



***männer*TISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration



***femmes*TISCHE**  
***männer*TISCHE**

# Begegnungsräume für Väter in prekären Lebenssituationen

Instrumente, Erfahrungsaustausch

Do 20. November 2025

Rainer Kamber, Programmleitung Männer-Tische

[rainer.kamber@maennertische.ch](mailto:rainer.kamber@maennertische.ch)

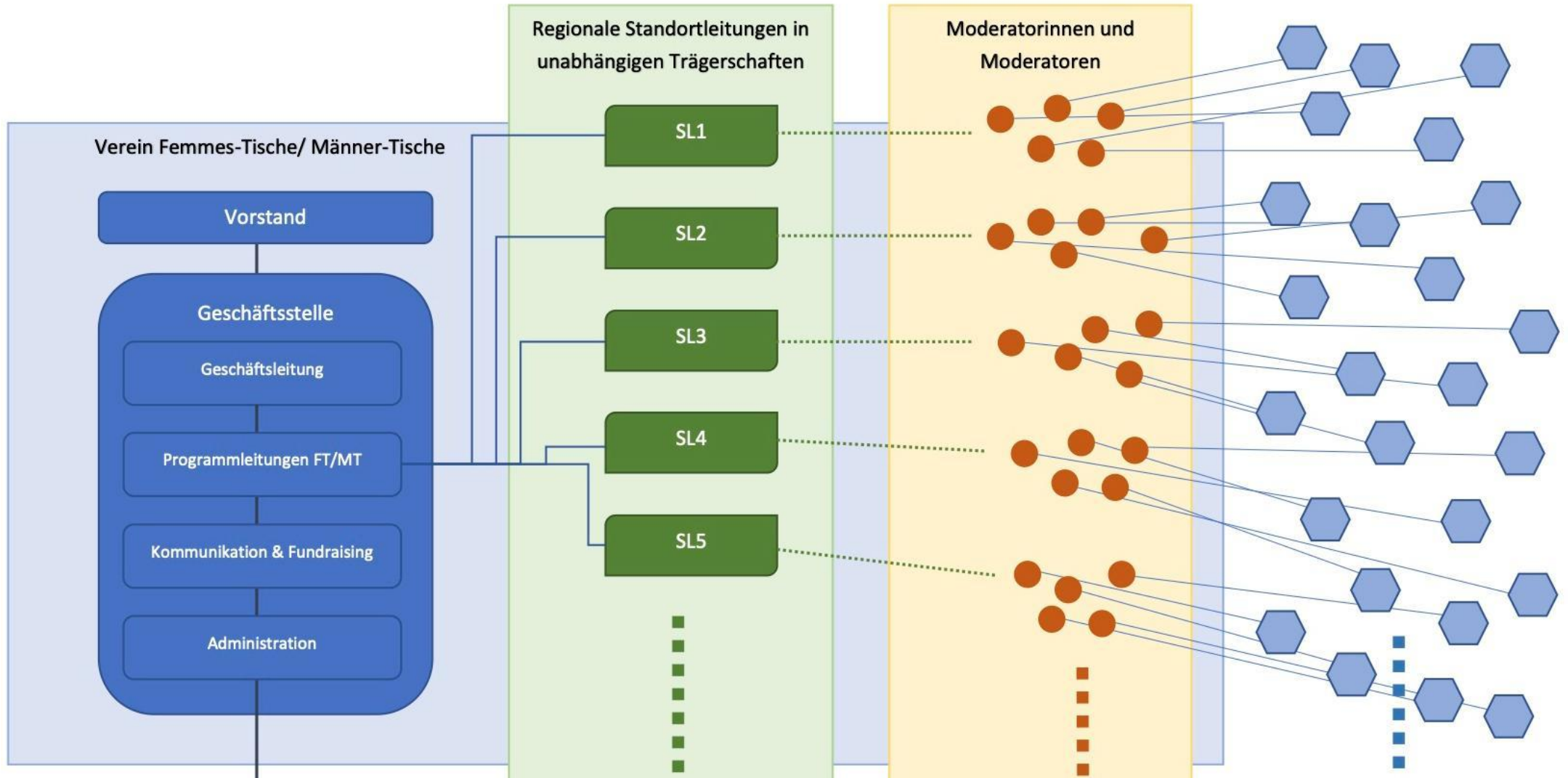
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)

[www.maennertische.ch](http://www.maennertische.ch)

# Was sind Femmes-Tische & Männer-Tische?



- Nationales, Familien-, Gesundheits- und Integrationsförderungsprogramm
- Plattform für informelle Bildung («Gesprächsrunden»)
- Methode: Peer-Education, Peer-Involvement
- Organisationsmodell: Verein, Franchising für Mitglieder
- Bestehend seit knapp 30 Jahren



# Gesprächsgruppen



## Standorte in der Schweiz

**31 Femmes-Tische**

**16 Männer-Tische**

### Zielgruppen

- Menschen aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen
- Menschen mit oder ohne Migrationserfahrung
- Fachleute, Gemeinden, Institutionen

### Altersbereich

Ab 18 Jahren

### Themenvielfalt

35 Themen zu Alltagsfragen rund um Gesundheit, Familie und Integration

### Wirkungsfelder

- Erwachsenen- und Elternbildung
- Soziale Integration
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Frühe Förderung
- Berufliche Integration



### Sprachenvielfalt

Gesprächsrunden in über 28 Sprachen in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz

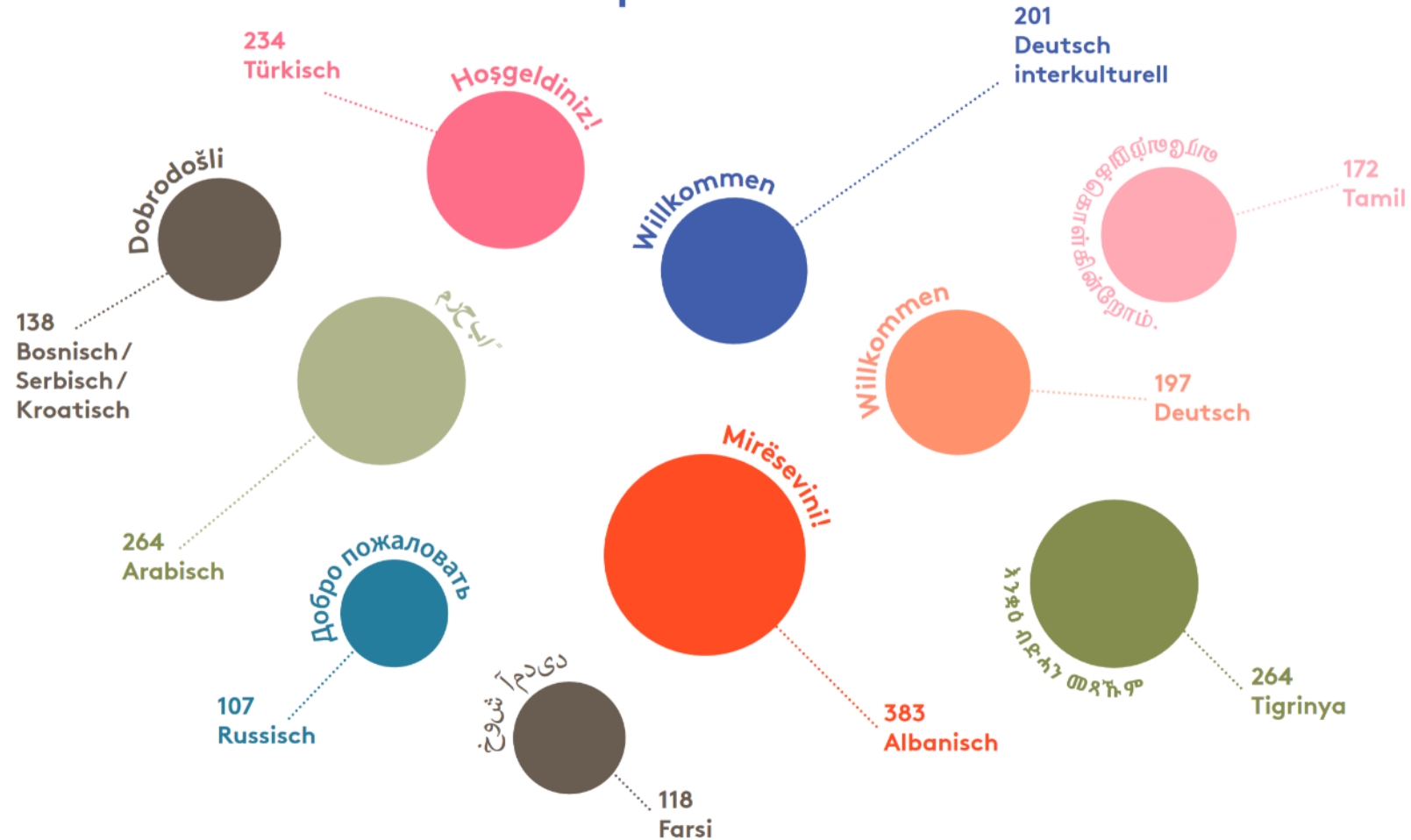
### Verbreitung

31 Standorte in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein

# Femmes-Tische & Männer-Tische



## Die 10 häufigsten Sprachen in den Gesprächsrunden





# Femmes-Tische & Männer-Tische



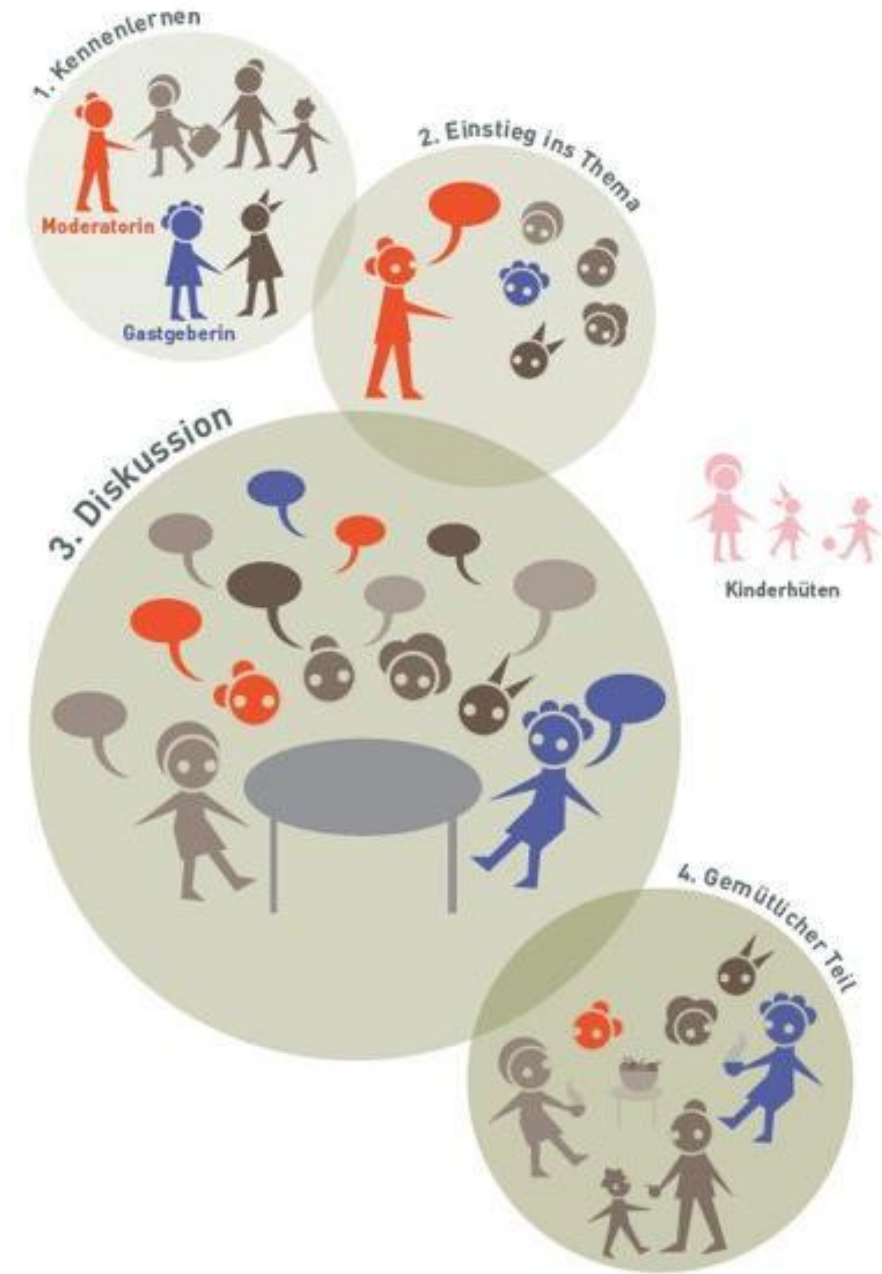
55% Privater Rahmen  
40% Halböffentlicher und öffentlicher Raum  
5% Online

# Die «Gesprächsrunde»



18. Februar 2025

Femmes-Tische und Männer-Tische



# Femmes-Tische & Männer-Tische 2024



- über 18'000 Teilnahmen
- über 3'200 durchgeführte Gesprächsrunden
- knapp 400 Moderierende (davon knapp 100 Männer)
- über 30 Standorte, davon 15 mit Männer-Tischen
- Über 20 Sprachen







# Peer-based Education (PE)

PE ist ein Bildungsformat, in dem Laienpersonen ähnlichen Alters, Status und Erfahrungen aktiv Informationen austauschen und voneinander lernen ausserhalb von Machtbeziehungen.

Die Methode setzt ein Training voraus für Moderationspersonen und ein Setting, in dem die Methode zwanglos und informell angewendet werden kann.

- Der Peer-Ansatz ist der zentrale Wirkfaktor des Programms Femmes-Tische und Männer-Tische. Durch private Netzwerke der Moderatorinnen und Moderatoren (Peers) können vulnerable und sozial benachteiligte Personen erreicht werden, die zum Beispiel für das reguläre Hilfesystem nur schwer zu erreichen sind.
- Indem Moderatorinnen und Moderatoren sowie die Teilnehmenden der Gesprächsrunden einerseits laufend neue Personen ins Programm einbeziehen und die Teilnehmenden andererseits das an den Gesprächsrunden erworbene Wissen in ihrem Umfeld weitergeben, wird ein Multiplikatoreneffekt erreicht.
- Die Flexibilität in Bezug auf die Durchführung der Gesprächsrunden und die Bedarfsorientierung ermöglichen es, dass mehr Personen teilnehmen können, als dies bei Kursen mit festen Durchführungszeiten im Allgemeinen der Fall wäre.



# Peer-based Education (PE)

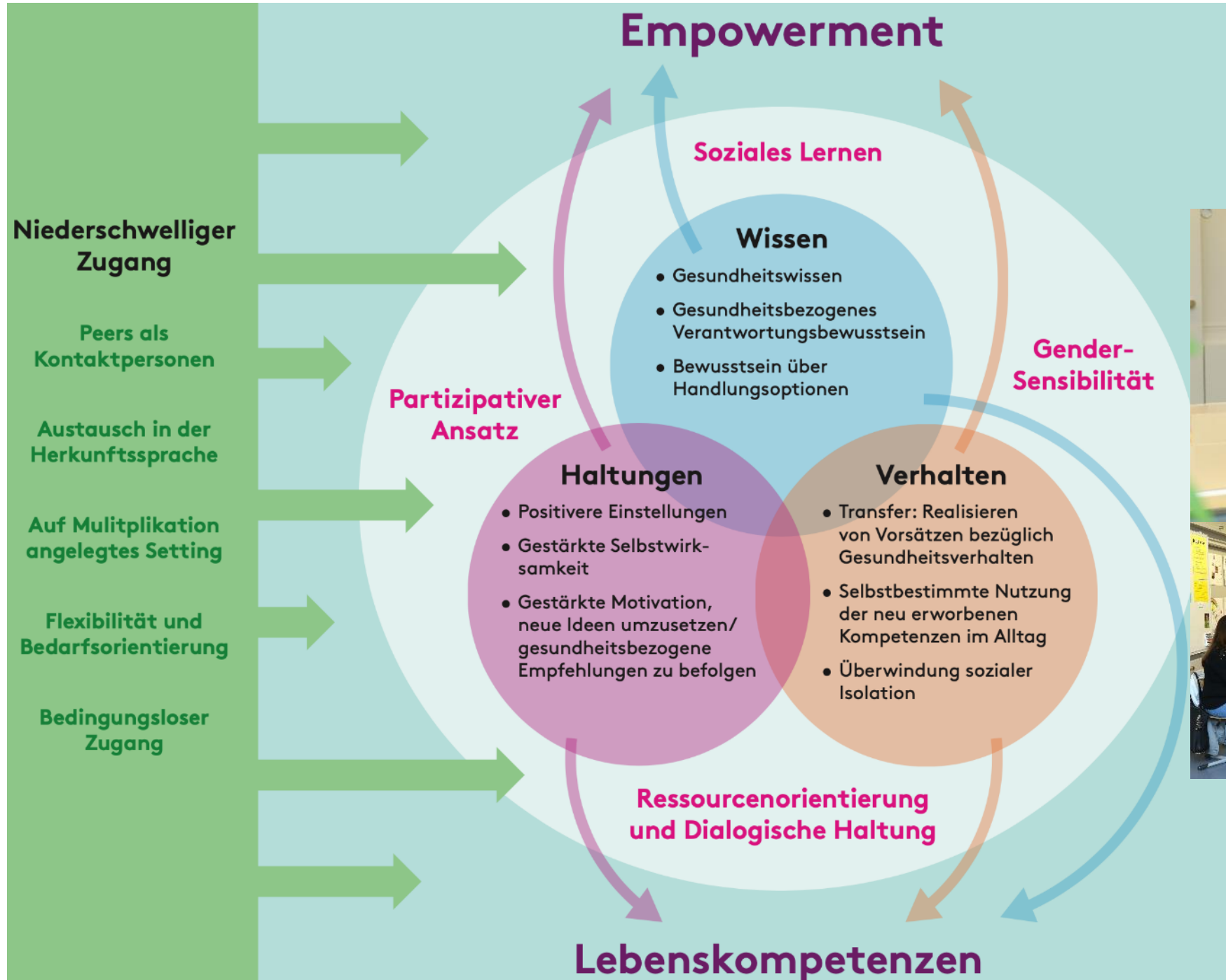
- Gemeinsame Sprache, Anknüpfen an gemeinsame Erfahrungen, Vorbildfunktion der Moderierenden, Augenhöhe: Diskussion, Erfahrungsaustausch, soziale Beziehungen, Freundschaften.
- Die als Peers eingesetzten Moderatorinnen und Moderatoren müssen über vielfältige und spezifische Kompetenzen verfügen:

Vernetzungskompetenzen, Fähigkeit zur Zusammensetzung einer passenden Gruppe, Gesprächsführungs- und transkulturelle Kompetenzen, Kenntnisse über das Schweizer System und Strukturen, Gendersensibilität, Sensibilität in Bezug auf Traumata, Fähigkeit zur Umsetzung des Empowerment-Ansatzes.



# Peer-based Education (PE)

- Weitere zentrale Wirkfaktoren: niederschwellige Gestaltung der Teilnahme (freiwillig, kostenlos, mit Kinderbetreuung falls gewünscht, Optionen zum Wiederholen und zum Einbezug externer Fachpersonen...).
- Ebenfalls zentral: persönliche Relevanz der Themen für die Teilnehmenden, partizipativer Ansatz, laufende Rekrutierung, Schulung und fachliche Begleitung der Moderatorinnen und Moderatoren.
- Erfolgsfaktor: die systematische Vernetzung der Standorte in den Regionen und überregional (Multiplikationseffekte auf struktureller Eben).





# Femmes-Tische & Männer-Tische



## Beliebte Themen

Psychische Gesundheit	288
Gesund sein – gesund bleiben	253
Rassismus	171
Mehrsprachig aufwachsen	147
Mein Kind und die Schule	143
Medienkompetenz / Familie + Medien	142
Älter werden in der Schweiz	98
Gesunde Ernährung	96
Ich, Familie und Beruf	95
Ernährung & Bewegung	90
In Bewegung bleiben	83



# Der Bedarf für FTMT

- Integration
- Bildung
- Gesundheit
- Chancengerechtigkeit

→ Indikatoren der Integration

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/schluesselindikatoren.html>



# Was bewirken die Gesprächsrunden?

## Strukturelle Effekte

Das Programm gibt Impulse für Strukturentwicklungen im Migrationsbereich in der Schweiz:

- Zunehmende Vernetzung zwischen Standorten und diversene Fachakteurinnen, Multiplikation der Angebote
- Kontinuierliche fachliche Austausche zwischen allen Beteiligten, Verdichtung von Erfahrungswissen und best practices

# Empowerment



**Niederschwelliger Zugang**

Peers als Kontaktpersonen

Bedingungsloser Zugang

Flexibilität und Bedarfsorientierung

Austausch in der Herkunftssprache

Auf Multiplikation angelegtes Setting

**Partizipativer Ansatz**

**Soziales Lernen**

**Wissen**

- Gesundheitswissen
- Gesundheitsbezogenes Verantwortungsbewusstsein
- Bewusstsein über Handlungsoptionen

**Gender-sensitivität**

**Verhalten**

- Transfer: Realisieren von Vorsätzen bezüglich Gesundheitsverhalten
- Selbstbestimmte Nutzung der neu erworbenen Kompetenzen im Alltag
- Überwindung sozialer Isolation

**Haltungen**

- Positivere Einstellungen
- Gestärkte Selbstwirksamkeit
- Gestärkte Motivation, neue Ideen umzusetzen/gesundheitsbezogene Empfehlungen zu befolgen

**Ressourcenorientierung und Dialogische Haltung**

# Lebenskompetenzen





# Die Bedürfnisse der Teilnehmenden

## ***Testimonials von Teilnehmenden:***

„Bevor ich hierherkam, hatte ich keine klaren Vorstellungen. Ich dachte, dass es einfach ein Zusammentreffen sei. Jetzt fühle ich mich vollgetankt mit Energie.“

„Es ist sehr wichtig, solche Sitzungen für uns, vor allem für uns Flüchtlinge, weil man muss alles hinter sich lassen, die Heimat, Familie, und man ist allein. Wenn wir hierherkommen, das gibt uns Kraft und Wärme in unserem Herzen, dass man zusammen diskutiert, oder auch mit den Gefühlen, das Teilen – das hilft uns einfach.“

„Ich finde, man sollte nicht zu stolz sein und meinen, dass man schon alles wisse.“

„Wir tauschen die Informationen und wir sprechen einfach in unserer Sprache.“

„Ich habe mich sehr gefreut zu kommen und ich möchte immer noch etwas lernen. Egal was. Es interessiert mich einfach. Ich möchte immer weiterkommen, dass ich mehrere Themen verstehen kann.

„Die Themen, die er uns erklärt, sind sehr interessante Themen. Wir brauchen sie wirklich jeden Tag.“



# Die Sicht von Moderatoren und SL

## ***Testimonials von Moderatoren:***

„Ein Mann erwähnte,, dass er eine ernsthafte Erkrankung aufweise und ihm sein Arzt eine Liste mitgegeben habe, wie er sich zu ernähren habe, also eine Ernährungspyramide. Er habe jedoch nicht so genau verstanden, wie er es machen soll.“

„Das Thema [der Gesprächsrunde zu Ernährungsthemen] wird von den Teilnehmenden als sehr wichtig erachtet, denn es wurde bei ihnen in der Schule nie behandelt, obwohl es sie doch jeden Tag begleitet.“

## ***... von Standortleitenden Männer-Tische:***

„Es ist ein Vorteil, dass man als Mann mit Männern zusammenarbeiten kann. Es wäre nicht das gleiche, wenn ein Mann, ein Moderator, als Migrant, am Wochenende einer Projektleiterin schreibt.“

„Ich denke, eine Herausforderung ist, dass es etwas anderes ist als Femmes-Tische. Man kann nicht meinen, man könne einfach Femmes-Tische bei Männern machen.“



# Links, Quellen

## **Programm Migration und Gesundheit 2002–2017 und Evaluation dieses Programmes**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitsliche-chancengleichheit/programm-migration-und-gesundheit-2002-2017.html>

## **Aktivitäten zur Förderung der Chancengleichheit**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitsliche-chancengleichheit/aktivitaeten-zur-foerderung-der-chancengleichheit.html>

## **Forschung zu gesundheitlicher Chancengleichheit**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitsliche-chancengleichheit/forschung-zu-gesundheitlicher-chancengleichheit.html>

## **Praxisplattformen**

<https://www.migesplus.ch/>

<https://www.femmetische.ch>