

MIX

**MAGAZIN FÜR VIELFALT
GRAUBÜNDEN**

Jetzt sind wir am Zug *Die ältere Migrationsbevölkerung rückt endlich in den Fokus*
Lebensnah *Familien pflegen immer mehr Sprachen*



Inhalt

EDITORIAL

NACHGEFRAGT

3 Rapper Goran Vulović über schöne Wörter

THEMA

4 Jetzt sind wir am Zug

Immer mehr Migrantinnen und Migranten kommen ins Pensionsalter. Mit grosser Vielfalt und unterschiedlichsten Bedürfnissen. → Seite 4

8 Dr. Klaus Bally über die Gesundheit der älteren Migrationsbevölkerung

10 Drei Pensionierte voller Tatendrang

KANTON GRAUBÜNDEN

12 Lokaltermin in Grono: Parte della famiglia

14 Fachstelle Integration: Praxisassessments für Frauen

16 Engagiert: Mit Leib, Seele und Pedalen

DÉJÀ-VU

17 Anders normal

In der Anstalt Aarburg für «schwererzieh-bare» Jugendliche wurde Homosexualität streng geahndet. → Seite 17

MIXER

17 Carte Blanche für Christian Stalder

LEBENSNAH

18 ... und auch Deutsch

Zum Familienleben von Laura, René, Leonardo und Luca gehören ganz selbstverständlich mehrere Sprachen. → Seite 18

INTEGRIERT

20 Das Schwyzerörgeli

IMPRESSUM



FELIX BIRCHLER
INTEGRATIONS-
DELEGIERTER
KANTON
GRAUBÜNDEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Ziemlich genau zum Erscheinungsdatum dieser MIX-Ausgabe feiere ich meinen 43. Geburtstag. Statistisch gesehen bin ich damit bereits in der zweiten Lebenshälfte angekommen. Aber bin ich deswegen schon alt? Ich fühle mich weder alt noch jung. Gerade richtig.

Gleichwohl streift mich ab und zu der Gedanke, wie das wohl sein wird, wenn es gegen die 70 oder 90 geht. In solchen Momenten beobachte ich ältere Menschen in einem Café oder in einem Pärkli. Begegne ihnen beim Spielen mit ihren Enkeln, auf dem Weg zum Wandern, in den Ferien oder – vor allem in der Werbung – bei noch viel aufregenderen Tätigkeiten. Darüber hinaus fällt mir aber auch auf, dass in diesen realen und fiktiven Alltagsbildern wenig Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund auftauchen. Nehme ich sie einfach zu wenig wahr? Sind sie tatsächlich weniger präsent? Oder fallen sie schlicht nicht mehr auf, weil sie ein selbstverständlicher Teil unserer vielfältigen Gesellschaft geworden sind?

Meine berufliche Auseinandersetzung mit dem Thema Alter und Migration und nicht zuletzt die Arbeit an dieser Ausgabe der MIX haben gezeigt: Es trifft von allem ein bisschen zu. Der Fokus der Gesellschaft und der Institutionen, die mit der älteren Bevölkerung im Austausch stehen, lag zu lange nicht auf jenen Menschen, die einst in jungen Jahren in die Schweiz gekommen und heute pensioniert sind. Dabei haben sie teilweise ganz andere Bedürfnisse und Ausgangslagen. Was wiederum dazu führt, dass Italienerinnen, Türken, Albanerinnen oder Tamilen gewisse Begegnungsorte und Veranstaltungen aus sprachlichen, kulturellen, finanziellen oder gesundheitlichen Gründen gar nicht aufsuchen. Und dann gibt es diejenigen Migrantinnen und Migranten, die über das Pensionsalter hinaus engagiert durchs Leben gehen, unser Zusammenleben aktiv mitgestalten und tatsächlich «einfach» dazugehören.

Die MIX nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch diese Lebenswelten mit all ihren Herausforderungen und Freuden. Eine spannende Lektüre!

«Meine Musik ist ein Angebot, sich mit meinen Ansichten auseinanderzusetzen» *Vom serbischen Einwanderersohn im Churer Arbeiterquartier zum Gymnasiallehrer und etablierten Rapper. Goran Vulović alias «Milchmaa» will trotzdem kein Vorzeigemigrant sein.*

INTERVIEW: PHILIPP GRÜNENFELDER
FOTO: SILVAN TOMASCHETT



MIX: Herr Vulović, vor sieben Jahren eroberten Sie mit Ihrem vielbeachteten Album «ić» den Schweizer Hip-Hop. Weshalb ist das Folgealbum «muat» erst jetzt erschienen?

Goran Vulović (GV): Ich bin leidenschaftlicher Musiker und arbeite ernsthaft an meinen Projekten. Allerdings nicht hauptberuflich. Dafür bin ich zu sicherheitsliebend, weiss aus meiner Kindheit, was es heisst, Geld hart erarbeiten zu müssen. Deshalb widmete ich die letzten Jahre meinem Studium und dem Berufseinstieg. Auch meine junge Familie hielt mich auf Trab. Entsprechend lange zog sich der Prozess dahin: Viele meiner Liedtexte sind zum Beispiel auf den Busfahrten zur Arbeit entstanden (schmunzelt).

MIX: Der aktuelle Albumtitel steht für Begriffe wie Wehmut, Demut und Anmut. Was verbinden Sie damit?

GV: Ich hatte kein Konzept und wollte mich dem Beat und Inhalt für einmal über schöne Wörter annähern. Es ist wohl Zufall, aber viele davon endeten auf -mut und jedes von ihnen stiess in mir Bilder und Geschichten an, die ich musikalisch bearbeiten und zu denen ich eine bestimmte Perspektive einnehmen konnte.

MIX: Mit dem ersten Erfolg wurden Sie in den Medien zum Graubündner Vorzeigemigranten. Heute sehen Sie das teilweise kritisch. Weshalb?

GV: Ich hatte zunehmend das Gefühl, dass die Medien mit ihrem imaginären Leuchtstift die falschen Dinge anstrichen. Meine Privatperson nahm gegenüber meiner musikalischen Leistung etwas gar viel Raum ein. Ich wollte und will lieber als Künstler ernst genommen und kritisiert werden. Es gibt Tausende in der Schweiz, die vergleichbare Migrationsgeschichten zu erzählen hätten, denen aber niemand zuhört.

MIX: Dennoch geben Sie selbst in Ihren Liedtexten der Balkan-Diaspora viel Raum.

GV: Das stimmt, aber das Thema ist für mich kein Muss. Es wird an mich herangetragen durch die vielen wiederkehrenden Integrationsdebatten über Doppeladler in der Fussball-Nati, Ausschaffungsinitiativen etc. Durch meine Sensibilisierung gewichte ich solche Themen höher und beziehe eine klare Position dazu. Meine Musik ist ein Angebot, sich mit meinen Ansichten zum Zusammenleben auseinanderzusetzen.

MIX: Sie leben mit Ihrer Frau und Ihren beiden Kindern in Zürich, Ihre Mutter noch in Chur. Kommen Sie eines Tages zurück?

GV: Chur ist mein Sehnsuchts- und Kraftort und die Berge fehlen mir in Zürich sehr. Wegen meiner Mutter und vielen Freundschaften sind wir oft in Graubünden. Aus beruflichen und familiären Gründen ist eine Rückkehr gegenwärtig allerdings kein Thema.



Jetzt sind wir am Zug *Endlich Zeit für Tanzkurse, Städtereisen, Jassturniere oder – warum eigentlich nicht? – eine neue Liebe. Schweizer Seniorinnen und Senioren zeigen sich nach der Pensionierung immer aktiver und unabhängiger. Inwieweit trifft dieses Bild auch auf die älter werdende Migrationsbevölkerung zu? Ein Blick in das Leben derjenigen, die zu lange unbeachtet blieben.*

TEXT: PHILIPP
GRÜNENFELDER
ILLUSTRATIONEN:
LORENA PATERLINI

Mit 65 Jahren ist man alt. So lautet zumindest die offizielle Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO. Andere würden behaupten, man sei so alt, wie man sich fühle. Tatsächlich gibt es diesbezüglich regional grosse Unterschiede. Gemäss einer internationalen Studie stufen sich beispielsweise die Spanierinnen und Spanier ab 74 Jahren selbst als alt ein. Menschen in Saudi-Arabien hingegen bereits ab 55, diese Selbstdefinition hängt gemäss den Erhebungen von der Lebenserwartung und dem kulturellen Kontext im jeweiligen Land ab. Sie dürfte hierzulande – die Schweiz taucht in der Studie nicht auf – etwa in der Mitte liegen, vergleichbar mit Deutschland.

Im Kanton Graubünden leben gegenwärtig rund 43 000 Frauen und Männer, die über 65 Jahre alt sind. 3 150 bzw. sieben Prozent davon haben eine ausländische Staatsangehörigkeit. Hinzu kommen viele Schweizerinnen und Schweizer mit Migrationshintergrund. Über das ganze Land gesehen ist der Anteil mit rund 20 Prozent noch höher: 176 000 Seniorinnen und Senioren ohne Schweizerpass leben zwischen St. Gallen und Genf. Sie kommen aus 169 Ländern, vorwiegend aus Südeuropa, der Türkei, vom Balkan und aus Sri Lanka. Und die Statistiken und Erfahrungen der letzten Jahre machen deutlich, dass ihr Anteil sowohl in Graubünden als auch in der Restschweiz weiter steigen wird.

Gehen, pendeln oder bleiben?

Als diese Frauen und Männer meist in jungen Jahren von der hiesigen Wirtschaft angeworben bzw. durch Flucht, Heirat oder den Familiennachzug hierhergekommen sind, gingen sowohl sie selbst als auch die Aufnahmegesellschaft davon aus, dass sie dereinst wieder in ihre Ursprungsländer zurückkehren würden. Wir wissen längst: Sie sind geblieben. «Irgendwann beschäftigt alle die Frage, ob man zurückkehrt oder nicht», weiss Hildegard Hungerbühler, Präsidentin des Nationalen Forums Alter und Migration sowie Fachexpertin Grundlagen und Entwicklung im Departement Gesundheit

und Integration des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK. «Immer wieder versuchen es Migrantinnen und Migranten nach der Pensionierung zunächst probeweise, merken dann aber manchmal, dass sie nicht mehr wirklich zur einstigen Heimat passen. Ausserdem vermissen sie ihre Kinder und Enkelkinder sowie die verlässliche medizinische Versorgung», so Hungerbühler weiter. Während die Männer nach dem Verlust ihrer gesellschaftlichen Rolle in der Arbeitswelt häufiger zurück wollten, würden Frauen eher zögern. «Nicht zuletzt, weil ihre Beziehungen zu den Kindern und Enkelkindern meist eng sind», sagt sie. Solche klassischen Rollenmuster würden aber inzwischen auch in der Migrationsbevölkerung aufbrechen.

In der Tendenz bleibt die erste Generation immer öfter in der Schweiz oder pendelt. Einfach falle diese Entscheidung niemandem, meint Hungerbühler: «Neben den emotionalen Gründen gibt es auch ganz praktische. So befürchten zudem nicht wenige, ihre Rente zu verlieren, wenn es kein bilaterales Sozialversicherungsabkommen mit den jeweiligen Herkunftsländern gibt.» Nach Sri Lanka würde beispielsweise keine AHV überwiesen. Flüchtlinge wiederum können in der Regel nicht mehr in ihre Heimatländer zurückkehren, weil das aus politischen Gründen unmöglich ist.

Aufreibende Lebensläufe

«Noch vor 100 Jahren war das Alter ein recht normierter Lebensabschnitt und ab Rentenalter stark geprägt vom Rückzug aus der Gesellschaft», erklärt Hungerbühler. Dies ist heute anders, die Menschen altern vielfältig. Die unterschiedlichen sozioökonomischen Hintergründe wirken sich auf die Lebensgestaltung in der dritten Lebensphase aus – dies auch unabhängig vom Migrationshintergrund. Das Alter sei immer auch ein Spiegelbild des bisherigen Lebenslaufs. Innerhalb dieser Vielfalt ist Active Ageing ein weit verbreiteter Anspruch – also möglichst lange fit zu bleiben, zu reisen oder eine aktive Gesundheitsförderung zu betreiben. «Das setzt aber voraus», gibt Hungerbühler zu bedenken, «dass man die Ressourcen dafür hat. Das heisst: Gesundheit, Bildung und eine gute Rente.» Grundlagen, die in der Migrationsbevölkerung dieser Generation wegen der oft harten, schlecht bezahlten Arbeit unterdurchschnittlich seien. «Redet man mit einem Migranten, der ein Leben lang auf dem Bau gearbeitet hat, wünscht er sich verständlicherweise Ruhe und nicht unbedingt «Active Ageing», sagt Hungerbühler. Er geniesse es jetzt, einfach mal nichts machen zu müssen. Demgegenüber stehen Menschen mit mehr Bildungsressourcen oder solche, die den Aufstieg in den Mittelstand geschafft haben (vgl. Porträts, S. 10).

Herausforderung annehmen

Organisationen im Gesundheitswesen, in der Altersbetreuung aber auch der Bund, die Kantone und Gemeinden erkennen langsam, dass die Chancengleichheit im Alter nicht immer gegeben ist, weil sie u. a. ungenügend auf die neuen, immer vielfältiger werdenden Anspruchsgruppen vorbereitet sind. Viele fragen sich deshalb, wie sie ihre Angebote auch für diese Bevölkerungsgruppen zugänglicher machen



können. Seien das Freizeitaktivitäten, Informations- und Betreuungsangebote, Mitwirkungsveranstaltungen oder gesundheitliche Dienstleistungen. Nicht erst die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass einzelne Communities sehr schlecht erreichbar sind oder nicht auf die Kommunikationsstrategien ansprechen. Laut Hungerbühler hat das gerade im Alter seine guten Gründe: «Die Aufnahmegesellschaft hat bei der ersten Generation weder den Spracherwerb gefördert noch sie aktiv integriert. In der Folge haben sich die Communities unabhängig von unseren Strukturen organisiert», so die Fachfrau. «Wir wurden ein Leben lang nie um unsere Meinung gefragt und nun sollen wir plötzlich mitmachen?!», sei eine der Reaktionen, die Hungerbühler immer wieder höre, wenn es um die Frage gehe, weshalb die Migrationsbevölkerung nicht an Altersnachmittage, Corona-Informationsveranstaltungen oder Altersheimbesichtigungen komme. Wie es trotzdem gelingt, zeigen Projekte, die sich dadurch auszeichnen, dass sie eine entscheidende, aber oft vernachlässigte Frage stellen: Was hat das Gegenüber für Bedürfnisse, wie lebt es und wie können wir dem entsprechen? «Auch wenn das der erste und wichtigste Schritt ist, reicht es beispielsweise nicht immer, ein Angebot «lediglich» zu übersetzen», mahnt sie. Transkulturelle Kompetenz sei auf allen Ebenen und bei allen Beteiligten gefragt.

Mit gutem Beispiel voran

Seit ein paar Jahren stellt sich die Stadt Zürich mit der Fachstelle Zürich im Alter (ehemals Beratungsstelle Wohnen im Alter) dieser Herausforderung. «In den urbanen Zentren wird es immer schwieriger, eine passende und bezahlbare Wohnung zu finden», erklärt die Sozialberaterin Valentina Hofmann. Es sei für sie deshalb wichtig, in diesem Bereich präventiv und sensibilisierend zu wirken. «Man muss sich frühzeitig mit dem Wohnen im Alter auseinandersetzen, erst recht, wenn man finanziell nicht auf Rosen gebettet

ist.» Weil ihre Angebote von den Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund zu wenig beansprucht wurden, setzte die Fachstelle ab 2015 den Hebel an verschiedenen Punkten an: «Wir versuchten, mehr Mitarbeitende mit Migrationshintergrund ins Team zu holen. Wir liessen Material

in verschiedene Sprachen übersetzen. Und wir boten Veranstaltungen in der Muttersprache der jeweiligen Gruppe an», so Hofmann. Im Bewusstsein, dass das noch nicht reiche, setzten sie zusätzlich auf ein bewährtes, aufsuchendes Konzept: Die «Femmes-» bzw. «Männer-Tische». «Das Angebot sieht vor, dass von uns rekrutierte Moderatorinnen und Moderatoren in ihren eigenen Communities private oder halböffentliche Gesprächsrunden organisieren und die relevanten Themen einbringen.»

«Transkulturelle Kompetenz ist auf allen Ebenen und bei allen Beteiligten gefragt.»

Hava Kurti Krasniqi aus Albanien ist eine dieser Moderatorinnen, Antony Winslows aus Sri Lanka ein weiterer. Beide kennen ihre Anspruchsgruppen sehr gut und ge-

niessen grosses Vertrauen. «In der tamilischen Gemeinschaft ist es sehr wichtig, wer die Informationen und Tipps überbringt», erklärt Winslows. Allein deshalb mache es wenig Sinn, diese Gruppe zu allgemeinen Informationsveranstaltungen einzuladen. «Man kann bei uns auch nicht einfach eine Präsentation halten. Alles passiert über das Gespräch. Zuerst wird über Politik oder familiäre Herausforderungen geredet, dann kommen wir nach und nach auf meine Themen zu sprechen.» Die daraus folgenden Diskussionen und der Erfahrungsaustausch seien von Neugierde geprägt. Offenheit erlebt auch Kurti Krasniqi: «Anfänglich waren die Frauen noch zurückhaltend. Aber seit ich sie über das Konsulat einlade, läuft es prima», freut sie sich. Viele der Frauen seien einsam und enttäuscht vom Leben, gefangen zwischen frühen Kriegserfahrungen, alten Vorstellungen vom Familienleben im Alter und der Tatsache, dass ihre Kinder keine Zeit mehr für sie hätten. «Auch solch schwierigen Themen muss ich Raum geben können, denn auch sie führen oft zum Kern. Etwa zur Frage eines Altersheimetrtritts, der mittlerweile kein totales Tabu mehr ist.» Winslows stösst ins selbe Horn: «Die Diskussion kann sich auch um finanzielle Fragen drehen. Viele kennen den Unterschied zwischen Ergänzungsleistungen und Sozialhilfe nicht, haben Angst vor negativen Konsequenzen auf ihren Aufenthaltsstatus, wenn sie welche beanspruchen müssten», sagt er. Dabei wäre gerade die finanzielle Sicherheit eine wichtige Grundlage für ein würdevolles Altern.

Mit Geduld und Humor

Motiviert durch die guten Erfahrungen anderer Kantone und Städte wird die Fachstelle Integration Graubünden das Konzept der «Femmes-» und «Männer-Tische» im kommenden Jahr ebenfalls lancieren. Offen für einen Ideenaustausch und Anfragen durch Kommunen und Organisationen sind darüber hinaus auch Projekte, die ähnliche Ansätze verfolgen. In einigen Kantonen existieren das «AltuM» des Hilfswerks der Evangelischen Kirchen Schweiz HEKS oder «Vicino», das die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW zusammen mit der Pro Senectute Aargau und Zürich entwickelt hat. Letzteres hat u. a. einen Leitfaden zur Partizipation und Vernetzung älterer Migrantinnen und Migranten in Quartieren erarbeitet und wird von der Projektleiterin Sylvie Johner-Kobi im Rahmen einer Podiumsveranstaltung der Fachstelle Integration in Chur



Da geht noch was!

PODIUMSVERANSTALTUNG

Wie lebt die Migrationsbevölkerung im Alter?

Die Fachstelle Integration macht zusammen mit der Spitex, der Pro Senectute und der Migrationsbevölkerung eine Auslegeordnung zur Situation in Graubünden. Dabei werden mit einem Fachreferat und in einer Podiumsdiskussion Perspektiven erörtert und Lösungen aufgezeigt.

- Donnerstag, 18. November 2021, 18.00 – 20.00 Uhr
- Aula Fachhochschule Graubünden, Chur, und im Livestream
- Programm und Anmeldung: fhgr.ch

vorgestellt (vgl. Kasten). Unabhängig von der Art der Massnahmen rät Hofmann zur Geduld: «Es gibt viele Bemühungen, aber oft zu wenig Kontinuität. Ich weiss, es ist schwierig, es braucht Personal, es kostet und man ist enttäuscht, wenn lange nur wenige anbeissen... Aber die Leute interessiert es, wenn man sie in der richtigen Sprache, am richtigen Ort und im passenden Format abholt.»

Das gilt insbesondere auch für kleinere Städte und Gemeinden. Etwa Landquart, dessen Ausländeranteil über dem Graubündner Durchschnitt liegt. «Wir führen keine Statistik, aber meine Erfahrungen zeigen, dass die ältere Migrationsbevölkerung unsere Angebote weniger nutzt», sagt Carmen Uehli von der Anlaufstelle für Altersfragen. Sie berät Einwohnerinnen und Einwohner im Pensionsalter zu allen möglichen Themen und vermittelt sie bei Bedarf an Angebote wie die Spitex oder die Pro Senectute. «Besonders viel Respekt beobachte ich bei sensiblen Themen, wenn es etwa um Ergänzungsleistungen geht», erklärt sie. Trotz Informationsbedarf hätten viele Angst, sich blosszustellen, auch weil sie Behördengänge nicht gewohnt seien oder unsere Gesundheits- und Sozialversicherungssysteme nicht kennen würden. Ein Versuch, auch an diejenigen Menschen zu gelangen, die vor dem Amt zurückschrecken, seien niederschwellige Veranstaltungen. Zweimal jährlich lädt die Gemeinde zu Nachmittagsvorträgen mit einem Zvieri und lebensnahen, bisweilen sogar süffigen Themen ein. «Mit über 100 Personen sind diese jeweils sehr gut besucht – auch von Migrantinnen und Migranten», sagt sie. Die Funktion des Humors hätten sie letzthin thematisiert. Aber auch Titel wie «beschwingt und bewegt», «Trauer hat viele Gesichter» oder «Traum oder Albtraum?» tauchen auf. «In Planung ist ein Nachmittag über Konflikte zwischen Jung und Alt, ein Thema, das aufgrund der Feedbacks der Teilnehmenden an uns herangetragen wurde», so Uehli.

Auch Junge altern mit

Das Älterwerden ist tatsächlich oft auch mit der Suche nach neuen Rollen und Beziehungen zwischen den Generationen verbunden. «Darüber zu sprechen ist wichtig, aber nicht selbstverständlich, denn das Älterwerden ist oft auch mit Ängsten und Unsicherheiten auf beiden Seiten verbunden», weiss Hildegard Hungerbühler. Sie bezieht sich dabei u. a. auf eine Erhebung des SRK von 2018, die sowohl die erste als auch die zweite Generation der tamilischen Bevölkerung berücksichtigt. «Viele Junge sehen sich demnach in der

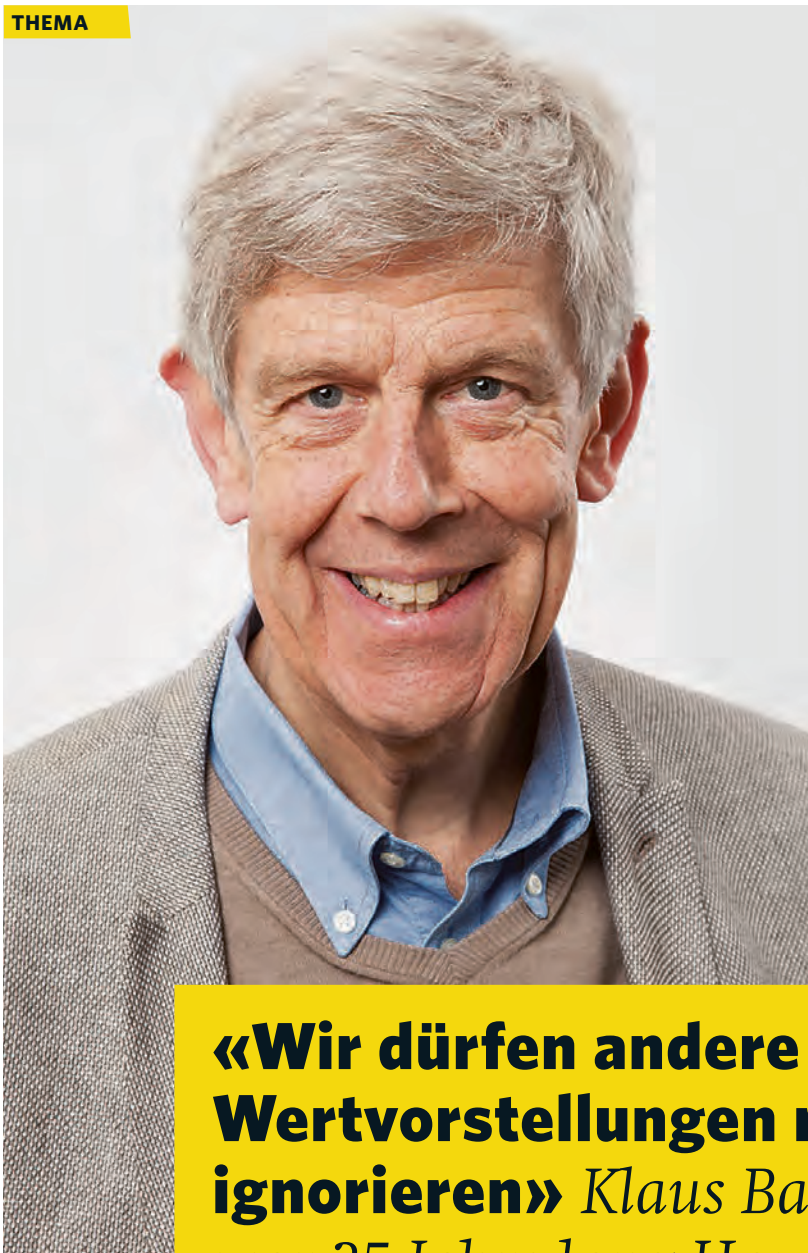


«Viele haben Angst, sich blosszustellen, weil sie unsere Gesundheits- und Sozialversicherungssysteme nicht kennen.»

Pflicht, ihre Eltern einmal selbst zu betreuen oder ein sehr gutes Arrangement zu finden. Sie haben gesehen, was ihre Eltern investiert und entbehrt haben, um ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen, und möchten ihnen etwas zurückgeben.» Darin würden sich Parallelen zu Secondas und Secondos anderer Communities zeigen. «Das Interessante dabei ist, dass die tamilischen Eltern diese Erwartung meist gar nicht mehr haben. Sie möchten allerdings bis ins hohe Alter in einer eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus leben und, wenn schon nicht zusammen, dann in der Nähe der Kinder», fasst Hungerbühler einige der Aussagen zusammen.

Solche Erkenntnisse und die Erfahrungen der Institutionen und Organisationen, die mit ihren Projekten bereits auf die Bedürfnisse der Rentnergeneration mit Migrationshintergrund eingehen, beweisen, wie wichtig und richtig es ist, diese Menschen nicht zu vergessen – ganz im Sinne einer möglichst chancenreichen dritten Lebensphase, in der sich alle immer später alt fühlen können. ●

- alter-migration.ch
- femmetische.ch
- zhaw.ch | Suchbegriff «Vicino»
- heks.ch | Suchbegriff «AltuM»



«Wir dürfen andere Wertvorstellungen nicht ignorieren» Klaus Bally war 35 Jahre lang Hausarzt in Basel. Auch nach seiner Pensionierung in der Praxis bereitet er Medizinstudierende auf den Umgang mit einer immer diverseren Patientenschaft vor.

INTERVIEW: PHILIPP GRÜNENFELDER
FOTO: ZVG

MIX: Herr Bally, in Ihrer hausärztlichen Gemeinschaftspraxis betreuten und begleiteten Sie Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, sozialer Schichten und Herkunft. Wie steht es um die Gesundheit der älteren Migrationsbevölkerung?

Klaus Bally (KB): Das ist sehr individuell und hängt unter anderem stark vom jeweiligen sozioökonomischen Hintergrund ab. Es gibt nicht einfach die ältere Migrationsbevölkerung. Gleichwohl kann ich einige beachtenswerte Unterschiede insbesondere bei Seniorinnen und Senioren aus Südeuropa, vom Balkan und aus der Türkei erläutern. Diese Menschen empfinden etwa ihren Gesundheitszustand mit zunehmendem Alter im Vergleich zur einheimischen Altersgruppe als unbefriedigender.

MIX: Welche Unterschiede oder Herausforderungen sprechen Sie an?

KB: Das grösste Problem ist die Verständigung aufgrund von Sprachbarrieren. Auch kommt es oft zu Diskrepanzen im Krankheitsverständnis. Dieses ist grundsätzlich sehr individuell, aber bei jener Migrationsbevölkerung mit stark von uns abweichenden kulturellen Angewohnheiten noch grösser. So liegt es an uns, nachzufragen, was eine Krankheit für das Gegenüber genau bedeutet: Wie geht man zum Beispiel im Herkunftsland mit einem Herzinfarkt um? Arbeitet man danach wieder oder zieht man sich ins häusliche Umfeld zurück? Oder wie verhält es sich mit psychischen Erkrankungen? Werden sie stigmatisiert? Das alles hat Einfluss auf die individuelle Lösungsfindung hier.

MIX: Also das Hineinversetzen in die Lebenswelt des Gegenübers ...

KB: ... genau, transkulturelle Kompetenz ist auf allen Ebenen gefragt. Diese beginnt mit der Selbstreflexion der eigenen Wertesysteme. Wir Mitteleuropäer halten beispielsweise die Selbstbestimmung sehr hoch und sprechen primär mit der betroffenen Person. Häufig wird nun aber von Mitgliedern der Migrationspopulation gewünscht, dass wir zuerst mit einem der Kinder offen sprechen. Dem oder der Betroffenen hingegen soll man bis zuletzt Hoffnung vermitteln ... Das kann bei Ärztinnen und Ärzten zu inneren Konflikten führen. Wir dürfen solche Wertvorstellungen aber nicht einfach ignorieren oder ablehnen. Ältere Migrantinnen und Migranten schätzen es oft, dass ihre Interessen von Familienangehörigen

wahrgenommen werden. An uns liegt es dann, die Rollenverteilungen in der Familie in Erfahrung zu bringen.

MIX: *Kommen wir auf die sprachlichen Hürden zurück. Wie sind Sie denen begegnet?*

KB: Viele meiner Patientinnen und Patienten waren Italienerinnen und Italiener. Es erwies sich als Glücksfall, dass ich recht gut Italienisch spreche. Hinsichtlich der im Quartier ebenfalls grossen Populationsgruppe der Türkinnen und Türken habe ich am Anfang meiner Praxistätigkeit in der Migros-Klubschule einen Türkischkurs besucht. Der Wortschatz war danach nicht riesig, hat aber oft geholfen. Und besonders wichtig: Ich signalisierte damit Verständnis und schaffte Vertrauen. Dolmetscherdienste werden im ambulanten Dienst in der Schweiz hingegen leider noch immer nicht durch die Krankenkassen finanziert. Da muss sich noch einiges bewegen.

«Biografien mit zerrissenen Familien beeinträchtigen die Gesundheit.»

MIX: *Was haben die Lebensumstände und Biografien von Migrantinnen und Migranten der ersten Generation für Einflüsse auf ihre Gesundheit im Alter?*

KB: Viele waren sozial gut eingebettet, solange sie beruflich aktiv waren. Mit der Pensionierung erfolgt oft ein gewisser Rückzug und auch im Arbeitsalltag erworbene Sprachkenntnisse gehen wieder verloren. Isolation kann genauso Auswirkungen auf den Gesundheitszustand haben wie die Tatsache, dass diese Menschen davor oft harte körperliche Arbeiten verrichtet haben. Man sollte aber noch weiter zurückblicken. Viele haben als Kind grösste Armut erfahren. Ihre Geschwister sind teilweise verhungert, sie selbst konnten keine Schule besuchen, mussten sehr früh arbeiten. Ein traumatischer Start ins Leben, der noch heute Einfluss insbesondere auf die psychische Gesundheit haben kann. Bei Geflüchteten denke man zudem an Gewalt- und Missbrauchserfahrungen. Auch weiss man heute, dass Biografien mit zerrissenen Familien und spätem Familiennachzug die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

MIX: *Was vermitteln Sie diesbezüglich angehenden Berufskolleginnen und -kollegen am universitären Zentrum für Hausarztmedizin beider Basel?*

KB: Diversitätssensitive Medizin, wie ich sie unterrichte, umfasst leider nur ein kleines Zeitfenster im ganzen Medizinstudium. Ergänzend zu den bereits genannten Aspekten nehme ich oft Patientinnen oder Patienten mit und lasse sie erzählen, wie das früher etwa in Ostanatolien so war, wenn man Bauchschmerzen hatte. Die persönlichen und für die Studierenden teilweise exotisch anmutenden Geschichten und Krankheitsverständnisse beeindrucken sie. Darüber hinaus versuche ich aufzuzeigen, dass die Auseinandersetzung mit dem Migrationshintergrund nicht lästig ist, sondern eine schöne Herausforderung. Nicht nur wir verstehen diese Patienten teilweise nicht, sondern sie auch uns nicht.

MIX: *In gesundheitspolitischen Strategien findet sich meist der Grundsatz, dass alle Menschen über möglichst gleiche gesundheitliche Chancen verfügen sollten. Wie schätzen Sie diese für ältere Menschen mit Migrationshintergrund ein?*

KB: Hier gibt es sicher Luft nach oben. Diesen Bevölkerungsgruppen müssen wir noch zielgruppengerechter aufzeigen, was für Möglichkeiten unser Gesundheitssystem überhaupt bietet und wie der Zugang dazu funktioniert. Das geht am besten über Schlüsselpersonen aus ihrer eigenen Community. Auf der anderen Seite müssen wir auch die Angebote optimaler auf die einzelnen Gruppen ausrichten. Aus dem Bereich der Demenzerkrankungen wissen wir in der Nordwestschweiz beispielsweise, dass es für sie deutlich weniger Beratungsangebote gibt als für Schweizerinnen und Schweizer.

MIX: *Hausärztinnen und Hausärzte spielen auch bei der Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase eine wichtige Rolle. Was raten Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen diesbezüglich?*

KB: Hier müssen wir nochmals auf die Wertesysteme und die Wahrheit am Krankenbett zurückkommen. In unserem Alltag werden Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträge immer wichtiger. Es ist normal, auch sehr einschneidende Entscheidungen im Voraus zu fällen. Das ist bei sehr vielen Menschen nicht etabliert. Wo ein Therapieverzicht, etwa bei

Chemotherapien, für uns bei schlechtem Verlauf eine ernsthafte Option ist, ist für andere Bevölkerungsgruppen schon der Gedanke daran absurd. Hier muss man sehr sorgfältig vorgehen.

«Viele Migrantinnen und Migranten wollen in ihrer alten Heimat sterben und dort beerdigt werden. Das muss man rechtzeitig planen.»

MIX: *Welche Rollen spielen dabei Religiosität oder Rituale?*

KB: Wenn es um das Lebensende geht, eine grosse. Viele Migrantinnen und Migranten wollen in ihrer alten Heimat sterben und dort beerdigt werden. Das muss man rechtzeitig planen. Nur schon, weil eine Überführung nach dem Tod sehr teuer werden kann. Eventuell macht, solange man noch Reisen kann, eine letzte Behandlung in der Heimat Sinn. Aber auch im Schweizer Pflegekontext sollte man rechtzeitig über Rituale sprechen. Wer darf die verstorbene Muslima waschen und kleiden, wann muss der Imam kommen, was gibt es für Geschlechterunterschiede? Es ist zum Beispiel undenkbar, dass eine verstorbene weibliche Muslima von einem christlichen männlichen Pflegefachmann gewaschen wird. Diese Sensibilisierung geschieht heute meist sehr gut.

MIX: *Sie sind jetzt selbst im offiziellen Pensionsalter. Welche Beziehung haben Sie zum Älterwerden?*

KB: Ich bin privilegiert mit einem tollen Leben und nach wie vor erfüllenden Aufgaben. Aber auch ich muss mir langsam Gedanken machen, wie es weitergehen könnte. Ich engagiere mich unter anderem im Stiftungsrat eines Altersheims, bei dem eine grosse Sanierung ansteht. Ich kann mir mein künftiges Nest also quasi selber einrichten (lacht).

«Ist das Leben vielleicht doch ewig?» *Sie kamen vor Jahrzehnten in die Schweiz, sind auch im Pensionsalter voller Tatendrang und leben doch ganz unterschiedlich.*

TEXTE: PHILIPP GRÜNENFELDER
FOTOS: DONATA ETTLIN



Arulanantham Jaccimuthu (68), Chur und Sri Lanka
Ein Garten als Lebenselixier

Verschiedenste Interessen zeichneten meinen beruflichen Weg in der Schweiz aus. Ich liebe die Abwechslung. Anfang der 1980er Jahre kam ich mit einem Elektroingenieur-Studium an der Open University Colombo in Sri Lanka hierher und schloss an der HTL noch in Maschinenbau ab. Später machte ich als selbständiger Unternehmer mit einem Reisebüro auch eine grosse Leidenschaft zum Beruf: das Entdecken neuer Länder und Kulturen. Ich freue mich, wenn die Reiserestriktionen wegen Corona wegfallen und ich wieder in die Welt hinaus kann – Zeit genug habe ich ja. Genauso wichtig ist mir und meiner Frau die Familie. Unsere vier Töchter und Söhne haben alle studiert und Leben mit ihren Kindern in Zürich. Ich bin sehr stolz auf sie. Zum Glück haben wir ein genug grosses Haus, damit regelmässig alle hier zusammenkommen können. Dazu gehört gutes Essen. Egal ob Schweizerische, Tamilische oder Thai-Küche, Hauptsache mit Gemüse, Kräutern und Früchten aus dem eigenen Garten, alles Bio!



Marijan Marijanović (64), Chur und Kroatien
Ein Leben mit Büchern

Keine Sekunde dachte ich an das Älterwerden, als ich 1985 mit einem Abschluss in Philosophie und Weltliteratur von Sarajevo nach Graubünden kam. Dafür waren ich und meine Freundin bzw. heutige Ehefrau uns schnell einig, dass wir länger hierbleiben wollten. Mit den Jugoslawienkriegen und der Familiengründung wurde dieser Entscheid noch klarer. Beide arbeiteten wir schliesslich als Lehrpersonen. Sie in Englisch, ich in Religion, Geschichte und Ethik. Allein anhand der Entwicklung dieser Fächer habe ich mitbekommen, wie sehr sich die Welt fortwährend verändert. Ganz aufhören mag ich erst in einem Jahr. Jetzt bin ich noch für die Qualitätssicherung des Religionsunterrichts zuständig und leite die Mediathek der Katholischen Landeskirche Graubünden. Ich bin bestens vernetzt und engagiere mich seit jeher gerne in unterschiedlichsten Projekten. Etwa als Stiftungsrat der Stadtbibliothek – Bücher sind mein Leben! All diese Erfahrungen möchte ich noch lange einbringen, Menschen vernetzen und Neues ermöglichen können. Und irgendwann bleibt dann noch eine philosophische Frage: Ist Schluss, wenn ich sterbe oder ist das Leben vielleicht doch ewig?



Marcelina Manalo-Ermert (75), Zürich und Philippinen
Ein Schwung für Frauenrechte

Bevor ich 1974 mit meinem ersten Ehemann nach Zürich zog, arbeitete ich in Ghana als Bauingenieurin. Die rückständigen Frauenrollen hier waren für mich ein Schock. 1985 begegnete ich der Solidaritätsgruppe Schweiz Philippinen und setzte mich fortan für philippinische Migrantinnen in der Schweiz und Europa ein. Auch begann ich mich in der hiesigen Frauenbewegung zu engagieren. Nach der Scheidung von meinem Schweizer Ehemann konnte ich wieder im angestammten Beruf arbeiten. Allerdings studierte ich nach sechs Jahren noch Soziale Arbeit und war bis zur Pensionierung in autonomen Frauenhäusern tätig. 2008 starb leider mein zweiter Ehemann und ich zog auf die Philippinen. Drei Monate verbrachte ich jeweils in Zürich. Mit der Geburt meines Enkels 2013 kehrte ich das Verhältnis um: Seither lebe ich 9 Monate im Jahr hier und verbringe viel Zeit mit der Familie. Auch setze ich mich weiterhin für Frauen- und Migrationsfragen ein. Ich ermutige alle, insbesondere Migrantinnen, sich weiterzubilden und ihren gleichgestellten Platz in der Gesellschaft einzunehmen.



Parte della famiglia

Un punto d'incontro, dove cercare storie e racconti, ma anche dove incontrare scrittrici e scrittori. Da quasi un decennio la libreria comunale di Grono anima l'attività culturale nel comune a sud della Val Mesolcina.

TEXT: ANNALISA DE VECCHI

Al momento sto leggendo «La verità sul caso Harry Quebert». Mi piacciono i gialli, anche se in verità sono una grande fan di Harry Potter. Ho letto più volte le avventure del mago con gli occhiali», racconta Lara Pereira. Da quasi dieci anni, dopo aver lasciato il Portogallo, vive a Grono in Val Mesolcina con la sua famiglia. «Quando andavo all'asilo venivo ogni settimana in biblioteca con i miei genitori a scegliere dei libri che mi leggevano prima di andare a dormire. L'italiano l'ho imparato così, grazie alla lettura.» La quindicenne legge in ogni momento libero. «In quinta elementare avevo già letto tutti i libri per la mia età. Ora ho meno tempo, perché la scuola mi impegna di più. I racconti rimangono però la mia passione più grande.»

Storie come questa motivano a portare avanti un progetto fatto esclusivamente di volontariato come quello della biblioteca comunale di Grono. Un progetto nato nel 2012, di cui la bibliotecaria Beatrice Tognola-Giudicetti ha seguito ogni passo. «La biblioteca dà la possibilità a tutti di leggere. E questo mi ha motivata da subito. Inoltre sentivo la necessità di creare uno spazio per conquistare anche chi non ama particolarmente la lettura.»

La biblioteca è stata inaugurata il giorno internazionale del libro, ossia il 23 aprile. Prima di allora non esisteva un locale simile nel comune di quasi 1 400 abitanti. Con la costruzione della nuova scuola nel centro del paese è stato pensato anche uno spazio per i libri.

Libri in libertà

Attualmente la biblioteca conta all'incirca 5 000 volumi di ogni genere. Libri per bambini, libri per adulti, libri illustrati, libri di autori locali. La maggior parte è in lingua italiana, ma ce ne sono anche in tedesco, francese ed inglese. «Vorremmo creare anche un angolo di letteratura portoghese e spagnola. È un'idea che ci piacerebbe realizzare prossimamente. Per il momento l'abbiamo annotata sulla lista dei nostri progetti futuri», racconta la bibliotecaria.

Alcuni libri però non ritornano all'interno delle mura della biblioteca. Durante l'estate diversi volumi escono dalla struttura alla ricerca di nuove lettrici e lettori e danno così vita all'iniziativa «Libri in libertà». «I libri vengono depositati in tre postazioni diverse sparse nel comune. Di solito si tratta di doppiopioni o volumi che togliamo dall'inventario. Le

persone li possono prendere liberamente e quando hanno finito di leggerli li possono portare in un altro posto, ad esempio in un albergo, in un ristorante o una stazione. L'idea è quella di farli circolare. Per questo all'interno dei libri c'è una cartolina, che la lettrice o il lettore può poi rimandarci. Così seguiamo il loro viaggio.» L'azione viene anche svolta nelle due frazioni di Verdabbio e Leggia, una volta comuni a sé, che sono stati aggregati a Grono nel 2017. «Quest'azione è anche un modo per integrare i due paesi più piccoli e unire così ancora di più la popolazione di questo comune ancora giovane», spiega Beatrice Tognola.

Numerosi eventi ed un riconoscimento

«Libri in libertà» è solo uno dei tanti progetti ideati e realizzati dalla biblioteca comunale di Grono. Regolarmente vengono infatti organizzati eventi con autrici e autori sia locali sia internazionali. «Abbiamo ospitato dei nomi importanti come la magistrata Carla Del Ponte, la scrittrice toscana Dacia Maraini o l'autore lombardo Andrea Vitali. Quest'ultimo è tornato addirittura tre volte!», racconta Beatrice con entusiasmo. Su una parete sono raccolte e incorniciate le locandine di alcuni di questi eventi. Manifesti colorati e originali realizzati da diverse illustratrici e illustratori. «Prima della pandemia organizzavamo un evento letterario almeno una volta al mese. Quando ospitavamo nomi importanti arrivavano anche 300-400 persone ad ascoltarli. C'è un grande lavoro dietro a queste serate, ma danno tanta soddisfazione, perché si vede che il mondo della lettura interessa ancora.»

La biblioteca comunale di Grono è quindi più di libri e scaffali. È un punto di incontro, che dà vita al dialogo e alimenta il sapere di adulti e bambini. Proprio per l'intensa attività culturale ha ricevuto in dicembre dell'anno scorso un riconoscimento dell'organizzazione Benevol, che premia le attività di volontariato.

Fra alcune settimane nel gruppo di aiutanti entrerà a far parte anche la mamma di Lara, Andreia Pereira. La biblioteca, che si trova proprio di fronte della famiglia di origini portoghesi, è diventata una vera e propria componente della famiglia. «Sia mia figlia che mio figlio sono cresciuti grazie ai libri. Per me è un piacere poter dare una mano.» Lara invece l'anno prossimo comincerà il liceo nella Scuola cantonale a Coira. «Probabilmente non riuscirò più a recarmi così spesso in biblioteca. Ci andrò però il più spesso possibile, perché in tutti questi anni i libri mi hanno aiutata molto.»

DEUTSCH

Teil der Familie

Die Gemeindebibliothek Grono wurde anlässlich des Welttages des Buches am 23. April 2012 eingeweiht. Davor gab es in der Gemeinde südlich des Misox nichts Vergleichbares. Mit dem Bau der neuen Schule wurde aber auch ein Ort für die Bücher gefunden. Heute zählt die Bibliothek 5 000 Bücher jeder Art. Doppel Exemplare oder Bücher, die aus dem Inventar entfernt werden, verlassen die Bibliothek, um dem Projekt «Libri in libertà» («Bücher in Freiheit») zu dienen, einer Aktion, die im Sommer stattfindet und in der die Bücher in Schränke oder alte Telefonkabinen gestellt werden, die allen zur Verfügung stehen. Die Idee ist, dass dann alle Leserinnen und Leser das Buch nach der Lektüre an einen anderen Ort bringen, zum Beispiel zu einem Bahnhof oder in ein Restaurant. Die Gemeindebibliothek Grono organisiert auch zahlreiche Literaturtreffen. Als die Juristin Carla Del Ponte ihr letztes Buch «Gli impuniti» vorstellte, kamen etwa 400 Personen nach Grono, um ihr zuzuhören. Hinter diesen Veranstaltungen steckt sehr viel Arbeit, die von etwa zehn Freiwilligen geleistet wurde, die mit Leidenschaft und Idealismus die Bibliothek weiterführen. Dank ihrem Engagement erhielt die Bibliothek im vergangenen Dezember einen Anerkennungspreis von der Organisation Benevol.

RUMANTSCH

Part da la famiglia

La Biblioteca communal da Grono è vegnida inaugurada ils 23 d'avrigl 2012 a chaschun dal «Di mundial dal cudesch». Avant na devi nagina instituziun cumparegliabla en la vischnanca al sid da la Val Mesauca. Cun la construcziun da la nova scola han ins però chattà er in lieu per ils cudeschs. Oz dumbra la biblioteca 5 000 cudeschs da tut gener. Exemplars dubels u cudeschs che vegnan allontanads da l'inventari, bandunan la biblioteca e vegnan duvrads per il project «Libri in libertà» («Cudeschs en libertad»). Durant l'acziun che ha lieu la stad vegnan quests cudeschs mess en stgaffas u en cabinas da telefon veglias che stantan a disposiziun a tuttas e tuts. L'idea è quella che tut las lecturas e tut ils lecturs portian alura il cudesch suenter la lectura en in auter lieu, per exempel ad ina staziun u en in restaurant. La Biblioteca communal da Grono organisescha er numerusas scuntradas litteraras. Cur che la giurista Carla Del Ponte ha preschentà ses ultim cudesch «Gli impuniti», è circa 400 personas vegnidas a Grono per la tadlar. Questas occurrenzas chaschunan fitg blera lavur che vegn prestada da var 10 voluntarias e voluntaris. Cun passiun ed idealissem mainan quellas e quels vinavant la biblioteca. Grazia a lur engaschi ha la biblioteca survegni il december passà in premi da renconuschientscha da l'organisaziun Benevol.

«Es gibt mehr als den Mann und die Familie» Geflüchtete Frauen suchen in Praxisassessments nach ihrem individuellen Einstieg in die Arbeitswelt – aber auch nach interkulturellen Gemeinsamkeiten und erweiterten Vaterrollen.

TEXT: PHILIPP GRÜNENFELDER

Ziele? Kannte ich früher keine», blickt Ferdos Jemal auf ihre Zeit in Eritrea zurück, bevor die junge Frau vor vier Jahren in die Schweiz geflüchtet ist. Sie später einmal mit den Kindern abzugeben, diese Vorstellung habe ihr einst gereicht. Heute sieht es die zweifache Mutter anders: «Es gibt mehr als den Mann und die Familie, schliesslich gelten hier andere Rechte», sagt sie voller Energie und beginnt von ihrem Weg in die Arbeitswelt zu erzählen. Dieser erweist sich für die meisten anerkannten Flüchtlinge und vorläufig aufgenommenen Personen grundsätzlich schon als hürdenreich. Frauen beschäftigen aber noch zu-

sätzliche Themen wie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das wissen auch die Jobcoaches der Fachstelle Integration des Kantons Graubünden. Sie begleiten und unterstützen Jugendliche und Erwachsene beim Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt. Eine wichtige Grundlage dafür ist neben ausreichend Deutschkenntnissen auch eine Standortbestimmung, die diesen Menschen aufzeigt, welche fachlichen und persönlichen Potenziale sie mitbringen. Vorher machen weiterführende Kurse und

Praktika oder gar ein Lehrstellen- oder Jobeinstieg meist wenig Sinn. Sowohl ihre künftigen Arbeitgebenden als auch die Gesellschaft haben ein Interesse daran, dass dieser Prozess nachhaltig und auf Basis realistischer Perspektiven erfolgt. Dafür besuchen die Frauen und Männer aus Graubünden Assessments in Bad Ragaz. Jedes Jahr laufen dort mehrere dreiwöchige Standortbestimmungen mit Wissens- und Praxissequenzen, an denen die Geschlechter in der Regel gemischt teilnehmen. Doch Jemal und sieben weitere Frauen hatten im November 2020 die Möglichkeit, ein Assessment ganz unter sich zu absolvieren. «Die Erfahrungen waren so gut, dass wir das nun wiederholen und regelmässig anbieten möchten», sagt Jasnena Zimmermann-Pittner, Fachleiterin der Stiftung SAG, die das Angebot im Auftrag der Fachstelle durchführt. «Fast alle Frauen hatten Kinder und schätzten es, dass wir die Kursdauer auf sechs Wochen verdoppelt haben. Mit der angepassten Struktur konnten sie die Kinderbetreuung besser organisieren», erklärt sie einen der Gründe. Einen anderen sprach Ferdos mit dem Thema Ziele gleich selbst an. In gemischten Gruppen stünden Frauen oft etwas im Schatten der selbstbewussten bzw. hilfsbereiten, aber auch etwas bevormundenden Männer. «Unter solchen Umständen fällt es ihnen noch schwerer, ihre eigenen Bedürfnisse, Ziele und Begabungen überhaupt herauszufiltern», sagt Zimmermann, die selbst einen Migrationshintergrund hat.

Väter in die Pflicht nehmen

Zwar brachte Jemal bereits Joberfahrungen mit, aber ohne in der Schweiz gültige Zertifikate. «Ich hatte als Schreibhilfe gearbeitet, im Service, als Haushaltshilfe. Alles etwas ziellos, was hier im Gegensatz zu Eritrea bekanntlich schlecht funktioniert», erklärt die 28-Jährige freimütig. Das Assessment habe ihr geholfen, den Blick auf ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten zu schärfen. Einsetzen kann sie diese nun in einer Detailhandelslehre bei einem Grossverteiler. Jetzt müsse eben ihr Ehemann in der Kinderbetreuung mehr in die Hosen. «Vor allem am Morgen, denn ich beginne die

STEIGEN SIE MIT EIN

Die Integration von anerkannten Flüchtlingen und vorläufig aufgenommenen Personen in die Arbeitswelt ist Voraussetzung für eine selbständige Lebensführung. Stellensuchende zeigen deshalb erfahrungsgemäss viel Willen und Engagement. Die Fachstelle Integration des Kantons Graubünden unterstützt sie mit einer beruflichen Integrationsförderung und arbeitet dafür mit Jobcoaches. Für das Gelingen braucht es Arbeitgebende, die Einstiegschancen in Form von Schnupperwochen, Praktika, Temporär- oder Festanstellungen bieten. Für Interessierte, die bereit sind, das berufliche Potenzial eines Menschen aus einem anderen Kulturkreis zu fördern, stehen wir mit weiteren Informationen gerne zur Verfügung.

→ Tel. 081 257 26 38
 → jobcoaching@integration.gr.ch
 → integration.gr.ch
 (Suchbegriff «Berufliche Integration»)

Arbeit bereits um sieben Uhr und kann die Kleinen nicht in die Kita bringen», gibt sie zu bedenken. Es habe zwar einige Gespräche und auch finanzielle Argumente gebraucht, dass ihr Mann ihre neue Rolle verstehe, «aber jetzt unterstützt er mich. Schliesslich verbrachten wir bereits unsere Kindheit zusammen und er kennt meinen Charakter ...».

Jasnena Zimmermann weiss, dass die Frauen aufgrund ihrer Mutterrolle zusätzlich gefordert sind im Integrationsprozess. Das verbindet die Teilnehmerinnen genauso wie andere Aspekte, die das Assessment-Team in den Kursen herauszuarbeiten versucht. «Es wird schon genug auf das Trennende verwiesen und wir müssen zwischendurch auch mal bewusst machen, dass uns vieles eint», sagt sie. «Als ich einmal erwähnte, dass in der Schweiz Frauen noch immer nicht überall den gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit erhielten, mussten sie lachen. Das sei ja gleich wie bei ihnen», nennt die Fachfrau ein Beispiel. Selbst wenn es um die Rollenverteilung in der Familie gehe, sei unsere Gesellschaft ebenfalls weiter gefordert. «Ich erwähnte, dass auch meinem Mann übel wurde beim ersten Mal Wickeln». Einhelliges Kopfnicken und Gelächter bei den Eritreerinnen, Türkinnen, Tamilinnen, Schweizerinnen.

Mit Rückschlägen umgehen

Bei allem Humor – einige konfrontiert das Assessment auch mit ihren persönlichen Grenzen. «Egal ob Frauen oder Männer, viele kennen etwa die Auseinandersetzung mit dem Selbst- und Fremdbild nicht. Selbstreflexion ist deshalb ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit», erklärt Zimmermann. Das sei unter anderem die Basis für einen möglichst konstruktiven Umgang zwischen Vorgesetzten und Angestellten. Einige Frauen hätten diesbezüglich in den Herkunftsländern schlechte Erfahrungen gemacht, die sie heute davon abhalten, gewisse Tätigkeiten unbekümmert anzugehen. «Vor allem in den Praxiseinsätzen bei Holz-, Textil-, Küchen-, Service-, Reinigungs- oder Betriebsunterhaltsarbeiten lernten sie diese Zurückhaltung unter Anleitung von Arbeitsagogen abzulegen, zu reflektieren und ihre vielfältigen Talente zu entdecken.»

Hasret Celik fühlte sich in der Küche am wohlsten. Kochen kann die 33-jährige Kurdin und sie liebt es. Eine Schule hatte sie in ihrem Dorf vor der Migration in die Schweiz allerdings ebenso wenig besucht wie eine Arbeitsstelle innegehabt. «Ich half vor allem im Haushalt mit und kümmerte mich um die Ziegen», erzählt sie. Klar wurde ihr im Assessment, dass eine feste Küchenanstellung selbst mit niedrigstem Anforderungsprofil vorerst unmöglich ist. Als Analphabetin fällt ihr auch der Umgang mit Zahlen schwer und sie kann etwa mit einer Waage noch nicht selbstverständlich umgehen. «Das ist zwar hart für mich, aber ich gebe die

Hoffnung nicht auf. Irgendwann schaffe ich es in den Kochberuf», bleibt sie motiviert und zuversichtlich. Vorerst geht sie den Weg der kleinen Schritte über ein Praktikum in einer Küche. «Solche Realitäten gehören dazu», sagt Zimmermann. Wenn ihr etwa eine Eritreerin sage, sie könne doch Haare schneiden, frage sie: Und kannst du auch mit feinen Haaren umgehen? Wenn eine Tamilin finde, sie könne sehr gut nähen, folge die Frage: Besteht dafür noch eine Nachfrage? «Unsere Kunst ist es, die Motivation am richtigen Ort zu entfachen. Schliesslich verfügen alle Frauen über Potenziale. Man denke nur schon an ihre Fähigkeit, sich in schwierigsten Lebenssituationen behaupten zu können», betont sie. Das Tempo spiele dabei eine untergeordnete Rolle.

Sich auf Neues einlassen

«Den würde ich heute anders angehen», antwortet Mahlet Mehari auf die Frage nach ihrem Weg. «Zuerst würde ich eine Schule besuchen, dann eine Lehre machen und dann arbeiten», ergänzt die Eritreerin, das Schweizer Ideal schon ganz verinnerlicht. Aber das Leben spielt manchmal anders. Mehari hat mit ihren 31 Jahren drei Kinder grosszuziehen und zu ernähren. Nur mit einem genügend grossen Einkommen für die ganze Familie darf ihre eine Tochter überhaupt erst nachziehen. Ihr Mann unterstützt sie, wo er kann, ist allerdings selbst erst vergangenes Jahr zur Familie gestossen und noch am Anfang seines Integrationsprozesses. Eine Ausgangslage, die ihr viel Energie abverlangt. Aber sie wolle schliesslich genug Geld verdienen, um den Kindern den idealen Weg zu ermöglichen. Dafür und für ihre aktuelle Aufgabe in einer Grosswäscherei habe ihr das Assessment wichtiges Wissen vermittelt. «Ich hatte davor keine Ahnung, welche Anforderungen der Arbeitsmarkt an mich stellt», blickt sie zurück. Das sei ihr genauso bewusst geworden wie die Unterschiede in der Arbeitskultur zwischen der Schweiz und ihrem Herkunftsland. «An all das gewöhne ich mich nun», blickt sie motiviert in die Zukunft.

«Unsere Kunst ist es, die Motivation am richtigen Ort zu entfachen. Schliesslich verfügen alle Frauen über Potenziale.»

Zum Abschluss des Assessments initiierte Ferdos Jemal für die ganze Gruppe eine eritreische Kaffeezeremonie, mit fein drapierten, bunten Kleidern, mit frisch gerösteten, duftenden Bohnen und mit viel Gelächter und Ausgelassenheit. Auch das vereint die Frauen – über alle beruflichen Ziele hinweg.

→ praxisassessment.ch

Mit Leib, Seele und Pedalen *Die Sozialpädagogin Hanim Kurt gestaltet das interkulturelle Leben in Chur seit über 20 Jahren aktiv mit. Ihre neuste Leidenschaft ist der Verein KulturPunkt, mit dem sie einzigartige Begegnungsplattformen schaffen will.*

TEXT: PHILIPP GRÜNENFELDER
FOTO: NICOLA PITARO

Kein Weg zu eng, keine Strecke zu lang, keine Strasse zu steil. Was für die leidenschaftliche Velofahrerin Hanim Kurt gilt, scheint auch für die engagierte Citoyenne Hanim Kurt Gültigkeit zu haben. Die 47-jährige packt mit an, wo sie Handlungsbedarf sieht, und zeichnet sich dabei nicht selten durch die notwendige Flexibilität, Geduld und Hartnäckigkeit aus. «Ich wollte zuerst gar nicht in die Schweiz, obwohl mein damaliger Partner bereits hier lebte. Doch dann wurde der Druck aufgrund meines politischen Engagements in der Türkei 1999 doch zu gross für mich», blickt die Kurdin auf ihre Churer Anfänge zurück. «Während es meinen Partner und einige andere Freunde bald darauf in die grossen Städte und die dortigen Universitäten zog, war für mich hier der richtige Ort», sagt sie zufrieden. Seither hat sie selbst daran mitgearbeitet, die Stadt nach ihren Wünschen und Überzeugungen zu gestalten, sie zu ihrem Daheim zu machen. «Widerstand spürte ich anfangs vor allem gegen meinen Wunsch, zuerst eine gute Ausbildung zu absolvieren», kommt Kurt auf die Tatsache zu sprechen, dass Geflüchteten damals in der Regel pauschal eine schnelle Arbeitsaufnahme nahegelegt wurde. Auch Dank der ideellen Unterstützung eines Schweizer Mentors blieb Kurt standhaft und wählte den Integrationsweg über das Studium der Sozialpädagogik.

Über die Sprache zum Erfolg

Bereits davor verbrachte sie ganze Tage, Wochen und Monate damit, von morgens bis abends diszipliniert in Bibliotheken und in Kursen Deutsch zu lernen. «Zusammen mit meiner sehr guten Vernetzung war das der Schlüssel zum Erfolg», weiss sie heute.



Hinzu kamen über die Jahre zahlreiche Aus- und Weiterbildungen: zur interkulturellen Dolmetscherin, zum Familiencoach, zur Trauma-Pädagogin – um nur einige zu nennen. «Alle Ansätze, mit denen ich jetzt arbeite», betont sie. Einerseits in der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Sonderschule Therapiehaus Fürstenwald, andererseits in ihren privaten Engagements. Ob in Frauengruppen, im Asylbereich, in Beratungsangeboten zur sexuellen Gesundheit, bei Amnesty, im VPOD oder in vielen weiteren Gruppen, Vereinen und Kollektiven: Immer stehen die Menschen und ihre Potenziale im Vordergrund. «Dauernd habe ich vor, die eine oder andere Verpflichtung abzugeben, um mehr Zeit für mich oder neue Aufgaben zu haben», antwortet sie auf die Frage, woher sie die viele Energie für all diesen Einsatz nehme. Um gleich anzufügen, «dass ich dann doch wieder persönlich zu involviert bin, um wirklich einen Schlussstrich ziehen zu können ...».

Visionen Realität werden lassen

Eine dieser Aufgaben ist das Vizepräsidium im Verein KulturPunkt, den Engagierte aus Politik, Kultur, Kirche, Freiwilligenarbeit und Nichtregierungsorganisationen im vergangenen Juni gegründet haben. Mit dem Ziel, die soziale Teilhabe von Menschen, die neu im Kanton sind, zu fördern, indem die Begegnung und der Austausch zwischen Geflüchteten, Einheimischen, Jugendlichen, Alten, Arrivierten und von Armut Betroffenen ermöglicht wird. Erstes Projekt ist ein Café mit Nebenräumen zum Musizieren, für Workshops, Handarbeit und Weiterbildungen sowie einer kleinen Bühne im ehemaligen kantonalen Labor in Chur. Das ganze Haus wird von der Projektpartnerin und Wohnbaugenossenschaft bainviver-chur bis Ende 2022 umgebaut. Auch generationenübergreifendes Wohnen ist darin geplant. «Das Café soll als genossenschaftlich und professionell geführter Begegnungsort mit soziokultureller Animation ganzjährig geöffnet und für alle erschwinglich sein» erklärt Kurt. Der erste Punkt ist ihr besonders wichtig: «Es ist nicht immer selbstverständlich, dass solche sozialen Engagements mit branchenüblichen Löhnen abgegolten werden, obwohl die Beteiligten auf professionellem Niveau arbeiten.» Auch in diesem Sinne gehe für sie ein lange gehegter Traum in Erfüllung. Sagt es mit funkelnden Augen, tritt nach einer herzlichen Verabschiedung in die Pedale und fährt mit dem Velo Richtung Feierabend – vielleicht.

→ info@kulturpunkt-gr.ch
→ planaterra11.ch

Anders normal *Ein Blick in die Erziehungsanstalt zeigt, wie diskriminierend der Umgang mit Homosexualität in der Schweiz trotz Legalisierung im Jahr 1942 noch lange war.*

TEXT: KEVIN HEINIGER
FOTO: ARCHIV JUGENDHEIM AARBURG

In vielen Ländern drohen Menschen, die nicht heterosexuell empfinden, Schikane, Verfolgung oder gar der Tod. Immer mehr Betroffene zwingt dies zur Migration. Dass die Situation auch hier lange nur schwer erträglich war, veranschaulicht das Beispiel der Anstalt Aarburg. Dort wurden seit 1893 «schwererziehbare» männliche Jugendliche eingewiesen – entweder auf strafrechtlicher Grundlage oder im Rahmen einer administrativen Massnahme. Letztere verfügten oftmals kommunale Behörden aufgrund von angeblich unangepasstem Verhalten wie «liederlichem Lebenswandel», Lehrabbrüchen oder «Vagantität». Sexualität hatte in diesem rigiden Erziehungssystem keinen

Platz. Naturgemäss brach sie sich bei den 15- bis 20-Jährigen, die in der Blüte ihrer Jugend standen, trotzdem immer wieder Bahn. Wurden die «Fehlbaren» erwischt, folgten Strafen. So galten Schläge, Isolation und harte körperliche Arbeit als «Heilmittel». Ab den späten 1930er-Jahren verschob sich der Fokus: Homosexuelle Kontakte wurden nicht mehr in erster Linie als Verstoss gegen die Anstaltsregeln gesehen, sondern unter Umständen als Ausdruck einer «krankhaften» Entwicklung. Für die Direktion galt es daher zunächst abzuklären, ob die Jugendlichen «typische Homosexuelle» waren oder sich bloss aus Ermangelung eines Mädchens darauf eingelassen hatten. Damit verbunden war die Frage einer psychiatrischen Begutachtung und gegebenenfalls einer Psychotherapie.

«Chur» pocht auf Entlassung

Florian K. etwa hätte die Direktion gemäss Akten gern länger in der Anstalt behalten, nachdem Ende 1949 seine «intimen Beziehungen» ruchbar geworden waren. Die zuständige Jugendanwaltschaft in Chur bestand jedoch auf seiner Entlassung, weil man eine Lehrstelle gefunden hatte. Anders bei Bruno K.: Er musste sich nach seiner Entlassung 1958 psychiatrisch begutachten lassen und wurde als «konstitutionell geschädigt» deklariert. «Sein unmännliches, geradezu weibisches Wesen» unterstrich aus Sicht des Psychiaters diese Diagnose. Im Grunde dauert

der Prozess des Umdenkens bis heute an. 1973 wurde Homosexualität aus dem US-amerikanischen Handbuch psychischer Störungen gestrichen; erst 1991 verbannte die Weltgesundheitsorganisation den Begriff von ihrer Liste. Und noch heute sind Tötlichkeiten gegen händchenhaltende Männerpaare in der Schweiz trotz institutionellem Segen durch die «Ehe für alle» leider längst nicht passé.

Fremdgehn

Jährlich zieht es mich in die Fremde. Ein Seitensprung weg aus Graubünden. Südwärts. Caterina Valente schäppert aus dem Lautsprecher, ich fahr durch, vollgetankt und lebe auf. Habs mal wieder mit dem alten Goethe, derselbst schrieb, dass nur in Italien empfindbar ist, «was eigentlich ein Mensch sei!» Vielleicht meinte er das Reisen, die Küche, das andere Licht. Ankommen geht hier schnell. An der etruskischen Küste «negroni spagliata» nippend sieht Graubünden anders aus: Als wär es ein Schrebergarten. Einer, auf den nun die Nachbarin aufpasst.

Mit wachem Auge und fern der Touristenströme finden sich hier die ersehnten Andersartigkeiten: Rhythmus, Geschmäcker und schmutzige Strassen und grad drum so sehr erfreulich. Hie und da fragt einer, woher ich komme. Seit Jahren erkläre ich es, doch wo Graubünden ist, weiss hier niemand. Wozu auch? Wen interessieren im Schatten der Pinien und mit Blick aufs mare nostrum hohe Berge, enge Täler und Bretter vor dem Kopf?

Aus Distanz sieht Graubünden anders aus. «Siamo quasi-italiani» – sagt der Marktfrau und denke, dass der heimische Schrebergarten tatsächlich allerlei sein könnte: Graubünden, ein Vielvolk, berggestrandete Etrusker, von allem etwas. Platz hats hier genug, trotz der Enge.

Wenn drei Wochen vergangen sind, vermisse ich Graubünden. Plötzlich zieht es mich heim. Nur froh, wer dergestalt erlebt, die Höh des Daseins, in der Fern. Doch vielleicht kommen wir, auf ganz eigene Weise, nie zurück.

CARTE BLANCHE FÜR CHRISTIAN STALDER (*1980),
SCHULLEITER, DOZENT UND KOLUMNIST
FOTO: ZVG



Unter Beobachtung: Jugendliche auf der Aarburg um 1920/25.



44%

**der Kinder kommen
zu Hause mit mehreren
Sprachen in Kontakt.**

... und auch Deutsch *Zum Familienleben von Laura, René, Leonardo und Luca gehören ganz selbstverständlich mehrere Sprachen und Kulturen. Das bereichert ihren Alltag, birgt aber auch die eine oder andere Schwierigkeit.*

TEXT: PHILIPP
GRÜNENFELDER
FOTO:
DONATA ETTLIN

Die Schuhe gerade erst ausgezogen, die Jacke noch an, streckt der vierjährige Leonardo dem erwarteten Besucher mit kindlichem Stolz eine Kinderbuchseite entgegen. Der reich illustrierte Vers zeigt seine aktuelle Lieblingsstelle – und sie ist erklärungsbedürftig, denn der Text ist auf Rumänisch. Für den Jungen, seine Eltern und den zwei Jahre jüngeren Bruder Luca eine sehr vertraute Sprache. Für den Gast fasst Leonardo den Inhalt auf Deutsch zusammen. «Mit der lokalen Sprache kommen die beiden eigentlich erst jetzt in der Kita und im Kindergarten vermehrt in Berührung. Sie lernen sie schnell», erklärt Mutter Laura. Vater René fügt an, dass es ein bewusster und zusammen mit Fachpersonen gefällter Entscheid gewesen sei, die Kinder zuerst vor allem in ihrer jeweils eigenen Muttersprache zu fördern. Der 36-jährige Jurist ist in Lugano aufgewachsen und hat in Luzern und Neuchâtel studiert. Laura hat er auf einer seiner Reisen durch Rumänien kennengelernt. Er liebt das Land, wo die 33-Jährige bis zum Zusammenzug in der Schweiz als renommierte Wirtschaftsjournalisten beim Fernsehen gearbeitet hat. «Bevor unsere Kinder zur Welt gekommen sind, war Englisch die gemeinsame Sprache», blickt Laura auf die ersten Beziehungsjahre zurück. Belustigt erklärt sie, dass ihr erst beim Verschlingen von italienischen Mafia-Serien mit rumänischen Untertiteln ihre grosse Affinität zur Muttersprache des Partners aufgefallen sei. «Schnell konnte ich mich auch in Italienisch verständigen, womit wir eine neue Familiensprache gefunden hatten. Sie liegt uns beiden näher als das Englische», sagt sie, die längst auch sehr gut Deutsch spricht.

«Wir sprechen bewusst viel mit Luca und Leonardo, erzählen ihnen Geschichten, hören ihnen zu.»

Dass ihre Kinder so mit verschiedenen Sprachen aufwachsen, ist in der Schweiz keine Ausnahme. Gemäss einer Erhebung des Bundes von 2019 kommen hierzulande rund ein Drittel der jüngsten Generation zuhause mit zwei, ein Zehntel sogar mit drei oder mehr Sprachen in Kontakt. Häufigste Nichtlandessprachen sind demnach Englisch und Albanisch, dicht gefolgt von Portugiesisch, Spanisch sowie über 70 weiteren. Dass sprachliche Vielfalt den Kindern mehr nützt als schadet, ist längst wissenschaftlich erwiesen. Wenn sie zumindest eine davon in ihrer ganzen Fülle lernen, erleichtert das den Erwerb jeder weiteren. «Bereits das erste Lebensjahr ist entscheidend. Dann eignen sich die Kleinkinder über das Gehör beispielsweise die Laute an, die jeder Sprache eigen sind», weiss Laura. «Deshalb haben wir die Jungs in dieser Zeit durch Babysitter oder in der Spielgruppe auch mit Deutsch und Bündner Dialekt in Berührung gebracht.» Man merkt, die Auseinandersetzung mit Sprache ist in der Familie keine Zufallsgegebenheit. Davon zeugen nicht nur die vielen Kinderbücher in Deutsch, Rumänisch und Italienisch. «Wir sprechen bewusst auch viel mit Luca und Leonardo, erzählen ihnen Geschichten, hören ihnen zu ...», so die Mutter. «Kürzlich habe ich Leonardo auf rumänisch gebeten, seinem Vater zu sagen, er solle mir bitte mein Handy bringen. Ganz selbstverständlich übermittelte er ihm den Auftrag auf Italienisch», freut sich Laura. Doch es gäbe durchaus auch die eine oder andere Herausforderung zu meistern. René nennt als Beispiel das Verhalten in Gruppen: «Während sich Leonardo unter deutschsprachigen Kindern noch etwas zurückhaltend zeigt, taut er bei Familienbesuchen im Tessin richtiggehend auf.» Das brauche einfach noch etwas Zeit. Und ob es in ihrer Paarbeziehung zu sprachlichen Schwierigkeiten komme? «Wenn, dann eher zu kulturell bedingten. Ganz am Anfang stellten wir insbesondere im Rollenverständnis schon ein paar Unterschiede fest», sagen beide lachend. Es verwundert nicht, dass sie auch das mittlerweile mit viel Flexibilität ausgleichen. ●



Fremd, fremder, Schwyzerörgeli *Das Nationalinstrument bewegt seit 130 Jahren die Herzen und Gemüter. Und sollte es nicht Wienerörgeli heissen? Ein Blick in die Geschichte.*

TEXT: PHILIPP GRÜNENFELDER
ILLUSTRATION: LORENA PATERLINI

Statt einer ganzen Tanzkapelle reichte plötzlich ein einziges Instrument, um eine Gaststube oder einen Tummelplatz zum Vibrieren zu bringen. Denn mit dem neu aufkommenden Schwyzerörgeli konnte man Melodie und Begleitung gleichzeitig spielen, und das erst noch mit unverwechselbarem Klang. Der Kanton Schwyz gilt 1885 als seine Geburtsstätte, Robert Iten als sein Vater. Aber wie bei so vielen Schweizer Innovationen ist auch hier von einer Extraportion Migrationshintergrund auszugehen. Die Ursprünge des Schwyzerörgelis sind u. a. im Wien der Spätromantik zu suchen. Der «Orgel- und Claviermacher» Cyrill Demian meldete dort 1823 ein so genanntes diatonisches Durchschlagzungeninstrument zum Patent an. Er nannte es Akkordeon und auf dessen Technologie sollte später nicht nur das Schwyzerörgeli basieren, sondern weltweit viele weitere Handharmonika-Variationen. Bis heute sprechen Musikbegeisterte rund um den Globus deshalb von «Wienern». Doch auch die Österreicher haben es nicht allein erfunden. Das Akkordeon basiert im Grunde auf einem über 3000 Jahre alten Instrument aus China, der Mundorgel Sheng. So gesehen ist das Schwyzerörgeli noch blutjung und erst recht so manches musikalische Experiment damit erlaubt. Aber wem sagt man das im Heimatkanton von Josias Jenny oder heute Robin Mark. ●

→ In dieser Rubrik stellt die MIX Alltägliches mit Migrationshintergrund vor, das wir längst eingebürgert und ins Herz geschlossen haben.

Impressum

NOVEMBER 2021

MIX Magazin für Vielfalt Graubünden erscheint einmal jährlich und kann kostenlos abonniert werden: info@integration.gr.ch

HERAUSGEBER

Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden, Fachstelle Integration
Tel. 081 257 26 02, integration.gr.ch



REDAKTION

Philipp Grünenfelder,
Büro für Kommunikation
philippgruenenfelder.ch

GESTALTUNG

Sibylle Ryser und Andrea Gruber
sibylleryser.ch
grubergestaltung.ch
Titelbild: Donata Ettlin

DRUCK

Mittelland Zeitungsdruck AG
Auflage: 21000 Exemplare