



„Sport macht Spaß!“ – Darin sind sich die Teilnehmerinnen des Bewegungstrainings einig.

Sport- und Bewegungsangebote für ältere Migrantinnen

Von **Socken** zu **Turnschuhen!**

Kopituch und Sport – das sind häufig immer noch zwei Welten. Wie man Bewegungsangebote so gestaltet, dass auch ältere Migrantinnen Freude daran haben, beschreibt die türkischstämmige Sporttrainerin und Gesundheitsmediatorin SERPIL-ŞEHRAY KILIÇ.

Demenz betrifft auch Menschen mit Migrationshintergrund. Erkrankten Einwanderer, die ursprünglich aus der Türkei, aus Griechenland oder Jugoslawien stammen, brauchen sie in besonderer Weise Unterstützung und Rat. Das gleiche gilt für ihre Familienangehörigen. Zusätzlich zu der pflegerischen Belastung können Sprachprobleme, religiöse und kulturelle Unterschiede hinzukommen.

Aufgrund meiner türkischen Herkunft habe ich mich als Mitarbeiterin des Demenz-Service-Zentrums für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte ganz besonders dieses Themas angenommen. Ich stellte fest, dass es nur sehr wenige Entlastungsangebote für Migranten mit Demenz und ihre Angehörigen gibt. Besonders nach Bewegungsangeboten für Migranten kann man lange suchen.

© Foto: Hava Ersoy

Auch von Seiten der Migranten gibt es jedoch Hürden. Vielfach gilt: Sportliche Betätigung und Bewegungsangebote sind wenig verbreitet. Vor allem für Musliminnen der Generation „55plus“ ist Sport ein Fremdwort. Zum einen gehörte Sport in den Herkunftsländern lange Zeit nicht zur Kultur, zum anderen schickte es sich für Frauen und Mädchen nicht, ihren Körper aus reiner Freude zu bewegen. Schwimmen, Radfahren und andere Sportarten waren lange Zeit muslimischen Mädchen und Frauen verboten. Erst jetzt, unter Migrantinnen der zweiten und dritten Generation, ist es für Frauen üblich, Sport zu treiben.

Seit 15 Jahren bin ich als Übungsleiterin tätig und habe einer großen Zahl an Migrantinnen Sportunterricht erteilt. Seit 2009 bin ich als Sozialarbeiterin im Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Gelsenkirchen angestellt. 2010 begann ich, für meinen Arbeitgeber Bewegungsangebote für Frauen mit Migrationshintergrund auf die Beine zu stellen – einerseits als Präventionsprojekt und andererseits als Entlastungsmöglichkeit für pflegende Angehörige.

„Sport- und Bewegungsangebote für türkische und andere Frauen mit Migrationshintergrund? Das kommt doch gar nicht an ... das wird doch nicht angenommen.“, „... zu denen findet man ja doch keinen Zugang ...“.

Diese und ähnliche Antworten höre ich immer wieder, wenn es darum geht, Angebote des Demenz-Servicezentrums für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte vorzustellen.

Es gilt, einige Kriterien zu beachten

Doch ich konnte den Kritikern das Gegenteil beweisen: Sportangebote werden durchaus von älteren Migrantinnen angenommen – mit Freude sogar –, wenn man einige Kriterien beachtet. Frauen der ersten Einwanderergeneration, vor allem mit muslimischem Hintergrund, möchten nicht von Fremden, insbesondere Männern, beim Sport gesehen werden. Deshalb meiden sie Fitness-Studios. Sie möchten „unter sich“ sein und benötigen eine Vertrauensperson als „Vorturnerin“, die ihre Kultur versteht und ihre Sprache spricht.

Manche wollen auch beim Sport ihr Kopftuch tragen. Das ist in manchen deutschen Vereinen oder Studios nicht gern gesehen, so gehen die Musliminnen dort auch gar nicht erst hin. Wichtig ist

„Sport ist ein Fremdwort für Musliminnen über 55“

auch, dass ihre Männer mit der Freizeitaktivität einverstanden sind – auch ihr Vertrauen muss erlangt werden. Besonders Musliminnen, aber viele ältere Migrantinnen allgemein, haben einen schamhaftesten Zugang zu ihrem Körper. Es ist für sie nicht leicht, sich in einer Gruppe hopsend zu bewegen. Hier wird viel Einfühlungsvermögen von Seiten der Übungsleiterin benötigt – und eine gute Kenntnis der Kultur. Außerdem muss das Angebot zur Kultur der Teilnehmerinnen passen. Ein Projekt, das Standard-Tänze anbietet, wird wohl kaum Migrantinnen erreichen. Weder kennen sie Walzer und Slow Fox noch können sie die Tanzschulen-Erinnerungen mit deutschen Seniorinnen teilen.

Werbung für Sportangebote in der Moschee

So wie ich früher junge Migrantinnen für Sportangebote gewann, indem ich sie in der Kita beim Abholen der Kinder darauf ansprach, so erreichte ich die älteren Frauen in der Moschee. Ich beschrieb, was ich anbot, dass es wichtig für die Gesundheit sei und Spaß mache – und dass wir nur Frauen im Kurs seien und niemand anderes in den Raum kommen oder hineinschauen könne.

Das Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Das Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt in Gelsenkirchen/Bottrop ist Teil der Landesinitiative Demenz-Servicezentrum NRW. Es sensibilisiert für und informiert in vielfältiger Weise über das Thema Demenz. Neben den zahlreichen Beratungs-, Unterstützungs- und Vermittlungsangeboten, die sich insbesondere an türkisch- und russischstämmige Migrantengruppen in NRW richten, nimmt die Produktentwicklung und das modellhafte Übertragen von bewährten Ansätzen der Arbeit für dementiell erkrankte Menschen wichtigen Raum ein. In diesem Zusammenhang spielen die Aufklärungskampagnen zum Thema Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle.

Nach und nach kamen die Interessentinnen. Zunächst wollten viele nur mal kostenlos schnuppern. Oft hatten die Frauen ihre Töchter oder Schwiegertöchter dabei – wohl auch aus Sorge vor Sprachbarrieren. Wir trafen uns in einem Raum des AWO-Zentrums Gelsenkirchen, schlossen die Tür ab und zogen die Vorhänge zu. So war ein geschützter Raum geschaffen.

Zu den Gymnastik-Übungen spielte ich deutsche, englische und türkische Musik. Die schnelleren Übungen machen wir zu bekannten Pop-Songs, die Hüftübungen natürlich am besten zu orientalischer Bauchtanzmusik. Zur Entspannung am Ende der Stunde hören die Frauen gern Sufi-Musik mit traditioneller Querflöte.

Die richtige Ansprache: „Hier seid Ihr alle junge Mädchen!“

In der türkischen Sprache ist es üblich, den Namen einer Frau, die älter ist als man selbst, mit dem Zusatz „Tante“ zu ergänzen. Das ist eine Art Höflichkeitsform – wie das Siezen im Deutschen. Nun wäre es beim Sport zu lang, wenn ich bei jeder Aufforderung, Arme oder Beine zu bewegen, die Höflichkeitsform verwenden würde. Lieber rufe ich nur den Namen der Frau. Deshalb stelle ich zunächst klar, dass ich während der Sportstunde

alle Teilnehmerinnen duze – auch, wenn sie älter sind als ich. Damit das nicht unhöflich wirkt, sage ich: „Im Sport seid Ihr alle junge Mädchen! Einfach nur Ayse, Hüljya oder Nurset. Draußen nenne ich euch wieder „Tante Ayse“ und so weiter, aber hier im Raum seid ihr jung!“ Das sorgt für Lachen unter den Teilnehmerinnen! Und so bringe ich sie in die Stimmung, sich jung und fit zu fühlen und sich etwas zuzutrauen.

Sich dehnen, hüpfen, die Arme zu schwingen, die Beine auf- und ab bewegen – das ist völlig neu und ungewohnt für ältere Migrantinnen. Sie genießen sich, sie kichern, sie trauen sich vieles nicht. Doch nach und nach greift die Gruppendynamik. Die Frauen entdecken den Spaß am Neuen, spornen sich gegenseitig an, lachen viel und fühlen sich am Ende angenehm erschöpft. Wenn eine einen Tanzschritt beherrscht, will die Nachbarin es ihr gleich tun. Wenn eine Frau in Sportkleidung kommt, kaufen sich plötzlich auch die anderen entsprechende Kleidung.

In einer der ersten der von mir initiierten Gruppen gab es ein schönes Erlebnis: Eine 76-jährige Teilnehmerin kam in meine Gruppe und hatte keine Turnschuhe, sondern selbstgestrickte Söckchen an. Nachdem sie zu Hause ganz begeistert von den positiven Effekten des Bewegungsangebotes berichtet hatte, schenkten ihre Söhne ihr ein Paar Turnschuhe, die sie voller Freude beim nächsten Treffen vorzeigte.

Orientalische Klänge statt Walzer



Erfolgreiches Projekt
„Sport für Menschen
mit Demenz“:
16 Übungsleiterinnen
erhielten ihre Zertifikate.

© Foto: Heide Eszay

Inzwischen 38 Übungsleiterinnen ausgebildet

Die Resonanz der ersten Gruppenangebote war so groß, dass es zwischenzeitlich 38 Übungsleiterinnen mit Migrationshintergrund gibt, die durch das Projekt SPIN (Sport International) vom Landessportbund NRW ausgebildet worden sind. Diese Übungsleiterinnen haben zahlreiche weitere Gruppen für Frauen mit Migrationshintergrund aufgebaut und trainieren mit ihnen.

Im Jahr 2010 errangen wir mit diesem Projekt bundesweit den 1. Preis der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

Dieser Erfolg hat mich noch weiter motiviert, zumal auch immer mehr Anfragen kamen, wie diese „schwierige Zielgruppe“ denn zu erreichen sei. Dazu haben wir dann eine Broschüre für Fachleute mit entsprechenden Tipps und Hinweisen erstellt. Im Jahr 2014 hatte ich dann Gelegenheit, die Broschüre beim bundesweiten Kongress „Gesundheit und Armut“ in Berlin vorzustellen.

Das Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“

Seit September 2014 beteiligen wir uns an dem Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“, das vom Landessportbund NRW und dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW ausgeschrieben wurde. Als einziges der 72 bewilligten Projekte wendet sich das Projekt der AWO in Gelsenkirchen an Gruppen von Migrantinnen und Migranten.

Langfristiges Ziel ist es hierbei, über sensibilisierte und qualifizierte Übungsleiterinnen adäquate Bewegungsangebote im Bereich Demenz für älter werdende Migranten flächendeckend anzubieten, 16 Übungsleiterinnen mit Migrationshintergrund wurden bereits ausgebildet (siehe Foto S. 48). Weitere werden im Rahmen von niederschweligen Fortbildungen zum Thema „Sensibilisierung von Übungsleitern / Übungsleiterinnen bei dementiell erkrankten Migranten“ geschult und qualifiziert.

Während sich das oben genannte Angebot an dementiell erkrankte Menschen direkt richtet, werden wir zusätzlich für Angehörige und Demenzbegleiter / Innen in Kooperation mit dem Stadtsportbund Gelsensport e.V. neue Angebote aufbauen. Wir möchten pflegenden Angehörigen mit Migrationshintergrund und dementiell erkrankten Migranten die Möglichkeit geben, sich zu bewegen.

Filmprojekt „Das Herz vergisst nicht“

Das Film- und Medienprojekt Wuppertal drehte den Film „Kalp unutmaz – Das Herz vergisst nicht“. Der Dokumentarfilm berichtet über die Pflege zweier demenzkranker türkischer Frauen durch ihre Familien. Unsere Autorin Şerpil Kiliç vermittelte die betroffenen Familien und begleitete sie bei den Dreharbeiten. Der knapp einstündige Film kann gekauft oder ausgeliehen werden und unterstützt die Verbreitung der Kenntnisse über die Krankheit Demenz, insbesondere unter türkischen Migranten.

http://www.medienprojekt-wuppertal.de/v_140
http://www.video-der-generationen.de/info-thek_archiv-perle/kalp-unutmaz-das-herz-vergisst-nicht.html

Ausblick

Mein nächstes Ziel ist es, auch Männern mit Migrationshintergrund Bewegungsangebote zu unterbreiten. Dafür sind männliche Übungsleiter nötig, die aus dem entsprechenden Kulturkreis stammen. Einen jungen Herrn konnten wir bereits für das Projekt gewinnen.

Bewegung gilt zu Recht als eine der besten Formen der Prävention und dient der Erhaltung von Fähigkeiten bei allen Beteiligten. Darüber hinaus bietet die gemeinsame Bewegung Begegnungs- und Austauschmöglichkeiten und Abwechslung aus dem „Alltag“. Ich hoffe, damit einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass auch gerade die erste Generation der Migranten in Ehre und möglichst gesund älter werden kann! ■

► KONTAKT

SERPIL-SEHRAY KILIÇ

Sozialpädagogische Fachkraft beim Demenz-Service-Zentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte (AWO Gelsenkirchen)

E-Mail: serpil.kilic@demenz-service-migration.de

Website: www.demenz-service-migration.de

Tel: 0209 | 60483-29