

Femmes-Tische /Männer-Tische

Tätigkeitsbericht 2025

Marie Pitteloud &
Denise Ruffiner



femmesTISCHE
männerTISCHE

Wallis

Inhalt

Einleitung	3
<hr/>	
Runde Tische	4
<hr/>	
Highlight	8
<hr/>	
Jubiläen 2026	10
<hr/>	
Dank	11
<hr/>	





Einleitung

Femmes-Tische/Männer-Tische ist ein seit 1996 bestehendes nationales Peer-to-Peer-Projekt, das aktuell an 31 Standorten in der Schweiz umgesetzt wird. Im Wallis wird das Projekt seit 2016 durch Gesundheitsförderung Wallis koordiniert.

Das Projekt zeichnet sich durch die niederschweligen Gesprächsrunden in der Herkunftssprache der Teilnehmenden aus. Moderiert werden diese Gesprächsrunden von geschulten Moderierenden, welche dieselbe Muttersprache wie die Teilnehmenden sprechen.

Im Jahr 2025 verzeichnete das Wallis eine Rekordbeteiligung, was die zentrale Bedeutung des Projekts für die Migrationsbevölkerung und seine Relevanz nach zehnjährigem Bestehen unterstreicht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass der Lektüre und wir freuen uns darauf, dieses Abenteuer gemeinsam mit Ihnen fortzusetzen.

Marie Pitteloud & Denise Ruffiner, Koordinierende Femmes-Tische/Männer-Tische

Runde Tische

***Im Jahr 2025 wurden 468 Gesprächsrunden durchgeführt, an denen 2'497 Personen teilnahmen!
Jeden Tag findet irgendwo im Wallis mehr als eine Gesprächsrunde statt.
Aber wie läuft eine solche Gesprächsrunde eigentlich ab?***

Wer organisiert die Gesprächsrunde?

Die Gesprächsrunde wird entweder direkt von den Moderierenden organisiert, welche ihr persönliches Netzwerk nutzen, oder auf Initiative eines Partners des Amtes für Asylwesen, eines Vereins, einer Gemeinde oder der regionalen Integrationsstellen. Seltener wird sie direkt von den Teilnehmenden selbst vorgeschlagen.

Im Jahr 2025 fanden die Gesprächsrunden an folgenden Orten statt: 40% in den Asylzentren, 17% Zuhause, 29% öffentlicher Ort, 9% in einem Verein, 5% Draussen.

Eine Gesprächsrunde kann aus Frauen, Männern oder einer gemischten Gruppe bestehen. Das hängt vom Thema und den Wünschen der Teilnehmenden ab.

Im vergangenen Jahr waren 51% der Gesprächsrunden gemischt, 37% Femmes-Tische und 12% Männer-Tische Gesprächsrunden.

In den Gesprächsrunden sind häufig Personen derselben Altersgruppe vertreten, was einen Austausch ermöglicht, der stärker an der jeweiligen Lebensrealität orientiert ist.

2025 fanden 49 Gesprächsrunden mit Jugendlichen unter 25 Jahren statt (Young-Tische). 20 Gesprächsrunden wurden 2025 explizit nur mit Personen über 55 Jahren durchgeführt.

„Früher wohnte ich in Crans-Montana, und die Moderatorin kam direkt zu uns nach Hause, um die Gesprächsrunden zu leiten. Jetzt wohne ich in Sierre und nehme an den Gesprächsrunden im Café, in der Bibliothek oder im Phare Ouest teil. Diese Treffen liefern mir viele neue Informationen. Es ist ein Ort der Kommunikation und der moralischen Unterstützung.“

OKSANA, TEILNEMERIN FEMMES-TISCHE



Wie beginnt eine Gesprächsrunde?



Die Gesprächsrunde beginnt mit einer Vorstellungsrunde und einer Erinnerung an die Gesprächsregeln: gegenseitiger Respekt, keine Verurteilung, Vertraulichkeit.

Anschliessend führt die moderierende Person in das Thema ein. Eine kurze Eisbrecher-Übung dient dabei als Einstieg, um einen ersten Zugang zum Thema zu schaffen und eine offene, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu fördern.

Von den rund 30 möglichen Themen, welche in einer Gesprächsrunde thematisiert werden können, wurden folgende fünf Themen am häufigsten behandelt:

1. Rassismus
2. Familie und digitale Medien
3. Krankenkasse Grundversicherung
4. Gesund sein - Gesund bleiben
5. Sozialversicherungen



„Runde Tische bieten die Möglichkeit, Botschaften zur Prävention und Gesundheitsförderung auf wirkungsvolle und einprägsame Weise zu vermitteln. Dank der Vermittlung durch Gleichaltrige sind die Teilnehmenden aufmerksamer und vertrauensvoller und können sich zu wichtigen Themen authentisch äussern. Der Austausch ist umso bereichernder, da er in der Muttersprache stattfindet.“

ELINE BINER. AMT FÜR ASYLWESEN

Wie findet der Austausch statt?

Bei der Gesprächsrunde wird die Methode Photolangage angewandt:

Jede Person wählt ein Bild aus und begründet ihre Wahl, wodurch die für die Gruppe wichtigsten Themen deutlich werden. Im weiteren Verlauf tauschen sich die Teilnehmenden offen über die gewählten Themen aus und teilen ihre persönlichen Erfahrungen miteinander. Femmes-Tische/Männer-Tische Gesprächsrunden sind bewusst keine Vorträge, sondern moderierte Dialoge, bei denen alle aktiv mitwirken können.

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen entsteht so ein gemeinsames Lernen:

Die Teilnehmenden stellen Fragen, geben ihr Wissen weiter und profitieren vom Erfahrungsschatz der Gruppe. Die moderierende Person leitet dabei die Diskussion, sorgt für einen klaren und gut verständlichen Ablauf. Die moderierende Person, vermittelt die Kernbotschaften zu Prävention und Gesundheitsförderung und gibt bei Bedarf nützliche Adressen weiter.

Die meisten Diskussionsrunden finden in den Herkunftssprachen statt. Dieser Ansatz macht die Teilnahme niederschwelliger und ermöglicht es den Teilnehmenden, sich authentischer und selbstbewusster zu äussern. Zudem werden die Informationen besser verstanden, wenn sie in der Sprache der Gruppe und von einer Person vermittelt werden, die denselben kulturellen Hintergrund hat.

Im Wallis können derzeit Gesprächsrunden zu den folgenden 17 Sprachen angeboten werden:

Albanisch, Amharisch, Arabisch, Dari/Farsi, Spanisch, Französisch, Kurdisch, Oromo, Pashto, Portugiesisch, Russisch, Somali, Thai, Tigrinja, Türkisch, Ukrainisch.





Und zum Abschluss?

Zum Ausklang der Gesprächsrunde wird in entspannter Atmosphäre ein kleiner Imbiss gemeinsam eingenommen. Die Teilnehmenden haben nun die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen und weiter auszutauschen.



Highlights

Fokus auf Jugendliche

Im Jahr 2025 erteilten wir ein Mandat zur systematischen Klärung der Bedürfnisse von Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Im Rahmen eines partizipativen Workshops wurden gemeinsam mit den Jugendlichen ihre Anliegen, Fragen und zentralen Bedürfnisse erarbeitet und vertieft diskutiert. Anhand der Ergebnisse wurde ein neues Moderationsset für die Young-Tische entwickelt. Dieses wird 2026 offiziell eingeführt.

Neben den Gesprächsrunden entwickelt Femmes-Tische/Männer-Tische weitere Angebote, um die Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund zu fördern. Jedes Jahr werden Kochworkshop gemeinsam mit Fourchette Verte und Senso 5 angeboten. Im Oberwallis fand der Kochworkshop 2025 in der Jugendarbeitsstelle Visp statt und wurde mit Jugendlichen aus der Türkei durchgeführt.



Neues Set Young-Tische

Ich nehme gerne an Young-Tische teil, weil ich mich dort frei ausdrücken kann und meine Meinung zählt. Es ist schön, sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen und über Themen zu sprechen, die uns im Alltag beschäftigen. Besonders motiviert mich, dass ich in meiner Muttersprache von einer erfahrenen Person informiert werde und dadurch eine klarere Perspektive für meine Zukunft bekomme. Am meisten schätze ich die entspannte Atmosphäre und dass wir voneinander lernen können.

MERT, YOUNG-TISCHE TEILNEHMER

Neue Sets aus dem Wallis für das Wallis

Im Jahr 2025 fand die Pilotphase des Sets «Gemeinsam gegen Krebs» statt, welches gemeinsam mit dem Bärigüf Träff erarbeitet wurde. Seit der Schulung im November 2024 haben im vergangenen Jahr 30 Gesprächsrunden dazu stattgefunden. Mit dem Set wurde ein weiteres Bedürfnis der Migrationsbevölkerung gestillt. Durch die finanzielle Unterstützung von Bärigüf Hilft können wir auch 2026 weitere Gesprächsrunden zu diesem Set durchführen.

In Zusammenarbeit mit Tanja Zuber wurde des Weiteren ein Set zum Thema «Eltern sein» erstellt. Durch dieses Set erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die schönen und bereichernden Seiten des Elternseins miteinander zu teilen. Gleichzeitig schafft es einen geschützten Raum, um auch über die Herausforderungen des Elternseins zu sprechen, sich ehrlich auszutauschen und einander mit hilfreichen Tipps und gegenseitiger Unterstützung zur Seite zu stehen.

Zudem hat ein Moderator aus dem Unterwallis, Mohamed Ali, ein kantonales Set mit dem Titel «Das Unterstützungsnetzwerk für Kinder verstehen» erstellt. Diese Gesprächsrunde stellt die Aufgaben der verschiedenen kantonalen Institutionen vor, welche Familien unterstützen und Kinder schützen. Das Set erläutert die Rolle der Fachpersonen, die Kinder in schwierigen Situationen begleiten.



“Die Zusammenarbeit mit Femmes-Tische/Männer-Tische, um Menschen mit Migrationshintergrund durch geschulte Moderierende für das anspruchsvolle Thema Krebs zu sensibilisieren und Orientierung zu schaffen, erachte ich als besonders wichtig und wertvoll. Gemeinsam mit Femmes-Tische/Männer-Tische konnte Bärigüf-Träff ein nachhaltiges Projekt realisieren.”

NADINE RIEDER, BÄRIGÜF TRÄFF

Jubiläen 2026

Im Jahr 2026 feiern wir das 10-jährige Jubiläum der Projektkoordination durch Gesundheitsförderung Wallis. Wir planen die grösste interkulturelle Gesprächsrunde der Welt durchzuführen. Gleichzeitig möchten wir den Moment nutzen, um uns bei allen Moderierenden und Partnern für ihre Unterstützung und ihr Engagement zu bedanken.

Zudem feiert Femmes-Tische/Männer-Tische auf nationaler Ebene seinen 30. Geburtstag. Dazu werden verschiedene Aktivitäten in der ganzen Schweiz stattfinden.

Gesundheitsförderung Wallis hat nächstes Jahr ebenfalls ein grosses Jubiläum. 2026 feiert der Verein nämlich sein 75-jähriges Bestehen.



DANKE!

Wir möchten uns herzlich für die angenehme Zusammenarbeit in den vergangenen zehn Jahren bedanken. In dieser Zeit konnten wir gemeinsam einiges bewegen und wichtige Schritte im Bereich der Integration umsetzen.

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und weiterhin gemeinsam die Integration durch Femmes-Tische/Männer-Tische zu fördern.

Ein besonderer Dank gilt...

... den 25 Moderierenden für ihre wertvolle Arbeit vor Ort,

... den Teilnehmenden für ihr Vertrauen,

... den Mitgliedern der Steuergruppe für ihr unermüdliches Engagement,

... den Finanzierungspartnern für ihre wertvolle Unterstützung.



Office cantonal
de l'égalité et
de la famille



Weitere Informationen zu Femmes-Tische/Männer-Tische finden Sie unter:

Femmes-Tische/Männer-Tische
Wallis



Femmes-Tische/Männer-Tische
Schweiz



Bei Fragen können Sie sich gerne auch an uns wenden:

Marie Pitteloud

Standortleiterin Unterwallis

marie.pitteloud@psvalais.ch

078 231 31 49

Denise Ruffiner

Standortleiterin Oberwallis

denise.ruffiner@psvalais.ch

079 901 61 11



Promotion santé Valais **75** ANS
JAHRE
Gesundheitsförderung Wallis