

## **Zusammenfassung: „MigrantInnen leben gesund durch ausgewogene Ernährung und Bewegung“.** Ein Pilotprojekt zur Bewegungsförderung, Sturzprävention und ausgewogener Ernährung von MigrantInnen 65+ und zur Unterstützung ihrer Angehörigen

### **1. Ausgangslage**

Die benachteiligte Migrationsbevölkerung (tiefer SES plus Kumulationsfaktoren) ist grösseren gesundheitlichen Belastungen und Risiken ausgesetzt als die Durchschnittsbevölkerung der Schweiz, und verfügt gleichzeitig über weniger Ressourcen zur Bewältigung dieser Belastungen. Sie findet zudem weniger leicht Zugang zu den Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention. Die ältere Migrationsbevölkerung hat gesundheitlich deutlich mehr Probleme als die einheimische Bevölkerung im selben Alter. Familie und (pflegende) Angehörige stellen im Migrationskontext oft eine unverzichtbare Ressource dar - Entlastungs- u. Unterstützungsangebote sind ihnen aber zu wenig bekannt und sprachliche, ökonomische, soziale und kulturelle Barrieren erschweren deren Inanspruchnahme.

Mangelnde Sprachkenntnisse, Informationsdefizite bei den Betroffenen und fehlende transkulturelle Kompetenz und Öffnung der gesundheitlichen und sozialen Regelstrukturen erschweren also deren Inanspruchnahme. Die häufig belasteten Lebenslagen und damit einhergehende gesundheitliche Gefährdungsaspekte älterer zugewanderter Menschen verweisen auf die Notwendigkeit einer umfassenden zielgruppenorientierten Prävention und Gesundheitsförderung.

### **2. Übergreifende Ziele**

Das Pilotprojekt „MigrantInnen leben gesund durch ausgewogene Ernährung und Bewegung“ verfolgt das Ziel, die Gesundheitskompetenz von türkisch, albanisch und bosnisch/serbisch/kroatisch sprachigen MigrantInnen 65+ im Bereich Ernährung und Bewegung zu stärken, das Sturzrisiko zu vermindern und sie sowie ihre (pflegenden) Angehörigen mit den bestehenden Entlastungs- und Unterstützungsangeboten vertraut zu machen. Zudem werden Ernährung, Bewegung und Sturzprävention über begleitende Medienarbeit (in den Medien der Diaspora) gezielt thematisiert und die Zielgruppen für die oben erwähnten Themen sensibilisiert. Im Rahmen dieses Pilotprojektes werden die Grundlagen eines multiplizierbaren Angebots zur Förderung der Bewegung, des Schutzes vor Sturz und von gesunder Ernährung der älteren Migrationsbevölkerung und deren (pflegenden) Angehörigen erarbeitet.

### **3. Vorgehen**

Methodisch baut das Projekt auf einem beziehungsgeleiteten und aufsuchenden Vorgehen sowie einem MultiplikatorInnen-Ansatz auf. Das Projekt geht über die reine Informations-/Wissensvermittlung durch externe Fachpersonen hinaus und verankert die Thematik Bewegung, Sturzprävention und Ernährung im fortgeschrittenen Alter in den Strukturen der Migrations-Communities. Im Zentrum dieses Ansatzes steht die Förderung von personalen und sozialen Ressourcen, von denen man annimmt, dass sie Gesundheitsbelastungen aufzufangen vermögen. Dies geschieht am erfolgversprechendsten in geeigneten «Settings» wie Vereinen, religiösen Einrichtungen oder informellen Gruppen.

### **4. Zielgruppen**

#### **Zielgruppe 1: Migrationsbevölkerung 65+**

Albanischsprachige, bosnisch/serbisch/kroatischsprachige und türkischsprachige ältere MigrantInnen (65+) sowie deren Angehörige:

## **Zielgruppe 2: Schlüsselpersonen und MultiplikatorInnen**

Schlüsselpersonen und MultiplikatorInnen aus Migrantenvereinen und religiösen Einrichtungen der oben erwähnten Migrationsgruppen.

## **Zielgruppe 3: Regelversorgung**

Institutionen, Fachstellen und Fachpersonen, die im Bereich Ernährung und Bewegung tätig sind. Diesen wird insbesondere ermöglicht, ihre Angebote bei der Zielgruppe bekannt zu machen und Kontakte zu knüpfen (Vertrauensschaffung, Zugang eröffnen).

## **5. Detailziele**

- **Ziel 1:** Die älteren MigrantInnen und deren (pflegenden) Angehörige sind in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt (mit Fokus Bewegung, Sturzprävention, Ernährung sowie Entlastungs- und Unterstützungsangebote).
- **Ziel 2:** Migrations-Communities sind sensibilisiert.
- **Ziel 3:** Institutionen und Organisationen im Bereich Ernährung und Bewegung sind sensibilisiert.
- **Ziel 4:** Multiplizierbare Interventionsmodule für die KAP-Kantone sind vorhanden.

## **6. Massnahmen**

**M1-** Durch eine eintägige Schulung werden MultiplikatorInnen und Schlüsselpersonen zu den Themen Bewegung, Sturzprävention und Ernährung sensibilisiert und befähigt:

- selbst eine Informationsveranstaltung mit Folgeangebot in den Vereinen ihrer Community zu veranstalten
- Kontakt zu Fachpersonen für die Durchführung der Veranstaltung und für das Folgeangebot aufzubauen.

**M2-** Die MultiplikatorInnen und Schlüsselpersonen organisieren unter Beiziehung von Fachpersonen Informationsveranstaltungen mit Folgeangeboten in den Selbstorganisationen der Migrationsgruppen.

**M3-** In den Medien der Diaspora werden 2 Beiträge zur Thematik Ernährung, Bewegung, Sturzprävention publiziert.

## **7. Settings**

Das Projekt interveniert in den folgenden Settings: Vereine, Religiöse Institutionen, andere Formen der Selbstorganisationen (informelle Gruppen, Familien, Betriebe), Diasporamedien.

## **8. Finanzierung**

Das Pilotprojekt wird von **Gesundheitsförderung** Schweiz, Integrationskredit des Bundes (Staatssekretariat für Migration) und von Kantonen, Bern, Luzern, St-Gallen, Thurgau, Zug, Zürich unterstützt.

## **9. Laufzeit**

Das Projekt wird zwischen 1. Januar 2020 und 30. Dezember 2021 implementiert.

**Kontakt:** Emine Sariaslan, Public Health Services  
**Tel:** 031 331 21 22  
**Natel:** 079 7044 73 67  
**Email:** [sariaslan@public-health-services.ch](mailto:sariaslan@public-health-services.ch)