



Zäme stercher – stronger together: Wenn Bewegung neue Perspektiven schafft

Der Sozialdienst Stettlen-Vechigen hat zusammen mit dem Fitnesscenter Kraftakt das Projekt «Zäme stercher» umgesetzt. Während sechs Monaten konnten Sozialhilfebeziehende kostenlos trainieren und an Begegnungsanlässen und Workshops teilnehmen. Ziel war es, über den Sport die Selbstwirksamkeit und die soziale Einbindung zu stärken. Die Wirkung war erfreulich.

Hintergrund des Projekts ist ein seit mehreren Jahren steigender Anteil an jungen Erwachsenen in der Sozialhilfe sowie eine hohe Anzahl an Personen, die bereits seit mehreren Jahren unterstützt werden. Häufig zeigen sich dabei psychische Belastungen, fehlende Ausbildungsabschlüsse und soziale Isolation. Der Sozialdienst richtet seinen Fokus deshalb verstärkt auf niederschwellige, alltagsnahe Angebote. Sport bietet laut Forschung erwiesene positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit. Daraus entstand die Idee zu «Zäme stercher – stronger together», welche gestützt auf den Gemeinderatsentscheid vom November 2024 umgesetzt wurde.

Das Angebot richtete sich an alle Sozialhilfebeziehenden des Sozialdienstes Stettlen-Vechigen und war freiwillig. Die ersten 20 Anmeldungen erhielten ab dem 1. März 2025 ein sechsmonatiges Fitnessabo und einen individuellen Trainingsplan. Finanziert wurde das Projekt vollständig durch Drittmittel der Gemeinden und verschiedener Stiftungen.

Die Wirkung des Projekts fällt klar positiv aus: Der Anteil der Teilnehmenden, die ihr Leben als «eher gut» oder «sehr gut» einschätzen, stieg von 21% auf 63%. Personen die sich «oft einsam» fühlten sank von 13% auf 0%. Soziale Kontakte nahmen deutlich zu. Auch unter den Teilnehmenden wurde das Angebot sehr geschätzt: «Ich bin wieder die Person, die ich vor dem Soz war», so ein:e Teilnehmende:r. Eine weitere Person sagt: «Ich fühle mich nicht nur körperlich besser, ich habe jetzt auch wieder Lust aufs Leben».

Über die ursprünglichen Ziele hinaus kam es zu spürbaren Veränderungen: Drei Personen fanden im Projektzeitraum eine Teilzeitanstellung, eine Person konnte vollständig von der Sozialhilfe abgelöst werden, sieben begannen eine Ausbildung oder ein Praktikum und vier engagieren sich seither freiwillig in der Gemeinde oder in Organisationen.

Das Projekt zeigt, dass niederschwellige, lebensnahe Bewegungsangebote einen wirksamen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Stabilität leisten können. Der Sozialdienst sieht darin einen wertvollen Ansatz, der in zukünftigen Überlegungen weiterentwickelt und längerfristig in der gesetzlichen Sozialhilfe verankert werden könnte.

EINWOHNERGEMEINDE VECHIGEN

Sozialdienst Stettlen – Vechigen



Michel Mäder (Kraftakt) &
Christine Wäfler (Sozialdienst)



Training



Austausch mit Projektteilnehmenden