

Starke Eltern – Gesunde Kinder

Die Gesundheit ihrer Kinder liegt allen Eltern am Herzen. Doch was heisst ausgewogene Ernährung? Wie viel Bewegung braucht ein Kind? Wann ist es übergewichtig? Vor allem Migrantinnen und Migranten, die erst seit kurzem in der Schweiz leben, wissen oft nicht, wo sie Antworten auf solche Fragen erhalten. Das Projekt «Vitalina» schliesst diese Lücke.

VON ANGELA FAESSLER



Fotos: HEKS/Angela Faessler

AUF DER CLARAMATTE HERRSCHT HOCHBETRIEB. Der Stadtpark in Kleinbasel ist ein beliebter Treffpunkt von Müttern jeglicher Herkunft mit ihren kleinen Kindern. Türkinnen, Brasilianerinnen, Albanerinnen, Tamilinnen sitzen in Grüppchen zusammen, schwatzen und lachen, während ihre Mädchen und Buben auf dem Spielplatz herumtollen. Auch einige Väter sind mit ihren Kindern unterwegs. Lülfer Aksu, Ig-

balle Salihu und Irene Zwetsch sehen auf den ersten Blick, dass sie an diesem sonnigen Spätsommertag nicht umsonst in den Park gekommen sind.

Auf Augenhöhe

Sie zählen zu den elf Frauen und Männern, die von HEKS im Lehrgang MEL zu Interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern ausgebildet wurden und nun für das Projekt «Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder»

in Baselland und in Basel-Stadt unterwegs sind. Ihre Aufgabe ist, Familien in ihrer Muttersprache spontan anzusprechen, ihnen in Gesundheitsfragen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und sie mit wertvollen Informationen für die Gesundheit ihrer Kinder zu sensibilisieren. Auf Augenhöhe von Frau zu Frau, von Mutter zu Mutter, von Türkin zu Türkin.

«Alle Eltern wollen für ihre Kinder nur das Beste», sagt die Vermitt-

lerin Lülfer Aksu. «Doch manchmal ist es leider gerade das, was der Gesundheit schaden kann.» Zum Beispiel Orangensaft. «Mütter und Väter sind überzeugt, dass er durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt gesund ist, vergessen dabei aber, dass Orangensaft eine regelrechte Zuckerbombe sein kann», weiss Lülfer Aksu. Dann erzählt sie von einer Türkin, die vor lauter Angst vor ihren lärmempfindlichen Schweizer Nachbarn ihre Kinder jahrelang mit Süssigkeiten ruhig stellte. Auch wüssten Familien aus südlichen Ländern oft nicht, dass Schweizer Hahnenwasser ohne Bedenken getrunken werden darf oder dass Spaziergänge bei kaltem Wetter der Gesundheit nicht schaden, sondern Abwehrkräfte mobilisieren.

Richtig ernähren – aber wie?

Ihre albanische Kollegin Igballe Salihu setzt sich spontan zu einer jungen Landsfrau an einen der hellgrünen Tische im Park. Sofort entwickelt sich ein Gespräch auf Albanisch. Zana Lila Elezi ist dankbar für die vielen Tipps, die sie erhält. «Ich war mir nicht bewusst, dass in einem einzigen Glas Cola etwa 8 Stück Würfelzucker sind», sagt sie später. Auch weiss sie jetzt, wie sie die fünfjährige Nesa und die zweieinhalbjährige Elsa dazu bringen kann, mehr Appetit auf Gemüse und Früchte zu bekommen. So gibt es künftig bei Elezis bei Tisch lustige Gurkenkrokodile als Salat und zum Dessert tiefgekühltes Früchtejoghurt statt Doppelrahmglacé.

Es ist wertvolles Alltagswissen, das Igballe Salihu und ihre Kolleginnen vermitteln. Typische Kernbotschaften: täglich frische Früchte und Gemüse, keine Süssgetränke, gemeinsames Essen ohne Fernseher, genügend Bewegung und Zahnhygiene. Bei ernsthaften Problemen oder weiterführenden Fragen verweisen sie die Eltern an die zuständigen Fachleute, insbesondere an die Mütter- und Väterberatung. «Wir sind keine ausgebildeten Psychologinnen oder Ärztinnen», stellt Vermittlerin Irene Zwetsch klar, «aber wir können den Eltern sagen, mit welchen Fragen sie

sich an welche Fachstelle wenden können.»

Grosses Informationsbedürfnis

«Vitalina» ist auf Initiative des Kantons Basel-Landschaft und der Gesundheitsförderung Schweiz entstanden und richtet sich an Familien mit Kindern im Vorschulalter. Im Kanton Basel-Landschaft wurde das Projekt 2008 als Teil der «aktion gesundes Körpergewicht» lanciert. Seit Projektstart ist HEKS mit der Konzeption, Leitung und Durchführung beauftragt. «Wir hatten zu Beginn keine Ahnung, wie die Menschen reagieren, wenn sie so unvermittelt angesprochen werden», erzählt Andrea Ruder, HEKS-Projektleiterin von «Vitalina». Doch die anfänglichen Bedenken waren schnell verflogen. «Wir haben bis heute nur ganz wenige negative Reaktionen», fügt sie hinzu. «Wir sind vielmehr erstaunt, wie gross das Informationsbedürfnis und das Interesse der Eltern an Gesprächen und Austausch ist.»

Der Erfolg in Baselland weckte Anfang 2010 auch das Interesse der baselstädtischen Behörden. Denn das jüngste Monitoring des Body-Mass-Indexes der Kinder in der Schweiz zeigt Bedenklisches: In Basel-Stadt und Zürich ist jeder vierte Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren übergewichtig. Kinder ausländischer Familien gelten als Risikogruppe. Umso wichtiger ist den Behörden die Prävention: Bis zu 80 Prozent der übergewichtigen Kinder bleiben dies auch als Erwachsene. Seit Mai 2010 sind die «Vitalina»-VermittlerInnen im Auftrag der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention BS auch in Basel-Stadt unterwegs.

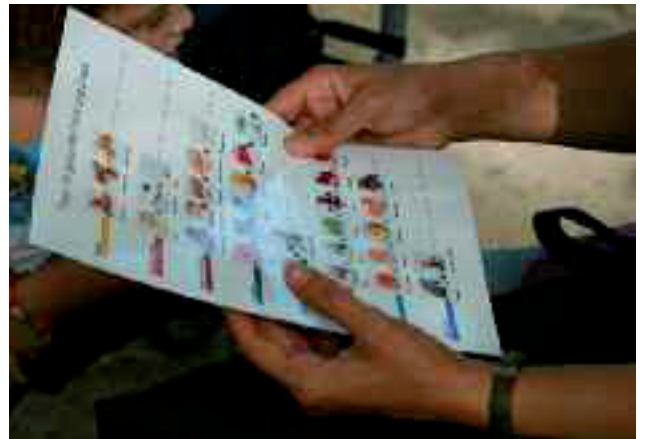
Andrea Ruder ist überzeugt: «Eltern mit Migrationshintergrund sind nicht nachlässiger oder gleichgültiger als einheimische, aber sie haben oft kaum Zugang zu wichtigen Informationen, besonders dann, wenn die Kinder noch nicht zur Schule gehen.»

Angebote wie die Mütter- und Väterberatung sind zwar niederschwellig, sind bei vielen Eltern aber nicht bekannt oder werden nicht in Anspruch genommen. Umso dankbarer sind sie, wenn sie sich mit Landsleuten in ihrer eigenen Muttersprache austauschen können.

Bereits in den ersten vier Monaten berieten die Vermittlerinnen und Vermittler in der Stadt Basel über 400 Mütter und Väter jeglicher Herkunft. «Hier ist es einfacher, Kontakte zu knüpfen, als auf dem Land», sagt die Türkin Lülfer Aksu, die selbst Mutter eines Bubens ist. Im Sommer geht sie in Parks, auf Spielplätze oder in Schwimmbäder, im Winter in Spielgruppen, Quartiertreffpunkte und besucht kulturelle Treffpunkte oder Frauengruppen.

Auf dem Spielplatz der Clara-matte trifft Lülfer Aksu an diesem Spätsommertag auch auf Seval Sagra, deren 15 Monate alte Tochter Melissa an einer Milchunverträglichkeit leidet. «Ich bin sehr froh um die Hilfe, die ich

Bild links:
Die Interkulturelle Vermittlerin Igballe Salihu gibt einer fremdsprachigen Mutter Informationen zu Gesundheitsfragen.



durch «Vitalina» bekommen habe», sagt Seval Sagra, die erst wenig Deutsch versteht. Die beiden Frauen haben sich hier schon oft gesehen. Inzwischen ist daraus sogar eine Freundschaft entstanden. Denn «Vitalina» ist mehr als guter Rat auf Augenhöhe.

Weitere Projektinformationen zur interkulturellen Vermittlung bzw. interkulturellen Übersetzung und zur Frühförderung finden Sie unter www.heks.ch/handeln.