



HEKS Neue Gärten Schweiz

Gesundheitskonferenz Schweiz One Health 2024

Patricia Vogelsang, Gartenleitung Winterthur, Susanne Teismann, Leitung Neue Gärten Zürich



HEKS
Brot für alle.

HEKS als Organisation



Wer ist HEKS und was machen wir?

- Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz
- 1946 als Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz vom Schweizerischen Evangelischen Kirchenbund (SEK) gegründet
- Seit 2004 ist HEKS eine gemeinnützige Stiftung
- Würde jedes Menschen im Zentrum des Engagements: Alle Menschen sollen ein in sozialer, wirtschaftlicher und politischer Hinsicht sicheres Leben führen können
- Programmarbeit im **Ausland** und im **Inland**

HEKS im Ausland

- In 30 Länder auf vier Kontinente Projekte der Entwicklungszusammenarbeit zur Bekämpfung von Armut und Ungerechtigkeit
- humanitäre Hilfe für die Opfer von Naturkatastrophen und kriegerischen Konflikten
- unterstützt die kirchlich-diakonische Arbeit in Osteuropa und im Nahen Osten
- Entwicklungs- und gesellschaftspolitischer Arbeit weltweit



HEKS in der Schweiz

- In 6 Regionen der Schweiz Unterstützung für benachteiligte Menschen bei der Integration
- Rechtsberatung für Asylsuchende und anderen sozial benachteiligten Menschen
- Entwicklungs- und Gesellschaftspolitik: Regelmässige Kampagnen zur Sensibilisierung der Bevölkerung



Zielgruppen

- Seit 1949: Geflüchtete
- Seit 1987: Migrant:innen
- Seit 1993: Sozial benachteiligte Schweizer:innen
- Seit 2003: Sans-Papiers





HEKS Neue Gärten



Das Angebot

- Familiengärten
 - Frauengärten
 - Garten Tandems
 - Gartenkurs für Kinder
-
- Gartensaison von April bis Oktober
 - Wöchentliche Treffen
 - Garten jederzeit offen
 - Winterprogramm



Zielsetzungen von HEKS Neue Gärten

Wurzeln schlagen & Früchte ernten

- Sinnvolle Tätigkeit an der frischen Luft
- Gestaltungsraum, Eigeninitiative
- Die Teilnehmenden erleben sich als Handelnde
- Gartenarbeit stärkt die Selbstwirksamkeit
- Vernetzung untereinander, mit Freiwilligen, mit Garten- NachbarInnen
- Informationen über Angebote vor Ort
- Deutschkenntnisse festigen und erweitern

HEKS Neue Gärten Zürich

Soziale Integration durch gemeinsames Gärtnern



Ein Garten für Alle

Von der Integration zur Inklusion





«Es tut mir sehr gut, in Kontakt mit anderen Frauen zu kommen
und Deutsch zu sprechen.»



«Ich lerne viel und fühle mich auch gesundheitlich besser.»





«Mit anderen zu sprechen und die frische Luft tun mir gut.
Zu Hause denke ich zu viel.»



«In der gemeinsamen Pause erfahre ich auch viel über andere Integrationsangebote.»

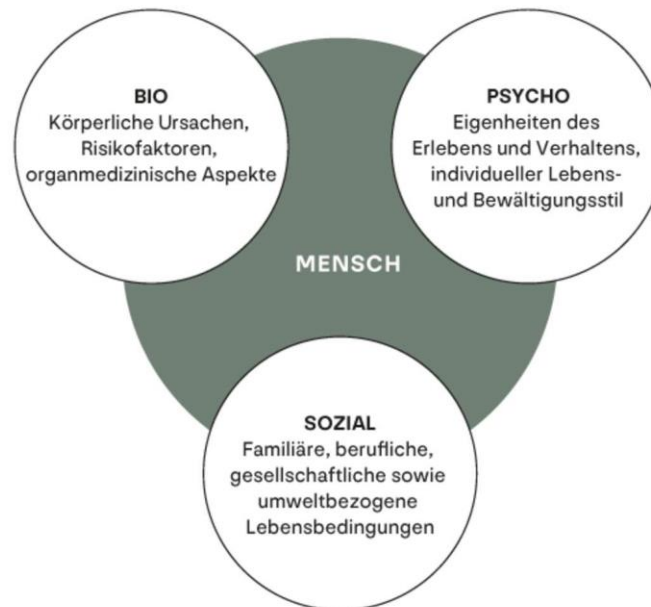
Workshop Neue Gärten

Ganzheitliche Gesundheit durch **gemeinsames Gärtnern** fördern;
wie erreichen wir das?



Bio-psycho-soziales Modell

Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und der gesellschaftlichen Einbettung eines Menschen



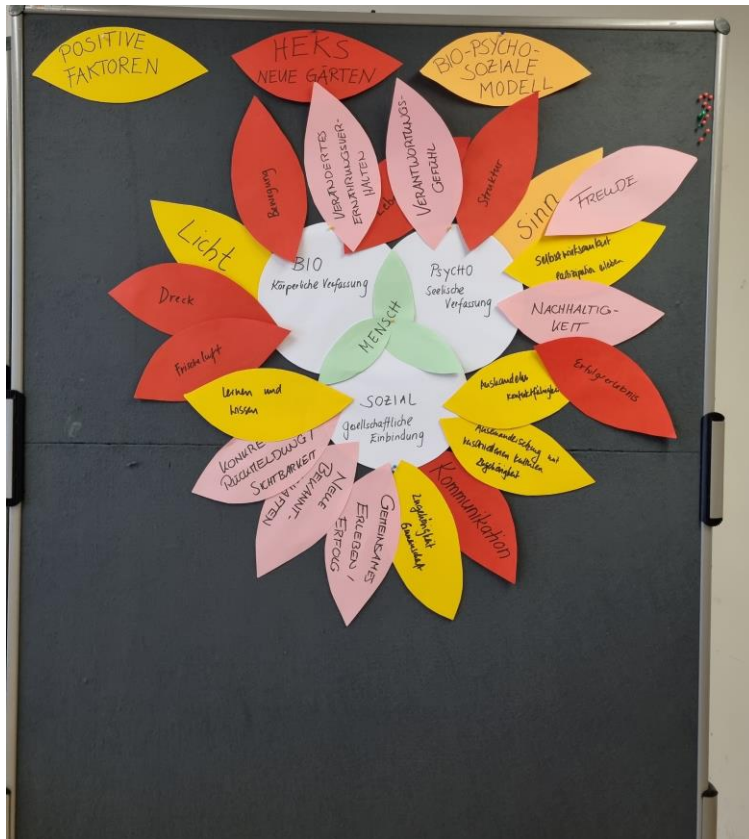
Quelle

<https://www.psychiatrie-sg.ch/behandlung/behandlungsarten/bio-psycho-soziales-modell>

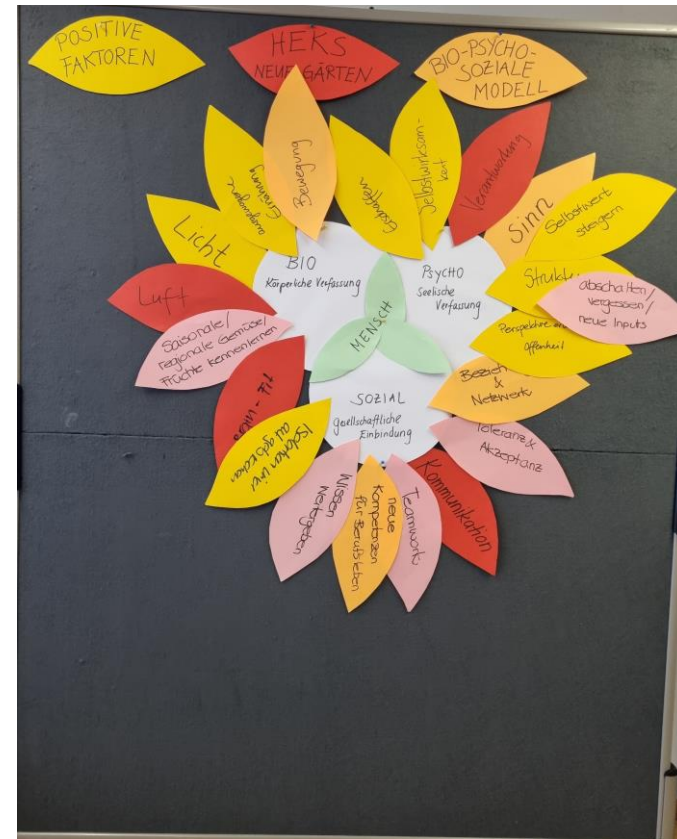
Bio-Psycho-Soziales Modell ergänzen

- Gruppen bilden
- Einzelne Aspekte der 3 Faktoren auf Blütenblätter schreiben, die bei den Teilnehmenden von HEKS Neue Gärten von der Gartenarbeit positiv beeinflusst werden;
- Biologische Faktoren, z.B. *Bewegung*
- Psychologische Faktoren, z.B. *Sinngebung*
- Soziale Faktoren, z.B. *Kommunikation*
- Vorstellung der Gruppen
- Diskussion

Workshop 1



Workshop 2



im Rahmen des bio-psycho-sozialen Modells Positive Faktoren HEKS Neuen Gärten

- **BIOLOGISCHE FAKTOREN: Körperliche Verfassung**
- Bewegung: gesunde körperliche Aktivität
- Licht und Sauerstoff: Vitamin D produzieren, Atemkraft steigern, Stimmung Verbesserung
- Gesunde Ernährung: mehr Gemüse und Obst, biologische Produkte
- Prophylaxe der Krankheiten (kardiovaskulär, muskuloskelettal, Diabetes etc.) : Impulse für gesunden Lebensstil
- «BrainFit»: Leistungsfähigkeit des Gehirns zu entfalten, kognitive Impulse (Aufmerksamkeit, Aktivierung, Konzentration, Entspannung, Stressmanagement, Verbesserung der Schlafqualität etc.)

im Rahmen des bio-psycho-sozialen Modells Positive Faktoren HEKS Neuen Gärten

- **PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN: Seelische Verfassung**
- Selbstwirksame Wahrnehmung: Selbstwert, Selbstvertrauen, Identität, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Freude, Gefühl von Freiheit von Belastungen.
- Gegen Isolation: Extroversion, Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen, Verbindung, Zugehörigkeit.
- Perspektive: Motivation, Ziele entwickeln, Zukunftsgedanken
- Sinn: Positive Auswirkungen von Sinnerfahrungen im Alltag
- (bedeutsam für seelische Gesundheit und Lebensqualität)

im Rahmen des bio-psycho-sozialen Modells Positive Faktoren HEKS Neuen Gärten

SOZIALE FAKTOREN: Eingebundenheit Gesellschaft & Umfeld

- Soziale Kompetenzen anwenden & entwickeln : Sprachkompetenzen, Kommunikationsfähigkeit, positive Neugierde auf das Neue und das Andere
- Austausch: Wechselseitigkeit lernen und lehren, praktische Unterstützung, Unterstützung beim Problemlösen, kultureller Austausch
- Beziehung: Wohlwollen, Freundschaft, sich angenommen fühlen, Erlebnisorientierung statt Leistungsorientierung.
- „Pflicht zur Kommunikation“: das Engagement für die Aktivität in den Neuen Gärten motiviert dazu, positive persönliche Energie in das Erlebnis zu investieren.

Wir von HEKS arbeiten dafür und schaffen Ressourcen, damit ganzheitliche Gesundheit möglich wird - für Alle!



Die Sendung «miteinand» auf SRF1 hat das Garten-Tandem von Semere und Benjamin besucht.

<https://www.srf.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:srf:video:91308e11-255b-4862-963d-3ae2877c00f6>





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Und herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.



HEKS
Brot für alle.

**HILFSWERK DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN
KIRCHE SCHWEIZ**

susanne.teismann@heks.ch

IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1
heks.ch

HEKS ist mit dem Zewo-Gütesiegel zertifiziert. Dieses steht für eine gewissenhafte und zweckbestimmte Verwendung Ihrer Spende.

