



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Berner Fachhochschule

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Bewegung ist Leben

Informationsmaterial zu Bewegung und Sport für die Migrationsbevölkerung in der Schweiz

23.4.2010, Wien

Jenny Pieth

El movimiento es vida



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BGD



Überblick

- Eckdaten des Projekts: Zeitlicher Rahmen, Organisation, Zielsetzung und Zielgruppe
- Hintergrund: Migration und Gesundheit
- Vorgehen:
 - Entwicklung und Publikation des Materials
 - Konzept: Inhalt, Form
 - Verteilung und Vermittlung
 - Evaluation der Praxisrelevanz, Brauchbarkeit und Akzeptanz: Ziel, Methoden und Resultate
- Weiterführung der Arbeit
- Fragen und Diskussion



Worum geht es?

- **2007 bis 2008:** Zusammenarbeit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen mit dem Schweizerischen Roten Kreuz und dem Bundesamt für Gesundheit
- **Ziel:** Entwicklung von Informationsmaterial zum Thema Bewegung und Sport für Migrantinnen und Migranten
- **Zielgruppe:** Erwachsene Migrantinnen und Migranten, die sich im Alltag wenig oder gar nicht bewegen, und ihre Familien



Hintergrund: Migration und Gesundheit

- **Nationales Programm** „Migration und Gesundheit“:
Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und des Gesundheitszustands der Migrationsbevölkerung in der Schweiz
- **Resultate** des Gesundheitsmonitorings der schweizerischen Migrationsbevölkerung:
 - Gesundheitszustand der MigrantInnen allgemein schlechter als jener der SchweizerInnen
 - Grössere gesundheitliche Risiken und erschwerter Zugang zum Gesundheitssystem
 - Bewegungsmangel Teil des Risikoverhaltens gewisser Gruppen von Migrantinnen und Migranten
- **Ziel** des Programms:
 - Gewährleistung der gesundheitlichen Chancengleichheit



Hintergrund: Migration und Gesundheit

- Vermittlung wichtiger gesundheitsbezogener Informationen an Migrantinnen und Migranten
- Migrationsspezifische Gestaltung der Informationen und der Vermittlung
- **Materialien** zum Thema „Migration und Gesundheit“:
www.migesplus.ch

- Lebensmittel und
Gebrauchsgegenstände
- Ernährung und Bewegung
- Alkohol, Tabak, Drogen
- Strahlung, Radioaktivität und
Schall
- Chemikalien
- Gesundheitspolitik**
 - Politik
 - Präventionsgesetz
 - Komplementärmedizin
 - Chancengleichheit
 - Migration und Gesundheit**
 - Strategie 2008 – 2013
 - Prävention
 - Bildung
 - Gesundheitsversorgung
 - Interkulturelles Übersetzen
 - Forschung
 - Mainstreaming
 - Migrationsgerechte Projekte
 - Strategie 2002 – 2007
 - Umweltbezogene
Gesundheitsthemen
 - Nachhaltige Entwicklung
- Gesundheitsberufe
- Unfall- und Militärversicherung
- Internationales

Migration und Gesundheit

Das Nationale Programm Migration und Gesundheit bezweckt, das Gesundheitsverhalten und den Gesundheitszustand der Migrationsbevölkerung in der Schweiz zu verbessern. Massnahmen im Bereich Public Health müssen sich auch an Migranten und Migrantinnen richten, sonst verfehlen sie ein wichtiges Segment ihres Publikums – mit entsprechenden Folgekosten.

Nationales Programm Migration und Gesundheit

[Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008 – 2013»](#)



Einblick in die bisherige und aktuelle Strategie des Bundes - mit Fakten zum Einwanderungsland Schweiz und zur Gesundheit der Migrationsbevölkerung.

Zur Publikation via unten stehenden Link.

[Migration und Gesundheit. Kurzfassung der Bundesstrategie Phase II \(2008-2013\)](#)

Informationen zur ersten Phase der Bundesstrategie:
[Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2002 – 2007»](#)

Handlungsfelder

[Gesundheitsförderung und Prävention](#)



Zwei neue Deutsch-Lehrmittel sollen die Gesundheitskompetenz von Migranten und Migrantinnen in der Schweiz fördern

[Deutsch-Lehrmittel Gesundheit](#)

Publikationen bestellen

- [Migration und Gesundheit](#)

Downloads

- [Factsheet Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008-2013»](#)
Informationen zur Bundesstrategie «Migration und Gesundheit 2008 - 2013».
07.09.2009 | 84 kb | PDF

Periodika

- [Spectra Nr. 64](#)
Chancengleichheit
28.08.2007 | 1261 kb | PDF
- [Spectra Nr. 49](#)
Migration und Gesundheit
15.02.2005 | 490 kb | PDF
- [Spectra Nr. 41](#)
Tabakwerbung
07.11.2003 | 275 kb | PDF
- [«Spectra – Gesundheitsförderung und Prävention»](#)



Entwicklung der Broschüre

- Fokusgruppen mit Vertreterinnen und Vertretern der Zielgruppe
- Entwurf Broschüre und "Test" mit Fokusgruppen-Teilnehmenden
- Überarbeitung und Übersetzung der Broschüre
- Publikation der Broschüre Bewegung ist Leben in acht Sprachen



Migrationsspezifisch?

- Einbezug der Zielgruppe in die Entwicklung
- Motive und Hindernisse von Migrantinnen und Migranten nicht anders als von Schweizerinnen und Schweizern
- Migrationsspezifisch: Sprache, Form, Gestaltung und Vermittlung bzw. Erreichbarkeit der Zielgruppe



Konzept: Inhalt und Form

- Schriftliches Material in der Muttersprache als erste Informations- und Sensibilisierungsmassnahme
 - Allgemeine Ansprache der Zielgruppe über Sprache und Gestaltung: positive, einfache, klare Formulierung, Wiedererkennungseffekt mit Fotos, Illustrationen und Zitaten
- Zielgruppe fühlt sich wahrgenommen, angesprochen und identifiziert sich mit den Fotos, Illustrationen und Zitaten

Sosyal ilişkileri geliřtirmek

«Grup içinde yapılan spor sevinç, özgürlük ve yaşam demektir. Grupla birlikte yürürken keyfim yerindedir, gülüşür, konuşuruz. Beni asıl teşvik eden de budur.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Bir grupla birlikte hareket yapmanın çeşitli yolları vardır. Parkta, ormanda, oyun alanlarında gezinti düzenleyerek, topluca futbol oynayarak, arkadaş ve tanıdıklarınızla birlikte müzik dinleyip dans ederek uzun bir süreyi hareket içinde geçirebilirsiniz. Belirli aralıklarla ortak hareketlilik fırsatları için birbirinizi teşvik ediniz.

Öneriler

Grup halinde yürümek ya da kořmak

Arkadaş ya da tanıdıklarınızla uygun bir buluşma yeri ve zamanı belirleyin ve haftada en az bir kez birlikte yürüyüş düzenleyin ya da hafif koşu yapın. Bunun için bir "Vitaparcours" (bak. s. 12), bir yürüyüş yolu ya da yakınınızdaki bir spor alanını seçin. İşe yavaştan başlayın. Başlangıç için 10–20 dakika sürecek kısa bir tur yeterlidir. Yürürken ya da koşarken hızınızı ve nefesinizi, arkadaşlarınızla rahatça konuşup gülüşebilmeye fırsat verecek biçimde ayarlayın.

Yürüyüş ya da koşu yolları genel olarak Gemeinde'lerce düzenlenmiştir. Çev-



renizdeki bu tür yolları biliyor musunuz? Bilmiyorsanız, Gemeinde yönetimine ya da Spor Dairesi'ne (Sportamt) başvurun. Ayrıca 'Helsana Trails' adlı yürüyüş ve koşu yolları vardır. Daha ayrıntılı bilgi için, İsviçre Atletizm Birliği'nin internet sitesinde (www.swiss-athletics.ch) 'Running & Walking' bölümüne bakabilirsiniz.

Daha önce kurulmuş gruplardan birine de katılabilirsiniz. Spor Dairesi'nden yörenizdeki yürüyüş-buluşma-yerlerini öğrenin ya da İsviçre Atletizm Birliği'nin internet sitesinde (www.swiss-athletics.ch) 'Running & Walking' başlığı altında ilgili buluşma-yerlerini arayın.

Takım oyunları

Voleybol, basketbol, eltopu, futbol ya da kriket gibi takım oyunlarını, kendi başınıza oldukça kolay düzenleyebilirsiniz. Düzenli aralarla bir araya gelen bir "oyun grubu"nu oluşturmak için sihirbaz olmak

gerekmez. Bu iş için ille de bir spor salonuna ihtiyacınız yoktur. Arkadaş ya da tanıdıklarınızla kamuya açık bir park, bir çimenlik ya da oyun alanında buluşun. Belirli bir gün ve saatte düzenli olarak bir araya gelin. Daha önce oyuna kimlerin ilgi duyduğu, kimlerin düzenli olarak katılma olanağına sahip olduğu ve gerekli malzemenin nasıl sağlanacağı konularını açıklığa kavuşturun.





Konzept: Inhalt und Form

- Schriftliches Material in der Muttersprache als erste Informations- und Sensibilisierungsmassnahme
- Allgemeine Ansprache der Zielgruppe über Sprache und Gestaltung: positive, einfache, klare Formulierung, Wiedererkennungseffekt mit Fotos, Illustrationen und Zitaten
- Zielgruppe fühlt sich wahrgenommen, angesprochen und identifiziert sich mit den Fotos, Illustrationen und Zitaten
- Ansprache von Einzelpersonen: Wegweiser führt zu verschiedenen BewegGründen und Möglichkeiten

BewegGründe

«Bewegung ist für mich neben Nahrung, Luft und Liebe ein Lebensbedarf – ohne Bewegung kein Leben!»

Xhevat Hasani

Wir alle wissen: Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Die Motivation, sich zu bewegen, ist jedoch oft von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Menschen bewegen sich aus vielen Gründen. Einige bewegen sich, um Zeit mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden zu verbringen oder um neue Leute kennenzulernen. Andere genießen die Bewegung an der frischen Luft, bauen Stress ab und schaffen einen körperlichen und seelischen Ausgleich zum Alltag. Wieder andere haben Freude



an der körperlichen Leistung oder bewegen sich, um Ihre Gesundheit zu verbessern.

In jeder Lebenssituation, in jedem Alter und trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Menschen sich bewegen können. Bewegung bedeutet nicht nur Sport, sondern umfasst alle Arten von Bewegung, auch die Bewegung im Alltag, körperliche Arbeit, Treppensteigen oder mit den Kindern spielen.

Für welche Art von Bewegung wir uns entscheiden, hängt von unseren Interessen, unseren Erfahrungen, unserer Motivation und auch davon ab, wie wir mit möglichen Hindernissen umgehen.

Stellen Sie sich vor, Sie können tun, was Sie wollen...

Wegweiser

Wählen Sie aus den verschiedenen Möglichkeiten der Bewegung etwas aus, das Ihnen Freude bereitet, an dem Sie Spaß haben. Wahrscheinlich wird es nicht dasselbe sein, das Ihre Schwester oder Ihr Nachbar wählt oder wählen würde. Das spielt keine Rolle, denn es gibt keine «besseren» oder «schlechteren» Möglichkeiten, sich zu bewegen. Es muss für Sie persönlich stimmen.

Lassen Sie sich von folgendem Wegweiser leiten und inspirieren.

- Bewegung im Alltag:
 - Für Sie und Ihre Familie S. 6
 - Soziale Kontakte pflegen S. 8
 - Menschen begegnen S. 10
 - Bewegung in der Natur S. 12
- Bewegung als Erholung:
 - Entspannung und Aktivierung S. 14
 - Körperliche Leistung S. 16
 - Etwas für die Gesundheit tun S. 18
 - Abnehmen S. 20
- Sport während und nach der Schwangerschaft S. 22
- Wie beginne ich? S. 24



Bewegung im Alltag

Bewegung findet nicht nur beim Fussballspiel oder im Gymnastikkurs statt, auch im Alltag, z. B. bei der Fahrt mit dem Fahrrad zur Arbeit oder im Haushalt, sind Sie in Bewegung. Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrer ganzen Familie. Ihre Kinder brauchen noch mehr Bewegung als Sie – mindestens eine Stunde pro Tag. Kinder haben Freude an Bewegung und lernen dabei für ihr Leben. Nicht nur bewegte Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen (z. B. in einem Sportverein) sind wichtig, sondern auch Bewegung im Alltag. Achten Sie beispielsweise darauf, dass Ihre Kinder den Schulweg zu Fuss oder je nach Alter auch mit dem Fahrrad zurücklegen.

Vorschläge für Sie...

Bewegter Alltag

Bauen Sie Bewegung bewusst in Ihren Alltag ein. Gehen Sie so viel wie möglich zu Fuss, z. B. zum Einkaufen oder zur Arbeit. Lassen Sie sich von der Bewegungs- und Entdeckungsfreude Ihrer Kinder anstecken und nutzen Sie den Wechsel der Jahreszeiten zusätzlich für verschiedene Aktivitäten: Spielen im Park oder auf dem Spielplatz, Wandern, Schwimmen, Spazieren,

Schneemänner bauen oder zu Hause herumdrehen. All dies können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern und mit anderen Familien tun.

Das Fahrrad als Transportmittel

Nutzen Sie das Fahrrad als Transportmittel für Ihren Arbeitsweg oder den Einkauf. Falls Sie noch nicht Radfahren können oder sich im Strassenverkehr unsicher fühlen, besuchen Sie einen Fahrradkurs (z. B. vom Verein «IG Velo») oder bitten Sie jemanden, es Ihnen beizubringen. Günstige Fahrräder finden Sie an Fahrradbörsen, die von «IG Velo» lokal organisiert werden. Erkundigen Sie sich beim lokalen Standort des Vereins oder auf dem Internet unter www.igvelo.ch.

Wenn Sie sich auf eine längere Fahrt wagen, können Sie das Land auf den unzähligen Fahrradrouten von «Veloland Schweiz» erkunden. Fahrradrouten sind mit roten Schildern klar signalisiert. Achten Sie in Ihrer Umgebung auf diese Wegweiser und fahren Sie einfach mal los. Die Routen werden unter www.veloland.ch beschrieben.



...und Ihre Familie

«Sport war für mich während der ganzen Kindheit eine Freizeitaktivität – zusammen mit meinen Eltern und in verschiedenen Vereinen.»

Suzan Bellisan

MuKi-Turnen

Schon ganz kleine Kinder brauchen viel Bewegung. Gestalten Sie ihre Umgebung bewegungsfreundlich und lassen Sie die Kleinen so viel wie möglich entdecken. Eine weitere Möglichkeit, sich gemeinsam mit Ihren Kindern zu bewegen, ist das MuKi-Turnen. Die meisten lokalen Turnvereine bieten ein gemeinsames Turnen für Mutter und Kind oder Vater und Kind an. Informieren Sie sich bei der Mütter- und Väterberatung Ihrer Gemeinde über das bestehende Angebot.

Spielnachmittag

Organisieren Sie mit Bekannten und Verwandten einen gemeinsamen Ausflug. Packen Sie eine Tasche mit Lebensmitteln und verschiedenen Spielen und gehen Sie in einen Park, an einen See oder in einen Wald. Dort können Sie gemeinsam Seilspringen, Frisbee, Verstecken, Fangen, Fussball, Volleyball, Badminton oder Boccia spielen.

Nicht nur in den wärmeren Jahreszeiten können Sie sich gemeinsam draussen vergnügen. Wenn im Winter Schnee liegt, können Sie Schlittenfahren, Schlittschuhlaufen, einen Schneemann bauen oder eine Schneeballschlacht veranstalten.

Nehmen Sie sich genug Zeit für einen solchen Ausflug – mindestens einen Nachmittag, besser noch einen ganzen Tag.





Konzept: Inhalt und Form

- Schriftliches Material in der Muttersprache als erste Informations- und Sensibilisierungsmassnahme
- Allgemeine Ansprache der Zielgruppe über Sprache und Gestaltung: positive, einfache, klare Formulierung, Wiedererkennungseffekt mit Fotos, Illustrationen und Zitaten
- Zielgruppe fühlt sich wahrgenommen, angesprochen und identifiziert sich mit den Fotos, Illustrationen und Zitaten
- Ansprache von Einzelpersonen: Wegweiser führt zu verschiedenen BewegGründen und Möglichkeiten
- Einen Anfang machen: mögliche Hindernisse und konkrete, realistische und praktikable Strategien

Comment commencer?

«Avec un peu de courage, tout est possible!»

Monica Kammermann-Rodriguez

Vous avez choisi votre activité. L'étape suivante – pour vous y mettre à proprement parler – peut s'avérer plus difficile que prévu, selon le matériel à réunir, les frais à payer, le temps disponible à trouver, la confiance en soi ou la motivation à réunir... Autant d'obstacles que les propositions ci-dessous peuvent vous aider à franchir.

Propositions

Matériel

Quantité d'activités ne nécessitent aucun matériel. Réfléchissez à vos besoins. Quand on commence une activité en pleine nature, comme le walking, la course, la randonnée, il ne faut pas forcément acheter tout de suite des chaussures ou des habits spéciaux. Pour les premiers essais, des souliers confortables qui tiennent bien le pied suffisent tout à fait. Ce n'est que si vous vous mettez à courir ou à marcher régulièrement qu'il vaut la



peine d'acquiescer des chaussures adéquates, voire des vêtements particuliers.

Demandez à vos amis et connaissances, ou aux membres du club, s'ils peuvent vous prêter du matériel. Demandez à votre commune ou à l'école de vos enfants les dates des prochaines bourses aux vélos ou des ventes d'articles de sport à bon prix pour acquiescer du matériel de seconde main. Vous trouverez aussi des articles bon marché dans les magasins Caritas ou de la Croix-Rouge de votre région.

Frais

«Quand on a un petit budget, qu'on doit faire attention, un abonnement dans un club de fitness coûte trop cher.»

Zübeyde Demir

Il ne faut pas forcément dépenser beaucoup d'argent pour bouger régulièrement. Quantité d'activités se déroulent à l'extérieur, en pleine nature, sans

la moindre cotisation d'entrée. Les abonnements de fitness sont souvent très cher, mais les adhésions aux sociétés sportives le sont nettement moins. Sans compter que, faute de moyens, vous pouvez obtenir des rabais auprès de certains clubs ou pour certains cours. Vous pouvez aussi prendre contact avec votre caisse-maladie pour connaître son éventuelle participation à un abonnement de fitness. En principe, une assurance complémentaire est nécessaire.

Temps

Bouger davantage au quotidien ne signifie pas forcément décaler une plage horaire à cet effet. Des unités de mouvement assez courtes peuvent être intégrées sans problème au quotidien. Mais parfois, il est aussi bon de consacrer du temps à une activité.

Dressez votre programme hebdomadaire pour vous faciliter la tâche. Dessinez un plan indiquant les jours et les heures et insérez des moments actifs à votre quotidien. Essayez de faire régulièrement les activités prévues.



Essais

«L'important, souvent, c'est de commencer dans un cadre rassurant. Un environnement familial renforce la confiance en soi.»

Madeleine Schmutz

Quantité de personnes ne sont pas familières du sport et du mouvement, ni des lieux (société sportive, club, piscine couverte, etc.) dans lesquels ils se déroulent. Il faut parfois un peu de courage pour se lancer! Mais ensuite, vous aurez la chance d'apprendre quelque chose de nouveau, de nouer des contacts, de tester des activités, de faire quelque chose pour votre bien-être, votre santé, votre corps.

La plupart des clubs ou des sociétés ou des écoles proposent des leçons gratuites pour commencer (voir p. 10). Certaines associations ou organisations ou particuliers organisent depuis quelques années des cours spécifiques pour les migrants, par exemple de natation. Renseignez-vous auprès de votre commune.



Konzept: Verteilung und Vermittlung

- Vertrieb über Plattform www.migesplus.ch



- migesplus
- Aufruf
- Ziele
- Projektbegleitgruppe
- Projektbeschrieb

migesplus setzt sich zum Ziel:

- Migrantinnen und Migranten in der Schweiz einen chancengleichen Zugang zu Gesundheitsinformationen zu ermöglichen.
- eine Übersicht über die wichtigsten mehrsprachigen Broschüren, Videos und anderen Materialien mit Gesundheitsinformationen zu bieten.
- verantwortungsbewusstes, gesundheitsgerechtes Verhalten von Migrantinnen und Migranten zu fördern und sie in der sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu unterstützen.
- die Produktion von qualitativ guten Informationsbroschüren zu fördern und sicher zu stellen, dass sie die Besonderheiten des Migrationskontextes berücksichtigen und sich an der Lebenswelt von Migrantinnen und Migranten orientiert.
- Informationslücken zu erkennen und zu schliessen.

migesplus richtet sich an:

- Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich
- Migrantinnen und Migranten
- Interessierte

Aktuell

Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter, Infoblatt



[weiter](#)



Konzept: Verteilung und Vermittlung

- Vertrieb über Plattform www.migesplus.ch
- Fach- und Vertrauenspersonen, die vermitteln
- Verteilung zusammen mit Hinweisen auf lokale Angebote
- Konkrete, zielgruppengerechte Angebote und weiteres Material in anderer Form (z.B. visuelles Material)



Evaluation: Ziel und Methoden

- Beurteilung der Praxisrelevanz, Brauchbarkeit und Akzeptanz
- Analyse der Bestellungen und halbstrukturierte Interviews mit Fachpersonen
 - Statistische Auswertung nach Anzahl bestellter Exemplare pro Sprache und Organisationsbereich und Bestellungen pro Monat
 - 5 Leitfadeninterviews mit Fachpersonen aus dem Integrations- und Gesundheitsbereich (Schweizerisches Rotes Kreuz, FemmesTISCHE, Volkshochschule, Mütter- und Väterberatungsstelle)



Evaluation: Einige Resultate

- Grosse Nachfrage: rund 19'000 verteilte Exemplare in zwei Jahren
- Positives Echo auf verschiedene Sprachversionen
 - Wunsch nach weiteren Sprachversionen
- Textbasiertes Material nicht für alle Personen und Altersgruppen geeignet
 - Bedarf nach visuellem Material
- Vermittlung der Broschüre durch Vertrauensperson wichtig
 - Weiterbildung von Fachpersonen, Unterstützung und Beratung
- Umsetzung in die Praxis: zielgruppengerechte Konzeption und Kommunikation von Angeboten nötig
 - Beratung und Unterstützung von Anbietern



Weiterführung der Arbeit

- Entwicklung von Grundlagen:
 - Publikation der Broschüre in einer weiteren Sprache
 - Entwicklung eines Films zur Förderung von Bewegung und Sport für Familien in verschiedenen Sprachversionen
- Aus- und Weiterbildung:
 - Vermittlung der Grundlagen in Gefässen der Aus- und Weiterbildung
- Vernetzung:
 - Beratung und Unterstützung von Anbietern und Vereinen



Informationen und Austausch:

www.baspo.ch/kis

kis@baspo.admin.ch

jenny.pieth@baspo.admin.ch

T: +41 32 327 65 41

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

