



BERICHT ZUR AUSWERTUNG

ZÄME STERCHER – STRONGER TOGETHER



Sozialdienst
Stettlen-Vechigen



EINLEITUNG

Das Projekt Zäme stercher – stronger together wurde im Zeitraum vom 1. März bis 31. August 2025 durch den Sozialdienst Stettlen-Vechigen und dem Fitnesscenter Kraftakt aus Stettlen durchgeführt. Das Pilotprojekt verfolgte das Ziel, Sozialhilfebeziehende durch regelmässige körperliche Aktivität in ihrer psychischen, sozialen und gesundheitlichen Stabilität zu stärken, damit sie langfristig bessere Voraussetzungen mitbringen, um Möglichkeiten zur sozialen oder beruflichen Integration nutzen zu können.

Der vorliegende Evaluationsbericht richtet sich an die beteiligten Fördergeber, Partnerinstitutionen und Interessierte. Er beleuchtet die Umsetzung, Zielerreichung und Wirkung des Projekts. Im Rahmen der Evaluation zeigten sich zudem einige nicht erwartete positive Effekte, die im vorliegenden Bericht ebenfalls aufgegriffen werden und den Mehrwert und das Potential dieses innovativen Ansatzes zusätzlich unterstreichen.

Wie der Name Zäme stercher – stronger together schon sagt, ist das Projekt mehr als nur eine bezahltes Fitnessabo. Es geht darum die Teilnehmenden wahrzunehmen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und gemeinsam mit ihnen Erfolge zu feiern und Rückschläge aufzufangen. Nicht auf professioneller Ebene, sondern von Mensch zu Mensch. Denn sind wir mal ehrlich zu uns selbst, die meisten von uns haben schon gegen den inneren Schweinehund gekämpft, wenn es um den Gang ins Fitnessstudio ging.





Christine Wäfler

Leiterin Sozialdienst Stettlen-
Vechigen



Michel Mäder

Mitglied der Geschäftsleitung
KRAFTAKT FITNESS

AUSGANGSLAGE

Die Region Stettlen-Vechigen verzeichnet seit mehreren Jahren, gemäss der internen Fallstatistik, einen Anstieg junger Erwachsener in der Sozialhilfe. Auch zeigt sich intern eine hohe Anzahl an Personen, welche bereits seit mehreren Jahren, beginnend mit dem jungen Erwachsenenalter Sozialhilfe beziehen. Miteinher gehen gemäss Beobachtung häufig psychische Belastungen, fehlende Ausbildungsabschlüsse und soziale Isolation hervorgerufen durch vorherige mangelnde Integration in die Gesellschaft. In diesen Fällen greifen klassische Integrationsmassnahmen der Erfahrung nach oft nur unzureichend.

Unser Sozialdienst befasste sich zeitgleich mit dieser Feststellung mit der Erarbeitung eines neuen Leitbildes. Gemeinsam als Team haben wir uns entschieden, niederschwelliger zu werden, näher zu den Menschen zu kommen, die örtlichen Ressourcen mehr einzubinden und vor allem neuen Ideen Raum zu geben und ausgetretene Pfade zu verlassen. Aus diesem Grund befassten wir uns mit verschiedensten Themen.

Durch einen Vortrag von Dr. phil. Werner Fey, Leitender Psychologe der UPD Bern, wurde die Sozialdienstleiterin auf den positiven Effekt, welchen Sport auf die Psyche hat, aufmerksam und erkannten, dass dies der Weg ist, den der Sozialdienst Stettlen-Vechigen einschlagen möchte.¹ Fey äusserte in seinem Vortrag, dass «... Sport eine gute Evidenz als Zusatztherapie bei Depressionen, Angststörungen und Schizophrenie habe.» Weiter wurde durch ihn erwähnt, dass die Akzeptanz bei Patienten an einem Training teilzunehmen, erstaunlich hoch sei. Im Gegensatz zu einer Therapie sei Sport nicht stigmatisiert.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, über den Zugang zum Sport eine Brücke zu mehr Selbstwirksamkeit, sozialer Einbindung und Stabilität zu schaffen – niederschwellig, alltagsnah und ohne therapeutischen Charakter.

Mit dieser vagen und noch unausgereiften Idee gingen wir auf unser örtliches Fitnesscenter zu. Es benötigte keine fünf Minuten, um sie von unserer Idee zu begeistern. Mit dem Fitnesscenter Kraftakt konnte die ideale Partnerorganisation gefunden werden. Das Kraftakt legt viel Wert auf persönliche und unkomplizierten Umgang mit ihren Kunden und bietet jedem die individuelle Betreuung, welche benötigt wird. Sie leben eine offene Haltung, pflegen die Gemeinschaft, sind experimentierfreudig und vor allem immer mit dem Herzen dabei.

¹ 20.03.2024 UPD Zentrum Klinische Sozialarbeit & Vernetzung ZKSV: Vortrag «Psyche und Sport - Macht Sport schlau? Mentale Leistungssteigerung und psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität»

PROJEKTAUFBAU UND UMSETZUNG

Ausgangspunkt des Projekts war ein sechsmonatiges Fitnessabonnement im Fitnesscenter Kraftakt. Die Teilnehmenden erhielten einen individuellen Trainingsplan mit mindestens drei wöchentlichen Einheiten (Groupfitness und reguläres Training). Ergänzend fanden freiwillige Workshops und Begegnungsanlässe statt. Bei den Workshops handelt es sich um öffentliche Angebote des Fitnesscenters wohingegen die Begegnungsanlässe (Start- und Abschlussapéro) nur für die Teilnehmenden reserviert waren.

Zu Beginn wurden alle Sozialhilfebeziehenden vom Sozialdienst Stettlen-Vechigen über das Projekt informiert. Es stand ihnen frei sich für die Teilnahme am Projekt zu melden. Es standen 20 Plätze zur Verfügung die nach Eingang der Anmeldungen vergeben wurden. So entstand eine spannende Mischung an Teilnehmenden.

Kern des Projektes war die Freiwilligkeit der Teilnehmenden sowie der Verzicht auf Sanktionen von Seiten Sozialdienst. Es wurde grossen Wert auf die positive Bestärkung der Teilnehmenden gelegt. Sei es von den zuständigen Sozialarbeitenden wie auch von den Trainern und Trainerinnen vor Ort. Hierbei benötigte es keine zusätzlichen Termine. Es wurde bei alltäglichen Telefonaten, Tür- und Angelgesprächen oder regulären Besprechungen aus ehrlichem Interesse heraus nachgefragt und erzählt. So entstanden Beziehungsmomente auf Augenhöhe zwischen den Teilnehmenden und den Fachpersonen, die auch nach dem Projekt noch ihre Wirkung in der Zusammenarbeit entfalten.

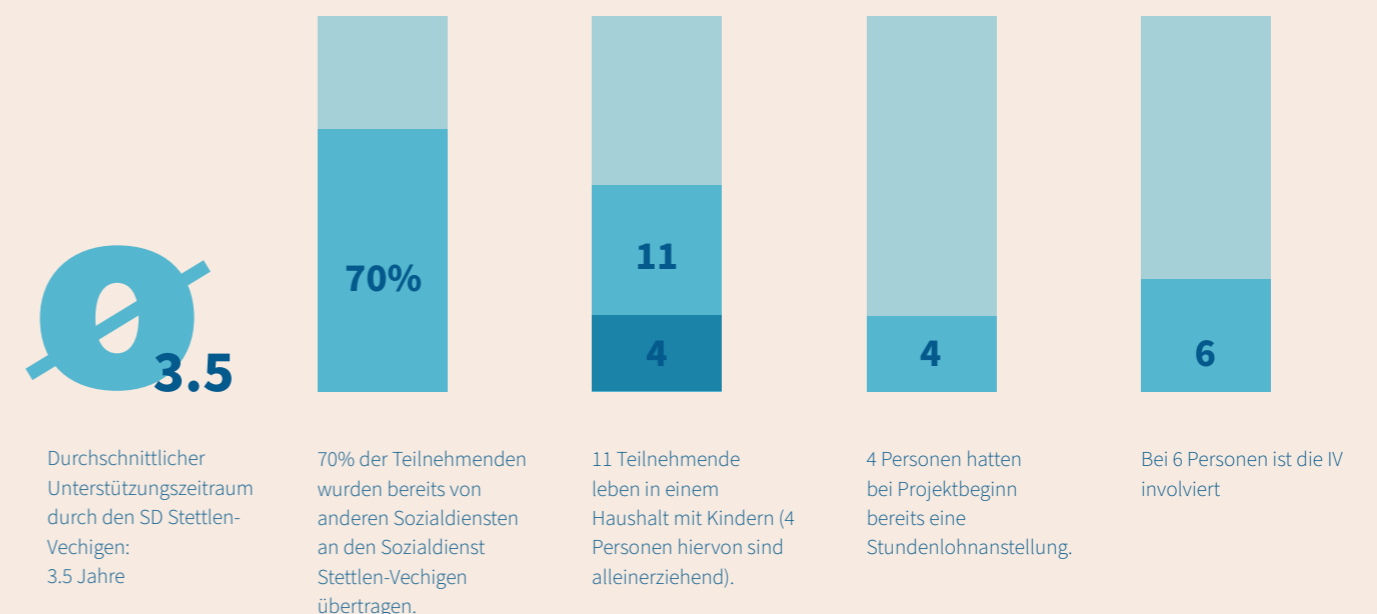
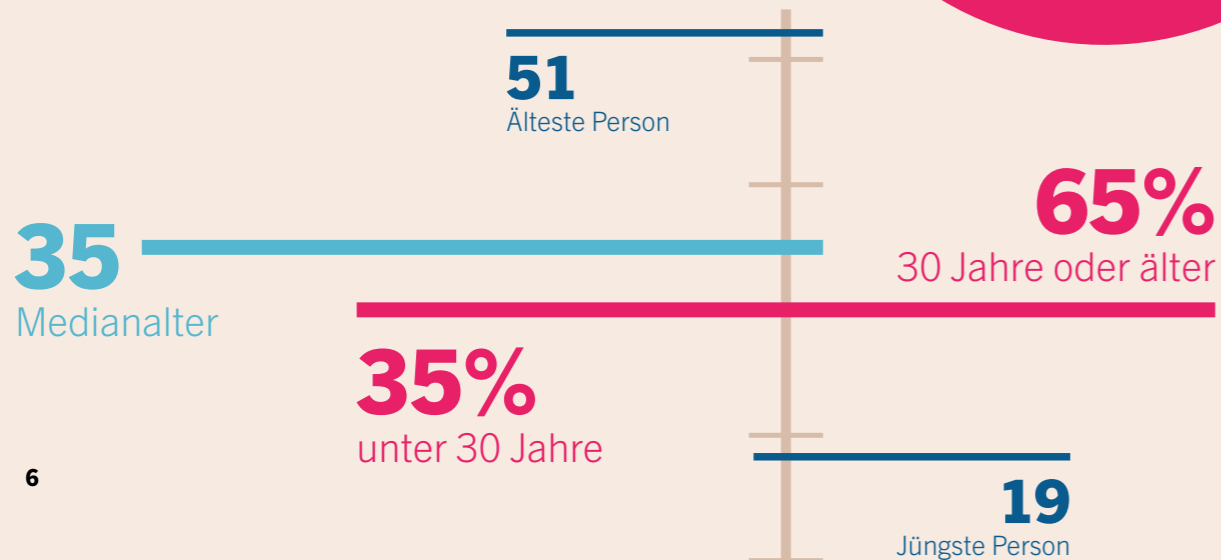
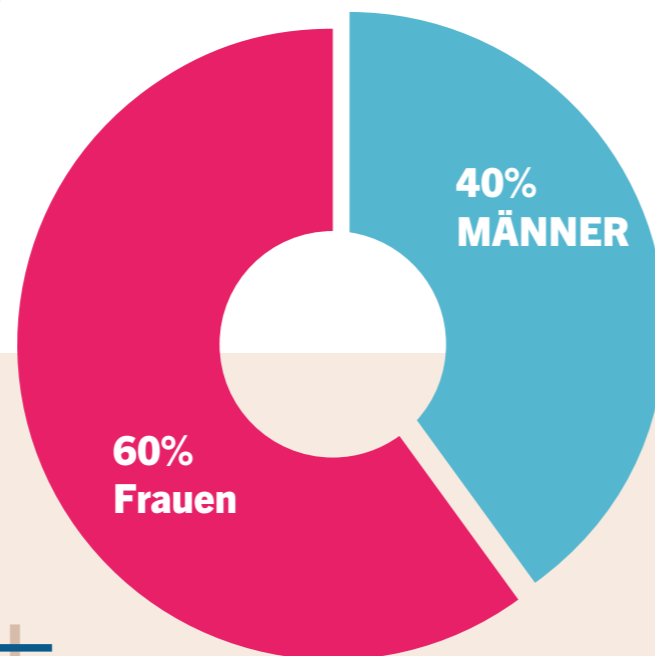
Während dem Projekt wurde durch das Kraftakt die Trainingshäufigkeit der Teilnehmenden dokumentiert. Da der Zugang zum Fitnesscenter nur mit Chiparmband oder vorgängiger Anmeldung für Kurse möglich ist, ist dieser Vorgang standartmässig im Ablauf des Fitnesscenters integriert und digital möglich gewesen.

Das Projekt Zäme stercher – stronger together wurde vollständig durch Drittmittel finanziert – namentlich durch die Gemeinden Stettlen und Vechigen, die Stiftung Bernapark, die Stiftung Sostenuto sowie die ODD FELLOWS/ Fellenberg-Loge Bern.

Es wurden keine zusätzlichen personellen Ressourcen benötigt; die Umsetzung erfolgte mit bestehender Infrastruktur und in enger Zusammenarbeit zwischen

den Leitungspersonen des Sozialdienstes und dem Fitnesscenter. Der zeitliche Aufwand hierfür betrug im Schnitt weniger als 2 Stunden pro Monat.

Die geplanten Ausgaben fielen mit CHF 17'153.25 für 20 Personen tiefer aus als geplant. Der Restbetrag der Einnahmen (CHF 846.75) wurde wie im Konzept beschrieben für einen Sportevent für die Allgemeinbevölkerung verwendet, welcher am 26.09.2025 stattfand.



ZIELERREICHUNG UND ERGEBNISSE

Die festgelegten quantitativen Zielgrössen aus dem Konzept – etwa die Anzahl durchgeführter Trainings und die Teilnahme an Gruppenkursen – wurden nicht vollständig erreicht. Ausschlaggebend dafür waren gemäss Befragung unter anderem saisonale Einflüsse wie Sommerferien und Ramadan, familiäre oder berufliche Belastungen sowie der Umstand, dass mehrere Teilnehmende im Verlauf des Projekts eine neue Arbeitsstelle, Ausbildung oder ein

Praktikum antraten. Diese Abweichungen sind im positiven Sinne zu relativieren, da sie direkt mit jenen Integrationsfortschritten verbunden waren, die das Projekt langfristig fördern wollte. Nach Abschluss des Projektes konnten erfreulicherweise mit der grosszügigen finanziellen Unterstützung der ODD FELLOWS/ Fellenberg-Loge Bern, acht Anschlussabos für die fleissigsten Teilnehmenden ermöglicht werden.

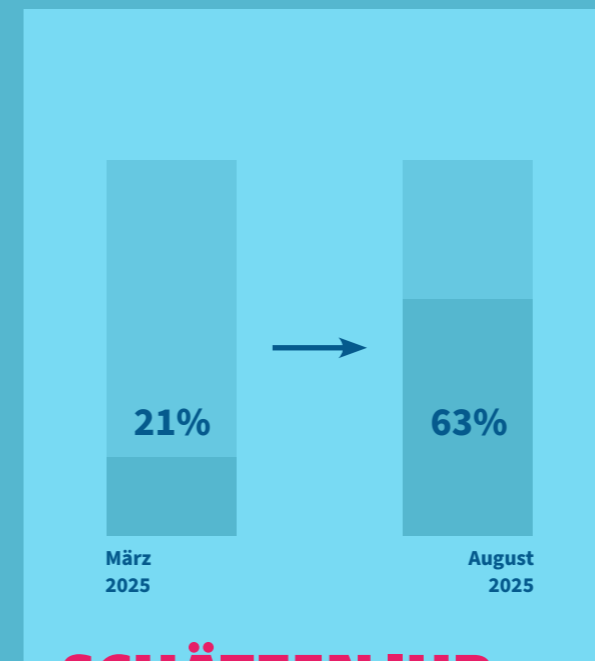


Aus qualitativer Sicht betrachtet wollte das Projekt zur psychischen und gesundheitlichen Stabilisierung beitragen, indem regelmässige Bewegung das Wohlbefinden, die Motivation und die Belastbarkeit der Teilnehmenden stärkt. Weiter sollte die soziale Integration durch neue Kontakte, Abbau von Isolation und einem gestärkten Zugehörigkeitsgefühl gefördert werden. Auch das Erleben von Selbstwirksamkeit war ein wichtiger Punkt.

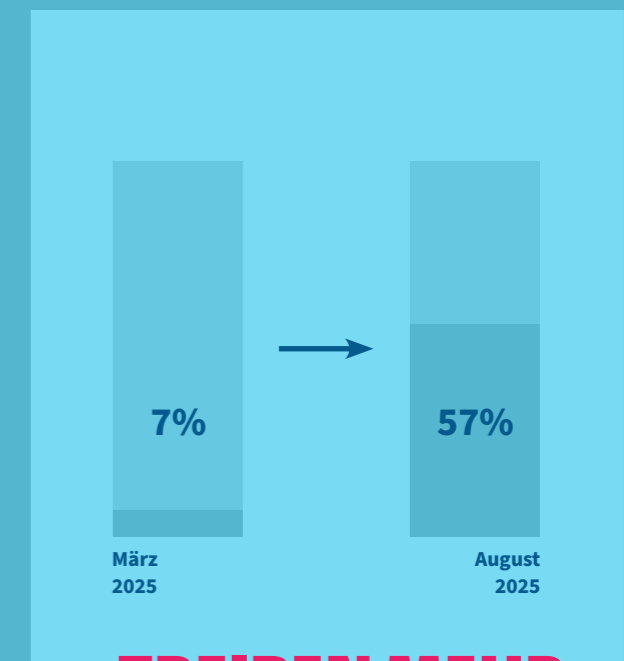
Die Ergebnisse der Befragung von den Teilnehmenden verdeutlichen eine durchwegs positive Entwicklung in mehreren Lebensbereichen der Teilnehmenden. Das psychische Wohlbefinden hat sich spürbar verbessert:

Der Anteil der Personen, die ihr Leben als „eher gut“ oder „sehr gut“ einschätzten stieg von 21 % auf 63 %. Gleichzeitig bewertete niemand seine Lebenssituation am Projektende mehr als „schlecht“, während dies zu Beginn noch bei 14 % der Fall war. Auch im Bereich der sozialen Integration sind klare Fortschritte erkennbar. Der Anteil jener, die sich „oft einsam“ fühlten, sank von 13 % auf 0 %, während die Häufigkeit sozialer Kontakte deutlich zunahm.

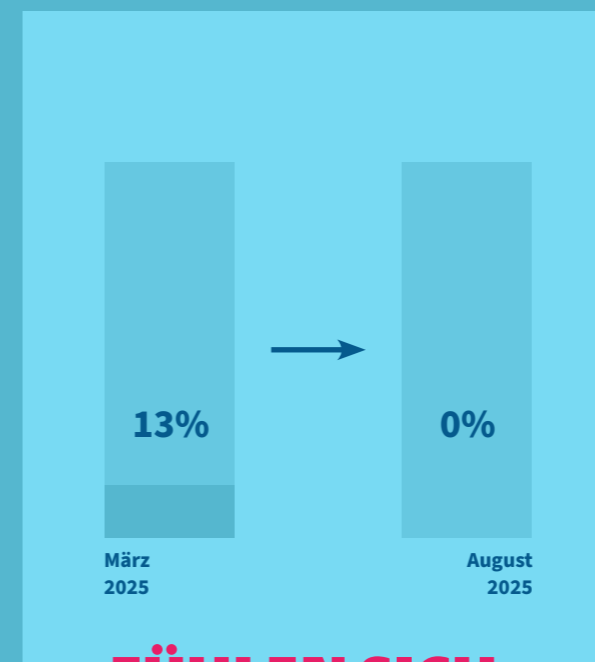
Ebenso zeigen die Ergebnisse im Bereich Gesundheit und Aktivität eine markante Veränderung: Der Anteil der Teilnehmenden, die mehr als zweimal pro Woche Sport treiben, erhöhte sich von 7 % auf 57 %.



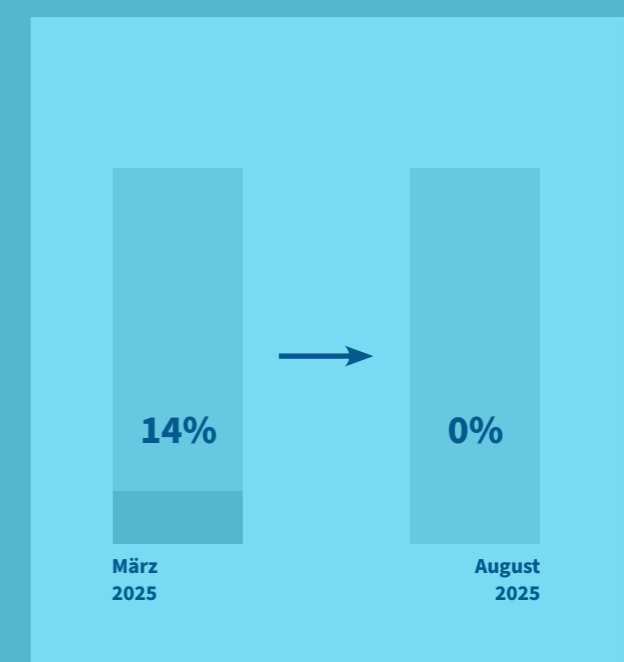
SCHÄTZEN IHR LEBEN ALS „EHER GUT“ ODER „SEHR GUT“ EIN



TREIBEN MEHR ALS 2X PRO WOCHEN SPORT



FÜHLEN SICH „OFT EINSAM“



BEWERTEN IHRE LEBENSITUATION ALS „SCHLECHT“

NICHT ERWARTETE POSITIVE WIRKUNGEN

Besonders hervorzuheben sind die Veränderungen während der Projektdauer, die über die ursprünglichen Zielsetzungen hinausgehen. So kam es, dass 3 Personen eine Teilzeitanstellung erhielten und eine Person mit einer 100% Anstellung vollständig aus

der Sozialhilfe abgelöst werden konnte. 7 weitere Teilnehmende begannen eine Ausbildung oder ein Praktikum im ersten Arbeitsmarkt und 4 Personen engagieren sich heute freiwillig in der Gemeinde.

3 PERSONEN

erhielten eine Teilzeitanstellung.

1 PERSON

wurde vollständig von der Sozialhilfe abgelöst.

7 PERSONEN

begannen eine Ausbildung oder ein Praktikum.

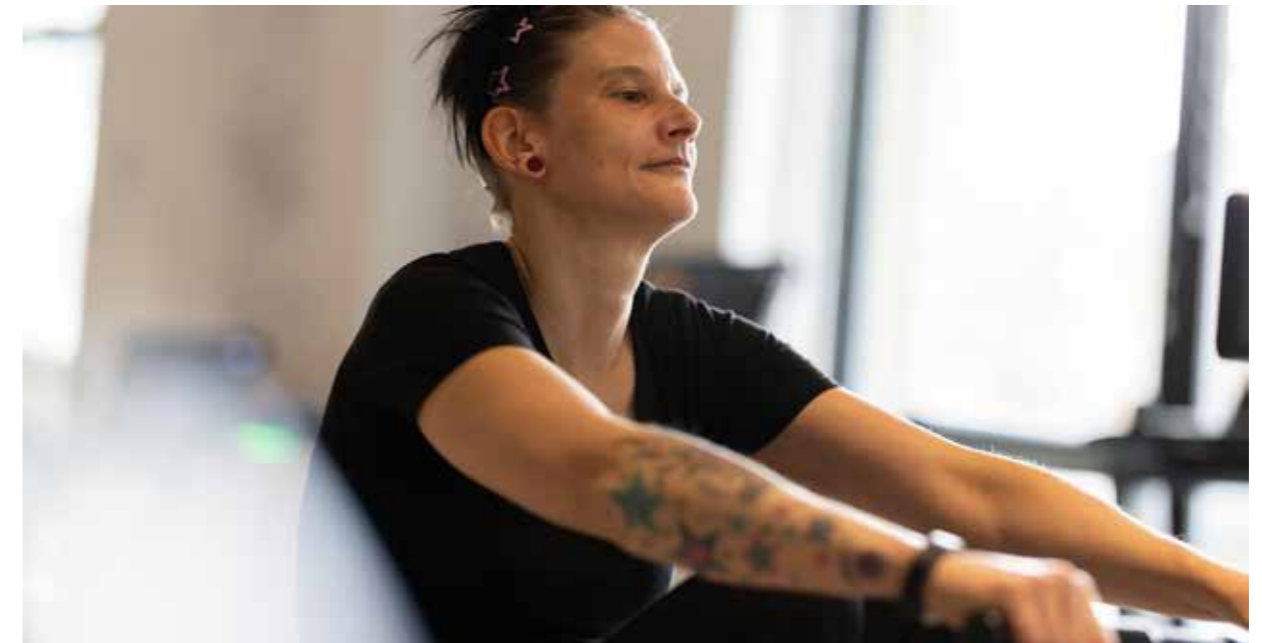
4 PERSONEN

engagieren sich freiwillig in der Gemeinde oder Organisationen.

ERKENNTNISSE AUS DEM PROJEKT

Die Auswertung zeigt, dass quantitative Zielvorgaben – wie etwa festgelegte Trainingsfrequenzen – nur bedingt als Erfolgsindikatoren geeignet sind. Zumal der Zusammenhang zwischen der Höhe der Trainingsanzahl und den bemerkbaren integrativen

Fortschritten nur schwer zu belegen ist. Viel mehr scheint der Aspekt der Wertschätzung bei den Teilnehmenden etwas ausgelöst zu haben. In den Gesprächen mit den Teilnehmenden wurde immer wieder erwähnt, wie positiv überrascht sie waren und



wie schön sie diese Geste gefunden haben, dass sie an dem Projekt teilnehmen durften. Es sei etwas, dass sie sich selbst nie hätten leisten können.

Besonders wertvoll für die soziale Vernetzung waren die Begegnungsformate wie das Kick-off oder der Abschlussapéro, die vor allem von alleinerziehenden Müttern gemeinsam mit ihren Kindern rege genutzt wurden. Workshops zu spezifischen Themen stiessen hingegen auf geringes Interesse und sollten künftig niederschwelliger und stärker am unmittelbaren Lebensalltag der Teilnehmenden ausgerichtet werden.

Als grosse organisatorische Hürde erwies sich jedoch die Kinderbetreuung für teilnehmende

Eltern. Zwar fand zwei Mal pro Woche an fixen Tagen die Kinderbetreuung vor Ort statt, jedoch war diese, insbesondere während der Schulferien, nicht ausreichend. Hier wäre ein flexibleres Unterstützungsmodell wünschenswert, um die Teilnahme besser zu ermöglichen.

Das Projektmodell hat sich insgesamt als kosteneffizient, nutzbringend und gleichzeitig niederschwellig erwiesen. Mit rund 857 Franken pro Person während einem Halbjahr sind bereits individuelle und gesellschaftliche Effekte beobachtbar geworden – insbesondere durch verringerte Sozialhilfeausgaben infolge von Erwerbseinkommen.

**«ICH HABE GEWICHT VERLOREN,
DASS MACHT MICH STOLZ»**

Projektteilnehmende:r

**«ICH BIN WIEDER DIE PERSON, DIE
ICH VOR DEM SOZ WAR»**

Projektteilnehmende:r

**«ICH FÜHLE MICH NICHT NUR
KÖRPERLICH BESSER, ICH HABE
JETZT AUCH WIEDER LUST AUFS
LEBEN»**

Projektteilnehmende:r

**«DIE TEILNEHMENDEN HABEN
SICH PERFEKT IN DEN ALLTAG IM
FITNESSCENTER EINGEFÜGT. EINIGE
PERSONEN GEHÖREN NUN ZU
DEN STAMMKUNDEN DIE GUT IM
STUDIO INTEGRIERT SIND.»**

Christine Wäfler,
Leiterin Sozialdienst Stettlen-Vechigen

FAZIT

Das Pilotprojekt Zäme stercher – stronger together hat gezeigt, dass niederschwellige, sozialraumorientierte Bewegungsangebote für Sozialhilfebeziehende einen spürbaren Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Stabilisierung leisten können. Die Ergebnisse in Kombination mit den Beobachtungen der Projektleitenden belegen, dass regelmässige körperliche Aktivität eingebettet in einem sozialen Kontext nicht nur das Wohlbefinden stärken, sondern auch Motivation, Eigeninitiative und soziale Teilhabe fördern können. Darüber hinaus verdeutlicht das Projekt, dass einfache und lebensnahe Ansätze nachhaltiger wirken können als komplexe Massnahmen.

DOCH WAS WAR NUN ABSEITS DER EVALUIERTEN DATEN DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS?

Frei nach Augustinus Aurelius von Hippo würden wir sagen, «In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst». Von der Projektleitung über die Teammitglieder auf dem Sozialdienst und dem Fitnesscenter war die Begeisterung für das Projekt und die emotionale Unterstützung für die Teilnehmenden zu spüren. Die Projektteilnehmenden wurden wie alle anderen Kunden im Trainingsalltag und die bestehenden Groupfitnesskurse integriert ohne grosses Aufheben darum zu machen. Die Teilnehmenden wurde in ihrer Persönlichkeit gesehen und nicht nur als Sozialhilfebeziehende wahrgenommen. Sie wurden Teil einer (Leidens-) Gemeinschaft zwischen hartem Training, Spass und Überwindung.

Aus unserer Sicht hat das Projekt einen wertvollen Beitrag zur Weiterentwicklung sozialarbeiterischer Interventionsformen geleistet und kann auch als Basis für weiterführende Überlegungen herangezogen werden. Es zeigt auf, dass Investitionen in Gesundheit und Teilhabe zu gesellschaftlicher Entlastung und individuellen Fortschritten führen können. Eine zukünftige strukturelle Verankerung solcher Angebote in der gesetzlichen Sozialhilfe erscheint daher nicht nur sinnvoll, sondern auch finanziell lohnenswert.

In den regulären Beratungsgesprächen im Sozialdienstalltag rückte zudem der Fokus vom Druck der Arbeitsintegration weg hin zu spannenden Unterhaltungen über Erfolge und Rückschläge im Training. Der gemeinsame Austausch über Erfahrungen, Tipps und Tricks für das Training ermöglichte es, eine neue Qualität der Arbeitsbeziehung zu schaffen, so dass sich Sozialarbeitende und unterstützte Personen auf einer neuen Ebene begegnen konnten.

Es scheint somit weder Hexerei noch ein Geheimnis zu sein, was hinter dem positiven Ergebnis stecken könnte. Es war vielleicht lediglich der Aspekt «Zäme stercher», der das Projekt so stark gemacht hat.





Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art, nur mit Genehmigung durch den Sozialdienst Stettlen-Vechigen.

© 2025 Kraftakt AG, Stettlen