

## Ensemble c'est ...

**Sozial isolierte Menschen sind bezüglich ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit besonders gefährdet. Mit einem innovativen Projekt auf einem ganzheitlichen Ansatz stärkt und fördert Caritas Jura betroffene Frauen und Männer.**



Besucherinnen im LARC beim Mittagessen

Im Zentrum von Delémont, in der Fussgängerzone, führt Caritas Jura den Treffpunkt LARC (Lieu d'Accueil et de Rencontre Caritas). Hier sind alle Frauen und Männer willkommen, welche Gesellschaft suchen und anbieten. Im LARC können sie Tee oder Kaffee trinken, ein Mittagessen einnehmen (am Mittwoch auch das Nachtesen), plaudern oder spielen. An den Nachmittagen gibt es verschiedene kreative Workshops, zum Beispiel Gestalten mit Speckstein, Malen oder Entspannung. Auch die Gesundheit wird gepflegt, zum Beispiel mit gemeinsamen Fussmärschen. Und einmal im Monat können die Besucherinnen und Besucher des LARC ins Thermalbad Rheinfelden fahren.

### Persönliche und soziale Ressourcen fördern

Im Rahmen des Treffpunkts LARC führte Caritas Jura während eines Jahres das Projekt «Ensemble c'est ...» durch. Dieses zielte darauf ab, die persönlichen und sozialen Ressourcen der Teilnehmenden zu fördern und auf diese Weise ihr Gesundheitspotenzial zu stärken. Zum Programm gehörten kreative Tätigkeiten wie gemeinsames Musizieren sowie das Proben und Aufführen eines Marionettentheaters. Auf einer Bühne zu stehen war für viele eine

neue und für ihr Selbstvertrauen förderliche Erfahrung. Als weitere Aktivitäten wurden gemeinsam gesunde und international inspirierte Mahlzeiten zubereitet und Trockenfrüchte hergestellt und vertrieben. Auf diese Weise lernten die Teilnehmenden, wie man sich ausgewogen ernährt. Schliesslich lernten sie auch, wie sie negativen Stress erkennen und bewältigen können.

### Ermutigende Ergebnisse

Das Projekt wurde durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und den Kanton Jura finanziell unterstützt und durch Professor René Knüsel von der Universität Lausanne wissenschaftlich evaluiert. Die Ergebnisse sind ermutigend. Zahlreiche Teilnehmende fühlen sich besser; einige konnten ihren Umgang mit Stressfaktoren verbessern, sind entspannter und achten vermehrt auf gesundes Essen. Die gewählten Methoden haben sich bewährt, und das Projekt darf als richtungsweisend in der Arbeit mit armutsbetroffenen und sozial ausgegrenzten Menschen gelten.

**Auskunft: Caritas Jura, Margrit Salzmann, margrit.salzmann@caritas-jura.ch**

[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

## Die Gesundheitschancen sind ungleich verteilt

Der vierte Gesundheitsbericht des Kantons Bern weist nach, dass gewisse Bevölkerungsgruppen ein deutlich höheres Risiko haben, krank zu werden, deswegen aus dem Erwerbsleben auszuschneiden und auch frühzeitig zu sterben: Personen mit geringer Schulbildung, knappem Einkommen und tiefer beruflicher Stellung haben nachweislich schlechtere Chancen auf ein gesundes Leben.

Der Bericht beruht auf einer Fülle von Daten aus dem Kanton Bern. So ist das Risiko zu starken Rückenschmerzen für Personen mit geringer Schulbildung 3,7 Mal höher als für solche mit Abschluss auf Tertiärstufe. Bei Personen in tiefen sozialen Positionen ist der Anteil mit hoher psychischer Belastung doppelt so hoch wie bei Personen mit hohem sozialem Status, und sie leiden fast dreimal mehr an starken Schlafstörungen. Starke Unterschiede zeigen sich auch bezüglich Rauchen, Ernährungs- und Bewegungsverhalten.

Aufgrund dieser Ergebnisse fordert der Bericht Massnahmen in verschiedenen Politikbereichen. Die Armut soll halbiert, die Integration von Migrantinnen und Migranten verbessert werden. Prävention und Gesundheitsförderung sollen auf sozial Benachteiligte fokussieren, und die Bildungs- und Berufschancen für Kinder aus bildungsfernen oder armutsbetroffenen Familien verbessert werden.

Download: [www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch)

### Spenden

## Herzlichen Dank!

Sie erhalten unseren Newsletter gratis. Für Ihre Spende danken wir Ihnen jedoch ganz herzlich!

## Impressum

Caritas Schweiz, Fachstelle Chancengleichheit und Gesundheit, Postfach, 6002 Luzern  
Telefon 041 419 23 04, Telefax 041 419 24 26  
E-Mail: [gesundheit@caritas.ch](mailto:gesundheit@caritas.ch)  
[www.caritas.ch/gesundheit](http://www.caritas.ch/gesundheit)

Redaktion: Walter Brunner

Bilder: Andreas Schwaiger (Seiten 1 und 2), Pia Zanetti (Porträt Seite 2), Nadia Schärli/Neue Luzerner Zeitung (Seite 3), LARC/Caritas Jura (Seite 4)

Gestaltung/Druck: [grafikbar.ch/Caritas](http://grafikbar.ch/Caritas) Schweiz, Luzern

Das verwendete Papier stammt von Holz aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern.

**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra



## \_Newsletter Nr. 1/2010 Caritas-Markt – gesund!

Caritas-Fachstelle Chancengleichheit und Gesundheit

**Armutsbetroffene Menschen sind weitaus häufiger übergewichtig als Menschen höherer sozialer Schichten. Das hat gravierende Folgen für ihre Gesundheit. Mit dem Projekt «Caritas-Markt – gesund!» begehen Caritas Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz neue Wege zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit.**

Die sozialen Verhältnisse prägen unsere Gesundheit ganz wesentlich. Menschen mit wenig Bildung, geringem Einkommen und tiefer beruflicher Stellung haben deutlich schlechtere Chancen, ein langes und gesundes Leben zu führen. Sie leiden häufiger an chronischen Krankheiten und Schmerzen, Schlafstörungen und psychischen Beschwerden, und ihre Lebenserwartung ist um mehrere Jahre kürzer als jene sozial besser gestellter Menschen. Jede zehnte Person in der Schweiz ist von Armut betroffen. Diese Menschen trifft die gesundheitliche Benachteiligung besonders hart.

### Gesundes Körpergewicht – eine soziale Frage

Die sozial bedingten Unterschiede zeigen sich zum Beispiel im Bereich des gesunden Körpergewichts. So tritt Adipositas (Fettleibigkeit) bei Personen mit tiefer Schulbildung rund dreimal häufiger auf als bei

Personen mit einem Hochschulabschluss. Kinder aus einkommensschwachen Familien sind deutlich häufiger übergewichtig als Kinder aus finanziell besser gestellten Familien. Übergewicht und Adipositas tragen erheblich zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und weiteren chronischen Erkrankungen bei.

### Gesundheit fördern heisst Armut bekämpfen

Gesundheit lässt sich – entgegen dem, was uns viele Kampagnen suggerieren – nicht einfach durch einen frei gewählten gesundheitsförderlichen Lebensstil herstellen. Bei den Wurzeln anzusetzen bedeutet, die Armut entschieden zu bekämpfen und die soziale Ungleichheit zu vermindern. Gefordert ist hier die Politik, vor allem im Sozial- und Bildungsbereich. Gefordert sind aber auch die Gesundheitsförderung und Prävention. Viele Kampagnen richten sich an die Mittelschicht und tragen den

Lebensumständen armutsbetroffener Menschen kaum Rechnung. Wer mit Existenzsorgen stark belastet ist, hat andere Prioritäten als die bewusste Pflege der Gesundheit, und viele Botschaften sind für weniger gebildete Menschen schwer verständlich.

### Kunden am bekanntesten Einkaufsort ansprechen

Caritas Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz haben dies erkannt und führen in den Jahren 2010 bis 2013 das Projekt «Caritas-Markt – gesund!» durch. Der Caritas-Markt bietet einen idealen Rahmen, um die Gesundheit der Kundinnen und Kunden zu fördern. Armutsbetroffene Menschen werden an ihrem bekanntesten Einkaufsort angesprochen und motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern.

Caritas führt in der Schweiz 19 Caritas-Märkte. Dort können Armutsbetroffene Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs zu stark ermässigten Preisen beziehen. Dank den Einsparungen erhalten arme Menschen einen finanziellen Spielraum. So können sie sich etwas leisten, was ihnen sonst verwehrt wäre: einen Kinobesuch, einen Ausflug oder ein neues



Einkauf im Caritas-Markt Zürich

Paar Schuhe. Kleine Lichtblicke in einem sorgenreichen Alltag.

Als erstes Element des Projekts vergünstigt der Caritas Markt das Sortiment an Früchten und Gemüse deutlich. Damit erhalten die Kundinnen und Kunden sowie ihre Familien einen starken Anreiz, gesünder zu essen. Früchte und Gemüse sind nämlich in der Regel teurer als viele Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt, die sogenannten «Dickmacher». Wer mit einem knappen Budget für den täglichen Einkauf auskommen muss, verzichtet deshalb häufig auf Früchte und Gemüse, obwohl diese von grosser Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung sind. Die Verbilligung der Früchte und Gemüse wird ermöglicht durch Geld- und Warenspenden sowie Produkte-Patenschaften.

#### Arbeitsbetroffene lernen etwas für ihre Gesundheit

Im Rahmen des Projekts wird dieser ökonomische Anreiz verbunden mit Anregungen und Informationen zu gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung. Direkt bei den Produkten finden die Kundinnen und Kunden Kochrezepte für günstige und gesunde Mahlzeiten, und sie erhalten geeignete Tipps zu gesundem Essen und Einkaufen. Auf diese Weise werden sie bei ihren täglichen Einkäufen in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt. In Zusammenarbeit mit regionalen Partnern und Freiwilligen werden zudem Angebote zur Bewegungsförderung vermittelt. Die KulturLegi von Caritas ermöglicht zum Bei-

spiel den Besuch von Sporteinrichtungen und -kursen zu stark reduzierten Preisen.

Schliesslich wollen Caritas Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt dazu nutzen, auf die gesundheitliche Benachteiligung der armutsbetroffenen Bevölkerung in der Schweiz und auf den entsprechenden Handlungsbedarf hinzuweisen. Dazu Thomas Mattig, Direktor Gesundheitsförderung Schweiz: «Gesundheit hat mit Wahlfreiheit zu tun. Arme Menschen haben nicht die gleichen Chancen und Möglichkeiten wie besser gestellte. Genau da setzen wir an.»

#### Ein Meilenstein in der Gesundheitsförderung

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern begleitet und evaluiert das Projekt «Caritas-Markt – gesund!» wissenschaftlich. Thomas Abel, Professor für Gesundheitsforschung an diesem Institut dazu: «Dieses Projekt verbindet in überzeugender Weise Verbesserungen auf struktureller Ebene mit der aktiven Rolle des Einzelnen. Damit ist es aus wissenschaftlicher Sicht ein Meilenstein in der Schweizer Gesundheitsförderung.» Die Erkenntnisse sollen aufzeigen, welche Massnahmen besonders geeignet sind, die Gesundheit armutsbetroffener Menschen zu fördern und dadurch die gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern.

**Auskünfte:**  
Caritas Schweiz, Walter Brunner,  
gesundheit@caritas.ch  
www.caritas-markt.ch (Gesundheit)  
www.kulturlegi.ch

## Armut und Gesundheit

### Gesunde Ernährung für alle!



*Der empirische Befund ist eindeutig. Arme Familien ernähren sich nicht gesund. Ihre Kinder sind häufig übergewichtig. Sie leiden schon früh unter Stoffwechselkrankheiten.*

*Auch darum sterben Arme früher. Doch was tun? Rasch sind viele mit guten Ratschlägen zu Hand. Die Aufklärung der Armen über gute Ernährung wird gefordert. In Kursen soll den Müttern beigebracht werden, wie sie richtig einkaufen und kochen können. Von den Armen wird erwartet, dass sie Verhalten in Sachen Essen und Trinken so verändern, wie es die Ernährungswissenschaften seit langem propagieren. Mit diesem Appell geht ein hohes Mass an Eigenverantwortung einher, das den Armen zugeschrieben wird. Und es ist dann nur ein kleiner Schritt bis zum Vorwurf, dass Arme selber schuld sind, wenn sie sich wider besseres Wissen nicht gesund ernähren.*

*Doch ist es tatsächlich so einfach? Was nützt Armen alles Wissen über gesunde Ernährung, wenn sie sich das tägliche Gemüse und die Früchte zur Pause nicht leisten können? Wer arm ist, der muss knapp kalkulieren. Und da reicht es rasch einmal nicht mehr für Obst und Salat. Damit sind wir bei den sozialen Faktoren der Gesundheit. Einkommen, Beruf und soziale Stellung beeinflussen die Gesundheit in hohem Masse. Es kommt also nicht nur auf das Verhalten an, vielmehr prägen die Verhältnisse ungleich stärker die Situation, in der wir leben. Kurz: man muss sich Erholung und gesundes Essen und Trinken auch leisten können!*

*Caritas engagiert sich seit Jahren für die Armen in der Schweiz. Im Europäischen Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung fordern wir eine verbindliche Regelung der Existenzsicherung. Zugleich haben wir uns verpflichtet, die Kette der Caritas-Märkte deutlich auszubauen. In allen Caritas-Märkten werden nun neu auch Früchte und Gemüse zu sehr tiefen Preisen angeboten. Ich bin überzeugt, dass nicht mehr viele Arbeitsbetroffene überzeugt werden müssen, um von diesem Angebot zu profitieren.*

*Dr. Carlo Knöpfel, Leiter Bereich Inland und Netz, Caritas Schweiz*

## Ein erfolgreiches Projekt weitertragen

### Miges Balù Transfer

**Die Erfahrungen aus einem erfolgreichen Projekt sollen optimal genutzt und in verschiedene Regionen verbreitet werden. Darin liegt der Zweck des Auftrags «Miges Balù Transfer» von Suisse Balance an Caritas.**

Das Pilotprojekt «Miges Balù», 2005 bis 2008 in St.Gallen durchgeführt, erwies sich als erfolgreich. Die dortige Mütter- und Väterberatung wollte Migrantenfamilien besser erreichen als bisher. Sie schulte ihre Beraterinnen, arbeitete mit interkulturellen Vermittlerinnen zusammen und führte Gruppengespräche mit Angehörigen der Zielgruppe. So gelang es zunehmend, das Vertrauen der jungen Eltern zu gewinnen. Das zeigte sich in eindrücklichen Zahlen von Ratsuchenden und in erfreulichen Erfahrungen in der Beratungs- und Informationsarbeit.

#### Zweckmässiges Netzwerk

Suisse Balance hatte dieses Pilotprojekt mitfinanziert und evaluiert. Sie beauftragte Caritas damit, das Know-how an Mütter- und Väterberatungen in weiteren Regionen zu vermitteln. Das Netzwerk der Regionalen Caritas-Stellen erweist sich dabei als äusserst nützlich: Caritas St. Gallen war bereits am Pilotprojekt beteiligt, und auch die Caritas-Stellen Luzern, Aargau, Thurgau und Bern verfügen über grosse Erfahrung im Bereich der interkulturellen Arbeit.

Bei dieser Transferarbeit stösst Miges Balù auf viel Interesse. Als grösstes Hindernis erweisen sich die knappen Finanzen der Trägerschaften. Wo die Kantone im Rahmen ihrer «Aktionsprogramme Gesundes Körpergewicht» Unterstützung bieten, bewegt sich die Sache jedoch. So konnte die Mütter- und Väterberatung Luzern bereits – mit erfreulichem Erfolg – viele zusätzliche ausländische Eltern beraten. Caritas Luzern erweist sich dabei als idealer Partner bei der Schulung des Personals und dem Einsatz von interkulturellen Vermittlerinnen.

#### Prävention und Integration

Der Einsatz ist notwendig und lohnt sich: Kinder aus Migrantenfamilien haben ein erhöhtes Risiko zu Übergewicht und Adipositas, und eine frühe Information und Beratung der Eltern ist die beste Prävention. Darüber hinaus gewinnen die jungen Eltern Vertrauen in eine bewährte schweizerische Institution. Das ist Integrationsarbeit im besten Sinne.

**Auskunft:** Caritas Schweiz, Walter Brunner,  
gesundheit@caritas.ch



Die Mütter- und Väterberatung Luzern an der Arbeit

## Ein guter Start ins Leben

### Geburtsvorbereitung für Migrantinnen

Caritas setzt sich für einen chancengleichen Start der Kinder ins Leben ein: Regionale Caritas-Stellen machen dazu konkrete Angebote, wie zum Beispiel die FemmesTISCHE für Migrantinnen. Diese sind eine Art von «Elternbildung am Stubentisch»: Im privaten Rahmen diskutieren Frauen unter der Leitung einer Moderatorin Fragen zu Erziehung und Gesundheit. Ein weiteres Projekt, «schulstart+» (Bericht im letzten Newsletter) wird inzwischen nicht nur in Zürich, sondern auch in den Regionen Aargau, Graubünden und Fribourg durchgeführt.

Caritas Aargau und Caritas Graubünden führen seit einigen Jahren – in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Frauenkliniken – Geburtsvorbereitungskurse für Migrantinnen durch. In diesen Kursen gehen die Leiterinnen besonders auf die Fragen der Frauen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ein, bei Bedarf unterstützt durch interkulturelle Dolmetscherinnen.

Die nächsten Kurse in Aarau beginnen am 6. Dezember 2010, in Chur am 5. November 2010.

**Weitere Informationen:**  
www.caritas-aargau.ch und www.caritasgr.ch

## Tagung Alter und Migration

### «... und es kamen Menschen»

Die Arbeitsmigrantinnen und -migranten der ersten Generation nach dem Zweiten Weltkrieg – vorwiegend aus Italien und Spanien – haben das AHV-Alter erreicht. Heute zeigen sich bei vielen von ihnen ernsthafte gesundheitliche und soziale Probleme, und sie laufen Gefahr, in Altersarmut abzugleiten. Zudem wirkt sich jetzt die verpasste Integrationspolitik negativ aus.

Das Nationale Forum Alter und Migration (Caritas Schweiz ist Mitglied dieses Forums) will mit ihrer Tagung vom Dienstag, 30. November 2010, in Bern – 40 Jahre nach der ersten Überfremdungsinitiative – einen Beitrag zu einer «Politik der Anerkennung» leisten und Anregungen zum Handeln geben.

**Programm:** www.alter-migration.ch