

# Vorwort

Es fällt uns allen nicht leicht, uns gesund zu ernähren, uns ausreichend zu bewegen und wichtige Gesundheitsrisiken nicht nur zu kennen sondern auch zu vermeiden. Wir empfinden es als Herausforderung, bei Krankheit oder Unfall angemessen zu reagieren, uns mit medizinischen Fachpersonen gut zu verständigen und über das komplexe Schweizer Gesundheitssystem hinreichend Bescheid zu wissen. Was bereits Einheimische mitunter überfordert, kann für die hierzulande lebenden, fremdsprachigen Migranten und Migrantinnen erst recht zum Problem werden: Verständigungsschwierigkeiten und soziokulturelle Barrieren erschweren ihnen, sich gesund zu verhalten und einen adäquaten Zugang zu unserem Gesundheitswesen zu finden, sodass sie letztlich weniger gesund und psychisch weniger ausgeglichen sind als der Bevölkerungsdurchschnitt.

Das Bundesamt für Gesundheit setzt sich seit 2002 mit dem Nationalen Programm Migration und Gesundheit dafür ein, die Gesundheitskompetenz der Migrationsbevölkerung zu stärken und das Gesundheitswesen ihren Bedürfnissen entsprechend auszugestalten – sei es durch Mitberücksichtigung ihrer Anliegen im Bereich Prävention oder durch Einbezug von professionellen interkulturellen Übersetzenden in der Gesundheitsversorgung und durch Förderung der transkulturellen Kompetenz des Gesundheitspersonals.

Wer über Gesundheitskompetenz verfügt, kann im Alltag wichtige Entscheide für die eigene Gesundheit treffen und kann im Idealfall auch übermässige oder unzureichende Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen und damit Fehlversorgung und unnötige Kosten vermeiden. Die vorliegenden Lehr- und Lernmaterialien zu Gesundheitsthemen in einfachem Deutsch sind ein Schritt in diese Richtung. Sie sollen dazu beitragen, auch bildungsungewohnte Migranten und Migrantinnen für Gesundheitsthemen zu interessieren, ihre Eigenverantwortung zu fördern und ihre Verständigung mit dem Gesundheitspersonal zu verbessern.

Wir wünschen viel Erfolg beim Lehren und Lernen – und eine gute Gesundheit!



Thomas Spang

Leiter des Nationalen Programms Migration und Gesundheit

Bundesamt für Gesundheit