"Café e conversa : longevidade e imigração na Suíça" (Café und Gespräch: Langlebigkeit und Migration in der Schweiz).

Das Online Café findet seit Januar 2020 monatlich statt. Ziel der Veranstaltungen ist die allgemeine Informationsvermittlung mit einem anschliessenden Erfahrungsaustausch der Beteiligten. Dieser behandelt häufig Themen aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention. Es wird ein partizipativer Ansatz verfolgt, d.h. dass auch Teilnehmenden Themenschwerpunkte setzen können. So wurde beispielsweise für ein Café das Thema "Herausforderungen und Chancen des Alters für portugiesisch sprechende Personen in der Schweiz" gewählt. Die Treffen eignen sich weiterhin optimal für die Netzwerkpflege der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Aktuell nehmen zwischen 8-20 Personen an den Cafés teil.

Von der Idee zum Projekt

Ursprünglich war nur ein Austauschtreffen zum Thema "Älter werden" geplant. Bei diesem Treffen zeigte sich deutlich, dass dieser Austausch viel mehr Zeit beanspruchte als gedacht und dass ein Bedürfnis nach generellem Austausch, auch zu anderen Themen, bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorhanden war. Diese Erkenntnis war der Startschuss für das Projekt.

Umsetzung

Die Cafés werden per Zoom durchgeführt. Von Januar bis Juni 2020 wurden sie von drei Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie, Journalismus und Migration moderiert. Die Psychologin musste dann ihre Teilnahme aus zeitlichen Gründen beenden. Seither besteht das Moderationsteam aus zwei Personen.

Wo liegen die Herausforderungen?

Die Herausforderungen liegen im Onlineformat. Die Moderierenden sind gefordert, indem sie zur Gesprächsleitung auch noch den Chat betreuen, den Warteraum verwalten und die Teilnehmenden bei der Überwindung von technischen Schwierigkeiten coachen müssen. Um grössere Pannen zu vermeiden hat es sich bewährt, dass die Moderierenden bei der Durchführung einen zweiten Computer zur Hand zu haben und neue online Tools vor dem ersten Einsatz im Café testen. Eine gewisse Flexibilität und Nachsicht sind dennoch von allen Teilnehmenden gefragt, da nicht immer alles auf Anhieb funktioniert. Neben diesen technischen Herausforderungen sind es die Besonderheiten von Kommunikation und Interaktion in einer Gruppe, die als anspruchsvoll am Online-Format erlebt werden. Es fehlen die Sichtbarkeit der Körpersprache und die Wahrnehmbarkeit von feinen sprachlichen Signalen, was die intuitive gegenseitige Abstimmung der Beiträge der Teilnehmenden erschwert. Weiter ist es herausfordernd, über den Bildschirm Empathie wahrzunehmen oder zu zeigen.

Was trägt zum Erfolg des Projektes bei?

Es hat sich gezeigt, dass sich eine regelmässige Durchführung der Online Cafés lohnt. Weiter ist es wichtig bereits im Voraus zu wissen, wer an der jeweiligen Durchführung teilnimmt. So kann auf das Sprach- und Bildungsniveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits bei der Vorbereitung Rücksicht genommen werden. Ein möglichst niederschwelliger Einstieg ist Voraussetzung dafür, dass sich die Personen wohlfühlen, die Hemmungen bezüglich digitaler Herausforderungen verlieren und diesbezüglich sogar neue skills erlernen können. Es ist wichtig, eine wertschätzende Haltung zu pflegen. Die Teilnehmenden spüren, dass ihre Fragen stets willkommen sind und die Fachpersonen um zufriedenstellende Antworten oder Auskünfte bemüht sind. Während des Erfahrungsaustauschs wird einander aktiv zugehört. Die Moderation zu dritt bzw. zu zweit ermöglicht eine willkommene thematische Breite der Fachpersonen. Die Teilnehmenden profitieren von den unterschiedlichen professionellen Zugängen und Perspektiven.

Ressourcen

Um die online Umsetzung zu gewährleisten, benötigen die Veranstaltenden ein Zoom-Abonnement. Weiter braucht es personelle Ressourcen für die Moderation. Mindestens eine Fachperson muss für die Durchführung der Veranstaltung verfügbar sein. Ausserdem muss Zeit für die Vorbereitung eingeplant werden. Insgesamt wendet jede Fachperson für eine Durchführung

des Online Cafés mindestens fünf Stunden auf. Bei komplexeren Themen kann auch ein grösserer zeitlicher Aufwand entstehen. Nicht zu unterschätzen ist ausserdem die zeitliche und personelle Investition in die Werbung für die Durchführungen. Mindestens eine Person muss gut mit der Zielgruppe vernetzt sein. Durch die online Durchführung erübrigt sich die Suche nach passenden Räumlichkeiten. Lediglich die technischen Hilfsmittel müssen vorhanden sein.

Ausblick

Für das Jahr 2022 sind zehn Veranstaltungen geplant mit einer Pause im Sommer. Die Bekanntmachung der Veranstaltungen und die Werbung dafür erfolgen aktuell über das Netzwerk der HEKS (Hilfswerk der evangelischen Kirche der Schweiz), über soziale Medien bzw. journalistische Texte und über Mund zu Mund Propaganda. Auch die AIA (Anlaufstelle Integration Aargau) macht Werbung für das Format. In Zukunft könnte es sein, dass die Pro Senectute in das Projekt einbezogen wird.

Webseite: https://www.heks.ch/was-wir-tun/altum-alter-und-migration

Autor:Berner Fachhochschule, Institut Alter **Datum:** November 2021