

## PROJEKTBE SCHREIBUNG

### 1. VISION & ZIEL

Junge Menschen wollen frei sein – behaupten wir. Sie wollen ausprobieren, eigene Fähigkeiten und Grenzen testen, das Leben in die Hand nehmen, selber bestimmen, das Leben entdecken und genießen. Doch ins eigenständige Leben zu starten, ist manchmal ganz schön überfordernd. Nicht alle junge Menschen haben das Glück ein haltgebendes Familiensystem zu haben, von dem sie das nötige Wissen, emotionale Unterstützung oder die Anleitung erhalten, um letztlich auf eigenen Beinen stehen zu können. Belastende Erlebnisse, fehlende Unterstützungssysteme, psychische Erkrankungen und/oder Fremdplatzierungen etc. können diesen Schritt erschweren. FREIRAUM bietet eine gezielte bedarfsorientierte Förderung und Begleitung junger Erwachsener ins eigenständige Leben. Dies tun wir, indem wir das nötige Wissen vermitteln, in die Praxis übersetzen und dich in individuellen Themen begleiten. Unser Ziel ist, dass du in einem Zeitraum von 1-3 Jahren (je nach Modulwahl) eigenständig und vernetzt in deinen eigenen vier Wänden leben kannst. Daran arbeiten wir mit Dir zusammen.

### 2. FREIRAUM ist...

Das Projekt FREIRAUM ist eine gezielte bedarfsorientierte Förderung und Begleitung junger Erwachsener ins eigenständige Leben. FREIRAUM ist ein Kompetenztraining – wir nennen es LifeGym – in deinen eigenen vier Wänden. Mit einem individuellen Trainingsprogramm arbeiten wir zusammen auf deine Eigenständigkeit hin.



#### **FREIRAUM ist Leben in Deinen vier Wänden.**

In deinen eigenen Wänden sammelst du erste Erfahrungen was es heisst, selbstständig zu leben.  
Die Wohnung ist dein Experimentierraum, in dem du dich ausprobieren darfst.  
Das Projekt bietet dir einen Schutzraum, damit du sicher im eigenen Leben landest.



#### **FREIRAUM ist ein Trainingsprogramm (LifeGym).**

Wir verstehen deine Wohnung als Trainingsort.  
Bestehende Fähigkeiten werden unter realen Bedingungen eingeübt.  
Im LifeGym (Kompetenztraining) werden Fähigkeiten gezielt erweitert und trainiert.



#### **FREIRAUM vermittelt Basiswissen (LifeHacks).**

Wir beobachten die vorhandenen Fähigkeiten im Alltag und geben Feedback.  
Wir vermitteln im LifeGym Wissen zum Alltagsleben mittels Workshops („LifeHacks“, „LifeTalk“).  
Wir sehen junge Erwachsene als Experten ihres eigenen Lebens.



#### **FREIRAUM vernetzt.**

Wir vernetzen mit Mitbewohner, Peers, Careleavern und dem professionellen Helfernetz.  
Wir vermitteln Anschlusswohnungen und bieten Arbeitsmöglichkeiten.  
Wir arbeiten interdisziplinär vernetzt zum Wohle der jungen Erwachsenen.



#### **FREIRAUM ist ein Team.**

Wir sind ein ausgebildetes Team aus Fachkräften und arbeiten beziehungsorientiert.  
Wir verstehen uns als deine Cheerleaders und LifeCoaches.  
Wir sind auch (nur) Menschen und lernen mit Dir zusammen.

### 3. ANGEBOTSÜBERSICHT

FREIRAUM umfasst ein *Wohnangebot* mit *Kompetenztraining* (LifeGym) in den Bereichen Wohnen, Gesundheit und Arbeit. Die Angebote können modular und bedarfsorientiert gewählt werden. Die Angebotsdauer liegt je nach Modulwahl bei 1-3 Jahre. Zusätzlich kann zum jeweiligen Modul ein ambulantes Nachbetreuungsangebot für max. ½ Jahr gewählt werden.

**Modul Wohnen.** Der *Bereich Wohnen* umfasst das selbstständige Wohnen in einer 1-2-Zimmer Wohnung mit sozialpädagogischer Begleitung und Förderung. Die Wohnform kann frei gewählt werden (WG oder Einzelperson). Es besteht ein reguläres und befristetes Mietverhältnis zwischen dem/der Mieter:in und FREIRAUM (Verwaltung). In deiner Wohnung kannst Du erste Erfahrungen sammeln und wir geben Dir das nötige KnowHow dazu weiter, damit Du rasch selbstständig leben kannst.

**Modul Gesundheit.** Der *Bereich Gesundheit* beinhaltet eine gezielte Gesundheitsförderung in Kooperation mit den involvierten Fachpersonen. In diesen Bereich fallen die körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Hier lernst Du alles rund um das Thema Gesundheit, wie Du sie erhalten, pflegen und fördern kannst. Bei Bedarf findet eine Vernetzung mit externen Dienstleistungen, Freizeitangeboten, Peers und/oder Fachpersonal statt.

**Modul Arbeit.** Der *Bereich Arbeit* beinhaltet in einem ersten Schritt deinem Alltag Struktur zu geben. Weiter können wir Dich darin unterstützen eine Tagesstruktur oder eine begleitete Arbeit zu finden. Bei Bedarf begleiten wir Dich auch auf deinem Ausbildungsweg und/oder Arbeitseinstieg. Dabei triagieren wir an betriebsinterne Tagesstrukturen und arbeiten mit externen Jobpartnern zusammen. Bei externen Arbeitsverhältnissen bieten wir bei Bedarf punktuelle Betreuung am Arbeitsort an („JobPikett“). Hier lernst Du, worauf es in der Arbeitswelt ankommt.

**LifeGym.** Aus den oben genannten Modulen (Wohnen, Gesundheit, Arbeit), stellen wir mit Dir gemeinsam einen Trainingsplan zusammen. Im LifeGym erhältst Du Theorie-Wissen, sogenannte „LifeHacks“ zu den gewählten Themen und trainierst diese in der Praxis ein. Ein zweiter Teil des LifeGyms sind die sogenannten „LifeTalks“, bei denen wir tieferen Fragen auf den Grund gehen: Wofür will ich leben? Was sind meine Werte? Was gibt mir Sinn? Etc. Das LifeGym ist dein Training für das eigenständige Leben und dauert je nach Wahl 1-3 Jahre.

**Betreuung.** Es finden in der Regel 2 Treffen à 1,5h oder 3 Treffen à 1h pro Woche statt. Beim ersten Treffen wird ein Theorieinput zu einem gewählten Thema gegeben. Beim zweiten Treffen wird das erlernte Wissen konkret in die Praxis übersetzt und das dritte Treffen steht für individuelle Themen zur Verfügung. Die Betreuung ist unter der Woche tagsüber - oder nach Vereinbarung - während den Randzeiten statt. In der Nacht und an den Wochenenden wird die Fähigkeit zum selbstständigen Wohnen vorausgesetzt. In Notfällen (d.h. nach Absprache in Krisenzeiten) steht ein Pikettdienst zur Verfügung. Nach Abschluss des LifeGyms hast Du die Möglichkeit, bis max. ½ Jahr nachbetreut zu werden, falls Du Dich noch unsicher fühlen solltest.

**Zielgruppe:** Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, welche im Übergang ins eigenständige Leben ambulante Begleitung wünschen.

