

Gemeinsam statt einsam:

Social Prescribing als Schlüssel zur Gesundheit

Was, wie, warum?

Social Prescribing ist ein Ansatz, bei dem Gesundheitsfachpersonen Patient:innen gezielt an soziale, nicht-medizinische Angebote aus den Gemeinschafts- und Freiwilligensektor vermitteln. Das kann die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, ehrenamtlichen Tätigkeiten, Vereinsaktivitäten, körperlicher Betätigung, Kunst- und Kulturprojekten oder anderen sozialen Angeboten beinhalten. Ziel ist es, Menschen zu stärken sowie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv zu fördern. Patient:innen erleben eine Reduktion von Einsamkeit, eine Verbesserung des sozialen Netzes und eine Stärkung der Selbstwirksamkeit. Fachpersonen werden entlastet, indem sich die Anzahl der Patient:innen und somit auch die Kosten im Gesundheitssystem reduzieren. Zusätzlich wird die Gesundheitskompetenz und der gesellschaftliche Zusammenhalt gestärkt.

Links Regionen übergreifend (schweizweit):

- [Vereinsverzeichnis – Vereine Schweiz](#)
- <https://spontacts.com/>
- [Kurse - so vielfältig wie Du - Klubschule Migros](#)
- [Häsch Ziit?](#)
- <https://sozialkontakt.ch>
- <https://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/in-ihrer-region/selbsthilfezentren.html>
- <https://intergeneration.ch/de/projekte/>
- [Das telefonische Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter | malreden](#)
- <https://www.stiftung-gemeinsam-im-alter.ch/>
- <https://www.srk-gr.ch/de/dienstleistungen/integration/integration-fuer-fluechtlinge-eins-zu-eins>
- <https://www.femmestische.ch/de/home-1.html>

Weitere Links

- <https://findhelp.ch>
- [Ich suche Unterstützung. | Wie geht's dir?](#)
- <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/einsamkeit/anlaufstellen.html>

Projektwerkstatt Ergotherapie ZHAW 2025
Von: Manon Nègre, Carina Schmid, Eva Schuler