

ZWISCHEN HIER UND DORT: ALTWERDEN IN DER MIGRATION

Viele Migrantinnen und Migranten bleiben nach der Pensionierung in der Schweiz. Diese Entscheidung hat Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und diejenige ihrer Angehörigen. Die Caritas Bern und andere Organisationen begleiten und unterstützen ältere Migrantinnen und Migranten in dieser anspruchsvollen Lebensphase.

Von Sibylle Vogt

Hier bleiben oder in die Heimat zurückkehren? Mit dieser grundlegenden Frage befassen sich die meisten Migrantinnen und Migranten spätestens dann, wenn es aufs Pensionsalter zugeht. Nur – wo ist eigentlich ihre „Heimat“? Ist sie dort, wo sie geboren wurden und den ersten Teil ihres Lebens verbracht haben? Oder ist sie hier in der Schweiz, wo sie während Jahrzehnten gearbeitet, eine eigene Familie gegründet und Freundschaften geschlossen haben?

Ein 60-jähriger Mann, in der Türkei geboren und unterdessen Schweizer Bürger, meint dazu: „Ich möchte in der Schweiz bleiben. Hier habe ich mehr Freunde als in meiner Geburtsstadt. Hier bin ich gut versorgt – sozial, gesundheitlich und finanziell. Viele meiner jüngeren Kollegen verfolgen nach wie vor den Plan, einmal zurückzukehren – auch, um den latenten Diskriminierungen, die viele im Alltag hier erleben, zu entfliehen. Viele sind deswegen psychisch angeschlagen. Ich glaube aber, dass sich dieser Traum nicht verwirklichen lässt.“ Das soziale Umfeld verlagert sich, die Kontaktpflege mit dem Herkunftsland ist zuweilen schwierig. Mit dieser Entwicklung können auch belastende Situationen eintreten, wie die weiteren Ausführungen des Mannes verdeutlichen: „Meine Schwester lebt nach wie vor in der Türkei. Sie pflegte unsere Mutter bis zu deren Tod. Dies löste bei mir Schuldgefühle aus. Noch schlimmer war, dass ich mich nicht von meiner Mutter verabschieden konnte.“

BELASTETE MIGRATIONS BIOGRAFIEN

Die persönliche Biografie hat oftmals einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Migrantinnen und Migranten in der dritten Lebensphase. Das zeigt das Gesundheitsmonitoring 2010 des Bundesamtes für Gesundheit. Ältere Migrantinnen und Migranten sind häufiger von psychischen Problemen – insbesondere Depressionen – betroffen als die ältere Schweizer Bevölkerung. Hierfür gibt es verschiedene Gründe: Eine unfreiwillige und traumatisierende Migration in die Schweiz, Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen, ein unsicherer Aufenthaltsstatus oder prekäre Lebens- und Arbeitsbedingungen. Schwerwiegende persönliche Erlebnisse können im Alter Retraumatisierungen auslösen. Hier liegt eine grosse Herausforderung für die Alterspsychiatrie und die entsprechenden Beratungsstellen.

DAS PROGRAMM „MIGRATION UND ALTER“ DER CARITAS BERN

Im Auftrag des Kantons Bern unterstützt die Caritas Bern ältere Migrantinnen und Migranten dabei, ihr Leben im Alter selbstbestimmt zu gestalten. Über das Programm „Migration und Alter“ pflegt sie den Kontakt zu Migrantenorganisationen, Schlüsselpersonen aus den verschiedenen Sprachgruppen sowie Fachstellen, um Bedarf und Ressourcen zu klären. Gemeinsam werden muttersprachliche Angebote geschaffen: eine Veranstaltung in türkischer Sprache zum Rentensystem, ein Sing- und Tanznachmittag im italienischen Alterstreff, ein Besuch des lokalen Pflegezentrums mit tamilischen Seniorinnen oder der Aufbau eines Treffpunktes für Spanisch sprechende Personen 55+. Zudem finden regelmässig an sechs Standorten im ganzen Kanton Bern Runde Tische zu „Migration und Alter“ statt. Hierbei handelt es sich um Austauschplattformen für Schlüsselpersonen, Fachpersonen und freiwillig Engagierte.

Weitere Informationen: www.caritas-bern.ch

Die am Beispiel des in der Türkei geborenen Mannes beschriebene Zerrissenheit erleben viele Migrantenfamilien – die erste Generation genauso wie die zweite. Im Falle einer Rückkehr stellen sich viele offene Fragen: Entspricht das Leben in der „alten Heimat“ den Vorstellungen? Existiert noch ein soziales Netz? Eignet sich die vorhandene Wohnung für ein Leben im Alter? Ist Unterstützung da bei Pflegebedarf?

FAMILIÄRE HERAUSFORDERUNGEN

Die Vorstellung, die Familie wieder auseinanderzureissen, hält viele ältere Migrantinnen und Migranten davon ab, in ihr Herkunftsland zurückzukehren. Ihre Töchter und Söhne sind in der Regel froh über diesen Entscheid und stehen gleichzeitig vor neuen Herausforderungen: Oft verfügen sie über zu wenig räumliche und zeitliche Ressourcen, um sich um ihre Eltern zu kümmern. Und wenn sie es doch tun, dann kommen einige an ihre Grenzen. So wie eine kurdische Schweizerin, die sowohl ihre Mutter als auch ihre Schwiegermutter pflegte und nach Jahren der Mehrfachbelastung wegen einer Depression hospitalisiert werden musste. Oder eine Italienerin, die gemeinsam mit ihrer Schwester die Mutter pflegte und



neben ihrer 90-Prozent-Anstellung als Hauswartin kaum mehr über Freizeit verfügt. Sie berichtet von chronischen Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Es sind (vermeintliche) Erwartungen der Eltern an die Töchter und Söhne, es sind Erwartungen an sich selbst, die erfüllt werden wollen – manchmal zu Ungunsten der eigenen Gesundheit. Angesichts dieser Beispiele wird verständlich, dass die Entlastung von pflegenden Angehörigen einen Schwerpunkt der aktuellen Altersarbeit bildet.

GESONDERTE ANGEBOTE FÜR DIE ÄLTERE MIGRATIONSBEVÖLKERUNG?

Für viele Altersorganisationen stellt sich eine zentrale Frage: Braucht es sprach- und kulturspezifische Altersangebote? Wie die Praxis zeigt, wird deren breites Angebot von der Migrationsbevölkerung oftmals kaum genutzt. Hildegard Hungerbühler vom Schweizerischen Roten Kreuz zeigte in einem 2012 verfassten Bericht auf, dass muttersprachliche Angebote für die ältere Bevölkerung von zentraler Bedeutung sind und viel zur psychischen und körperlichen Gesundheit beitragen können. Migrantenorganisationen übernehmen eine wichtige Funktion bei der Integration von Zugewanderten in den schweizerischen Alltag. Die zugewanderten Personen erhalten dank dieses Netzwerkes Zugänge zu schweizerischen Regelstrukturen und bekommen emotionalen Halt. Diese Funktion übernehmen die Organisationen nun auch für ihre älteren Mitglieder. Eingebettet zu sein

in einem sozialen Netzwerk von Personen derselben Sprache, desselben Alters, mit einer ähnlichen Biografie und ähnlichen Gepflogenheiten – da fühlt man sich aufgehoben. Hungerbühler zeigte sich in ihrem Bericht überzeugt: Die muttersprachliche, soziale Vernetzung wirkt gesundheitsfördernd und beugt Einsamkeit und Isolation vor, die als Risikofaktoren – beispielsweise für eine Altersdepression – gelten. Aus der Gerontologie ist zudem bekannt, dass im Alter Fremdsprachenkompetenzen abgebaut werden und praktisch ausschliesslich in der Erstsprache kommuniziert wird.

NEUE ANSÄTZE IN DER ALTERSARBEIT

Muttersprachliche, partizipative, niederschwellige Angebote sind ein Gewinn für alle: Die ältere Migrationsbevölkerung erhält adäquate Beratungen, Angehörige werden entlastet und die Altersorganisationen haben Zugang zu einer teils verletzlichen Bevölkerungsgruppe.

Immer mehr Altersorganisationen suchen Migrantenorganisationen auf und informieren und beraten sie in deren Räumlichkeiten und in deren Muttersprache respektive in Zusammenarbeit mit interkulturell Dolmetschenden. Viele Organisationen haben erkannt, dass sie aktiv auf die ältere Migrationsbevölkerung zugehen müssen. Der Schritt in die migrantischen Netzwerke schafft gegenseitiges Vertrauen und erleichtert es den Ratsuchenden, zukünftig selbst auf eine Fachstelle zuzugehen. Ein Beispiel bildet die Caritas Bern mit ihrem Programm „Migration und Alter“ (siehe Kasten). Ein anderes Beispiel ist das Angebot „Gemeinsam in die Zukunft“, das von verschiedenen privaten und öffentlichen Stellen im Kanton Bern getragen wird. Ausgebildete Moderatorinnen und Moderatoren führen in aktuell drei Berner Gemeinden niederschwellige muttersprachliche Gesprächsrunden zu Altersfragen durch. Sie laden ältere Landsleute ein und sprechen über deren Alltag, Gesundheitsthemen oder rechtlich-finanzielle Fragen. Vor allem isolierte Menschen werden in diese Gesprächsrunden eingebunden.

Quellen

Hungerbühler, Hildegard; Bisegger, Corinna (2012). *Und so sind wir geblieben... Ältere Migrantinnen und Migranten in der Schweiz*. Hrsg. Nationales Forum Alter und Migration; Eidg. Kommission für Migrationsfragen. Guggisberg, Jürg et al. (2011). *Gesundheit der Migrantinnen und Migranten in der Schweiz. Wichtigste Ergebnisse des zweiten Gesundheitsmonitorings der Migrationsbevölkerung in der Schweiz 2010*. Hrsg. Bundesamt für Gesundheit BAG.



Sibylle Vogt, Psychologin lic.phil., arbeitet seit 2012 als Co-Leiterin des Programms „Migration und Alter“ bei der Caritas Bern. Zuvor war sie in migrationspezifischen Angeboten der Gesundheitsförderung tätig.