

Aida Kalamujic, HEKS AltuM

Alter(n) ohne Grenzen
Zentrum für Gerontologie UZH, 30.10.2013

Alter und Migration

- **Alter und Migration ist ein sehr aktuelles Thema, da immer mehr ältere MigrantInnen in der Schweiz leben**
 - **2008: über 250'000 Menschen über 65 Jahren mit Migrationshintergrund (inkl. Eingebürgerte) in der Schweiz**
 - **2020: etwa 400'000 Personen (inkl. Eingebürgerte)**
- **Unterschiedlichste Gründe und Biographien ⇒ vielfältiges Altern:**
 - **Arbeitsmigration**
 - **Flucht bzw. Asyl in verschiedenen politischen Zusammenhängen;**
individuell anerkannt vs. Kontingentsflüchtlinge
 - **Familienzusammenführung**

HEKS 

bleiben, pendeln oder zurückkehren?

Einflussfaktoren:

Bleiben

- Familie (Familiäre Bindungen im Migrationsland)
- Finanzielle Sicherheit, Sozialleistungen (inkl. Ergänzungsleistungen)
- Vertrauen in das Gesundheitssystem
- Gewohnheit (Lebensmittelpunkt)
- Unterstützung Familie
- Fremdheit im Herkunftsland - Verbindung zum Migrationsland
- Kein mehr Migrationsgrund, dass jemand muss gehen
- Veränderungen / Sozialesumfeld im Herkunftsland fehlt (Wurzel Verlust)

Zurückkehren

- Materielle Investitionen (Lebenstraum erfüllen)
- tiefe Lebenskosten
- Heimweh / Starke Soziale Kontakte
- Sterben, Tot, Begräbnis in Heimatsland
- Politische Verhältnisse in Heimatsland sind verbessert worden
- Kinder haben Ausbildung beschlossen

HEKS 

HEKS AltuM - Alter und Migration

- bietet kompetente Hilfestellung und Wissensvermittlung für ältere Migrantinnen und Migranten 55+, die im Kanton Zürich leben
- ist ein Projekt von der HEKS Regionalstelle Zürich/ Schaffhausen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich
- AltuM Zielgruppe: Migrantinnen und Migranten 55+, freiwillige Schlüsselpersonen und in- und ausländische Organisationen und Institutionen
- Projektstart: 2006

Situation der älteren Migrantinnen und Migranten

- Informationsmangel, Sprachschwierigkeiten, Angst vor Behörden und/oder negativen Erfahrungen mit öffentlichen Institutionen
- nutzen Dienstleistungen und Angebote der offenen Altersarbeit, insbesondere Präventions- und Gesundheitsförderungs-Angebote zu wenig
- beurteilen eine Alters- und Pflegeheimplatzierung negativ
- haben eine erhöhte Isolationsgefahr und Armutsrisiko, sowie keine positive Beziehungen (Familie/Freunde/Nachbarschaft)
- sind generell schwer zu erreichen und/oder durch kritische Erlebnisse und Situationen besonders belastet (Krieg/Gefängniserfahrungen, getrennt/ geschieden/verwitwet, finanziell benachteiligt, zu Hause lebend pflegeabhängig, frisch pensioniert usw.)

Situation der älteren Migrantinnen und Migranten

- leiden an psychischen Problemen (Müdigkeit, Depression, Folgen von Traumata, Angstgefühl, Schlafstörungen etc.) und haben physische Beschwerden (Rücken- und Beinschmerzen, Kopfschmerzen, Rheuma, Übergewicht, hoher Blutdruck etc.) - im Speziellen Personen mit prekärem Aufenthaltsstatus
- wenden sich häufig nur an Vereine, welche oft schlecht über die Altersangebote informiert sind und keine sinnvolle Tätigkeiten für ältere Menschen ermöglichen
- führen einen ungesunden Lebensstil (rauchen, trinken Alkohol, haben keine körperlichen Aktivitäten und Training usw.)
- denken nicht viel über eine Änderung in ihrem Leben, wenn sie älter werden und wollen ihr Leben so weiterführen, wie es ist.

Der Diversität der älteren Migrantinnen und Migranten ist gross

Angebote für freiwillige Schüsselpersonen

- Weiterbildungen in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute (4 Kurse im 2. Halbjahr)
- Einzelne Weiterbildungen bei der Pro Senectute (ganzjährlich)
- Arbeitstreffen (4-mal jährlich)
- Informelles / geselliges Treffen (jährlich)



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Angebote nach Interesse / Bedürfnis

Einzelpersonen

- Tischgespräche (2 - 5 Personen)
- Persönliche Beratungen

Kulturgruppen

- Tischgespräche (Kleinere Gruppe)
- Schwimmkurse für Frauen
- AltuM PC Kurs
- „Schön und gesund ins Alter“ Gesundheitskompetenz Kurs für Frauen 55+
- Freizeitaktivitäten (Selbstorganisation, Ausflüge, Feste, Reisen, Nutzung von Angeboten anderer Organisationen und Institutionen)



Angebote für die Migrantinnen und Migranten 55+

Fixe / regelmässige Angebote

- **Informationsveranstaltungen** für Kulturgruppen (mind. 4-mal jährlich) über soziale, wirtschaftliche, rechtliche und gesundheitliche Fragen
- **Zwei wöchentliche Café-Treffs in der Stadt Zürich und Treffpunkt „Königshof“ Winterthur (zweimal monatlich) mit:**
 - Gymnastikkurse (regelmässig)
 - Mal-, Deutsch-, Tanzkurse (nach Interesse)(Spielen, Zusammensitzen, Austausch, Vernetzung, Informationen, Förderung der Selbstorganisation, Hilfe zu Selbsthilfe)
- **AltuM Fest (jährlich):** alle Kulturgruppen zusammen mit interessierten SchweizerInnen, VertreterInnen von Behörden und Institutionen (zum Aufbau eines interkulturellen Netzwerks)



- Zurzeit sind 25 Freiwillige für die 8 bestehenden Kulturgruppen tätig
- Im Jahr 2012: Insgesamt wurden die AltuM-Angebote 2082-mal genutzt
- Es ist geplant: bestehende Kulturgruppen weiter fördern, sowie in mehreren Gemeinden neue Gruppen aufzubauen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Ich bin gespannt auf Ihre Fragen**

