

UNTERSTÜTZUNG IM NEUEN LAND

Wenn ältere Menschen aus ihrer Heimat in die Schweiz flüchten müssen, haben sie es besonders schwer, sich bei uns zurechtzufinden. Mit dem Pilotprojekt «HEKS AltuM-Tandem» nimmt sich HEKS den Problemen dieser Menschen an, indem es ihnen Begleitpersonen zur Seite stellt.

Text Bettina Filacanova
Fotos Nathalie Taiana

Halima Mosch klingelt an der Tür einer Wohnsiedlung in Zürich Schwamendingen. In der Hand hält sie einen Teller mit selbstgebackener Baklava. Sie besucht heute ein Ehepaar aus Syrien. Ahmad Allo (61 Jahre) und Fatima Mohammed (52 Jahre) wurden vor rund acht Jahren aus ihrer Heimatstadt Aleppo in Syrien vertrieben. Der Krieg hatte alles zerstört. Nach einer Flucht-Odysee und einem längeren Aufenthalt in der Türkei kamen sie vor drei Jahren als Asylsuchende in die Schweiz. Halima, die ebenfalls Arabisch spricht, begleitet die beiden seit rund zwei Jahren und hilft ihnen, sich in der neuen Kultur zurechtzufinden.

Ein Pilotprojekt in Zürich

Halima ist 38 Jahre alt. Sie ist gebürtige Marokkanerin und lebt seit 18 Jahren mit ihrem Mann und ihren Kindern in der Schweiz. Über eine Bekannte erfuhr sie von «HEKS AltuM-Tandem» und wusste sofort, dass sie sich in diesem Projekt engagieren wollte. Als Freiwillige begleitet sie geflüchtete ältere Menschen, die hier in der Schweiz leben. «HEKS AltuM-Tandem» ist ein Teilprojekt von «HEKS AltuM» (Alter und Migration) der Regionalstelle Zürich/Schaffhausen. Es ist ein Pilotprojekt, das in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz (HSA FHNW) konzipiert und im September 2019 lanciert wurde. Ziel ist es, neu zugezogene Geflüchtete im Alter von 50+



Selbstgemachte Baklava: Freundschaft geht auch durch den Magen.

bei ihrem Neuanfang in der Schweiz zu begleiten und ihre Integration in die Gesellschaft sowie in ihr Wohnumfeld zu unterstützen. Älteren geflüchteten Menschen stehen nämlich in der Regel weder Bildungsoptionen noch Arbeitsintegration offen, um Zugang zu unserer Gesellschaft zu erhalten und am sozialen Leben teilnehmen zu können. Weil die gemeinsame Sprache sehr wichtig ist, sprechen die Freiwilligen die Sprache der Geflüchteten.

Halima hat in ihrer Heimat ursprünglich Sozialpsychologie studiert und arbeitet

heute an ihrem Wohnort in Zürich Stettbach und Umgebung in verschiedenen sozialen Projekten mit. Ahmad und Fatima begleitet sie in ihrer Freizeit, und das sehr gerne: «Da meine Kinder jetzt schon im Teenageralter sind, habe ich etwas mehr Freizeit und diese möchte ich sinnvoll nutzen», sagt sie auf die Frage nach ihrer Motivation.

Hilfe bei allem

Wir sind bei Ahmad und Fatima im Wohnzimmer. Der Fernseher läuft lautlos, aber die Maschinen auf der grossen Baustelle neben ihrem Wohnhaus laufen auf Hochtour und sind laut. Ahmad schliesst das Fenster und Halima übersetzt das Gespräch. Die drei kennen sich bereits gut, denn Halima besucht Ahmad und Fatima regelmässig. Auf die Frage, in welchen Bereichen Halima sie denn unterstützen könne, lachen die beiden und Ahmad sagt: «Bei allem, Halima hilft uns bei allem! Sie hilft uns mit den Rechnungen oder erklärt uns die Abrechnung der Krankenkasse, sie begleitet uns zum Arzt oder zu den Behörden und sie hilft mir bei meinen Hausaufgaben aus dem Deutschkurs.» Ahmad holt einen schwarzen Ordner, ein einfaches Ablagesystem, das er mit Halima angelegt hat. «Wir haben diesen Ordner, wo wir die Rechnungen oder die Post ablegen, und wenn Halima uns besucht, schauen wir zusammen, worum es sich handelt, wenn wir etwas nicht verstehen», erklärt er.



Zürich Schwamendingen: HEKS-Mitarbeiterin Halima Mosch (Mitte) begleitet das Ehepaar Fatima Mohammed (52 Jahre) und Ahmad Allo (61 Jahre), welches vor acht Jahren aus Syrien fliehen musste.

Knappe finanzielle Mittel

Eine Vorstudie zum Pilotprojekt «HEKS AltuM-Tandem» hat ergeben, dass ältere Geflüchtete häufig in äusserst prekären finanziellen Verhältnissen leben. Das hat nicht nur einen Einfluss auf ihre Wohnsituation, sondern auch auf die Pflege von sozialen Kontakten. Die Betroffenen können sich kein Bahnticket leisten und sind von vielen sozialen Aktivitäten ausgeschlossen, weil ihnen das Geld fehlt, um in ein Café zu gehen, Bücher zu kaufen

oder ein Sport-Abonnement zu lösen. Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass älteren Geflüchtete Angebote wie Konversationsmöglichkeiten auf Deutsch für ältere Personen, günstige Einkaufsmöglichkeiten bzw. kulturelle Angebote (Bücher-Brocki, Bibliotheken), aber auch günstige Sportangebote (Yoga- und Schwimmkurse) im näheren Umfeld kennen, damit die Mobilitätskosten für sie möglichst niedrig bleiben. Mangelnde Deutschkenntnisse führen auch dazu,

dass Informationen und Briefe von Behörden und offiziellen Stellen bzw. ÄrztInnen gar nicht oder nur partiell verstanden bzw. missverstanden werden. Dies wiederum kann gesundheitliche oder finanzielle Konsequenzen nach sich ziehen, zum Beispiel wenn Kündigungsfristen nicht eingehalten werden oder die Geflüchteten davon ausgehen, dass die Krankenkasse Kosten übernimmt, die nicht über die Grundversicherung abgedeckt sind.

SOZIALE INTEGRATION

Wenig soziale Kontakte

Weil das Ehepaar sonst nicht oft andere Leute trifft, ist Halima auch eine wichtige Kontaktperson für Ahmad und Fatima. Vor allem Fatima verlässt die Wohnung selten. Und mit der Pandemie wurde ihre soziale Isolation noch stärker spürbar. Mittlerweile sind die beiden Frauen gut befreundet und unternehmen manchmal etwas zusammen. Heute zum Beispiel wird Halima Fatima mit dem Auto noch zum Arzt fahren, weil es Fatima seit ein paar Tagen nicht gut geht. Sie ist Diabetikerin und gesundheitlich angeschlagen. Dass noch eine Tochter mit ihren Kindern in Aleppo lebt und nicht zu ihnen in die Schweiz einreisen kann, beschäftigt sie sehr. Es gebe keine Möglichkeit, sie in die Schweiz zu holen, sagt Fatima traurig. Sie hätten es schon vergeblich versucht.

Ihre anderen Kinder sind in Sicherheit: Zwei Söhne leben in Zürich und die zweite Tochter in Norwegen. Mit ihren Söhnen, 22 und 30 Jahre alt, pflegen Fatima und Ahmad regelmässig Kontakt. Lange Zeit waren sie von ihnen getrennt gewesen, und als sie ebenfalls in die Schweiz einreisen konnten, erfüllte sich ihr grösster Wunsch, wieder als Familie in Sicherheit vereint zu sein. Der ältere Sohn hat bereits eine eigene Familie, und so können Ahmad und Fatima auch ihre Enkelkinder sehen. Ein grosses Wiedersehen gab es auch mit der Tochter aus Norwegen: Sie konnte letztes Jahr nach sieben langen Jahren der Trennung ihre Eltern in Zürich besuchen. Während unseres Gesprächs klingelt das Telefon: Die Tochter aus Aleppo ruft an und erscheint auf Fatimas Handy-Bildschirm. Die Mutter geht ins Zimmer nebenan, um ungestört mit der Tochter reden zu können.

Eine Beschäftigung wäre wichtig

Ahmad zeigt uns indes die Kursunterlagen seines Deutschkurses. Er hat schon einige Lehrbücher durchgearbeitet. Der Kurs mache ihm Spass, auch wenn die deutsche Sprache nicht einfach sei. «Ich kann bereits gut lesen und verstehe eini-



GEMEINSAM GEHT ES BESSER

Text Mara Dieterle
Foto: Julie Lovens

Auch Ibrahim Nouredine und Zakariya Mamo sind Teilnehmende des Pilotprojektes «HEKS AltuM- Tandem». Der gebürtige Libanese Ibrahim lebt seit 32 Jahren in der Schweiz und unterstützt Zakariya und seine Familie im Integrationsprozess. Ibrahim kam 1989 als Flüchtling in die Schweiz. Seither lebt er in Zürich, hat Deutsch gelernt und im Coop und bei der Migros Clubschule gearbeitet. Mit der Pensionierung letztes Jahr ist der Wunsch aufgekommen, sich freiwillig zu engagieren. Zakariya Mamo ist aus Syrien über die Türkei nach Europa geflüchtet und lebt mit seiner Frau und fünf Kindern seit 2016 in der Schweiz. Zuerst wurde die Familien in einem Asylzentrum in Basel untergebracht, dann kamen sie nach Winterthur und jetzt leben sie ebenfalls in Zürich.

Mindestens einmal in der Woche telefonieren Ibrahim und Zakariya miteinander oder treffen sich, wenn möglich, auch mal auf einen Kaffee. Besprochen wird dabei alles Mögliche: Privates wie auch Organisatorisches. «Immer wenn ich Unterstützung brauche, rufe ich ihn an und Ibrahim hilft mir sofort.» Ibrahim begleitet Zakariya auch zu den Arztbesuchen, bei denen er das Übersetzen übernimmt. Zakariya hat Probleme mit dem Fuss und muss dafür regelmässig ins Spital für Abklärungen, Operation und die Nachuntersuchungen. Auch der Gang zum Zahnarzt machen die beiden gemeinsam. Dies ist im Moment regelmässig der Fall, da Zakariya eine Zahnprothese braucht. «Jemanden zu haben, der all diese Erfahrungen hier in der Schweiz bereits gemacht hat und diese weitergibt, ist unbezahlbar», sagt Zakariya.

ges, aber ich kann noch nicht besonders gut sprechen, weil ich nicht oft Gelegenheit habe, das Gelernte anzuwenden», meint er. Halima hilft ihm aber regelmässig bei den Hausaufgaben und dann spricht sie mit ihm Deutsch. Weil er nicht so viele soziale Kontakte hat, würde der gelernte Schneider, der in Aleppo ein eigenes Modegeschäft besass, gerne wieder arbeiten. Wegen seines Alters ist es aber sehr schwierig, eine Arbeitsstelle zu finden. Eine Arbeit oder wenigstens eine Beschäftigung würde ihn sehr glücklich machen. Vielleicht ergebe sich aber bald etwas in einem Nähatelier in einem Gemeinschaftszentrum, erzählt er. So hätte er auch mehr soziale Kontakte und könnte regelmässig unsere Sprache

sprechen. Während seine Frau nicht gerne und nur selten aus dem Haus geht, hat er das Fahrrad für sich entdeckt – ein günstiges und dazu gesundes Fortbewegungsmittel.

Und was werden Halima, Ahmad und Fatima als Nächstes unternehmen? Halima hat bereits einen Plan: «Ich werde ihnen bei meinem nächsten Besuch das Gemeinschaftszentrum Hirzenbach hier im Quartier zeigen, wo sie in einem sozial lebendigen und multikulturellen Rahmen günstig einen Kaffee trinken können. Da sie vorher in Zürich Wiedikon gewohnt haben, kennen sie sich hier im neuen Quartier noch nicht so gut aus. Das wollen wir nun ändern.»

ALTUM – ALTER UND MIGRATION

In der Schweiz steigt die Zahl älterer Menschen, auch diejenige älterer MigrantInnen. Für Letztere ist der Zugang zu öffentlichen Angeboten im Alters- und Gesundheitsbereich jedoch noch immer erschwert. HEKS springt in die Lücke und zeigt mit «HEKS AltuM» auf, wie Gesundheitsprävention und Begleitung im Alter in einer postmigrantischen Gesellschaft funktionieren können.

Text Andrea Oertli

Seit Jahren nimmt die Zahl der älteren MigrantInnen in der Schweiz kontinuierlich zu. Im Jahr 2019 lebten hier insgesamt rund 335 000 MigrantInnen über 65. Viele von ihnen kamen als junge Menschen in die Schweiz, um hier zu arbeiten. Andere flüchteten in den 80er-, 90er- oder Nullerjahren aus Sri Lanka, aus den Ländern des ehemaligen Jugoslawiens oder aus Somalia in die Schweiz. Sie alle gingen anfangs davon aus, dass ihr Aufenthalt in der Schweiz nur vorübergehend sein würde. Doch sie blieben. Nachdem sie hier jahrzehntelang gearbeitet haben und ihre Kinder und Grosskinder hier aufgewachsen und verwurzelt sind, entscheiden sich viele auch nach der Pensionierung gegen eine Rückkehr in die einstige Heimat.

Älter werden fern der Heimat

Doch älter werden ist nicht einfach und für viele MigrantInnen stellen sich zusätzliche Herausforderungen. Insbesondere für solche, die über eine geringe Schulbildung verfügen, unter hoher Arbeitsbelastung standen und daneben wenig Zeit und Ressourcen hatten, sich um ihre sprachliche und soziale Integration zu kümmern. Mit dem Älterwerden droht ihnen zunehmend Isolation, Vereinsamung und Verarmung, sie leiden häufiger unter psychischen und physischen Beschwerden als ältere Menschen ohne Migrations- oder Fluchthintergrund. Studien bestätigen, dass bestehende öffentliche Angebote in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung ältere MigrantInnen leider häufig viel zu wenig erreichen. Dies stellt auch Institutionen im Alters- und Gesundheitsbereich vor neue Herausforderungen.

Bedürfnisse erkennen – und reagieren

HEKS hat diese Problematik früh erkannt und lancierte bereits 2006 das Programm «AltuM – Alter und Migration» in Zürich, später auch in der Westschweiz, in Basel, in der Ostschweiz und in der Region Aargau/Solothurn. «HEKS AltuM» bietet Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren vielfältige Unterstützung: An Informationsveranstaltungen oder in Kleingruppen informiert HEKS zu wichtigen Themen im Alter, z. B. Altersvorsorge, Ergänzungsleistungen oder Gesundheitsprävention. Zudem organisiert HEKS Aktivitäten zur Freizeitgestaltung, wie Café- und Tanz-Treffs oder Yoga-Kurse, an denen sich Teilnehmende austauschen, Kontakte knüpfen und ihr Deutsch verbessern können. Schliesslich arbeitet «HEKS AltuM» nicht nur mit

der Zielgruppe selbst, sondern sensibilisiert auch Institutionen und Gemeinden für die Anliegen und Bedürfnisse älterer MigrantInnen.

Erfolg dank Schlüsselpersonen

Erreicht werden die Teilnehmenden dank der Zusammenarbeit mit Migrationsvereinen sowie mit sogenannten «Schlüsselpersonen», die aus den gleichen Kulturkreisen stammen und gleichzeitig mit den Schweizer Verhältnissen gut vertraut sind. Sie werden von HEKS ausgebildet, um in der Kontaktaufnahme und -pflege mit älteren MigrantInnen eine Schlüsselrolle einzunehmen. Besonders wertvoll erwies sich dieses System zuletzt während der Corona-Pandemie: Als physische Treffen nicht mehr möglich waren, richteten die Schlüsselpersonen schnell «WhatsApp»-Gruppen in verschiedenen Sprachen ein, um mit den Teilnehmenden in Kontakt zu bleiben. Bald folgten interaktive Angebote zum sozialen Austausch und Anleitungen für sportliche Übungen zu Hause. Wer den Umgang mit digitalen Kommunikationsmitteln nicht beherrschte, wurde regelmässig per Telefon kontaktiert. Auf diese Weise konnte HEKS ältere MigrantInnen durch die schwierige Zeit der Corona-Krise begleiten.

Begleitung für ältere Geflüchtete

Vermehrt kamen in den letzten Jahren auch ältere Menschen als Flüchtlinge aus Bürgerkriegsländern wie Syrien, Irak oder Afghanistan in die Schweiz. Diese sind einerseits mit dem Älterwerden in der Diaspora konfrontiert, andererseits aber auch mit allen anderen Herausforderungen, die ein Neuanfang in einem anderen Land nach traumatisierenden Erfahrungen von Gewalt und Flucht mit sich bringt. Um sie in beiden Prozessen zu unterstützen, startete HEKS im Herbst 2019 in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz (HSA FHNW) das Pilotprojekt «HEKS AltuM-Tandem» in der Region Zürich. In diesem Projekt begleiten Freiwillige isoliert lebende Geflüchtete im Alter 50+ individuell im Alltag und unterstützen sie in ihrer Integration. Das Pilotprojekt läuft Ende 2021 aus, aktuell sucht HEKS nach Finanzierung für die Weiterführung des Projekts.

Weitere Informationen zu Alter und Migration:
www.heks.ch/alterundmigration