



Direkt ••41•61 551 01 27

E-Mail m.dreier@gsuenderbasel.ch oder e.straub@gsuenderbasel.ch

Protokoll 6. Roundtable „Migration und Gesundheit“: Gesundheit zum Alltag machen

Begrüssung: Migration und Gesundheit: Aktuelles aus der Abteilung Prävention (Pia Steinmann, Gesundheitsdepartement BS)

www.gsuenderbasel.ch/media/upload/1406013483RT2014_Praesentation_Steinmann_GD_Abt_Praev.pdf

Vorstellung der Informationsmodule für Migrantenorganisationen (Eleonore Wettstein, Leiterin Informationsstelle Integration, GGG Ausländerberatung)

www.auslaenderberatung-basel.ch/tl_files/pdfs/Infostelle%20Integration/Infomodule%202014-01.pdf

Der Schlemmergarten: Ein Gesundheitsförderungsprojekt der Kontaktstelle für Arbeitslose in Basel (Cecilia Speranza, Koordinatorin Schlemmergarten)

www.gsuenderbasel.ch/media/upload/1406013462RT2014_Praesentation_Speranza_Schlemmergarten.pdf

„Gesunder Blutzucker“: Sensibilisierungs-Veranstaltungen zum Thema Zuckerkrankheit und Risiko (Permsin Marbet, Gsünder Basel)

www.gsuenderbasel.ch/media/upload/1406013450RT2014_Praesentation_Marbet_Ges_Blutzucker.pdf

Pflegefall im Alter: Migrationsfamilien und spitalexterne Dienste (Johanna Kohn, FHNW Basel)

www.gsuenderbasel.ch/media/upload/1406013438RT2014_Praesentation_Kohn_Spitex_und_Migrationsfamilien.pdf

Traumaorientiertes Yoga (Dagmar Härle, Traumatherapeutin)

www.core-consult.ch/traumaorientiertes-yoga.html

Alltagsnahe Gesundheitsförderung (Thomas Pfluger, Geschäftsleiter Gsünder Basel)

http://prezi.com/mc_buzncqhil/gsuender-basel-roundtable-migration-gesundheit-2014-2752014/

Gesundheitsförderung im Setting Deutsch als Zweitsprache (Kaatje Sprenger, Fachperson Migration, Gesundheit und Bildung)

www.gsuenderbasel.ch/media/upload/1406013473RT2014_Praesentation_Sprenger_GeFoe_im_Setting_DaZ.pdf

Workshop: „Bewegung in der Erwachsenenbildung (speziell im Sprach- und Integrationsunterricht)“

Nach einer *Vorstellungsrunde* aller Beteiligten einigten sich die Workshop-Teilnehmerinnen unter der Leitung von Kaatje Sprenger, den Schwerpunkt für den Workshop auf dieses Thema zu legen: *„Bewegungspausen schaffen in unterschiedlichen Settings“*.

Zunächst widmete sich der Workshop dem Austausch über positive Erfahrungen und *differenzierte Ansprüche von SchülerInnen*, die teilnehmen. Erfahrungen von „Fit in den Tag“ zeigen, dass jede Gruppe unterschiedlich ist und Kursleitende flexibel und offen sein müssen für die Ansprüche der Teilnehmer. Bei *Männern* geht es oft darum Spielerisches und Aktivitäten mit Kraft hervorzuheben. Bei gemischten Gruppen, aber auch allgemein gilt es die *kulturelle und persönliche Prägungen zu beachten*: Manchmal dürfen Männer bei Übungen Frauen nicht berühren. Tabus bei Berührungen sind jedoch nicht nur kulturell begründet. *Berührungängste* lösen sich nicht auf, sie bleiben, auch wenn eine Gruppe sich besser kennt. KursleiterInnen müssen deshalb solche Grenzen grundsätzlich respektieren.

Wenn Kursleitende Impulse in die Gruppen geben und mit bewegten Lernmethoden arbeiten, zeigen sich erfreuliche Erfahrungen. Während eines Kurses „Thailändisch für Kinder“ wurde *gesungen und getanzt*: Kinder hörten die Aussprache der Worte, die sie noch nicht konnten und lernten alsbald das Lied zu singen. *Im Idealfall werden Erwachsene wie Kinder und verlieren einen Teil ihrer Hemmungen*. Voraussetzung dafür ist der Impuls durch die Kursleitenden: sie müssten auch „wie Kinder sein“.

Die *vorherige Lernerfahrung der TeilnehmerInnen* spielt dabei eine Rolle und produziert *Vorbehalte*: Erwachsene, die mit Drill gelernt haben, haben Hemmungen mit dem ‚kindlich‘ sein im Lernumfeld und sind misstrauisch. Auch wenn Blöcke gemacht werden, statt der ‚normalen‘ Schulraumgestaltung haben Kursleitende und Teilnehmerinnen grosse Schwierigkeiten mit dieser „Freiheit“. Erfahrungen einer Schule zeigen, dass Japaner lernen und nicht „herumspringen“, die daraus entstehenden Missverständnisse verunsicherten die Lehrer. Für die Schule lag die Lösung darin, die Lehrer nach ihren Unterrichtsstilen und –Vorlieben in die Klassen einzuteilen.

Kursteilnehmende fallen leicht in eine passive Schülerrolle. Sie erwarten, dass man sie berieselt. Will die Lehrkraft dem entgegenwirken, bedarf es oft einer *Bereitschaft der Kursleitenden zu einem Rollenwechsel, einer neuen Gestaltung des Unterrichtes, und unter Umständen gar des Unterrichtsraumes*: nicht allen scheint Bewegung im Innern eines Klassenzimmers gut für die Gesundheit zu sein.

Solcherlei bewegte (und gesungene) Methoden bieten die *Möglichkeit, Repetition mit Leichtigkeit durchzuführen*, wenn die TeilnehmerInnen Spass daran finden. Dennoch sehen einige Workshop-Teilnehmer eine Gefahr darin, dass Bewegungselemente vor allem bei längeren Kursen von den Schülerinnen auf die Dauer eher abgelehnt werden. U.u. lohnt sich als die Gestaltung eines Bewegungsangebotes als alternatives Programm zum klassischen Sprachunterrichtsangebot, allerdings wohl nur bei zeitlich umfangreicheren Sprachkursen.

Es zeigt sich also, dass Bewegungspausen nicht einfach ohne Zusatzaufwände eingeführt werden können: sie brauchen eine engagierte Auseinandersetzung der Lehrpersonen mit den Zielen und Vorgehensweisen. Aus der *Sicht der Gesundheitsförderung* bringen solche Pausen jedoch sehr viel, die TeilnehmerInnen müssten ständig dazu angehalten werden in regelmässigen Abständen Bewegungsmuster und -mangel zu durchbrechen. Es sind oft kleine Bewegungen, die einen Unterschied

machen. Zum Beispiel eine Bewegungen aus dem Kontext des Haushaltes: Hände nach oben wie Äpfel pflücken. (Probieren Sie es aus!)

P.s. Bitte beachten Sie auch die angehängten Unterlagen zu Hilfsmitteln und Übungen (nur Protokoll für TeilnehmerInnen, nicht in der Online-Version des Protokolls)

„Erzählcafé“: „Ideenwerkstatt: Bewegung und Gesundheitsförderung in den Alltag integrieren“

Dieser Workshop, geleitet von Prof. Johanna Kohn von der FHNW, orientierte sich am Format der „Erzählcafés“, welche im Moment auch in Basel durchgeführt werden. Der Workshop wählte einen biographischen Zugang, um den Austausch von Erfahrungen und daraus gemeinsame wie auch individuelle Lernprozesse zu ermöglichen. Im Vordergrund beim Format des Erzählcafés steht nicht der Austausch von Argumenten, sondern das Erzählen und Zuhören.

Aufgenommen wurde der Hinweis aus einem Inputreferat, dass Alltagsnähe bedeute, mit Angeboten dorthin zu gehen, wo die Menschen ‚zu Hause‘ sind. Dass schon die Mobilität hin zu einem gemeinsame Projekt/Veranstaltungsort eine z.T. wesentliche Hürde darstellt, hat z.B. das Projekt Schlemmergarten festgestellt. Dieses Alltagsproblem wurde im Projekt spontan thematisiert und Abhilfemassnahmen geschaffen (z.B. Zugang zu Velonutzung).

Erzählt wurde auch von der Verbindung zwischen Aktivitäten, die als Projektziele explizit formuliert sind und solchen, die ‚dazwischen‘ passieren. So werden erfahrungsgemäss *Alltagsfragen zur Gesundheit* oft in den Pausen angesprochen, auch wenn Projekte nicht nahe am Alltag stattfinden, sondern eine Ausnahmesituation darstellen.

Sprache ist zentral. Schon bei der Bedürfnisabklärung braucht es einen sprachlichen Zugang – und zwar auch bei Themen, die zunächst nicht spezifisch Migrantinnen betreffen. So zum Beispiel bei den Erhebungen zur Altersstrategie 55+. Das Thema der sprachlichen Integration, als Schlüssel zum Alltag, wie er im öffentlichen Raum besteht, wurde wiederholt angesprochen. Andererseits ist der Transfer von Informationen und Angeboten in den Alltag mittels *möglichst wenig sprachbasierter Kommunikation* ein zu verfolgender Ansatz: Reine Fotokarten ohne Zeigefinger statt lange Texte als Kommunikationsmittel entwickeln.

Der Alltag der Zielgruppe ist oft eher von *(Über-)Belastungen* geprägt, aus einem Angebot für Kinder und Eltern wird schnell ein Angebot, das nur von Kindern genutzt wird, während (erschöpfte) Eltern sich zurücklehnen wollen. Gesundheitsangebote müssen also *nicht immer aus zusätzlichen aktivierenden Elementen* bestehen. Ein einfacher Treff, wo Kinder mal aus dem Sinn sind, kann z.B. für Mütter wichtige Freiräume schaffen. Dabei müssen diese Freiräume richtig ‚codiert‘ werden. Angesichts eines strengen Arbeitsethos geniesst Entspannung manchmal einen geringen Stellenwert. Das ist offenbar eine Herausforderung und niemand erzählte einen konkreten Lösungsansatz.

Im Bereich Frühförderung haben viele TeilnehmerInnen des Workshops ausgiebige Erfahrungen. Da Kinder trotz ‚natürlichem‘ Bewegungsdrang zum Teil echte Defizite zu haben, geht es darum, den Alltag schon früh zu prägen. Bewegungsangebote statt Fernsehen sind gemäss diesen Erfahrungen ein grosser *Bedarf aus der Sicht der Gesundheits- und Bewegungsförderung*, berichtete mehr als eine Teilnehmerin des Workshops. Dabei geht es also *nicht ohne Interventionen mit der expliziten Absicht, den Alltag umzugestalten*. Hierzu muss sowohl das Bewusstsein der Betreuungspersonen

gefördert werden, es braucht aber auch konkrete Tätigkeiten z.B. am Wochenende. Kinder waren zum Teil noch nie im Wald, das gehört offenbar nicht zum Alltag, obwohl es sehr förderlich wäre. Ein bisschen kann der Wald auch in Angebote hineingeholt werden: reine ‚Kreativ-Ecken‘, die nur mit Schutt und Sand ausgestattet sind. Es stellen sich dann aber leider auch Sicherheitsfragen und eine Teilnehmerin brachte die unterschiedliche Sichtweise auf solche Spielplätze ein, die von den Eltern als schmutzige Unorte wahrgenommen werden können.

Das verweist auf *Lücken zwischen dem Norm-Alltag* (den zum Beispiel Kinder bewältigen müssen) *und der Lebenswelt* der Betreuungspersonen/Eltern. Diese Lücken zeigen sich manchmal innerhalb der Angebote in ganz banaler Form. Als Beispiel wurde der Umgang mit dem Leimstift genannt, der den Eltern nicht bekannt war. Auch der Norm-Alltag liesse sich (in einer transkulturellen Praxis), verändern und anpassen. Eine Teilnehmerin erinnerte sich an die Zeit, als das Casino am Barfi noch das einzige Boulevard-Café der Stadt war. So ist also auch die Veränderung des Norm-Alltags ein theoretisch mögliches Projektziel.

Alltag braucht viel Zeit, Nähe und Gemeinsamkeit müssen hergestellt werden. Andererseits sind die scheinbar banalen Hindernisse, die der Alltag stellt, (fast) unüberwindlich. Diese sich genau vor Augen zu führen, ist bei der Konzeption von Projekten wichtig. Es nutzt wenig, Eltern vom Wert von Skilagern zu überzeugen, wenn am Ende doch das Problem bleibt, dass es kein Geld für die Teilnahme gibt. Kulturelle Missverständnisse können das Erkennen solcher Hindernisse komplizieren. Geschickerte Projekte erzählen eigentlich meistens die Geschichte unterschätzter Banalitäten. Der Ausgangspunkt solcher Probleme ist häufig, dass aus dem Alltag der Projekt- und KursleiterInnen selber viele implizite Annahmen in die Projekte fließen.

Letztlich hat der Workshop in der Form des Erzählcafés nicht bezweckt, dass aus der grossen Gruppe eine spezifische Projektidee generiert und konkretisiert wird. Die Zielsetzungen der einzelnen TeilnehmerInnen wurden darum individuell festgehalten und in einem verschlossenen Couvert an Gsünder Basel überreicht – ca. Oktober werden die Umschläge dann zur Erinnerung wieder an die TeilnehmerInnen zugestellt.

TeilnehmerInnen

Eine Liste der TeilnehmerInnen wird als Beilage an alle verschickt, die auf dieser Liste verzeichnet sind. Die Liste kann bei Gsünder Basel bestellt werden.



Einige TeilnehmerInnen des 6. Roundtable Migration und Gesundheit bei der Vorstellungsrunde.