aus genutzt um Hobbies, sportliche Aktivitäten, kulturelle Interessen usw. der Patienten weiter zu fördern, so gewannen manche für lange Zeit zu neuer Freude im Leben und zu besserem Selbstwertgefühl zurück. Die Fähigkeit neue Kontakte zu Mitmenschen zu finden wurde verbessert.

Die Ferienwoche 2008 mit WAF -Bewohnern in Einsiedeln zeigte dieselbe Erfahrung: Den Bewohnern ging es psychisch und physisch wesentlich besser. Sie hatten mehr Mut zu Entscheidungen, wirkten selbstsicherer und damit stressresistenter.

## **Prinzipien der Gesundheitsförderung**

---

### **Gesundheitliche Chancengleichheit**

Im WAF wohnen auch Männer mit Migrationshintergrund. Sie sind von der Anzahl her gegenüber Schweizern klar in der Minderheit und es wird ihnen oft mit Misstrauen begegnet. Fehlt jemandem etwas, so werden die "Ausländer" oft zuerst des Diebstahls verdächtigt. In den Ferienwochen der vergangenen Jahren verminderten sich die gegenseitigen Abgrenzungen. Durch gemeinsame Aktivitäten wie etwa zusammen Wandern, zusammen ein Spiel machen u.ä. verringerten sich die gegenseitigen Vorurteile; die gemeinsamen Erlebnisse förderten kollegiales Verhalten. Unser Wohnheim beherbergt ausschliesslich Männer.

Eine sehr wichtige Feststellung bezüglich gesundheitlicher Chancengleichheit der WAF - Bewohner ist die Tatsache, dass körperlich und psychisch gesündere Männer auch sozial grössere Chancen haben: In der Arbeitswelt bekommen sie interessantere Arbeiten, was bei ihnen zu mehr Konstanz beim Arbeiten führt: Die Tagesstruktur bekommt dadurch eine grössere Stabilität.

Ihre persönliche Gesundheit führt zu weniger hohen Krankheitskosten; die Sozialkosten können ebenfalls vermindert werden: Sie sind weniger abhängig von Geldern der öffentlichen Hand.

Die gestärkte Selbstsicherheit fördert das Zustandekommen von sozialen Kontakten. z.Bsp. Frauen gegenüber, treten sie sicherer und freundlicher auf, können eher auf sie zugehen: Ihre Einsamkeit kann durchbrochen werden. Sie können allgemein ringer Freundschaften aufbauen und pflegen.

---

### **Empowerment**

Das Alter der Bewohner des WAF liegt zwischen 20 und 90 Jahren. Ihre soziale Herkunft ist unterschiedlich. Ihre Suchtproblematik variiert. Ihre Ressourcen sind demnach auch sehr unterschiedlich. Individuelles Vorgehen ist notwendig. Gleichzeitig soll durch die Bildung von Gruppen, welche durch entsprechende Ressortleiter geführt und organisiert werden, die Solidarität untereinander gefördert werden. Es wird Bewohner geben, welche an den Aktivitäten mehrerer dieser Gruppen teilnehmen werden, andere werden nur bei einer oder bei zwei Gruppen mit dabei sein. Durch das Entdecken in welcher Gruppe, in welchem Ressort ein Bewohner sich am wohlsten fühlt, kann er etwas über seine Interessen und seine Ressourcen herausfinden. Die Teilnahme an Aktivitäten der einzelnen Ressorts soll meistens obligatorisch, teils freiwillig sein. Einzelne Bewohner, welche durch Engagement und Verantwortlichkeit auffallen, sollen innerhalb dieser Gruppen zu Selbstverantwortung und Mitsprache geführt werden. Freude an Leistung und Erfolg soll durch gesunden Wettbewerb unter den Bewohnern und mit den Betreuenden geweckt werden. Ihre Selbstständigkeit soll durch Erfolgserlebnisse bei den geplanten

Aktivitäten gefördert werden. Eine gute Berücksichtigung ihrer Individualität soll die Würde der Bewohner stärken. Erkenntnis daraus:

1. Durch Gemeinschaftserlebnisse, Stärkung der Solidarität untereinander durch gemeinsamen Leistungserfolg, erholsame Entspannung in der Freizeit, mit Wettbewerb sowie mit positiven körperlichen Gesundheitserlebnissen soll das Selbstwertgefühl der einzelnen Bewohner gefördert werden. Durch individuelle Gesundheitsförderung sollen sie sich als Persönlichkeit erfahren. Dies alles soll die selbstbewusstere, sozial rücksichtsvollere und engagiertere Alltagsbewältigung stützen.
  2. Die Ressortverantwortlichen müssen sich als Leiter bzw. Co-Leiter während der Vorbereitung ihrer geplanten Aktivitäten intensiv mit der Materie auseinandersetzen, was zu positiven Veränderungen in ihrem persönlichen Gesundheitsverhalten führen kann. Ein bewusster Umgang mit ihrer Gesundheit soll von den betreuten Bewohnern als Vorbild wahrgenommen werden.
- 

## **Partizipation**

Ab Ende März 2010 werden die Bewohner mindestens einmal monatlich über den Stand der Planung der Ferienwoche informiert. Sie haben dabei die Möglichkeit eigene Wünsche und Anregungen einzubringen, welche nach Möglichkeit berücksichtigt werden.

In individuellen Gesprächen welche die jeweilig zugeordneten Betreuer (Bezugspersonen) mit den Bewohnern führen, werden persönliche Gesundheitsziele für das laufende Jahr definiert. Diese fließen in die Planung der Aktivitäten der Ferienwoche 2010 mit ein.

Jeder Bewohner führt ein persönliches "Standblatt". Darin vermerkt er selber, an welchen Aktivitäten der "Gesundheitsförderung WAF" er teilgenommen hat. Die Standblätter sind in Felder "Aktivitäten" sowie die Kalendertage unterteilt. Für jeden Monat wird es ein neues Standblatt geben. Monatlich werden die Bezugspersonen mit den Bewohnern ihre Standblätter besprechen. Die Bewohner erhalten durch die Standblätter einen Ueberblick über an von ihnen teilgenommenen Aktivitäten und können ihre persönlichen Fortschritte im Projekt verfolgen.

Die 5 verschiedenen Ressorts werden von den Ressortverantwortlichen am "Tag der Begegnung" vorgestellt. Sie werden dadurch für die Bewohner zu Hauptansprechpersonen.

Die, an der Ferienwoche 2010 teilnehmenden Mitarbeiter WAF planen ihre Ressortaktivitäten für die Ferien und darüber hinaus für das laufende Jahr. Sie arbeiten mit "Word" und dem quint-essenz Online-Tool. Sie treffen sich 2 Mal pro Monat zur gemeinsamen Besprechung des Projektstandes. Der Leiter des Projektes plant sein eigenes Ressort und koordiniert die Arbeit aller Beteiligten. Andere Mitarbeiter werden als Co-Leiter den Ressorts zugeteilt; ihre Interessen und ihr berufliches Können werden dabei mitberücksichtigt.

## **Projektplanung**

---

### **Vision**

Die Aktivitäten sollen in 5 Ressorts mit zuständiger Ressortleitung aufgeteilt werden. Die Ressorts sind folgende:

1. Wandern, Natur, Kultur Gesamtleitung der Projekte,  
Medizinische und pflegerisch Mitbetreuung
2. Spiele und Sport, Wettbewerbe
3. Ernährung, Kochen.
4. Sucht, Suchtverhalten, Finanzen.
5. Körperhygiene, Reinigung

Die Aktivitäten sollen während der Ferienwoche 2010 initialisiert werden. Die Ressortleiter sind für die Durchführung ihrer Aktivitäten während den Ferien zuständig. Nach den Ferien sollen in regelmässigen Intervallen die jeweiligen Aktivitäten weitergeführt oder erweitert werden. Idealerweise werden einzelne Bewohner in einem oder in mehreren Ressorts Selbstverantwortung übernehmen und damit eine grössere Mitbestimmung erlangen. Die körperliche Gesundheit, Selbstständigkeit sowie eine damit verbundene Steigerung des Selbstwertgefühles der einzelnen Bewohner soll damit verbessert werden. Die Mitarbeitenden nehmen an der Gesundheitsförderung teil. Der Umgang mit Erfolg / Misserfolg sowie der gezielten Auseinandersetzung mit der Materie ihres Ressorts soll auch bei ihnen zu positiven Verhaltensänderungen führen.

---

### **Zielsetzung des Projekts**

Viele Bewohner des WAF haben ausser Essen, Trinken, Schlafen und TV-Schauen kaum irgendwelche Interessen. Sie sind lethargisch und bequem. Sie interessieren sich wenig für ihre Umwelt und für ihre Mitbewohner. Während den gemeinsamen Ferien veränderte sich das Verhalten oftmals; die Bewohner waren vermehrt offen für Veränderungen und allgemein aktiver und geselliger. Wir alle sollten davon profitieren und möglichst viel von dieser Offenheit und Veränderungsbereitschaft versuchen in den Alltag einzubringen; ihre Lethargie und Bequemlichkeit soll mit regelmässigen Gruppenaktivitäten auch im Alltag immer wieder durchbrochen werden. Die Mitarbeiter des WAF werden sich als Leiter und Co-Leiter der Ressorts ihre Führungserfahrung und Umgang mit Erfolg / Misserfolg vertiefen können. Die tägliche Auseinandersetzung mit der Thematik ihres Ressorts soll zu Anregungen und allenfalls zu Lösungen führen.

## 1. Konsum legaler Drogen

---

### 1.1 Verminderung des Konsums legaler Drogen

Im WAF gilt allgemeines Rauchverbot, bis auf zwei Fumoirs. Handel, Besitz und Alkoholkonsum im Heim sind ebenfalls verboten. Im Ferienhaus in Walzenhausen gilt dasselbe. Laut dem Leitbild des WAF wollen wir "die Eigenverantwortung der Bewohner fördern". Ebenso steht darin geschrieben, dass wir "die Bewahrung von Leben und Gesundheit als eine vorrangige und selbstverständliche Pflicht erachten". Daraus ergibt sich das Ziel: Möglichst viele Teilnehmer davon überzeugen während der Ferienwoche ihren Zigaretten und Alkoholkonsum zu vermindern. In regelmässigen Intervallen sollen nach den Ferien ähnliche Wochen mit masshaltigem Alkohol und Nikotinkonsum stattfinden.

---

*Evaluation erforderlich*

*Indikatoren:*

Die Bezugspersonen besprechen mit den entsprechenden Bewohnern die Höhe ihres Alkohol und Nikotinkonsums. Sie stellen diesbezügliche Veränderungen fest und berichten den Ressortleitern und/oder dem Projektleiter. (Sollwerte: 1 alkoholisches Getränk weniger tgl. und 1 Zigarette weniger tgl. ist eine positive Veränderung.)

---

## 2. Steigerung des Selbstwertgefühls und der körperlichen Gesundheit der Bewohnern

---

### 2.1 Gruppenaktivitäten in den 5 Ressorts

Das Leitbild WAF legt fest, "dass unsere Grundhaltung allen Menschen gegenüber von Wertschätzung und Toleranz geprägt sein soll. Wir achten und schützen die Würde des Menschen, gewährleisten die Grundversorgung auch bei schwierigem Verhalten und das Recht auf Selbstbestimmung". In diesem Rahmen sollen über die Ferien hinaus sich Bewohner in den einzelnen Ressorts zu Gruppenaktivitäten treffen. Die Teilnahme an den Gruppenaktivitäten wird meistens obligatorisch, teilweise freiwillig sein. Ein Betreuer des WAF leitet die Gruppe. Er hat einen Co-Leiter, der ihm aktiv zur Seite steht. Gruppe 1: Wandern, Natur, Kultur; Gruppe 2: Spiel und Sport, Wettbewerbe; Gruppe 3: Ernährung; Ess und Trinkverhalten (Nicht alkoholische Getränke); Gruppe 4: Sucht, Suchtverhalten. Gruppe 5: Körperhygiene und Reinigung

---

*Evaluation erforderlich*

*Indikatoren:*

Die Ressortleiter und Co-Leiter beobachten, welche Bewohner an den Aktivitäten ungern teilnehmen. Sie unterscheiden zwischen obligatorischer Teilnahme und freiwilliger Teilnahme: "Wie viele melden sich, wie viele müssen motiviert werden?" Sie teilen ihre Beobachtung an den Projektsitzungen mit. (Sollwerte: Jeder einzelne Bewohner, der an den Aktivitäten teilnimmt, gerade auch an freiwilligen Aktivitäten, ist ein Erfolg.)

Die Bezugspersonen berichten den Ressortleitern und dem Projektleiter über die sozialen Kontakte der Bewohner. Sie berichten

---

---

über Veränderungen bezüglich Wohlbefinden, Auftreten, Selbstbewusstsein sowie andere positive Erfahrungen. (Sollwerte: Jeder beginnende oder neue soziale Kontakt (Freunde, Freundinnen) den ein Bewohner pflegt oder gewinnen kann, ist ein Erfolg.)

Die Bezugspersonen berichten den Ressortleitern und dem Projektleiter über positive gesundheitliche Veränderungen bei den Bewohnern wie etwa: Verminderung des Körpergewichtes, bessere Blutdruckwerte, besseren Schlaf usw. (Sollwerte: Jeder übergewichtige Bewohner, der sein Gewicht reduzieren kann, besser schlafen kann usw. ist ein Erfolg.)

Die Bezugspersonen berichten den Ressortleitern und dem Projektleiter, ob die Selbstständigkeit der Bewohner zugenommen hat, ob sie sich selbstständiger und selbstsicherer im Umgang mit Ämtern, Beistand und Vormundschaft usw. verhalten und ob ihre persönliche Hygiene besser geworden ist. (Sollwerte: Jeder Bewohner, der seine Selbstständigkeit erweitert, ist ein Erfolg.)

---

### **3. Gesundheitsförderung bei den WAF - Mitarbeitern**

---

#### **3.1 Selbstreflektion und Weiterbildung**

Gemäss dem Leitbild des WAF bezüglich den Mitarbeitenden "pflegen wir eine partnerschaftliche Haltung, einen kooperativen Führungsstil und schaffen Voraussetzungen, dass die gemeinsam formulierten Ziele umgesetzt werden". Ausserdem "legen wir Wert auf menschliche und berufliche Weiterentwicklung". Daraus formuliert sich folgendes Ziel: Die Leiter eines Ressorts setzen sich mit ihrem eigenen Verhalten im Bezug auf das Thema ihres Ressorts auseinander und reflektieren sich diesbezüglich. Z.Bsp. der Leiter des Ressorts "Ernährung" setzt sich mit seinem eigenen Ernährungsverhalten auseinander usw. In der Nachbesprechung zur Ferienwoche legen sie ihre Erkenntnisse dar.

---

*Evaluation erforderlich*

*Indikatoren:*

Die Mitarbeiter teilen persönliche gesundheitliche Veränderungen im Zusammenhang mit "Gesundheitsförderung WAF" an der TM und/oder Projektsitzung mit. (Sollwerte: Jeder Mitar - beitende, der weniger Nikotin konsumiert, weniger Alkohol trinkt, weniger übergewichtig ist, besser schlafen kann, weniger gesundheitliche Probleme hat, ist ein Erfolg.)

---

### **4. Schlussevaluierung und Folgeprojekte**

---

#### **4.1 Schriftliche Schlussevaluierung**

Die Schlussevaluierung zwei Jahre nach Beginn des Projektes, bzw. ab dem Datum der Projekteingabe, soll wie folgt stattfinden: Der Leiter des Projektes verfasst eine Arbeit worin er detailliert Auskunft gibt wo positive Veränderungen im Wohnheimalltag möglich waren und wo nicht; er beschreibt die Gründe welche zu Erfolg oder Misserfolg geführt haben. Daraus ergeben sich möglicherweise weitere Projekte.

---

*Evaluation erforderlich*

---

---

### *Indikatoren:*

Indikator ist die physische und psychische Gesundheit der Bewohner und die Gesundheit der Mitarbeitenden im Einzelnen. Sie ist durch sehr viele Einzelbeobachtungen, Äusserungen, Veränderungen, Mitteilungen von behandelnden Ärzten und Pflegepersonal, erfassbar. Diese Feststellungen werden von Bezugspersonen, Ressortleitern und Co-Leitern dem Projektleiter schriftlich oder mündlich mitgeteilt. Der Projektleiter begleitet, als ausgebildeter Krankenpfleger mit langjähriger Berufserfahrung, das Projekt auch in medizinischer und pflegerischer Hinsicht und vermerkt seine diesbezüglichen Beobachtungen und Wahrnehmungen. (Sollwerte: Geht es dank der "Gesundheitsförderung WAF" einem Bewohner und/oder einem Mitarbeitenden gesundheitlich nachweislich besser, so ist dies ein Erfolg.)

---

### **Zielgruppen der Intervention**

Zielgruppe sind in erster Linie die 22 Männer welche im Wohnheim Adler Frauenfeld (WAF) wohnen. Davon werden voraussichtlich 18 Männer an der Ferienwoche teilnehmen. Die Bewohner im Status Arbeitsexternat (AEX) werden in dieser Zeit ganz normal im WAF wohnen und ihrer Arbeit nachgehen. 1 Bewohner wird ebenfalls im WAF bleiben, weil er über eine ärztliche Dispensation verfügt.

Als zweite Zielgruppe nehmen die 14 Mitarbeitenden des WAF daran teil. Davon begleiten 1 Mitarbeiterin und 3 Mitarbeiter, sowie eine Vertreterin des Vereinsvorstandes die Ferienwoche.

---

### **Nr. Zielgruppen/Anspruchsgruppen**

---

#### **1 Bewohner des WAF**

Die Bewohner des Wohnheimes Adler in Frauenfeld sind ausschliesslich Männer. 18 davon werden an den Ferien 2010 teilnehmen.

---

#### **2 Mitarbeitende des WAF**

Zu ihnen gehören alle Mitarbeiter des WAF. Das heisst: Betreuungsteam, Küchenteam, Sekretärin, Putzteam.

---

### **Strategien und Vorgehensweise**

Die Überzeugungsarbeit der BetreuerInnen bei den Bewohnern des WAF wird in den Monaten vor den Ferien 2010 einen breiten Raum einnehmen. Der monatlich stattfindende "Tag der Begegnung", wo sich alle Bewohner im Gemeinschaftsraum des Wohnheimes treffen, soll als Informations - und Austauschplattform dienen. Der

Heimleiter und anwesende Ressortverantwortliche informieren die Bewohner mit dem Stand der Planung für die Ferienwoche 2010. Dabei werden auch Vorschläge, Anregungen und Kritiken der Bewohner ausgetauscht und entgegengenommen. Wichtig ist der individuelle Austausch vom Bewohner zu seiner Bezugsperson, da hier meist auch schon ein längeres Vertrauensverhältnis existiert. In diesem Rahmen soll die Bezugsperson mit dem Bewohner eine Liste von Wünschen, Anregungen und Interessensbezeugungen ausarbeiten und dies fortwährend in die Planung der Aktivitäten während der Ferienwoche 2010 und danach einfließen lassen. Auch ausgefallene oder nicht alltägliche Ideen sollen entgegengenommen und diskutiert werden. Der "Spassfaktor" der Aktivitäten soll möglichst hoch gehalten werden: Die Machbarkeit soll im Team besprochen werden, vorher dürfen keine Zusagen gemacht werden. Der Umgang der Betreuer mit den Bewohnern soll möglichst ohne Belehrung und Bevormundung stattfinden. Die Ressortleiter und Bezugspersonen setzen sich selber mit der Thematik der Ziele auseinander und üben ihre Vorbildfunktion aus ohne dabei verkrampft oder moralisierend zu sein. Die Ferien 2010 sollen "Ferien" bleiben, Entspannung und Anspannung, Erholung und Leistung sollen sich ausgewogen abwechseln.

Nebst den gemeinsamen gesundheitsfördernden Aktivitäten während den Ferien 2010 wird der individuellen Gesundheitsförderung breiten Raum gegeben. Die Bewohner des Wohnheimes Adler befinden sich "unter ihresgleichen": In ihren Mitbewohnern erkennen sie sich selber wieder und sind somit vermehrt mit den eigenen Defiziten konfrontiert; weshalb viele Bewohner in eher abweisenden Kontakten zueinander stehen. Deshalb: Lob, Anerkennung und Belohnung Seitens der Betreuer soll häufig stattfinden und ehrlich gemeint sein. Dazu muss der Fokus der Betreuer ganz klar auf das gerichtet sein, was sie alles können und nicht auf das, was sie alles nicht können. Die Aktivitäten während der Ferien 2010 und danach sollen so gestaltet sein, dass jeder Bewohner die Möglichkeit von Erfolgserlebnissen hat. Anhand von persönlichen "Standblättern" welche vom Bewohner selbstständig und in Eigenverantwortung geführt werden, kann der Bewohner seine Fortschritte im Projekt "Gesundheitsförderung WAF" verfolgen.

Alle nachstehend aufgeführten Aktivitäten sollen nach den Ferien 2010 von den Ressortleiter weiterhin angeboten werden und sollen wiederkehrend stattfinden.

## **1 Umgang mit Alkohol und Nikotin**

Betreuer können es zulassen, dass Bewohner in ihrem Dabei sein 1 alkoholisches Getränk trinken können. Geselligkeit, Masshaltigkeit und Gemeinschaft ist wichtiger wie völlige Abstinenz: Der Umgang mit den legalen Drogen ( Alkohol, Nikotin, verschriebene Medikamente) soll ohne moralisieren von statten gehen.

## **2 Wettbewerbe**

Unsere Bewohner tun sich schwer mit dem ihnen zur Verfügung stehenden Taschengeld. Ein sporadischer Zustupf von einigen Franken kann für den einzelnen Bewohner durchaus von Bedeutung sein. Es können Wettbewerbe mit Sachpreisen oder auch kleineren Geldpreisen durchgeführt werden. Die Wettbewerbe können Alkohol, Nikotin, Ernährung, Fitness als Thematik haben.

### 3 **Sport und Spiel**

Viele Männer des WAF sind Uebergewichtig und/oder haben andere körperliche Beschwerden. Die körperliche Leistungsfähigkeit ist bei den meisten stark beeinträchtigt. Mit einem Teil der Bewohner kann man aber dennoch leichtere Ballspiele, wie etwa "Völkerball", Minigolf usw. durchführen. Man muss sie jedoch davon überzeugen, dass solche Spiele nicht "kindisch" sind.

Einige der Bewohner machen gerne Kartenspiele wie etwa "Jassen". Der Betreuer soll zum Spielen einladen, da die Bewohner dies kaum aus eigenem Antrieb tun.

Mit einigen wenigen der Bewohner kann man sportliche Tätigkeiten wie etwa Velofahren unternehmen. Vorgängig müssen dazu Velos und mögliche Routen organisiert und abgeklärt werden.

### 4 **Wanderungen**

In anderen Bewohnerferien war das gemeinsame Wandern eine der wichtigsten körperlichen Tätigkeiten überhaupt. Als lohnende Ziele werden von den Bewohnern gerne Gaststätten angesehen, wo man dann "ein Bier und eine Bratwurst" erhalten konnte. Es ist sinnvoll die Bewohner in 3 Stärkeklassen zu unterteilen. Stärkeklasse 3: Spaziergänge bis ca. 1/2 Stunde, Stärkeklasse 2: Spaziergänge bis ca. 2 Stunden, Stärkeklasse 1: Wanderungen von über 2 Stunden Länge. Grossen Stellenwert bei Wanderungen kann das gemeinsame Picknicken einnehmen.

### 5 **Ausflüge**

Ausflüge finden mit den öffentlichen Verkehrsmittel oder mit Autos statt. Die meisten Bewohner sind Frühaufsteher, d.h. man kann am Morgen sehr zeitig losfahren. Viele von ihnen schätzen es aber etwa 1-2 Stunden vor dem Nachtessen wieder zu Hause sein, damit sie vor dem Nachtessen noch ein kleines Nickerchen machen können. Bei Ausflügen soll man einen Spaziergang mit einplanen. Auch hier ist ein Picknick oder der Besuch eines Gasthauses sehr beliebt.

### 6 **Kultur**

Kinobesuche sind wenig attraktiv für unsere Bewohner. Bekannte Museen aber wie etwa das "Technorama", Winterthur oder das Luzerner "Verkehrsmuseum" finden unter den Bewohnern des WAF Interessenten. Für Malerei oder Volkskundliches u.ä. interessieren sich hingegen Wenige. Bei Musikanlässen steht Volksmusik an oberster Stelle; einige Bewohner hören Rockmusik. Auch hier bietet sich an, eine Strecke zum Anlassort zu Fuss zurück zu legen.

### 7 **Ernährung**

Viele Bewohner des WAF sind übergewichtig. Sie essen gerne eher fettig; altbekannte Schweizer Standardmenüs werden bevorzugt. Gemüse ist mittelmässig beliebt. Salat essen die wenigsten. Suppen hingegen finden recht guten Anklang. In den Ferien 2010 soll der Akzent bei "gesunder Ernährung" gesetzt werden. Es geht also darum "gesunde Schweizer Standardmenüs" aufzutischen. Kalter Tee ist im WAF das Getränk, welches zum Essen bereitgestellt wird. Eine reichhaltige Teeküche kann, gezielt angewendet, die Gesundheit der Bewohner positiv beeinflussen.

### 8 **Sucht, Suchtverhalten und Risikokonsum**

Es soll darauf geachtet werden, dass Aktivitäten durchgeführt werden, welche das Suchtverhalten automatisch vermindern. Bewohner und Mitarbeiter rauchen wesentlich weniger, wenn sie am Wandern sind. Das Haus, in welchem wir während den Ferien wohnen, ist rauchfrei wie das WAF selber. Wenn man am Abend also zusammen Spiele macht, so muss man "Pausen" anbieten um im Freie rauchen zu gehen. Dadurch vermindert sich der Nikotinkonsum selbstverständlich. Im Ferienhaus in Walzenhausen ist Alkoholkonsum verboten. Bis zur nächsten Gaststätte ist dort ein ordentliches Stück Weg zurück zu legen, was für die Bewohner erschwerend ist, am Abend noch dorthin zu gehen.

### 9 **Ruhe und Schlaf**

Der Abend soll im Allgemeinen ruhig verlaufen. Aktivitäten sollen vor allem tagsüber stattfinden. Am Abend gehen viele Bewohner recht zeitig zu Bett. Andere

werden noch bei einem geselligen Spiel zusammensitzen. Wer will, soll nach der Tagesaktivität und vor dem Nachessen noch etwa 1 Stunde Gelegenheit zu einem Nickerchen haben. Für Bewohner und Mitarbeitende mit Schlafproblemen soll am Abend ein Schlaftee bereit stehen. Am Morgen wird zwischen 7.00 Uhr bis 8.00 Uhr aufgestanden und gefrühstückt. Dies entspricht dem normalen Tagesablauf im WAF.

An Aktivitäten wie etwa autogenes Training, Meditation usw. sind die Bewohner WAF erfahrungsgemäss kaum interessiert; es dürfte schwierig sein solches zu etablieren.

#### 10 **Ressort Mitarbeiter**

Die Ressortleiter befassen sich während der Vorbereitung ihrer Aktivitäten, beim Ausführen der Aktivitäten und in der Nachbesprechung derselben mit der entsprechenden Materie. Sie machen ihre Erfahrungen und reflektieren ihr Verhalten diesbezüglich. Sie tauschen sich mit den anderen Ressortleiter und Co-Leitern aus. Sie nehmen an den selber geplanten Aktivitäten teil und begünstigen damit ihre eigene Gesundheit.

#### 11 **Körperhygiene und Reinigung**

Die Bezugspersonen achten bei den ihnen zugeteilten Bewohnern auf ordentliche Körperhygiene und machen diese darauf aufmerksam, wo Defizite vorhanden sind. Sie nehmen Kontakt mit Vormundschaft / Beistandschaft auf, wenn neue Kleider gekauft werden müssen, damit diese via Kostengutsprache beantragt werden können. Evtl. könnte zu dieser Thematik ein Referat, weshalb eine gute Körperhygiene wichtig ist, vorgetragen werden und im Anschluss daran eine Diskussionsrunde geführt werden.

---

### **Settings**

Während der Ferienwoche 2010 soll bei den Bewohnern WAF, welche an den Ferien teilnehmen interveniert werden. Die Gelöstheit und Offenheit für Neues, welche in vergangenen Ferienwochen aufgefallen ist, soll genutzt werden um Aktivitäten und Verhaltensänderungen zu initiieren. Bereits vor den Ferien sollen die Bewohner WAF in die Planung der Aktivitäten und ihrer individuellen Gesundheitsziele miteinbezogen werden. Nach den Ferien sollen die gesundheitsfördernden Aktivitäten und individuellen Ziele im Wohnheimalltag konsolidiert werden. Durch gesundheitsfördernde Massnahmen bei den Bewohner soll ihre Selbstständigkeit, ihr Selbstwertgefühl und ihre körperliche Gesundheit gesamthaft gefördert werden. Ebenfalls soll durch gemeinschaftliche Erlebnisse ihr Gruppengefühl und damit im Allgemeinen der Umgang mit Mitbewohnern verbessert werden. Oftmals sehen die Bewohner des WAF vor eigenen Sorgen oder "vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr": sie sollen zu eigenen Visionen bezüglich ihrer Zukunft und Lebensgestaltung angeregt werden. Auch ein zeitweiliger Rückzug sollte Platz haben dürfen.

Eine weitere Intervention findet bei den Mitarbeitern des Wohnheimes statt, welche an den Ferien 2010 teilnehmen. Durch die Ressortleitung und der Auseinandersetzung mit der jeweiligen Materie müssen sie sich mit ihren diesbezüglichen eigenen Problemen befassen. Eine weitere Herausforderung wird darin bestehen mit Erfolg / Misserfolg ihrer Projekte umgehen zu können. Diese Auseinandersetzung soll zu gesünderem Umgang mit dieser, im WAF häufig auftretenden Problematik, führen.

Durch das Weiterführen der Aktivitäten nach den Ferien 2010 werden die Bewohner des WAF, welche nicht an den Ferien teilnehmen können, in die Gesundheitsförderung mit einbezogen.

Ebenso die Mitarbeiter des WAF, werden als Co-Leiter der Ressorts gleichfalls in die gesundheitsfördernden Aktivitäten und der eigenen Rolle darin aktiv mit einbezogen.

Der Vereinsvorstand des WAF verfolgt und unterstützt mit seiner Zustimmung und mit der Bewilligung notwendiger Gelder das Projekt.

Beistände und Vormundschaftsbehörden werden miteinbezogen in das Projekt indem sie nach Bedarf Geld für gesundheitsfördernde Massnahmen z.Bsp. Bahnbillette und notwendige Kleider usw. gut sprechen.

Externe Bezugspersonen helfen vorallem mit moralischem Zuspruch und der Feststellung von positiven gesundheitlichen Fortschritten ihrer Freunde und Verwandten und Bekannten unter den Bewohnern des WAF.

Hausärzte und medizinisches Personal verordnen Medikamente und notwendige Pflegeverrichtungen bei den Bewohnern und Mitarbeitern des WAF.

---

**Nr. Settings**

- 
- |   |  |
|---|--|
| 1 | <b>Alle Bewohner WAF</b>   |
| 2 | <b>An der Ferienwoche teilnehmende Bewohner des WAF</b>                |
| 3 | <b>Alle Mitarbeitende des WAF</b>                                      |
| 4 | <b>An der Ferienwoche teilnehmende Mitarbeitende des WAF</b>           |
| 5 | <b>Vereinsvorstand des WAF</b>   |
| 6 | <b>Amtliche Stellen (Beistände, Vormundschaftsbehörden)</b>            |
| 7 | <b>Externe Bezugspersonen, Verwandte, Freunde der Bewohner des WAF</b> |
| 8 | <b>Hausärzte und medizinische externe Betreuung z.Bsp. Spitex u.ä.</b> |
- 

**Nr. Schlüsselpersonen**

- 
- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1 | <b>Patrick Burkard</b> |
|---|------------------------|
- 

Name

Patrick Burkard

---

---

## Nr. Schlüsselpersonen

---

<i>Organisation</i>	WAF
<i>Rolle</i>	Projektleiter und Gesamtkoordinator, Leiter Betreuung Wohnheim Adler, Ressortleiter "Wandern, Natur, Kultur", ausserdem verantwortlich für Medikamentenabgabe und Pflegeverrichtungen bei den Bewohnern und den Mitarbeitern. Er tritt auf den 1.02.2011 eine neue Stelle an und wird deshalb auf diesen Termin hin die Projektleitung und Gesamtverantwortung der Heimleitung WAF übertragen.
<i>E-Mail</i>	info@wohnheim-adler
<i>Tel</i>	052 721 55 69
<i>Setting</i>	An der Ferienwoche teilnehmende Mitarbeitende des WAF

---

## Meilensteine

Die Projektarbeit beginnt mit dem erstmaligen Gebrauch des Tools "quint-essenz". Weitere Meilensteine werden der Abschluss der Grobplanung sein. Dann die Einführung der Mitarbeiter in das Projekt. Ein grosser Meilenstein wird mit der Ferienwoche 2010 gesetzt. Danach folgen weitere Meilensteine bei den Aktivitäten nach den Ferien, wo die Nachhaltigkeit des Projektes sichergestellt werden soll. Abschluss wird in ca. 2 Jahren sein, wo mit einer schriftlichen Arbeit der Erfolg und Misserfolg und der Gründe dafür evaluiert werden soll. Danach folgt eine weitere neue Projektarbeit, in welche die Erkenntnisse der jetztigen Projektarbeit umgesetzt werden sollen.

---

## Massnahmen

An diesem Zeitpunkt der Projektarbeit beginnen die Ressortleiter mit ihrer Mitarbeit. Sie erarbeiten für ihr jeweiliges Ressort die Grundlagen und konkreten Massnahmen, welche sie durchführen wollen. Unterteilt werden die Massnahmen in Aktivitäten welche vor und während den Gesundheitsferien 2010 stattfinden sowie den Aktivitäten, welche die Nachhaltigkeit bis am 18.02.2012 sicherstellen sollen. Die Ressorts und ihre Leiter sind:

1. Wandern, Ausflüge, Kultur, Projektleitung, medizinische und pflegerische Mitbetreuung: Herr Patrick Burkard, (Mitarbeit nur bis 31.01.2011);
2. Sucht, Suchtverhalten, Finanzen: Frau Pierrette Hungerbühler;
3. Ernährung, Ess und Trinkverhalten (Nicht alkoholische Getränke): Herr Ulrich Trachsler;
4. Spiel und Sport, Wettbewerbe: Herr Fabian Kistler.
5. Körperhygiene und Reinigung: ebenfalls Frau Pierrette Hungerbühler.

Das Projektteam bestimmt die Co-Ressortleiter, nach deren Eignung. Dies soll bis Ende April 2010 stattfinden, da einige Co-Ressortleiter auch Bezugspersonen von Bewohnern sind. Diese müssen dann mit den entsprechenden Bewohnern ihre individuelle Gesundheitsförderung ausarbeiten. Unter dem Titel "Massnahmen" sind Grundsätzliche Statements der Ressortleiter zu ihren Ressorts eingebracht. Mit dem Verlauf des Projektes kommen immer mehr ganz konkrete Beschreibungen von durchzuführenden und bereits sich in der Durchführung befindliche Massnahmen mit hinzu.

	<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
1	Ressort "Wandern, Natur, Kultur": Kräutergarten	Patrick Burkard und C.J. (Bewohner)	20.04.2010	20.10.2010
	<p>Der Ressortleiter Wandern, Natur, Kultur legt im WAF-Garten unter Mithilfe eines Bewohners einen Kräutergarten an. Der Bewohner übernimmt freiwillig die Verantwortung zur Pflege des Kräutergartens. Angepflanzt wird: - Dill - Diverse Pfefferminze - Citronen - melisse - Petersilie - Schnittlauch - Diverser Basilikum - Diverser Thymian - Salbei - Rosmarin</p> <p>Der Ressortleiter "Ernährung" bezieht die Kräuter in seine Teeküche mit ein.</p>			
2	Ressort "Körperhygiene und Reinigung": Grundsätzliches	Pierrette Hungerbühler	20.04.2010	15.08.2012
	<p>Als Ressortverantwortliche möchte ich die Bewohner während des laufenden Projektes mit den verschiedenen auslösenden Faktoren unterschiedlicher Körperhygiene und Sauberkeit konfrontieren und versuchen, da wo es möglich ist, Gewohnheiten, Ansichten und Gefühle thematisieren und Wege finden, wie diese verändert werden können. Mögliche Wege können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusste Selbstwahrnehmung</li> <li>• Selbstreflexion</li> <li>• Körperliche Wahrnehmung sensibilisieren</li> <li>• Entwicklung von gesundem Gemeinschaftsgefühl</li> </ul>			

<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
<p>Ein grosser Anteil der Ressortverantwortung während den Ferien wird aber auch in der Verteilung der verschiedenen „Ämtli“ sein. Jeder Bewohner wird aktiv im Haus mitarbeiten und die geplanten Aufgaben übernehmen.</p>			
<p>3 Ressort "Sucht, Suchtverhalten, Finanzen": Grundsätzliches</p>	<p>-Pierrette Hungerbühler</p>	<p>20.04.2010</p>	<p>15.08.2012</p>
<p>In geleiteten Gruppensitzungen möchte ich als Ressortverantwortliche im Verlauf des Projekts folgendes thematisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich aktiv mit der Lebenssituation auseinandersetzen</li> <li>• Entwicklung von spielerisch neuen Ideen und Alternativen zum Alkohol und Nikotinkonsum.</li> <li>• Neues spür- und erlebbar machen</li> <li>• Solidarität und Unterstützung erfahren durch die anderen Beteiligten</li> <li>• persönliche Ziele und Absichten im Umgang mit Alkohol und Nikotin stärken</li> <li>• informieren über Alkohol und Nikotin und geeignete Rückfallprävention</li> <li>• Die persönliche Einschätzung eines Rückfalls oder Ausrutschers erfahren</li> <li>• lernen unangenehme Gefühle wahrzunehmen und zu bewältigen</li> <li>• erkennen und mobilisieren der eigenen Stärken</li> <li>• Impulse erhalten für die Freizeitgestaltung und das Verhalten am Arbeitsplatz</li> </ul> <p>Was ist Schadensreduzierung in kontrollierter Begleitung? Können wir dieses Training während der Ferien durchführen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Schadensreduzierung in kontrollierter Begleitung wird die Trinkmenge nach einem zuvor festgesetzten Trinkplan reduziert</li> <li>• Sie</li> </ul>			

	<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
	bestimmen Ihre Ziele selber. Nebst den Gruppensitzungen sollen auch die individuellen Einzelgespräche ihren Platz haben und nach den vorher vereinbarten Zeiten statt - finden.			
4	Ressort "Finanzen, Suchtverhalten": Grundsätzliches	Sucht, Pierrette Hungerbühler	20.04.2010	15.08.2012
	Das Ressort der Finanzen während des laufenden Projekts übernehme ich als Teil der Heimleitung (Heim - leitung Stellvertretung) und stelle Antrag für die erforderlichen Mittel gegen - über der Heimleitung. Die gesamte Budgetplanung obliegt dem Projektleiter in Zusammenarbeit mit der Heimleitung. Meine Aufgabe in diesem Ressort liegt einerseits darin, dass ich während dem Aufenthalt in Walzenhausen die „Kasse“ führe und für die erforder - lichen Mittel im Rahmen des erstellten Budgets, verant - wortlich bin. Andererseits aber auch gegenüber der Heimleitung und dem Leiter der Buchhaltung Rechen - schaft ablege für die getätigten Ausgaben. Dazu führe ich ein Kassabuch und alle Belege werden kontiert und abgelegt. Während der Phase der Nachhaltigkeit führe ich die Buchhaltung in Zusammenarbeit mit der Administration. Die Heim - leitung wird laufend infor - miert.			
5	Ressort "Ernährung": Grundsätzliches	Ulrich Trachsler	20.04.2010	15.08.2012
	Wir führen die Küche im WAF nach Budget, relevanten, saisonalen und ernährungs - wissenschaftlichen - Aspe - kten.			

Massnahmen	Verantw.	Beginn	Ende
<p>Da wir einige übergewichtige oder falsch ernährte Bewohner im WAF haben, drängt sich eine gesündere und ausgewogenere Ernährung auf.</p> <p>Unser Problem ist die Einstellung und der Bezug unserer Bewohner zu Lebensmitteln und zur Ernährung generell. Essen ist für die meisten sicher das „high - light“ des Tages, aber ohne sich Gedanken über eventuell gesündere Ernährung zu machen. Das Motto lautet: „Viel Fleisch, Teigwaren oder Kartoffeln! - Salat oder Gemüse muss nicht sein.“</p> <p>Meine Ernährungsziele im Projekt „Gesundheitsförderung WAF“ sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visuell die Lust zu abwechslungsreicherer und vitaminreicherer Ernährung anregen. Z. Bsp. mit Tischdekorationen aus frischem Gemüse und Obst.</li> <li>Alternativen aufzuzeigen, dass Gemüse, Salat und Obst sich sehr abwechslungsreich und gesund in den Menüplan einbauen lassen.</li> <li>Den Bewohnern und Mitarbeiter ein gesundes Mass bezüglich der Portionsgrösse zu zeigen (evtl. 1x pro Monat Tellerservice; später, während der Phase der Nachhaltigkeit, eventuell mehr).</li> <li>Im Bezug auf gesünderes Trinken evtl. Tee zwischendurch mit „Stevia“ an Stelle von Zucker süssen. Abwechslungsreichere Teeküche. Z. Bsp. Pfefferminztee mit Zitrone, zur Unterstützung der Verdauung; (vermindert Blähungen). Lindenblütentee beruhigt und wirkt schlaffördernd.</li> </ul>			

Massnahmen	Verantw.	Beginn	Ende
<p>In der Phase der Nachhaltigkeit: 14 Täglich einen rein vegetarischen Tag in die Menu Gestaltung einplanen. Oeffters mit wenig fettigem und eiweisshaltigem Fleisch arbeiten. Den Bewohnern versuchen die Vorzüge von Fisch aufzuzeigen; (nicht nur Fischstäbchen oder Fischknusperli ) .</p>			
<p>6 Ressort "Spiel, Sport und Wettbewerbe": Grundsätzliches</p>	<p>Fabian Kistler</p>	<p>20.04.2010</p>	<p>15.08.2012</p>
<p>Weg zum Ziel:  Durch Sport und Spiel können Disziplin und Ausdauer gefördert werden, ebenso kann gelernt werden mit Niederlagen umzugehen. Erfolgserlebnisse und Bestätigung sind eine angenehme Nebenerscheinung von Sport und Spiel. Weiter werden bei regelmässiger sportlicher Betätigung verschiedene Muskelpartien gestärkt, was der Gesundheit, dem Wohlbefinden und auch dem Selbstwertgefühl zu gute kommt und nicht zuletzt dem Geldbeutel, denn wer gesund lebt hat sicherlich tiefere Auslagen was Arzttermine etc. betrifft. Ich denke, dass bei Teamsportarten noch erheblichere Erfolge erzielt werden können. Durch die Freude am Spiel und am Siegen kann eine Gruppe zusammengeschweisst werden und der soziale Umgang und die dazugehörenden Kontakte und allenfalls daraus resultierende Freundschaften können sich bilden. Viele dieser Kontakte halten über mehrere Jahre oder gar ein Leben lang. Wenn wir erreichen würden, dass ein Zusammengehörigkeitgefühl entsteht, wäre das eine</p>			

<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
<p>ideale Basis um Zusammen - gehörigkeit ganz allgemein zu stärken. Die Situation in der sich die Bewohner befinden ist sicherlich nicht leicht. Viele unserer Be - wohner leiden an psychi - schen oder physischen Behinderungen, oder an beidem. Sie sind nicht be - sonders bemüht, geschweige denn interessiert an sportlicher Betätigung. (Ge - sunde Ernährung ist auch ein Thema, das aber nicht in mein Ressort fällt). Meiner Meinung nach sind rund 85% unserer Bewohner im Moment dem Sport sehr fern. Dazu kommt meine Vermutung, dass die meisten unserer Bewohner schon während ihrer Sozialisation kein ausgeprägtes Bild von Zusammengehörigkeitsgefühl erleben durften. Wenn aber, war dieses aus meiner Sicht von kurzer Dauer. Sie wurden enttäuscht oder es lag auch an ihrem Verhalten, dass keine tiefen Freund - schaften entstehen konnten. Ich kann keinen Bewohner nennen, der meines Wissens einen guten Freund hat. Das finde ich sehr traurig und erschütternd, was mir wie - derum die Motivation gibt allen Bewohnern Alternativen durch Sport und Spiel aufzuzeigen, um an mehr Lebensqualität zu gelangen. Dies soll aber durch Beteiligung und Mithilfe aller Bewohner geschehen und entstehen. Das ist mein Ziel.</p>			
7	<p>Ressort "Spiel, Sport, Wettbewerb": Ferien 2010 Fabian Kistler Grundziele</p>	09.08.2010	14.08.2010
	<p>Meine Ziele im Projekt „Gesundheitsförderung WAF“ bezüglich den Bewohner - ferien 2010 sind:</p>		

Massnahmen	Verantw.	Beginn	Ende
<p>Es soll eine tolle Woche werden, Ressort übergreifend. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Teammitgliedern und Bewohnern und deren alleroffener Beteiligung.</p> <p>Spiel und Sportvarianten aufzeigen um Spass an der Bewegung und am Spiel sowie auch durch Wettbewerbe zu erlangen.</p> <p>Ein gesundes Mass am Sport vermitteln. Begeisterung fördern. Auch im Kontext in der freien Natur oder gegebenenfalls auch Schlechtwetteralternativen.</p> <p>Top Ziel: Freundschaften entwickeln sich. Denn keiner unserer Bewohner hat meines Wissens auch nur einen guten Freund. Das finde ich traurig.</p> <p>Sport, Bewegung vor dem Morgenessen ... tolle Sache für den ganzen Tag.</p>			
<p>8</p>	<p>Ressort "Wandern, Natur und Kultur": Grundsätzliches zum Thema Wandern</p>	<p>Patrick Burkard</p>	<p>20.04.2010 15.08.2012</p>
<p>Wandern: Die Bewohner WAF haben während der letzten Feri-woche 2008 erstaunlich gut und gerne an Wanderungen teilgenommen. Die Einteilung in 3 Stärkeklassen hat sich dabei bewährt. Ich selber, als Ressortleiter, werde jeweils die beste Stärke-klasse leiten. Einige wenige Bewohner WAF schaffen es kaum mehr als 20-50 Meter zu laufen. Dennoch tut es ihnen gut, sich an der frischen Luft aufzuhalten. Dies kann in Verbindung mit einem Picknick geschehen. Man kann diese auch dazu anhalten, dass sie in der Zwischenzeit, für die</p>			

<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
<p>stärkeren Wanderer, helfen das Picknick anzurichten, Feuerchen zum Grillieren etc. vorzubereiten.</p> <p>Ich habe vor, während den Gesundheitsferien 2010, zwei bis drei Wanderungen und Reisen zu organisieren. Anschliessend werde ich, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, mindestens ein bis zwei Mal monatlich Wanderungen, Reisen und Spaziergänge anbieten. Um den Anreiz für die Bewohner WAF zu erhöhen, kann dies wiederum mit einem Picknick, Grillieren u.ä. kombiniert werden. Zusätzlicher Anreiz kann auch der Besuch geschichtlich oder kulturell interessanter Orte sein. Spaziergänge können natürlich auch jederzeit spontan durchgeführt werden.</p> <p>Während Wanderungen, Reisen und Spaziergängen reduziert sich der Nikotinkonsum von selber. Alkoholkonsum wird für die Bewohner WAF während diesen Aktivitäten auch nur von sehr mässigem Interesse sein. Dagegen werden sie sicherlich guten Hunger haben und anschliessend an Wanderungen gut schlafen können. Zur Durstlöschung will ich feinen Tee anbieten.</p> <p>Bei der Einteilung in die 3 Stärkeklassen soll auf medizinische und mentale Schwächen und Stärken der Bewohner WAF, seriös und mit Einbezug der jeweiligen Hausärzte, Rücksicht genommen werden.</p>			
<p>9</p> <p>Ressort "Wandern, Natur und Kultur": Grundsätzliches zum Thema Natur</p> <p>Natur: Wanderungen und Spaziergänge finden in der freien Natur statt. Ich will bei den</p>	Patrick Burkard	20.04.2010	15.08.2012

<b>Massnahmen</b>	<b>Verantw.</b>	<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>
<p>Bewohnern WAF die Freude an der Natur wecken, indem ich besonders lohnende Wanderstrecken aussuche. Auch der Besuch eines Naturparks, eines Zoos, von besonderen Naturausstellungen, von Parkanlagen soll stattfinden.</p>			
<p>Bei Bewohnern, welche besonders Freude an der Natur oder an Arbeiten in der Natur haben, will ich diese Ressourcen mit entsprechenden Aktivitäten besonders fördern. So wird ein Kräutergarten beim WAF angelegt, der von einem Bewohner selbstständig gepflegt wird. Andere Mitarbeiter helfen bei der Pflegen des WAF-eigenen Gartens.</p>			
<p>Mit einem Beamer will ich ab und zu gute Natursendungen im WAF vorführen. Der Besuch von Vorträgen von Naturforschern und Reisen soll angeboten werden.</p>			
<p>Falls ich interessierte Bewohner WAF finde, so will ich ab und zu, bei klarem Himmel, mein eigenes Teleskop zur Mond und Sternbeobachtung, unter meiner Anleitung, beim WAF aufstellen.</p>			
<p>Ich will versuchen Bewohner WAF dazu zu motivieren, mit mir zusammen gelegentlich im WAF kleinere Ausstellungen zu organisieren z.Bsp. Ausstellung von schönen Steinen, von selber fotografierten Naturbildern, "Geruchsparcour" mit vielen verschiedenen Gewürzen, inländische und exotische Samen von Bäumen und Blumen u.ä.</p>			
<p>Weitere Möglichkeiten sind: Mit einem Bewohner zusammen ein Herbarium anlegen, in der Natur Kräuter, Beeren</p>			

Massnahmen	Verantw.	Beginn	Ende
<p>und Früchte sammeln und sie der WAF -Küche zur Verfügung stellen, physikalische und chemische Experimente durchführen, Drachen basteln und sie steigen lassen.</p>			
<p>10 Ressort "Wandern, Natur und Kultur": Grundsätzliches zum Thema Kultur</p>	Patrick Burkard	20.04.2010	15.08.2012
<p>Kultur:  Für „gehobene Kultur“ interessieren sich nur wenige Bewohner WAF. Bodenständiges, eher Einfaches findet besseren Anklang. Ich will alle 2 Monate den Besuch eines kulturellen Anlasses anbieten. Dazu gehören Volksmusikaufführungen, Volksfeste, einfache Theateraufführungen, interessante Museumsbesuche, Kinobesuche und dergleichen. Einzelne Bewohner WAF, welche sich im Besonderen für kulturelle Anlässe interessieren, sollen besonders gefördert werden. Bei den jeweiligen Standortsitzungen will ich mit einzelnen Bewohnern ihre diesbezüglichen Interessen herausfinden und Aktivitäten dazu planen.  Falls möglich sollen kulturelle Anlässe mit Spaziergängen geplant werden: Es soll vermieden werden, dass die Bewohner mit dem Auto direkt vors Theater gefahren werden und dort auch wieder mit dem Auto abgeholt werden.  Bei Reisen können kulturelle Anlässe mit eingeplant werden.  Ich will im WAF selber kulturelle Anlässe durchführen. Dabei ist die Spannweite sehr gross. Ich will versuchen aussenstehende Kul -</p>			

Massnahmen	Verantw.	Beginn	Ende
<p>turschaffende zu kosten - günstigen Auftritten im WAF zu bewegen. Zu diesen An - lässen sollen auch Verwandte und Bekannte von Be - wohnern WAF eingeladen werden.</p> <p>Im Weiteren gelten auch für den Ressort „Wandern, Natur und Kultur“ alle vorgängig in der Projektarbeit „Gesund - heitsförderung WAF“ defi - nierten Begründungen, Set - ting, Empowerment, Parti - zipation, Zielsetzungen, Ziele, sowie Strategien und Vorgehensweisen.</p>			

### **Fachliche Kompetenzen und Qualifikationen der Hauptakteure**

Die Ressortleiter haben bezüglich ihren Ressorts Kompetenz. Sie haben eine entsprechende Berufsausbildung absolviert sowie verschiedene Weiterbildungen besucht. Der Projektleiter besuchte die Weiterbildung in Projektmanagement des BBT sowie eine Weiterbildung von "Radix" zum Tool "quint-essenz". Ausserdem verfügt er über 20 Jahre Berufserfahrung in der Betreuung von suchtkranken Mitmenschen. Dazu ist er ausgebildeter Krankenpfleger und hat 16 Jahre lang AIDS - kranke Mitmenschen sowie suchtkranke Menschen medizinisch und pflegerisch begleitet. Er hat in diesem Zusam - menhang auch Sterbende bis zu ihrem Tod medizinisch und pflegerisch betreut. Daraus ergibt sich, dass er ebenfalls für die medizinische und pflegerische Betreuung in Zusam - menarbeit mit Aerzten, Spitälern usw. zuständig ist. Die Ressortleiter verfügen ebenfalls über langjährige Berufserfahrung in ihren Fachrichtungen. Peter Welti arbeitet für "Perspektive Thurgau" und hat selber schon diverse Projektarbeiten lanciert.

### **Projektsteuerung**

### **Evaluationszweck, Evaluationsfragen und -methoden**

Vor den Ferien 2010 treffen sich der Projektleiter, die Ressort - bzw. Co-Ressortleiter mindestens 1 Mal monatlich zur Besprechung des Standes der Projektarbeit.

Drei Wochen vor Beginn der Gesundheitsferien 2010 trifft sich das Leitungsteam um den Stand der Projektarbeit zu besprechen. Spätestens bis zu diesem Zeitpunkt müssen die Bezugspersonen mit den entsprechenden Bewohnern, mit Hilfe der Förderplanung des QM's WAF, ein individuelles Gesundheitsprojekt schriftlich festgehalten haben. Die individuellen Projekte werden besprochen und bewilligt.

In der Nachbesprechung der Ferien 2010 mit den Ressortleitern wird diskutiert, welche Projekte während den Ferien erfolgreich durchgeführt worden sind und welche nicht. Die Gründe werden schriftlich im Projektjournal festgehalten und mögliche Lehren daraus gezogen.

Nach den Ferien 2010 trifft sich das Projektteam mindestens 1 Mal monatlich zur Besprechung des Standes der Projektarbeit.

Die Bewohner WAF führen während der ganzen Dauer des Projektes ihre "Standblätter" in Eigenverantwortung. Diese werden monatlich und am Ende des Projektes ausgewertet und fließen in die Schlussevaluation ein.

(Die Evaluationsfragen beziehen sich jeweils auf die definierten Zielklassen, Seite 6,7 und 8 der Projektarbeit.)

<b>Nr.</b>	<b>Evaluationsfragen</b>	<b>Evaluationsmethoden Ev</b>	<b>Verantw.</b>
1	Konnte für alle Bewohner WAF eine individuelle Gesundheitsförderung ( TMB) realisiert werden? Es werden dazu die bestehenden Formulare für "Förderplanung" benutzt. Für jeden Bewohner soll wenigstens 1 gesundheitlicher Aspekt besonders beachtet und individuell gefördert werden. Bezug: Zielklasse 1 und 2	Wird an den Projekt -sitzungen und der Betreuungsteamsitzung besprochen. Die Bezugspersonen geben dem Projektleiter Ausreitskunft darüber.	Bezugspersonen
2	Konnten die Arbeitsausfälle wegen Krankheitstagen bei den Bewohnern und Mitarbeitenden gesenkt werden? Bezug: Zielklasse 1 und 2 und 3	Wird an den Projekt -sitzungen besprochen. Die Bezugspersonen führen die Krankheits -tage der entsprechenden Bewohnern schriftlich nach und informieren den Projektleiter darüber.	Bezugspersonen
3	Gibt es Bewohner oder Mitarbeitende (MA)	Wird an den Projekt -sitzungen besprochen.	Bezugspersonen

Nr.	Evaluationsfragen	Evaluationsmethoden	Ev	Verantw.
	welche ihr Gewicht reduzieren konnten? Bezug: Zielklasse 1 und 2 und 3	Die Bezugspersonen erbringen dem Projektleiter darüber Nachweis. Die Bewohner und Mitarbeiter können zu Beginn des Projektes und 2 Jahre danach freiwillig ihr Gewicht messen		
4	Gibt es Bewohner und MA, welche nachweislich ihren Alkoholkonsum reduzieren konnten? Bezug: Zielklasse 1 und 3	Wird an den Projekt-sitzungen und TMB-Besprechungen. Die Bezugspersonen geben dem Projektleiter darüber Auskunft. Bei einigen Bewohnern wird der "Alkoholblastest" regelmässig durchgeführt. Es wird ein Erhebungsraster der Trinkgewohnheiten zu Beginn des Projektes und am Schluss nach 2 Jahren erstellt.		Bezugspersonen
5	Welche Bewohner nehmen aktiv an Gruppenaktivitäten teil? Wieviele nehmen an den freiwilligen Aktivitäten teil? Wieviele sind bereit Verantwortung zu übernehmen? Zu Beginn des Projektes und nach 2 Jahren? Bezug: Zielklasse 2	Wird an den Projekt-sitzungen besprochen. Die Ressortleiter geben Auskunft.		Ressortleiter
6	Gibt es untergeordnete und wichtige Bewohner und MA oder Bewohner und MA mit unausgewogener Ernährung, deren Zustand sich verbessert hat? Bezug: Zielklasse 2 und 3	Wird an den Projekt-sitzungen besprochen. Die Bezugspersonen geben dem Projektleiter Auskunft.		Bezugspersonen
8	Konnten einzelne Bewohner neue Kontakte knüpfen, Freunde finden? Bezug: Zielklasse 2	Wird an den Projekt-sitzungen und an der TMB-Besprechung.		Bezugspersonen
9	Hat sich der Umgang der Bewohner untereinander nachweislich verbessert?	Wird an den Projekt-sitzungen und der TMB-Besprechung.		Projektleiter

<b>Nr.</b>	<b>Evaluationsfragen</b>	<b>Evaluationsmethoden Ev</b>	<b>Verantw.</b>
	Bezug: Zielklasse 3		
10	Gibt es Bewohner und MA, welche weislich den Nikotin konsumieren konnten?	Wird bei der Projekt-sitzung besprochen. Die Bezugspersonen informieren den Projektleiter.	Bezugspersonen
	Bezug: Zielklasse 1 und 3		
11	Welche Rückmeldungen bzgl. "Gesundheitsförderung WAF" gibt es von Bewohnerseite her?	-Alle WAF-Mitarbeiter leiten die diesbezüglichen Gespräche und Beobachtungen mit Bewohnern an die Ressortleiter weiter. Diese berichten an der Projektsitzung und / oder an der Teamsitzung (TM). Am "Tag der Begegnung" werden ebenfalls Rückmeldungen geäußert werden.	Ressortleiter
	Bezug: Zielklasse 1 und 2 und 4		
12	Welche Rückmeldungen bzgl. "Gesundheitsförderungen WAF" gibt es von Mitarbeiterseite her?	-Die Mitarbeiter berichten von ihren Erfahrungen den Ressortleiter. Diese berichten an der Projektsitzung	Ressortleiter
	Bezug: Zielklasse 3 und / oder TM. und 4		
13	Kam es bei Mitarbeitenden WAF aufgrund des Projektes "Gesundheitsförderung WAF" zu gesundheitlichen Veränderungen?	-Die Mitarbeiter berichten über Veränderungen an der Teamsitzung WAF oder an den Projektsitzungen.	Projektleiter
	Bezug: Zielklasse 3 und 4		

## Controlling

In den 1-2 Mal pro Monat stattfindenden Projektsitzungen berichten die Ressortleiter dem Projektleiter und den anderen Ressortleiter vom Stand ihrer Arbeit. Der Projektleiter wiederum berichtet auf Verlangen dem Heimleiter WAF, Herr Anton Kistler, sowie dem "Supervisor", Herr Peter Welti, über den Verlauf der Projektarbeit. Die Daten für Projektsitzungen werden auf ein halbes Jahr voraus festgelegt. Nach den Ferien 2010 findet eine Nachbesprechung derselben statt. Die gemachten Erfahrungen müssen in die Aktivitäten, welche die Nachhaltigkeit sicherstellen sollen, mit einfließen. Die Ergebnisse haben eine Anpassung der Folgeaktivitäten zur Folge. Jeder Bewohner WAF führt ein persönliches "Standblatt". Anhand des Standblattes, auf welchem die Teilnahme an Aktivitäten der "Gesundheitsförderung WAF" vom Bewohner selbstverantwortlich fest -

gehalten werden, kann der Bewohner den Stand seines Fortschrittes erkennen. Die Standblätter werden monatlich neu verteilt und im selben Turnus vom Betreuenden mit dem Bewohner persönlich besprochen. Es ermöglicht dem Bewohner den Verlauf seiner Teilnahme an der "Gesundheitsförderung WAF" zu überblicken. Die Standblätter werden gesammelt und ergeben so den persönlichen Verlauf über die gut 2 Jahre der Dauer des Projektes.

---

## **Kommunikation**

An den Projektsitzungen findet der Austausch zwischen den Ressortleitern untereinander und dem Projektleiter statt. Dieser aktualisiert jeweils mit dem Tool "quint-essenz" die Projektarbeit und verteilt die schriftlichen Neuerungen den Ressortleiter. Die Ressortleiter sind für die Kommunikation mit den Co-Ressortleiter verantwortlich. Der Projektleiter informiert den Heimleiter und den "Supervisor". An den monatlichen Teamsitzungen kann von allen Mitarbeitenden WAF zusätzlich über den Projektverlauf informiert werden. Die Bewohner werden gewöhnlicherweise am monatlich stattfindenden "Tag der Begegnung" über den Verlauf und über zukünftige Aktivitäten informiert. Zusätzlich werden zu den jeweiligen Aktivitäten am "Anschlagbrett" Informationsblätter ausgehängt. Für die Aktualität der Informationsblätter sind die jeweiligen Ressortleiter verantwortlich. Andrea Breu als Mitglied des Vereinsvorstandes sowie Anton Kistler als Heimleiter informieren den Vereinsvorstand WAF über den Verlauf des Projektes. Mögliche Geldgeber können, falls sie es wünschen, ebenfalls regelmässig über den Projektverlauf informiert werden. Der Schlussbericht soll mittels Link auf der WAF Homepage allen Interessierten zugänglich gemacht werden. Mittels gelegentlichen Zeitungsberichten in der lokalen Presse kann die interessierte Bevölkerung von dem Projekt erfahren und daran teilhaben.

---

## **Dokumentation**

Der Projektleiter dokumentiert mit dem Tool "quint-essenz" die Projektarbeit. Die Ressortleiter schreiben ihre Arbeiten mit dem Tool "Word". Der Projektleiter integriert ihre schriftlichen Arbeiten in "quint-essenz" unter dem Punkt "Dokumente" und "Projektjournal". Die Bewohner führen ihre persönlichen "Standblätter",.

## **Ergebnisse und Wirkungen**

---

### **Zielerreichung**

In der schriftlichen Schlussevaluierung teilt der Projektleiter die gemachten Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge mit. Massstab für Erfolge und Misserfolge sind die in der "Evaluation" beschriebenen Fragen und die entsprechenden Antworten darauf. Darüber

hinaus sollen die mündlichen Kommentare und Kritiken der WAF -Bewohner und der WAF -Mitarbeitenden dort ebenfalls wiedergegeben werden. Der Projektleiter sowie die Ressortleiter beschreiben in separaten Kapiteln gleichfalls die gemachten Erfahrungen und Beobachtungen. Die "Standblätter" der Bewohner ergeben einen Ueberblick über die Teilnahme der Bewohner WAF an den Aktivitäten der "Gesundheitsförderung WAF".

---

### **Verbreitung der Ergebnisse**

Der Projektleiter evaluiert 2 Jahre nach Projektbeginn mit einer schriftlichen Arbeit. Er beschreibt darin den Verlauf und Erfolg des Projektes und zeigt mögliche Verbesserungs - vorschläge auf. In einer anschliessenden Projektarbeit sollen die Erfahrungen und Ver - besserungen praktisch umgesetzt werden.

Nach der Einreichung der Projektarbeit bei den in Frage kommenden Stellen wird der Internetauftritt via Link auf der WAF Homepage angebracht. Die Projektarbeit kann dort von Interessierten eingesehen werden. Die Schlussevaluierung nach 2 Jahren soll auf die gleiche Weise veröffentlicht werden, so dass alle Interessierten Zugang dazu haben.

---

### **Nachhaltigkeit**

Der Projektleiter, Patrick Burkard, ist zu dem Projekt "Gesundheitsförderung WAF" von der Heimleitung WAF beauftragt worden. Damit ist sichergestellt, dass der Verein "Wohnheim Adler Frauenfeld" voll und ganz zu dem Projekt steht. Die Heimleitung WAF gewährleistet, dass der Projektleiter genügend Zeit für die Ausarbeitung des Projektes zur Verfügung hat. Für die Ressortleiter und Co-Ressortleiter gilt das Selbe.

Da der Projektleiter, Patrick Burkard, auf den 1.02.2011 eine neue Stelle antritt, wird auf diesen Termin hin die Projektleitung und die Gesamtverantwortung auf die Heimleitung WAF übertragen.

Innerhalb des WAF soll im 2 Jahresturnus das Projekt grundsätzlich überprüft und angepasst werden. Aus den Erfahrungen werden in der Schlussevaluation Konsequenzen gezogen. Diese müssen in die darauf folgende Projektarbeit mit einfließen. Ziel ist es, dass das Projekt "Gesundheitsförderung WAF" über die veranschlagten 2 Jahre hinaus weiterführt und fest installiert wird.

Durch die Verbreitung im Internet mit Hilfe eines Links auf der WAF -Homepage soll die Projektarbeit, ihr Verlauf und die Schlussevaluierung anderen Institutionen zugänglich gemacht werden. Sie haben so die Möglichkeit unsere Erfahrungen kennen zu lernen, um ähnliche Projekte in ihren Institutionen zu lancieren. Ziel könnte es dann sein, ihre Projekte auch zu veröffentlichen und dazu beitragen dass daraus ein reger Erfahrungs - austausch entstehen kann.

