

## **Migrant\_innen leben gesund durch ausgewogene Ernährung und Bewegung Evaluationsbericht**



*Abbildung 1: Foto Veranstaltung Tempel Kanton Zug*

**Corina Salis Gross  
Emine Sariaslan  
Laura Martinelli**

Bern, Februar 2023

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Ausgangslage .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Projektziele.....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Vorgehen .....</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Evaluationsbereiche .....</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Evaluationsergebnisse.....</b>	<b>5</b>
5.1.	Veranstaltungen .....	5
<b>6.</b>	<b>Medienwelle .....</b>	<b>14</b>
<b>7.</b>	<b>Prozess .....</b>	<b>15</b>
7.1.	Begleitgruppe .....	15
7.2.	Projektteam.....	17
<b>8.</b>	<b>Schlussfolgerung und Empfehlungen .....</b>	<b>18</b>
8.1.	Schlussfolgerungen.....	18
8.2.	Empfehlungen .....	19
<b>9.</b>	<b>Bibliografie .....</b>	<b>21</b>
<b>10.</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>22</b>
10.1.	Tabellenverzeichnis .....	22
10.2.	Abbildungsverzeichnis.....	22

## 1. Ausgangslage

Das Projekt «Migrant\_innen leben gesund durch ausgewogene Ernährung und Bewegung» ist ein niederschwelliges Interventionsprojekt, das die Gesundheitskompetenz von älteren Migrant\_innen und von Angehörigen in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Sturzprävention stärken soll. Gleichzeitig werden die beiden Zielgruppen mit den bestehenden Entlastungs- und Unterstützungsangeboten vertraut gemacht. Die Migrations-Communities der Sprachgruppen Türkisch, Albanisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch werden durch eine gezielte Medienintervention in ihren Mediengefässen zu den drei Themen informiert und sensibilisiert. Parallel dazu finden Interventionen in ihren Selbstorganisationen statt, wo Fachpersonen aus den Themengebieten in den verschiedenen Sprachen (oder bei Bedarf mit Übersetzung) referieren und anschliessend mit den Teilnehmenden die Informationen interaktiv verarbeiten oder praktisch einüben (Bewegung, Sturzprävention). Das Projekt setzt also auf mehreren Ebenen an und bezieht explizit auch die Fachstellen in den Regionen mit ein, damit die Migrant\_innen diese kennenlernen und gegenseitiges Vertrauen geschaffen werden kann. Idealerweise nutzen die Migrant\_innen diese Fachstellen bei Bedarf weiterhin oder es entstehen gemeinsame Aktivitäten.

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine Selbstevaluation, die bestimmte Aspekte aus dem Projekt aufgreift und diese genauer misst und reflektiert (vgl. Kap. 4).

## 2. Projektziele

**Ziel 1:** *Die Gesundheitskompetenz älterer Migrant\_innen und deren (pflegenden) Angehörigen ist in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung/Sturzprävention und Entlastungs- und Unterstützungsangeboten gestärkt.*

- Die Zielgruppe verfügt über ein gestärktes Wissen über die Bedeutung von Bewegung, Sturzprävention, ausgewogener Ernährung sowie über Entlastungs- und Unterstützungsangebote.
- Sie weiss um die Möglichkeiten der präventiven Stärkung der Gesundheit.
- Sie weiss um die vorhandenen Unterstützungsangebote im Bereich von Bewegung/Sturzprävention und Ernährung.
- Sie bringt nach Bedarf ihre neuen Ideen ein. Diese werden aufgenommen und es wird geprüft, ob ein neues Angebot erforderlich ist.

**Ziel 2:** *Durch Interventionen in den Medien der türkisch-, albanisch-, und serbisch-/kroatisch-/bosnisch sprachigen Diaspora werden die Leser\_innen oder Zuschauer\_innen zu den Themen Bewegung/Sturzprävention und ausgewogene Ernährung sensibilisiert.*

- 6-8 Mediengefässe haben einen redaktionellen Beitrag zu den Themen Bewegung/Sturzprävention und Ernährung publiziert.
- Mit diesen Beiträgen wurden ca. 20'000 Leser\_innen/Zuschauer\_innen aus den anvisierten Gruppen erreicht.
- Die Mediengefässe haben für die Interventionen in den Selbstorganisationen geworben.

**Ziel 3:** *Institutionen und Organisationen im Bereich Bewegung/Sturzprävention und Ernährung sind sensibilisiert.*

Drei bis vier themenspezifische Institutionen, Fachstellen und Fachpersonen je Kanton...

- haben ihre Angebote bei den Zielgruppen bekannt gemacht.
- bekommen einen Einblick in die Selbstorganisationen von vulnerablen Migrant\_innen sowie in deren Bedürfnisse und Problemlagen.

**Ziel 4:** *Multiplizierbare Interventionsmodule für die KAP-Kantone sind entwickelt.*

- Das Projekt ist evaluiert und bei positivem Ergebnis für die Multiplikation in weiteren Kantonen aufbereitet.
- Es liegen erprobte, modular wählbare und multiplizierbare Interventionsmodule zu den Themenbereichen Bewegung/Sturzprävention und Ernährung vor.

### 3. Vorgehen

Mit der zunehmenden Diversität unserer Gesellschaft wächst der Bedarf nach zielgruppenspezifischen Ansätzen und Empowerment. Insbesondere sozioökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen leiden vermehrt unter Gesundheitsproblemen und haben gleichzeitig einen schlechteren Zugang zur Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung. Die Intersektionsforschung zeigt, dass insbesondere die Kumulationsfaktoren Geschlecht, höheres Lebensalter und Migrationshintergrund diese sozialen Ungleichheiten verstärken (Weber, 2020). Konventionelle Angebote werden den Bedürfnissen dieser Menschen kaum gerecht. Im Hinblick auf angestrebte Verhaltensänderungen ist es umso dringlicher, dass ein chancengerechter Zugang zu Informationen und bestehenden Angeboten realisiert wird. Wir halten uns mit unseren Partnern deshalb an die Grundsätze der Best Practice für einen chancengerechten Zugang (vgl. Weber & Hösl, 2020) sowie an die Erfolgsfaktoren dafür (Roder et al., 2019) und setzen diese wie folgt um:

- Angebote und Projekte werden partizipativ mit den Zielgruppen entwickelt und niederschwellig mit ihnen umgesetzt.
- Parallel wird mit ausgewählten Medienverantwortlichen der Zielgruppen das Vorgehen für die Sensibilisierung der jeweiligen Sprachgruppe via ihre eigenen Medien geplant und umgesetzt.
- Die Umsetzung erfolgt bei angestrebter Verhaltensänderung möglichst in bestehenden Gruppen (Wirksamkeit ist höher aufgrund vorhandener sog. «starker sozialer Beziehungen»/«strong ties», (vgl. Roder et al., 2019)): Wir arbeiten dabei mit zivilgesellschaftlichen Organisationen (Vereine, religiöse Institutionen, Seniorengruppen), mit informellen Gruppen oder auch mit Betrieben zusammen.
- Schlüsselpersonen aus den Selbstorganisationen werden zu den Themen geschult, damit sie die Selbstorganisationen fundierter zur Teilnahme motivieren können.
- Die Angebote werden als Bring-Angebote aufsuchend bereitgestellt (digital oder vor Ort).
- Die Inhalte werden immer beziehungsgeleitet durch Fachpersonen (möglichst aus den jeweiligen Communities oder mit Übersetzung) vermittelt. Dies schafft Vertrauen und ist bei angestrebter Verhaltensänderung wirksam.

- Die Angebote der Regelstrukturen stellen sich an den Veranstaltungen vor und werden so bekannt gemacht.
- Für die erste Generation geschieht dies in der Muttersprache und für Gruppen mit wenig formeller Bildung möglichst in «Leichter Sprache» (vgl. Koller & Salis Gross 2023).
- Die Informationen werden nicht nur vermittelt, sondern auch interaktiv verarbeitet (z.B. in Form von Diskussionen oder von Fragen/Antworten).
- Die Umsetzung des Gelernten wird interaktiv eingeübt (z.B. Gleichgewichtsübungen, Ernährungsvorschläge umsetzen).
- Die Angebote sind gratis für die Teilnehmenden.
- Die Selbstorganisationen und Schlüsselpersonen werden für ihre Aufwände mit *Incentives* entgolten.
- Die Angebote werden nach der ersten Umsetzung mit der Zielgruppe evaluiert und gemäss ihren Bedürfnissen angepasst.

Die sechs konkreten **Projekt-Massnahmen** (1) Planung und Projektvorbereitung, (2) Schulung Schlüsselpersonen und Multiplikator\_innen, (3) Informationsveranstaltungen und Folgeangebote, (4) Medienwelle, (5) Sensibilisierung Fachstellen und (6) Evaluation und Aufarbeitung für Multiplikation folgten diesen Prinzipien.

## 4. Evaluationsbereiche

Aus finanziellen Gründen wurde entschieden, dass auf eine Befragung der Teilnehmenden und auf eine Auswertung der Schulung verzichtet wird. Es können jedoch die folgenden Aspekte genauer evaluiert werden:

- **Erreichbarkeit und Akzeptanz der Workshops:** Anzahl TN, Verteilungen nach Geschlecht, Kantonen.
- **Machbarkeit:** Bereitschaft der Selbstorganisationen zur Zusammenarbeit, Bereitschaft der Fachstellen zur Zusammenarbeit, besondere Vorkommnisse, Verbesserungsvorschläge, geplante weitere Aktivitäten
- **Medienwelle:** Mengen-Zielüberprüfung
- **Prozess:** Ein Gruppengespräch mit dem Projektteam zum Projektverlauf (im Hinblick auf die Multiplikation) am Ende des Projektes, sowie eine Bewertung der Begleitgruppe zu Beginn und zum Ende des Projektes.
- **Empfehlungen:** Empfehlungen für die KAP-Kantone

Die Datengrundlage besteht im Wesentlichen aus Kurzberichten der Schlüsselpersonen zu jeder Veranstaltung, aus Rückmeldungen der teilnehmenden Fachstellen, sowie aus den Protokollen der Begleitgruppensitzungen und des Gruppengesprächs mit dem Projektteam.

## 5. Evaluationsergebnisse

### 5.1. Veranstaltungen

#### Leistungsziele und Zielerreichung

Mit den Sprachgruppen Albanisch (6 Veranstaltungen), Türkisch (6 Veranstaltungen) und serbisch/bosnisch/kroatisch (5 Veranstaltungen) sollten insgesamt 17

Veranstaltungen à 15-20 Teilnehmenden online oder vor Ort stattfinden. Insgesamt sollten also 255-340 Personen erreicht werden.

→ **Die Mengen-Ziele wurden alle übertroffen, statt der kroatischen Sprachgruppe wurde jedoch die tamilische Sprachgruppe eingebunden.**

### **Rekrutierung**

Begonnen wurde mit der Rekrutierung von fünf Multiplikator\_innen: Aus jeder Sprachgruppe wurde eine Person rekrutiert. Ihre Aufgabe war es, Schlüsselpersonen aus der Zielgruppe zu rekrutieren. Zwei dieser Multiplikator\_innen wurden jedoch nicht aktiv (Ein Multiplikator kannte v.a. Akademikervereine, was nicht der Zielgruppe des Projektes entspricht, da sie nicht sozial benachteiligt sind. Ein anderer konnte zu diesem Zeitpunkt keine Schlüsselpersonen gewinnen). Deshalb hat in diesen Fällen die Projektleiterin ihre Rolle übernommen. In einer anderen Gruppe (albanisch) war ein intensives Coaching des Multiplikators wichtig.

Die Rekrutierung der Schlüsselpersonen erfolgte also teilweise durch die Multiplikator\_innen und teilweise durch die Projektleiterin. Es gab im Verlauf des Projektes auch vereinzelt Wechsel in der Gruppe der Schlüsselpersonen, insbesondere nach der Schulung. Wahrscheinlich stiegen sie aus, weil sie erst dort realisierten, was ihre Arbeit genau beinhaltet oder weil sie durch die gleichzeitig einzuführenden Corona-Schutzmassnahmen insgesamt etwas überfordert waren in dieser Zeit.

Die Rekrutierung der Selbstorganisationen und losen Gruppen der Zielgruppen erfolgte v.a. via die Schlüsselpersonen. Am effektivsten erwies sich jedoch der Zugang über die Selbstorganisationen oder das persönliche Netzwerk der Projektleiterin. Die Organisationen erhielten alle einen Flyer in der Sprache der Zielgruppe mit den wichtigsten Informationen und Regelungen. Motivierend war auch die finanzielle Unterstützung.

Die Rekrutierung der Fachpersonen erfolgte beim Thema Ernährung über verschiedene Wege: Zum einen nahm die Projektleiterin mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Kontakt auf. Zum anderen empfahl die zuständige Person für die Themen Ernährung/Bewegung bei der Stiftung GFCH eine türkischsprachige Ernährungsberaterin, welche wiederum einen Kollegen empfahl, da sie selbst nicht disponibel war. In anderen Sprachgruppen empfahlen die Schlüsselpersonen Fachpersonen, oder die Projektleiterin erfragte bekannte Ernährungsberater\_innen, ob sie jemanden empfehlen könnten.

Beim Thema Bewegung/Sturz ging die PL auf die Pro Senectute zu, erfragte Schlüsselpersonen und via Internet-Unterlagen zu Physiotherapeut\_innen mit Angaben zu deren Sprachen. Diese hatten jedoch keine Zeit. Schliesslich arbeitete die PL mit den Rheumaligen und der Pro Senectute zusammen (mit Übersetzung). Im Kanton St. Gallen beteiligte sich ZEPRA (Fachstelle für Gesundheit im Alter) und übernahm das Referat. Übersetzer\_innen waren die Schlüsselpersonen. In der tamilischen Gruppe konnte die Fachperson aufgrund seiner Fachkompetenzen beide Themenbereiche übernehmen.

Generell ist zu bemerken, dass die Corona-Pandemie zu zeitlichen Verzögerungen und organisatorischen Umstellungen (z.B. online) und zu Indisponibilität (z.B. Krankheitsausfälle) führte, so dass sich dadurch auch die Rekrutierung aufwendiger als üblich erwies (Wechsel bei Vereinsverantwortlichen, bei kantonalen Verantwortlichen).

## **Durchführung Workshops**

### Online-Workshops:

Die ersten drei Workshops wurden aufgrund des Lockdowns oder der strikten Schutzmassnahmen online durchgeführt. Nach den Lockerungen der Schutzmassnahmen, wollten die Vereine wieder auf Veranstaltungen vor Ort umstellen. Es war für sie schwierig, online Veranstaltungen mit älteren Menschen durchzuführen, da ihre digitalen Kompetenzen nicht ausreichten. Sie waren oft auf Unterstützung angewiesen (z.B. durch Angehörige oder Personen aus dem Verein). Aber es gab auch Vereine, die sich bereits an digitale Formen des Austausches gewöhnt hatten, wie z.B. eine türkische Frauengruppe in Zürich. Dies waren jedoch Ausnahmen und betrafen v.a. Gruppen mit mehr formaler Bildung.

In den drei Online-Workshops wurde das Referat gekürzt und es wurde stärker interaktiv gearbeitet.

### Workshops vor Ort:

Die restlichen 14 Workshops fanden vor Ort statt. Wichtig war es für die Teilnehmenden, dass niederschwellig zugängliche Orte für die Veranstaltungen gewählt wurden: z.B. das Vereinslokal, die Moschee oder bei neuen Orten darauf geachtet wurde, dass sie diese aus früheren Nutzungen kannten: z.B. Saal eines Restaurants, das für Hochzeiten genutzt wird, Gemeinschaftszentren im Quartier etc.

Technische Einrichtungen waren z.T. vorhanden und wurden zur Verfügung gestellt.

Die Teilnehmenden haben in den Workshops mit grossem Interesse zugehört, diskutiert und insbesondere vor Ort bei den Übungen sehr gut mitgemacht.

## **Erreichbarkeit und Akzeptanz**

Die Erreichbarkeit und Akzeptanz dokumentieren und diskutieren wir anhand der folgenden Dimensionen:

1. Bereitschaft der Selbstorganisationen zur Zusammenarbeit
2. Anzahl durchgeführte Workshops
3. Menge teilnehmende Personen
4. Geschlechterverteilung
5. Erreichen der vorgesehenen Sprachgruppen
6. Verteilung der Workshops auf die Kantone

### Ad 1.: Bereitschaft der Selbstorganisationen zur Zusammenarbeit

Das Interesse der Selbstorganisationen war in den rekrutierten Selbstorganisationen hoch, obwohl es teilweise grössere Eigenleistungen von ihnen abverlangte, insbesondere was das Organisieren der Veranstaltungen, resp. das Sicherstellen von genügend Teilnehmenden betraf. Die starke Partizipation bereits bei der Entwicklung, die finanziellen Anreize und das Angebot in der Sprache der Zielgruppe erhöhten das Interesse mitzumachen erheblich. Ebenfalls wichtig war die Bereitschaft, die Veranstaltungen sehr flexibel anzubieten (am Wochenende, am Abend).

Inhaltlich schätzten sie, dass für die erste Generation durch das muttersprachliche (auch bei Übersetzungen) Angebot eine Möglichkeit gegeben wurde, Unsicherheiten differenziert ausdrücken zu können und auch die Antworten der Fachpersonen genau zu verstehen. Als unterstützend erlebten sie auch den engen Kontakt zur Projektleitung via regelmässigen Austausch. Diese motivierte und ermutigte sie in Situationen, bei denen Schwierigkeiten auftauchten – was doch einige Male vorkam, insbesondere aufgrund der veränderten Bedingungen in den Organisationen durch die Pandemie.

Ad 2.-5.: Anzahl durchgeführte Workshops, Teilnehmende, Geschlechterverteilung, Sprachgruppen

Alle geplanten 17 Workshops konnten durchgeführt werden. (Vgl. Anhang 1, Liste der durchgeführten Workshops). Es haben von geplanten 255-340 Teilnehmenden insgesamt 364 Personen teilgenommen, wovon 224 Personen Frauen und 140 Personen Männer waren. Der Frauenüberhang lässt sich teilweise dadurch erklären, dass eine Gruppe eine reine Frauengruppe war. Ein anderer Grund könnte evtl. sein, dass das Thema Ernährung insbesondere Frauen interessiert, falls sie zu Hause zuständig für das Kochen sind oder dass sie sich informell im Rahmen ihres Vereines zu Bewegungsaktivitäten treffen.

Geplant war es, fünf Sprachgruppen zu erreichen. Es konnte jedoch keine kroatische Gruppe rekrutiert werden. Stattdessen kam im Verlauf des Projektes die tamilische Sprachgruppe hinzu. Durch ein von uns parallel im Auftrag des BAG durchgeführtes Covid-19 Projekt zur Impfpromotion interessierte sich die tamilischen Gruppen sehr für die Themen Ernährung und Bewegung. Entsprechend hoch war dann auch die Beteiligung in diesen Gruppen.

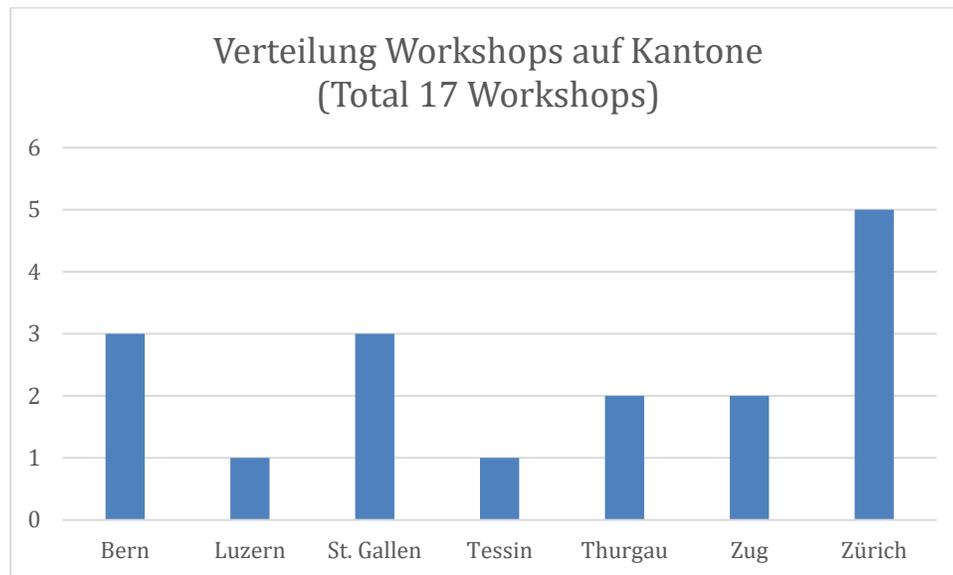
Pro Workshop haben 12 bis 46 Personen teilgenommen. Im Durchschnitt waren es 21 Personen. Es konnten jeweils mehr Personen erreicht werden, wenn der Workshop im Anschluss an eine Veranstaltung des Vereins stattfand (dann waren die Mitglieder schon anwesend und konnten so leichter zur Teilnahme am Workshop motiviert werden.)

<b>Sprachgruppe</b>	<b>Anzahl Workshops</b>	<b>Anzahl erreichte Frauen</b>	<b>Anzahl erreichte Männer</b>
Deutsch/Albanisch	3	45	15
Türkisch	1	21	0
Bosnisch/Deutsch	2	31	21
Albanisch	2	24	5
Türkisch / Deutsch	2	20	16
Serbisch / Deutsch	3	38	24
Serbisch / Italienisch	1	15	2
Tamilisch	3	30	57
<b>Total:</b>	<b>17</b>	<b>224</b>	<b>140</b>

*Tabelle 1: Workshops nach Sprachgruppe, Anzahl Teilnehmende*

#### Ad 6.: Verteilung der Workshops auf die Kantone

Die Verteilung der Workshops zeigt auf, dass bis auf eine Veranstaltung im Tessin alle Veranstaltungen (16) in der Deutschschweiz durchgeführt wurden.



*Abbildung 2: Verteilung der Workshops auf die Kantone*

Einige Kantone sowie die Stadt Bern beteiligten sich auch finanziell am Projekt, damit auch in ihrem Kanton Veranstaltungen stattfanden. Im Tessin war zwar keine Vereinbarung mit dem Kanton vorhanden, ein serbischer Verein war dort jedoch selbst aktiv (grosses Interesse). Der Verein schätzte es sehr, dass das Tessin ebenfalls berücksichtigt worden ist. Sie würden oft etwas vernachlässigt bei nationalen Projekten und gleichzeitig seien sie aber sehr interessiert an Informationen in der Muttersprache.

#### **Machbarkeit**

Die Machbarkeit dokumentieren und diskutieren wir anhand der folgenden Dimensionen:

1. Bemerkungen der Schlüsselpersonen zu Verbesserungsmöglichkeiten, besonderen Vorkommnissen/Schwierigkeiten und zu anderen Aktivitäten zu Gesundheitsthemen
2. Aktive Beteiligung von Fachstellen/Fachpersonen der Regelversorgung
3. Bemerkungen der Fachstellen zu Gelungenem und Stolpersteinen in der Zusammenarbeit mit den Vereinen sowie Möglichkeiten, mit Vereinen in Kontakt zu bleiben und Planung von weiteren Aktivitäten

#### Ad 1.: Bemerkungen der Schlüsselpersonen zu Verbesserungsmöglichkeiten, besonderen Vorkommnissen/Schwierigkeiten und anderen Aktivitäten zu Gesundheitsthemen

In den Kurzberichten der Schlüsselpersonen wurden diese mit offenen Fragen nach Verbesserungsmöglichkeiten, besonderen Vorkommnissen/Schwierigkeiten sowie anderen Aktivitäten zu Gesundheitsthemen befragt. (Vgl. Anhang 2, Berichtsvorlage Schlüsselpersonen).

Diese offenen Fragen wurden von allen Schlüsselpersonen beantwortet.

Bei der Frage nach Verbesserungsmöglichkeiten war der Grundtenor der Rückmeldungen positiv und es kamen bei den meisten Berichten keine Verbesserungsvorschläge.

<b>Verbesserungsmöglichkeiten</b>
"Mehr schriftliche Infos im Vorfeld der Veranstaltung verteilen"
"Nicht drei verschiedene Beratungen bzw. Themen auf einmal bzw. an einer Veranstaltung"
"Mehr Männer mobilisieren und weitere lokale Institutionen einbeziehen"
"Bewegungsspiele für SeniorInnen (Schwimmen, Wassergymnastik, Fahrradfahren, Nordic Walking, Tanzen)"

*Tabelle 2: «Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung der Veranstaltung?»*

Interessant ist hier gemäss der Projektleiterin auch die Bemerkung, dass mehr Männer mobilisiert werden könnten. Es sollte also geprüft werden, mehr niederschwellige und zielgruppengerechte Interventionen für sie anzubieten.

Besondere Vorkommnisse/Schwierigkeiten kamen ebenfalls nicht oft vor. Es wurden folgende Punkte genannt:

<b>Besondere Vorkommnisse, Schwierigkeiten</b>
"Bewegungsteil wurde auf Deutsch durchgeführt und deshalb von vielen Teilnehmenden nicht verstanden"
"Ernährungsteil war zu oberflächlich und der Bezug fehlte"
"Wegen Covid kam es zu Unsicherheiten und einer beschränkten Anzahl Teilnehmende"
"Der Anlass übertraf die Erwartungen was die Anzahl und die aktive Mitwirkung der Anwesenden sowie die Gastfreundschaft betraf"

*Tabelle 3: «Gab es besondere Vorkommnisse, Schwierigkeiten etc.?»*

Wichtig ist gemäss der Projektleiterin, dass konsequent in der Muttersprache übersetzt wird. Man solle eher nicht nachfragen, ob eine Übersetzung gebraucht werde, da manchmal auch aus sozialer Scham gesagt werde, dass man keine Übersetzung brauche und erst im Verlauf realisiere, dass es doch zu komplex wird.

In den Kurzberichten der Schlüsselpersonen fragten wir auch nach anderen geplanten Aktivitäten zu Gesundheitsthemen. Die Schlüsselpersonen sind grundsätzlich sehr offen und motiviert zur Organisation von Veranstaltungen zu weiteren Gesundheitsthemen. Allerdings äusserten sie nicht konkrete geplante Aktivitäten, sondern ihre Wünsche. Wir erhielten Nennungen zu folgenden Themen:

<b>Weitere gewünschte Gesundheitsthemen</b>
• Corona
• Diabetes
• Ernährung und Bewegung (z.B. Yoga, Fahrradfahren, Walking)
• Hypertension
• Menopause
• Psychische Gesundheit, Depression
• Rheuma
• Suchtproblematik

*Tabelle 4: «Planen Sie andere Aktivitäten zu den Gesundheitsthemen? Wenn ja, welche?»*

## Ad 2.: Aktive Beteiligung von Fachstellen/Organisationen/Fachpersonen

### **Zielerreichung:**

Ziel war es, dass 3-4 themenspezifische Institutionen, Fachstellen oder Fachpersonen pro Kanton ihre Angebote bei den Zielgruppen bekannt machen und einen Einblick in die Selbstorganisationen und die Problemlagen von älteren Migrant\_innen und ihren Bedürfnissen erhalten. Bei den involvierten 7 Kantonen hätte dies hochgerechnet 21-28 Institutionen/Fachstellen/Fachpersonen betroffen. Diese Berechnung war jedoch viel zu hoch gegriffen:

Faktisch war es so, dass sich insgesamt 9 Fachstellen und zusätzliche selbständige Fachpersonen beteiligten, diese jedoch z.T. in ihrem Kanton mehrere Workshops bedienten. So waren schliesslich nur in zwei Kantonen keine Fachstellen anwesend, sondern selbständige Fachpersonen. Dass nicht genügend Fachstellen zur Verfügung standen, hat gemäss der Projektleiterin folgende Gründe:

- Die Fachstellen wünschen sich eine sehr frühe Terminierung. Die Vereine planen jedoch eher mittelfristig oder sogar kurzfristig.
- Die Aktivitäten finden am Abend oder am Wochenende statt (nicht zu üblichen Arbeitszeiten).
- Es war manchmal unklar, welche Fachstelle für die Aktivität zuständig ist (längere Suche unter Umständen nötig).
- Zu wenig Ressourcen auf Seiten der Fachstellen

→ **Ziel teilweise erreicht**

<b>Kanton</b>	<b>Fachstellen</b>	<b>Workshop-Anwesenheit</b>
Bern	Rheumaliga Bern Oberwallis (Ernährung) Pro Senectute Kanton Bern (Bewegung/Sturz)	WS,6,9,10 WS 6,9,10
Luzern	Selbständige Fachperson zum Bewegung/Sturz Ernährungsberaterin	-
St. Gallen	Pro Senectute Wil und Toggenburg (Bewegung/Sturz), Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen, Programm «in Balance älter werden» (Bewegung/Sturz) Ernährungsberaterin (Ernährung)	WS 5 WS 11
Tessin	Selbständige Fachperson (Ernährungsberaterin mit Weiterbildung Bewegung). Sie hat alle Themen abgedeckt.	
Thurgau	Rheumaliga Thurgau (Bewegung/Sturz) Ernährungsberaterin	WS 7, 8
Zug	Rheumaliga Kanton Zürich (Bewegung/Sturz) Pro Senectute Kanton Zug (Bewegung/Sturz) Ernährungsberater_in	WS 12 WS 12, 16
Zürich	HEKS/AltuM (Angebote vorgestellt) Rheumaliga Kanton Zürich (Bewegung/Sturz) Pro Senectute Kanton Zürich (Bewegung Sturz) Ernährungsberater_in	WS 1, 2, 3, 15 WS 1, 2, 3, 15, 17 WS 17

War keine Fachstelle anwesend, so stellte die Projektleiterin (im Tessin: die Schlüsselperson) diese vor und gab Broschüren und Adressen ab.

Wenn zwei Fachstellen zum selben Thema da waren, hat die eine präsentiert und die andere sich vorgestellt.

Die Ernährungsberaterinnen waren im Projekt selbständig tätig (nicht als Vertretung einer Fachstelle).

Die Projektleiterin betont, dass es gut wäre, wenn es eine Liste gäbe von Fachpersonen, die die Sprachen der Zielgruppen sprechen. Es gibt zwar z.B. einen nationalen Verein der Ernährungsberaterinnen, aber dieser verlangt einen hohen finanziellen Betrag für die Vermittlung von Fachpersonen. Diesen zu bezahlen, war dem Projekt aus finanziellen Gründen nicht möglich, so dass auf das eigene Netzwerk zurückgegriffen wurde.

Ad 3: Bemerkungen der Fachstellen zu Gelungenem und zu Stolpersteinen in der Zusammenarbeit mit den Vereinen sowie zu Möglichkeiten, mit dem Verein in Kontakt zu bleiben, Planung von weiteren Aktivitäten

Neben den Schlüsselpersonen wurden auch die Fachstellen in Form von Kurzberichten mit offenen Fragen nach besonders gelungenen Elementen sowie Stolpersteinen in der Zusammenarbeit mit den Vereinen befragt. Auch wollten wir von den Fachstellen wissen, welche Möglichkeiten sie sehen, weiterhin mit dem Verein in Kontakt zu bleiben und welche konkreten Aktivitäten sie mit dem Verein planen. (Vgl. Anhang 3, Berichtsvorlage Fachstellen).

Diese Berichte wurden von allen Fachstellen ausgefüllt.

Bei der Frage, was besonders gut gelungen sei, wurde mehrfach genannt, dass das Publikum sehr interessiert war und ein lebhafter Austausch stattfand. Auf die eigentliche Frage nach der Zusammenarbeit mit dem Verein wurde jedoch nicht explizit eingegangen. Es wurden stattdessen generelle Bemerkungen zum Workshop gemacht.

<b>Besonders gut gelungen ist,</b>	<b>Anzahl Nennungen</b>
...dass durch die Fragerunden und praktischen Übungen ein lebhafter Austausch stattfand und das Publikum interessiert war.	4
...dass es vom Alter her ein gemischtes Publikum war. Die jüngere Generation kümmert sich um die Anliegen der älteren Generation und kann so eine Schlüsselfunktion einnehmen.	2
...dass die WS online stattgefunden haben. Dies baute auch die Hürde der geografischen Distanz ab.	1

*Tabelle 5: «Was ist in der Zusammenarbeit mit dem Verein besonders gut gelungen?»*

Stolpersteine in der Zusammenarbeit mit den Vereinen gab es wenige. Wenn, dann waren es eher organisatorische und technische Probleme (z.B. nicht mehrere Themen pro Veranstaltung, da Konzentration abnimmt, Zeitmanagement, nicht ideale Raumbedingungen, Probleme mit Laptop). Zur Zusammenarbeit mit den Vereinen wurden lediglich folgende Stolpersteine genannt:

<b>Stolpersteine in der Zusammenarbeit mit dem Verein?</b>
"Zu wenig klare Kommunikation bezüglich Ablauf der Veranstaltung und zur Zielgruppe, dem Publikum und den teilnehmenden Vereinen und Referent_innen" "Das Zeitmanagement war nicht immer optimal -> Zeitvorgaben nicht eingehalten"

*Tabelle 6: « Welche Stolpersteine gab es in der Zusammenarbeit mit dem Verein?»*

Es gab öfter längere Wartezeiten vor dem Beginn (z.B. wenn im Tempel eine Zeremonie noch nicht beendet war, oder die Teilnehmenden nicht alle pünktlich erschienen sind). Damit die Pünktlichkeit verbessert werden kann, braucht es gemäss der Projektleiterin manchmal sogar eine intensive Mobilisierung am Tag vorher oder am selben Tag durch die Schlüsselpersonen. Manchmal gab es auch Verschiebungen der Daten (aufgrund von kurzfristig anstehenden dringenderen Aktivitäten in den Organisationen). Es braucht also u.U. mehr Zeit oder mehr Mobilisierungsaufwand im Vorfeld. Auch für die Fachstellen sind diese Aktivitäten mit entsprechendem Zusatzaufwand verbunden. Im Projekt hatten sie sich diesbezüglich sehr bemüht und sind trotz der Verspätungen geblieben oder trotz Verschiebungen erneut gekommen.

Des Weiteren wurden die Fachstellen auch zu den Möglichkeiten, mit dem Verein in Kontakt zu bleiben, sowie zu weiteren geplanten Aktivitäten befragt. Dies auch im Hinblick auf die nachhaltige Verankerung der Zusammenarbeit zwischen den Fachstellen und den Vereinen.

Zum Zeitpunkt der Befragung hatten noch nicht alle Fachstellen konkrete Pläne für die weitere Zusammenarbeit mit den Vereinen. Am meisten genannt wurden Angebote zur Bewegungsförderung.

<b>Möglichkeiten der Fachstellen, weiterhin mit dem Verein in Kontakt zu bleiben</b>
"Verein soll sich bei Fachstelle melden, um zu besprechen, was man gemeinsam für ältere MigrantInnen organisieren könnte"
"Weitere Vorstellungen der Angebote für MigrantInnen in den Kantonen Zürich, Zug und Aargau"
"Bedarfsgerechtes Angebot in der Bewegungsförderung im Alter"
"Bewegungskurs anbieten, Vorträge rund ums Thema Rheuma, individuelle Beratung je nach Bedürfnis/Anliegen in den Bereichen Ergotherapie/Hilfsmittel, Physiotherapie/Bewegung oder Sozialberatung auf der Geschäftsstelle der Rheumaliga Bern und Oberwallis"
"Erarbeitung eines Bewegungsangebotes für diesen Verein. Regelmässiger Laufftreff"
"Beratungen und Therapien im Arbeitsgebiet der Rheumaliga Bern und Oberwallis: Ergotherapie, Physiotherapie, Sozialberatung, Hilfsmittelberatung, Beratungen zu Kursen, Veranstaltungen. Auf Wunsch Vorträge zu speziellen Themen"
"Referate der Sozialberatung (Kosten 250.- pro Referat), Bewegungskurs, weiterführender WS zum Thema "Umgang mit chron. Schmerzen und Rheuma", Einzelberatungen (Physiotherapie, Ergotherapie (z.B. Hilfsmittel), Sozialdienst bei Bedarf"
"Verein kennt durch Präsentation das Angebot der Fachstellen und kann sich für Beratungen/Öffentlichkeitsarbeit jederzeit melden"

*Tabelle 7: «Welche Möglichkeiten sehen Sie, weiterhin mit diesem Verein in Kontakt zu bleiben?»*

Gemäss der Projektleiterin sollten die Fachstellen eher proaktiv selbst auf die Vereine etc. zugehen. Diese sind in der Regel nicht auf das Thema Gesundheit ausgerichtet, sondern haben andere Schwerpunkte (Religion, Kultur, Politik etc.). Wenn man aber auf sie zugehe, seien sie oft sehr interessiert. Wichtig sei auch zu bedenken, dass die Vereine in der Regel nicht über genügend Finanzen verfügen, um Referierende zu bezahlen. Gratisangebote seien zentral. Im Projekt war es deswegen umgekehrt: Die Vereine erhielten eine kleine finanzielle Entschädigung für die Mobilisierungen, die Mieten

etc. Dies entspricht auch den Erfolgskriterien von Interventionen bei benachteiligten Bevölkerungsgruppen (vgl. Kap. 2, Roder et al., 2019).

Teilweise hatten die Fachstellen bereits Ideen für konkrete Aktivitäten mit den Vereinen. Andere wollten zuerst die Bedürfnisse des Zielpublikums eruieren.

<b>Konkrete geplante Aktivitäten mit dem Verein</b>
Bestehende AltuM Angebote durchführen. Bspw. Informationsveranstaltungen, Schwimm-, Gymnastik-, Yogakurse
Bei Bedarf Einzelberatung/Beratung von Schlüsselpersonen für deren Klientel
Spezifische Referate zu verschiedenen Gesundheitsthemen im Alter

*Tabelle 8: «Welche konkreten Aktivitäten planen Sie mit dem Verein?»*

Die Rheumaliga Bern Oberwallis realisiert aufgrund des Projektes nun ab 2023 ein konkretes Folgeprojekt, in welchem aufsuchende Veranstaltungen für Vereine in der Region angeboten werden. Diese finden in mehreren Sprachen statt.

## 6. Medienwelle

**Zielerreichung:** Wie geplant konnten acht Beiträge in den Mediengefässen der Zielgruppen platziert werden. Die als Zielvorgabe geschätzten 20'000 Personen konnten wahrscheinlich erreicht werden. Wir haben keine konkreten Zahlen (z.B. Clicks) von den Medien erhalten, doch hat allein das Gefäss albinfo 5000 Abonnenten ihrer App. Albinfo und das türkische online-Gefäss sind die grössten in ihrer Sprachgruppe mit mehreren Tausend Abonnenten oder Lesenden. Zudem liessen wir in den Sprachgruppen die Beiträge auch via soziale Medien zirkulieren.

Wir konnten nur in den Sprachen Türkisch, Albanisch und Serbisch publizieren. Für die anderen Sprachgruppen fanden wir keine Gefässe, die dazu bereit waren, ohne grosse finanzielle Entschädigung zu publizieren, weshalb wir darauf verzichten mussten. Es wurden zwei Albanische, vier Türkische und zwei serbische Beiträge veröffentlicht. Der eine Beitrag betraf jeweils das Thema Ernährung, der andere die Themen Bewegung und Sturzprävention.

### → Ziele erreicht

<b>Sprachgruppe</b>	<b>Datum Publikation</b>	<b>Art des Mediums</b>	<b>Name des Mediums</b>	<b>Thema/Themen</b>
Albanisch	17.11.2020	Onlineportal	Albinfo	Bewegung
Albanisch	03.12.2020	Onlineportal	Albinfo	Ernährung
Serbisch	02.12.2020	Onlineportal	VESTI online	Ernährung
Serbisch	17.11.2020	Onlineportal	VESTI online	Bewegung
Türkisch	09.11.2020	Onlineportal	Post Gazetesi	Bewegung
Türkisch	03.12.2020	Onlineportal	Post Gazetesi	Ernährung
Türkisch	14.12.2020	Online und print	Arkadas	Ernährung
Türkisch	14.12.2020	Online und print	Arkadas	Bewegung

*Tabelle 9: Publierte Medienbeiträge*

## 7. Prozess

Der Projektprozess wird anhand der Reflexionen der Begleitgruppe (zwei Sitzungen) und des Projektteams (1 Sitzung) analysiert.

### 7.1. Begleitgruppe

**Erste Sitzung:** Mit der Begleitgruppe fand im Frühling 2020 ein erster Austausch statt, der aufgrund der Corona-Situation nur schriftlich stattfinden konnte.

Die Teilnehmenden waren:

- GFCH: Ch. Coenegracht
- Kanton Luzern: T. Estermann
- Kanton Thurgau: Seraina Rissi
- Kanton St Gallen (ZEPRA): K. Staniszewski
- Multiplikator Albanisch: K. Shabani

Es wurden praktische und organisatorische Punkte diskutiert, da wegen der Pandemie Veranstaltungen vor Ort mit älteren und vulnerablen Personen nicht möglich waren. Wir diskutierten die Anpassungen, die bei online Veranstaltungen oder bei Veranstaltung im Freien (Sommer) nötig wurden. Auch die Möglichkeiten einer online Schulung der Schlüsselpersonen wurden ausgelotet. Weiter wurden Vorschläge gemacht, wie die Kantone die Fachstellen zur flexiblen Zusammenarbeit motivieren könnten (für Einsätze am Wochenende oder abends). Zudem besprach die Gruppe bereits mögliche Folgeaktivitäten, die die Fachstellen und Kantone anvisieren könnten, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu sichern (Öffnung der Angebote, auf die Vereine zugehen, Nutzung der Module).

**Die zweite Sitzung** mit der Begleitgruppe fand am 18. Oktober 2023 online statt.

Angemeldet waren:

- GFCH: Ch. Coenegracht (entschuldigt), B. Husemann (anwesend)
- SEM: B. Vukmirovic (anwesend)
- ZEPRA, Kanton St Gallen: K. Staniszewski (anwesend)
- Kanton Luzern: M. Marti (entschuldigt)
- Kanton Zürich: M. Kobelt (anwesend), Miriam Scherer (anwesend)
- Kanton Zug: Xenia Fischer (anwesend)
- SGE: A. Hayer (anwesend)
- Stadt Bern: K. Haltmeier (entschuldigt)
- Kanton Thurgau: S. Niedermann (entschuldigt)

An dieser Besprechung wurde anhand einer Präsentation erstens die Zielerreichung vorgestellt und im Anschluss wurden die folgenden Fragen mit ihnen diskutiert:

## Diskussionspunkte

### Fragen

1. Um die Nachhaltigkeit zu gewähren: Es ist oft schwierig, die Fachstellen für die Veranstaltungen zu gewinnen (oft am Wochenende). Wie kann die Zusammenarbeit zwischen Fachstellen und Migrantenselbstorganisationen gestärkt werden?
2. Planung der Folgeangebote: Welche Möglichkeiten von Folgeangeboten sehen Sie in ihren Kantonen?
3. Übernahme in die KAP-Programme?

### Ad 1:

Hier scheint es grosse Unterschiede bei den involvierten Fachstellen zu geben. Während ZEPRA im Kanton St. Gallen bereits aktiv die aufsuchende Arbeit praktiziert und deshalb bei Bedarf auch an Wochenenden arbeitet, sind andere Fachstellen aus der Sicht der Anwesenden weniger bereit oder in der Lage, aufsuchend und an Wochenenden zu arbeiten. Die Anwesenden verweisen dabei v.a. auf Ressourcenknappheit.

### Ad2:

Kanton Zürich: Sie sehen Schwierigkeiten für Folgeangebote, da bei ihnen bereits die Organisation AltUM im Bereich Alter und Migration aktiv sei, diese aber kaum Interventionen umsetzen könne, da die Gemeinden aus finanziellen Gründen das Projekt nicht «buchen» würden. Der Kanton versucht die Gemeinden dazu zu motivieren, allerdings mit nur sehr kleinem Erfolg. Inhaltlich wären sie vom Kanton interessiert, aber die Machbarkeit sei schwierig. Man müsste die Gemeinden überzeugen.

Kanton Zug: Sie hatten bereits mit einigem Aufwand versucht, die Migrationsbevölkerung mit muttersprachlichen Informationsveranstaltungen zu erreichen. Dies habe sich jedoch als schwierig erwiesen, da nur wenige Personen gekommen seien. Die Kosten stünden deshalb in keinem Vergleich etwa zu Interventionen in Schulklassen, wo sie mit wenig Finanzen sehr viele Personen erreichen würden. Trotzdem wären sie daran interessiert, evtl. gemeinsam zu diskutieren, ob sich etwas entwickeln liesse. Denn der Bedarf bestehe und Unterversorgung sollte vermieden werden.

Kanton St. Gallen: Sie wären interessiert an einem Austausch dazu, wie Schlüsselpersonen besser in ihre Aktivitäten eingebunden werden können. Wie findet man Zugang zu guten Schlüsselpersonen? Vielleicht könnte man gemeinsam in dieser Richtung eine Weiterentwicklung angehen?

Kanton Luzern: Die Vertreterin äusserte sich per Mail: Sie ist sehr interessiert am Projekt und hat dazu mit einer Moschee Kontakt aufgenommen. Sie plane auch die Kontaktaufnahme mit anderen Gruppierungen. Die Unterlagen aus dem Projekt werden dabei verwendet.

**Ad 3:**

Die Übernahme in die kantonalen KAP-Programme ist grundsätzlich möglich, die Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt dazu jedoch die Integration oder die sehr enge Zusammenarbeit mit einer grösseren Organisation wie dem SRK etc., damit die Finanzierung gesichert werden kann. Es wird auch auf AltuM und Femmes-Tische verwiesen, die ähnliche Angebote haben. Diese kämpfen allerdings ebenfalls damit, dass ihre Aktivitäten kaum gebucht werden, da sie kosten. (vgl. Bsp. AltuM im Kanton Zürich, vgl. ähnliche Angebote des SRK).

**Fazit:** Die Anwesenden finden das Projekt wichtig und mit einem guten Ausweis im Bereich Erreichbarkeit. Das stark partizipative Vorgehen war dafür ausschlaggebend. Eine Weiterführung wird jedoch evtl. an der Finanzierung scheitern, sofern die Kantone nicht proaktiv mitfinanzieren oder die Gemeinden dazu motivieren können.

## 7.2. Projektteam

Die Evaluation bezieht sich auf die im Projektteam besprochenen Erfahrungen zu Möglichkeiten und Hindernissen für die Multiplikation. Diese wurden auf drei Ebenen diskutiert:

### 1. Enge Zusammenarbeit mit den kantonalen Verantwortlichen und mit einer Gemeinde:

Diese Akteursgruppe war interessiert an der Zusammenarbeit mit den Selbstorganisationen der Migrationsbevölkerung (MSO). Sie haben die Vermittlung zu den Fachstellen gesichert und eine Verantwortliche im Kanton St. Gallen hat sogar selbst referiert und die Fachstellen vorgestellt, da die Fachstellen selbst nicht kommen konnten. Wenn die Kantone mitfinanzieren, sind sie auch engagiert und nutzen das Projekt als Gelegenheit, um ihre Angebote zu öffnen, die MSO kennenzulernen etc.

Einige Kantone wie St. Gallen und Luzern erfragten im Verlauf oder im Anschluss des Projektes Adressen von Vereinen, um mit Ihnen in Kontakt zu bleiben und allenfalls weitere Aktivitäten zu planen. Einzelne Kantone wie Zürich setzen bereits auf eine enge Zusammenarbeit mit AltuM und setzen analoge Aktivitäten um.

### 2. Enge Zusammenarbeit mit Fachstellen:

Hier war die Situation gemäss Projektteam sehr unterschiedlich. Die Rheumaliga zeigte grosse Bereitschaft und Interesse. Sie hat in jedem Kanton ausser in St. Gallen und im Tessin Interesse gezeigt und war auch anwesend. Die Rheumaligen haben Referate übernommen, je nach Bedarf. Andere Fachstellen waren zögerlicher oder beteiligten sich nicht: Sie nannten hauptsächlich die Kurzfristigkeit der Planung oder ungenügende Ressourcen als Gründe. Auch die Einsätze am Wochenende und abends stellten für einige ein Hindernis dar.

Die standardisierte Präsentation war eine Erleichterung in der Zusammenarbeit. Die Fachpersonen hatten so eine Grundlage und konnten noch Anpassungen vornehmen, falls sie das als nötig erachteten. Dies erleichterte die Zusammenarbeit

ebenfalls. Ein Grund für die hohe Akzeptanz der beteiligten Fachstellen war auch die Tatsache, dass die Präsentation mit Fachpersonen von Pro Senectute (Bewegung/Sturz) und der SGG (Ernährung) erstellt wurden. Beide Mitarbeitenden dieser Organisationen wurden finanziell dafür entschädigt, was sie motivierte. Selbständige Fachpersonen aus dem Bereich Ernährung wurden ebenfalls als Referierende eingesetzt. Dabei wurde darauf geachtet, dass es möglichst Personen waren, die die Sprache der Zielgruppen sprechen. Die Zusammenarbeit mit ihnen war sehr produktiv und sie zeigten sich sehr flexibel und engagiert. Im Bereich Bewegung war es schwierig, selbständige Fachpersonen mit den Sprachen der Zielgruppe zu finden, da sie bereits ausgebucht waren. Gleichzeitig gibt es in den Fachstellen keine Fachpersonen mit den entsprechenden Sprachkompetenzen.

### **3. Enge Zusammenarbeit mit Selbstorganisationen und Schlüsselpersonen**

Alle Vereine und Schlüsselpersonen waren sehr interessiert und bei Anfrage bereit zur Zusammenarbeit. Sie wollten z.T. sogar mehr Veranstaltungen, weshalb wir auf ihre weiteren Anfragen nicht eingehen konnten. Sie sind auch bereit für regelmässige Angebote und wären interessiert an der Weiterentwicklung in Zusammenarbeit mit den Kantonen oder Fachstellen.

**Fazit für die Multiplikation:** Wir hätten noch mehr Zeit und Budget benötigt für das Aufgleisen der Multiplikation. Die beteiligten Kantone wären jetzt bereit, brauchen jedoch noch Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung. Auch die Vereine und Schlüsselpersonen sowie Fachstellen sind bereit für weitere Aktivitäten. Dies ist jedoch abhängig von finanziellen Mitteln und personellen Ressourcen. Es gibt viele Angebote in den Kantonen, aber diese richten sich noch kaum an diese Zielgruppen, resp. sind wenig inklusiv. Hier könnte in einer nächsten Multiplikationsphase konkret unterstützt werden. Unser Projekt hat punktuelle Anreize und Motivationen gesetzt und Bewusstsein geschaffen. Jetzt braucht es eine nächste Phase der Multiplikation mit den bestehenden Unterlagen und aufbauend auf den Erfahrungen im Projekt.

## **8. Schlussfolgerung und Empfehlungen**

### **8.1. Schlussfolgerungen**

Das im Projekt erarbeitete Angebot von interaktiven Workshops zu den Themen Ernährung und Bewegung (inkl. Sturzprävention) hat sich bewährt:

- Sehr gute Erreichbarkeit der Zielgruppen trotz der Corona-Pandemie (dadurch etwas aufwendigere Rekrutierungsprozesse als üblicherweise, drei Workshops mussten zudem online durchgeführt werden) -> **Ziel übertroffen**
- Sehr gute Akzeptanz durch die Zielgruppen, gute interaktive Verarbeitung (Spas an den Körperlichen Übungen, viele Fragen gestellt), -> **Ziel übertroffen**
- Grosse Bereitschaft der Selbstorganisationen und Schlüsselpersonen zur Mitarbeit trotz erheblicher Eigenleistungen und zusätzlicher Corona-Schutzmassnahmen -> **Ziel erreicht**
- Die Zusammenarbeit mit den Medien hat sich bewährt -> **Ziel erreicht**

- Nicht vollständig gelungen ist das Einbinden der Fachstellen -> **Ziel teilweise erreicht**

Das Projekt zeigt auf: Das Interesse an niederschweligen und zielgruppengerechten Angeboten ist bei den Zielgruppen in hohem Masse vorhanden.

Die Kantonsverantwortlichen sollten darin unterstützt werden, solche Projekte zu implementieren. Sie scheuen etwas den Aufwand im Vergleich zu breitflächigen Interventionen in der Allgemeinbevölkerung. Spezifische Interventionen für die ältere Migrationsbevölkerung schätzen sie als zu kostenintensiv ein für ihre kleinen Budgets. Zudem seien nach ihrer Erfahrung die Gemeinden kaum dazu zu motivieren, solche Projekte mitzufinanzieren. Die Fachstellen sollten darin gefördert werden, vermehrt aufsuchend mit den benachteiligten Gruppen älterer Menschen aus der Migrationsbevölkerung und ihren Angehörigen zusammenzuarbeiten. Die Selbstorganisationen bieten hier ein vielversprechendes Setting.

**Highlight:** Die Rheumaliga Bern Oberwallis realisiert ab 2023 nun die angepasste Multiplikation des Projektes. Ein Akteur geht nun also konkret in die Multiplikation.

## 8.2. Empfehlungen

Das Projekt kann zur Multiplikation empfohlen werden. Entsprechende inhaltliche Module und Unterlagen liegen vor. Allerdings müssen dabei die kantonalen Entscheidungsträger\_innen und die Entscheidungsträger\_innen in den Gemeinden proaktiv motiviert und unterstützt werden, damit sie solche Projekte implementieren. Sie zeigten sich in der Begleitgruppe etwas skeptisch, da sie einen grösseren Aufwand scheuen für eine relativ kleine Zielgruppe.

Die folgenden Empfehlungen sollen helfen, die Zielerreichung betr. Einbindung der Fachstellen zu verbessern und die Verbesserungsvorschläge und Wünsche der Teilnehmenden und Schlüsselpersonen aufzunehmen, welche in den Fragebogen geäussert wurden.

### Potenzial zur Multiplikation

- Das Projekt entspricht dem Bedarf und den Bedürfnissen der älteren Migrationsbevölkerung. Aus ihrer Sicht besteht ein grosses Potenzial, dass solche Interventionen auch in anderen Gruppen oder in anderen Kantonen besucht werden.
- Um eine Multiplikation in den KAP-Kantonen und in Gemeinden realisieren zu können, müssen allerdings die Entscheidungsträger\_innen proaktiv bei der Implementierung unterstützt werden.

### Format und Organisation der Veranstaltungen

- Die Veranstaltungen sollten rund 2 Stunden dauern.
- Die Veranstaltungen sollten mit einer Fachperson durchgeführt werden, welche die Sprache der Zielgruppe spricht (falls das nicht möglich ist, mit Übersetzung). Sie sollte auch das Essverhalten und das Bewegungsverhalten der Zielgruppe kennen. Im Idealfall deckt diese Fachperson alle Themen ab, damit der Workshop nicht überladen wird.

- Die Dauer der Vorträge sollten mit den Referent\_innen verbindlich abgemacht werden.
- Der Inhalt pro Thema sollte reduziert oder die Veranstaltung auf ein Thema beschränkt werden.
- Genügend Zeit für Fragen und interaktive Elemente sollten integriert werden.
- Pause(n) sollten eingeplant werden.

#### **Inhalt, Verständlichkeit und Sprache**

- Die Materialien und Präsentationen sollten auf ihre Verständlichkeit für Personen mit tiefem Bildungsniveau hin geprüft und überarbeitet werden (möglichst «Leichte Sprache» verwenden). Die Beispiele etc. sollten an die Lebenswelt der Zielgruppe angepasst werden (z.B. Nahrungsmittel, Menus).
- Die Kernbotschaften zu den Themen sollten einfach und klar kommuniziert werden.
- Falls Personen der zweiten Generation als Angehörige dabei sind, sollten Informationsmaterialien allenfalls auch in Deutsch/Franz/Italienisch erhältlich sein.
- Die Themen Ernährung und Bewegung/Sturzprävention sind von sehr grossem Interesse in der Zielbevölkerung und beschäftigen auch die Angehörigen stark. Es sind generationenübergreifende Themen, die gut und praktisch angegangen werden können.

#### **Mobilisierung von Teilnehmenden**

- Strategien für eine bessere Mobilisierung der MigrantInnen über 65 sollten erarbeitet werden.
- Schlüsselpersonen sollten bei der Mobilisierungsarbeit unterstützt werden.
- Die Schlüsselpersonen sollten dazu angeleitet werden, mögliche Terminkollisionen mit anderen Veranstaltungen in ihren Zielgruppen abzuklären.
- Es empfiehlt sich, Veranstaltungen eher am Wochenende als unter der Woche einzuplanen und auf die Jahreszeit achten (z.B. Veranstaltungen an einem schönen Sommertag sind weniger attraktiv oder man kann sie draussen abhalten).
- Veranstaltungen mit einem Anlass des Vereins der Zielgruppe kombinieren.

#### **Mobilisierung und Befähigung von Schlüsselpersonen und Zusammenarbeit mit den Selbstorganisationen**

- Bei der Rekrutierung von Schlüsselpersonen soll darauf geachtet werden, dass sie in Vereinen der Zielgruppe aktiv sind. Dies erleichtert die Mobilisierung von Teilnehmenden.
- Die Schlüsselpersonen sollten soweit über deutsche Sprachkenntnisse verfügen, dass sie die Inhalte gut verstehen und mit dem Projektteam und den Fachpersonen kommunizieren können. Durch erhöhtes Wissen können sie sich anschliessend auch besser beteiligen (-> Information als erste Stufe zur Partizipation).
- Die Schulungen der Schlüsselpersonen haben sich bewährt und sollten weitergeführt werden. Die Schlüsselpersonen verstehen so fachlich, worum es geht,

und können den Verein und die Teilnehmenden besser für das Projekt gewinnen.

- Während den Schulungen sollten Rückmeldungen der Schlüsselpersonen zur Verständlichkeit der Präsentationen abgeholt werden.
- Schlüsselpersonen können im Zeitmanagement besser instruiert werden.
- Verbindliche Pflichtenhefte für die Schlüsselpersonen und für die Selbstorganisationen erleichtern die Zusammenarbeit. Es empfiehlt sich, diese an die finanziellen Anreize zu koppeln (Teilentschädigung).

### **Vernetzung mit Fachpersonen aus der Regelversorgung**

- Eine bis zwei Fachpersonen aus der Regelversorgung genügen, diese sollten aber physisch anwesend sein, damit ein gegenseitiges Kennenlernen möglich ist.
- Am Ende der Veranstaltung sollte den Teilnehmenden ein Blatt mit den Namen und den Kontaktangaben der vorgestellten Anlaufstellen abgegeben werden, damit sie sich die Angebote merken können.
- Die vorgestellten Angebote der Regelversorgung sollten kostenfrei sein.
- Eine Schulung zum Thema transkulturelle Öffnung sollte mit Fachstellen durchgeführt werden, um diese für die Arbeit mit Migrant\_innen zu sensibilisieren und sie fachlich und methodisch zu unterstützen.
- Die Vertreter\_innen der Kantone könnten die Fachstellen der Regelversorgung in ihrem Kanton im Vorfeld per Email anschreiben, um sie zur Zusammenarbeit zu motivieren und die Nachhaltigkeit zu sichern.

### **Weitere Themen und Angebote**

- Referent\_innen und Fachpersonen sollten im Anschluss an die Veranstaltungen individuelle Beratungen anbieten.
- Es besteht bei der älteren Migrationsbevölkerung Interesse an Veranstaltungen zu weiteren Gesundheits-Themen: zum Beispiel Corona, Diabetes, Vertiefung Ernährung und Bewegung (z.B. Yoga, Fahrradfahren, Walking), Hypertension, Menopause, Psychische Gesundheit, Depression, Rheuma, Sucht
- Die Fachstellen sollten mit den Zielgruppen resp. ihren Selbstorganisationen konkrete Angebote entwickeln und/oder ihre bestehenden Angebote anpassen, so dass sie genutzt werden.

## **9. Bibliografie**

Koller, Stephan & Corina Salis Gross (2023): Checkliste und Toolsammlung: Empfehlungen zu altersgerechten Interventionen. Bern: Public Health Services [https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230113\\_Checkliste-und-Toolsammlung\\_def.pdf](https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/230113_Checkliste-und-Toolsammlung_def.pdf)

Roder, U., Paz Castro, R. & C. Salis Gross (2019): Ansätze und Erfolgskriterien zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit mit benachteiligten Bevölkerungsgruppen. Im Auftrag von GFCH, BAG und GDK. Bern: Public Health Services [https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/200716\\_Bericht-Ansätze-und-Erfolgskriterien\\_Chancengleichheit\\_Roder\\_PazCastro\\_SalisGross\\_def-1.pdf](https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/200716_Bericht-Ansätze-und-Erfolgskriterien_Chancengleichheit_Roder_PazCastro_SalisGross_def-1.pdf)

Weber, Dominik (2020): Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz. Begriffsklärungen, theoretische Einführung, Praxisempfehlungen. Grundlagenbericht. Bern: GFCH, BAG, GDK (d/fr/it)  
[https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/Grundlagenbericht\\_Chancengleichheit\\_in\\_der\\_Gesundheitsfoerderung\\_und\\_Praevention\\_in\\_der\\_Schweiz.pdf](https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/Grundlagenbericht_Chancengleichheit_in_der_Gesundheitsfoerderung_und_Praevention_in_der_Schweiz.pdf)

Weber, Dominik & Sabina Hösli (2020): Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Kurzversion für die Praxis. Bern: BAG, GFCH, GDK (d/fr/it)  
<https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/Chancengleichheit-in-Gesundheitsfoerderung-Bewaehrte-Ansaetze-und-Erfolgskriterien.pdf>

## **10. Anhang**

Anhang 1: Liste der durchgeführten Workshops

Anhang 2: Berichtsvorlage Schlüsselpersonen

Anhang 3: Berichtsvorlage Fachstellen

### **10.1. Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Workshops nach Sprachgruppe, Anzahl Teilnehmende

Tabelle 2: «Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung der Veranstaltung?»

Tabelle 3: «Gab es besondere Vorkommnisse, Schwierigkeiten etc.?»

Tabelle 4: «Planen Sie andere Aktivitäten zu den Gesundheitsthemen? Wenn ja, welche?»

Tabelle 5: «Was ist in der Zusammenarbeit mit dem Verein besonders gut gelungen?»

Tabelle 6: « Welche Stolpersteine gab es in der Zusammenarbeit mit dem Verein?»

Tabelle 7: «Welche Möglichkeiten sehen Sie, weiterhin mit diesem Verein in Kontakt zu bleiben?»

Tabelle 8: «Welche konkreten Aktivitäten planen Sie mit dem Verein?»

Tabelle 9: Publierte Medienbeiträge

### **10.2. Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Foto Veranstaltung Tempel Kanton Zug

Abbildung 2: Verteilung der Workshops auf die Kantone

## Anhang 1

Liste durchgeführte Workshops im Projekt MigrantInnen leben gesund durch ausgewogene Ernährung und Bewegung												
Stand:	09.02.2023											
Nummer	Datum	Dauer	Vor Ort / ZOOM	Kanton	Ort	Sprache(n)	Name, Vorname Schlüsselpersonen	Anzahl Teilnehmende	Anzahl Frauen	Anzahl Männer	Vereine / Informelle Gruppen	Vorgestellte Fachstellen
1	02.11.2021	02:30	Zoom	Zürich	Zürich	Deutsch/Albanisch	Kokollari, Lendita	19	18	1	„Shkolla Shqipe“ Zvicer / Albanische Schule Schweiz	HEKS AltuM / Rheumaliga Zürich
2	04.11.2021	02:00	Zoom	Zürich	Zürich	Deutsch/Albanisch	Kokollari, Lendita	25	22	3	„Shkolla Shqipe“ Zvicer / Albanische Schule Schweiz	HEKS AltuM / Rheumaliga Zürich
3	09.11.2021	01:30	Zoom	Zürich	Zürich	Türkisch	Yarar, Meziyet	21	21	0	Rheumaliga Zürich / Türkischer Frauenverein Schweiz	Rheumaliga Zürich und HEKS AltuM
4	14.11.2021	02:00	vor Ort	Luzern	Emmenbrücke	Bosnisch/Deutsch	Hadzic-Beslic, Amela	18	9	9	Dzemat der Islamischen Gemeinschaft Luzern	Keine Fachstelle
5	27.11.2021	02:30	vor Ort	St. Gallen	Wil	Albanisch	Jehona, Islami	16	11	5	Albanischer Verein Seniorengruppe,	Pro Senectute Wil & Toggenburg
6	01.12.2021	02:00	vor Ort	Bern	Bern	Albanisch	Floride, Ajvazi	13	13	0	«Vormittage auf albanisch für Frauen 55+»	Rheumaliga Bern / Pro Senectute Bern
7	16.01.2022	02:30	vor Ort	Thurgau	Kreuzlingen	Albanisch, Deutsch	Gashi, Haradin	16	5	11	Albanischer Verein für Kunst und Kultur Drita Kreuzlingen	Rheumaliga Thurgau
8	23.01.2022	02:00	vor Ort	Thurgau	Bürglen	Türkisch, Deutsch	Kujovic, Kübra	17	10	7	Stiftung Islamische Glaubensgemeinschaft Thurgau	Rheumaliga Thurgau
9	06.02.2022	03:00	vor Ort	Bern	Bern	Deutsch, Türkisch	Bülent, Celik	19	10	9	Förderverein Alevitische Kultur Dergah	Rheumaliga Bern-Oberwallis, Pro Senectute
10	20.02.2022	02:30	vor Ort	Bern	Münchenbuchsee	Serbisch, Deutsch	Mitrovic, Jelena	12	7	5	Serbischer Verein	Rheumaliga Bern, Pro Senectute, Kanton Bern
11	04.03.2022	02:30	vor Ort	St. Gallen	St. Gallen	Serbisch, Deutsch	Mitrovic, Jelena	38	25	13	Serbisch-Orth. Kirchgemeinde St. Gallen	Amt für Gesundheitsvorsorge des Kt. St. Gallen, Programm «in Balance älter werden»
12	05.03.2022	01:30	vor Ort	Zug	Steinhausen	Bosnisch / Deutsch	Azra, Hadzic	34	22	12	Islamischer Verein des Kantons Zug	GRB, Rheumaliga Zürich, Pro Senectute Zug
13	19.03.2022	02:30	vor Ort	Tessin	Lugano	Serbisch / Italienisch	Mitrovic, Jelena	17	15	2	Associazione Culturale Serbia	Es haben keine Fachstellen teilgenommen
14	20.03.2022	04:00	vor Ort	St. Gallen	St. Gallen	Tamilisch	Nicholapillai, Antony	29	6	23	Ostschweizer Hinduverein	Es haben keine Fachstellen teilgenommen
15	02.04.2022	02:30	vor Ort	Zürich	Opfikon	Tamilisch	Selliah, Rajasekaran	12	0	12	Tamilischer Verein	Rheumaliga Zürich und HEKS AltuM
16	08.04.2022	03:00	vor Ort	Zug	Hünenberg	Tamilisch	Selliah, Rajasekaran	46	24	22	Tamilischer Verein	Angebote der Pro Senectute Kanton Zug
17	29.04.2022	02:30	vor Ort	Zürich	Winterthur	Serbisch, Deutsch	Mitrovic, Jelena	12	6	6	Serbischer Kulturverein, KUD Zavicaj Winterthur	Pro Senectute Zürich Rheumaliga Zürich
<b>TOTAL</b>								<b>364</b>	<b>224</b>	<b>140</b>		

## Anhang 2

### **Bericht Veranstaltungen (Schlüsselpersonen)**

**«Migrant\*innen leben gesund im Alter durch ausgewogene Ernährung und Bewegung»**

1. **Name, Vorname Schlüsselperson** \_\_\_\_\_
2. **Datum der Veranstaltung** \_\_\_\_\_
3. **Wie heisst der Verein/die Organisation** \_\_\_\_\_
4. **Ort der Veranstaltung** \_\_\_\_\_
5. **Dauer der Veranstaltung** \_\_\_\_\_
6. **Veranstaltungssprache** \_\_\_\_\_
7. **Anzahl Teilnehmende Frauen** \_\_\_\_\_
8. **Anzahl Teilnehmende Männer** \_\_\_\_\_
9. **Welche Beratungsstellen haben Ihre Angebote vorgestellt?**
10. **Gab es besondere Vorkommnisse, Schwierigkeiten etc.?**
11. **Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung der Veranstaltung?**
12. **Planen Sie andere Aktivitäten zu den Gesundheitsthemen? Wenn ja, welche?**

**Vielen Dank für Ihre Angaben!**

## **Bericht Veranstaltungen (Beratungsstellen und Projekte)**

**«Migrant\*innen leben gesund im Alter durch ausgewogene Ernährung und Bewegung»**

1. **Name, Vorname, Email:** \_\_\_\_\_
  
2. **Datum der Veranstaltung:** \_\_\_\_\_
  
3. **Verein:** \_\_\_\_\_
  
4. **Ort der Veranstaltung:** \_\_\_\_\_
  
5. **Welche Beratungsstelle /welches Projekt haben Sie im Verein vorgestellt?**
  
  
6. **Welche Möglichkeiten sehen Sie, weiterhin mit diesem Verein in Kontakt zu bleiben?**
  
  
7. **Welche konkreten Aktivitäten planen Sie mit diesem Verein?**
  
  
8. **Was ist in der Zusammenarbeit mit dem Verein besonders gut gelungen?**
  
  
9. **Welche Stolpersteine gab es in der Zusammenarbeit mit dem Verein?**

**Vielen Dank für Ihre Angaben!**