

Der Tourbus von Selbsthilfe Schweiz hielt am Kantonsspital Aarau

Selbsthilfe im Umgang mit Krebs

Viele Menschen finden in schwierigen Situationen in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung. Die Schweizer Tour zum Tag der Selbsthilfe zeigt die Vielfalt und Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe auf. Am 8. Mai machte der Tourbus von Selbsthilfe Schweiz vor dem Kantonsspital Aarau halt. Das Thema Selbsthilfe und Krebs stand dabei im Zentrum.

● **Aarau** Rund 38'000 Menschen erhalten in der Schweiz pro Jahr die Diagnose Krebs. Ärzte und andere Fachpersonen behandeln, beraten und therapieren, aber oft bleiben Fragen offen. Die Diagnose und die anschliessende Behandlung bedeuten einen tiefen Einschnitt ins Leben und den Alltag der betroffenen Personen und deren Angehörigen. Der Austausch mit Gleichbetroffenen in Selbsthilfe- und fachgeleiteten Gruppen nimmt diese Fragen auf und hilft im Umgang mit der Erkrankung.

ErfahrungsexpertInnen und Fachpersonen im KSA Das SelbsthilfeZentrum Aargau, das Kantonsspital Aarau und die Krebsliga Aargau führten zusammen eine Veranstaltung durch, in welcher das Thema Selbsthilfe und Krebs gemeinsam aufgegriffen wurde. In Kurzinputs, welche die ErfahrungsexpertInnen aus den Selbsthilfegruppen jeweils zusammen mit einer Fachperson gestalteten, wurde u.a. auf folgende Themen eingegangen: positive Effekte auf den Gesundheitsprozess und den Umgang mit der Erkrankung durch den Austausch mit Gleichbetroffenen, Auswirkungen von Diagnose und Behandlung auf den Alltag sowie die Schnittstellen der Selbsthilfe mit anderen Disziplinen der Medizin, Therapie und Beratung. Die Krebsliga stellte ihr Angebot der fachgeleiteten Gruppen vor. Nach den Inputs standen die Erfahrungs- und FachexpertInnen jeweils als Ansprechpersonen für Interessierte zur Verfügung. **ZVG**



Der Tourbus vor dem Haupteingang des KSA

Bild: zVg

Kletterlager der Primarschule Reitnau im Berner Oberland

Anstrengende Woche hinterliess viele tolle Erinnerungen



● **Reitnau** 17 motivierte Kinder machten sich auf den Weg ins Kletterlager im Berner Oberland. Nach einer längeren Reise wanderten sie durch den Ballenberg zu ihrer Unterkunft. Bald bekamen die Schüler Besuch von ihrem Bergführer, der sie alle mit Klettergurt und Kletterfinken ausrüstete.

Am nächsten Morgen wanderte die Gruppe zum nächsten Bahnhof und fuhr nach Meiringen. Dort besuchten sie den Klettergarten Rotsteini. Als erstes lernten sie die wichtigsten Knöpfe, die man zum Klettern braucht. In zwei Gruppen geteilt, kletterte die eine zuerst am Fels, während sich die andere an einem Findling abseilte.

Am nächsten Tag ging es nach Wilderswil. Zuerst kletterten alle am Fels. Anschliessend seilten sie sich über einen Überhang ab. Eine Abwechslung zum Klettern bot der Freitag. Da es regnete, ging es ins Hallenbad. Auch ohne Klettern war dieser Tag ziemlich anstrengend.

Sehr zufrieden, mit vielen tollen Erinnerungen, aber unglaublich müde, kamen die Schüler am Samstag wieder nach Hause. Ohne die grosse finanzielle Unterstützung der Stiftung «Freude herrscht», sowie der Spende der Raiffeisenbank Reitnau-Rued hätte dieses Lager nicht durchgeführt werden können – vielen Dank. **ZVG**

Genuss-Lesung der KLK Reitnau

Augen-, Ohren- und Gaumenschmaus



Köchin Edith Christen kocht für die Genuss-Lesung.



Von links: Köchin Edith Christen, Petra Hauri von der KLK und Nathalie Saxer, Gastgeberin und Erzählerin begeben sich auf eine Genuss-Lesung mit Erfolg

Bilder: Zaneta Hochuli

● **Reitnau** Vom Dorfzentrum wunden sich einige starke Kurven zur Bergstrasse 31, wo sich den 26 Gästen eine ländliche ruhige Idylle mit traumhafter Aussicht aufs Tal und die Bergwelt bot und ein 6-gängiger Gaumenschmaus auf sie wartete. Schon am Nachmittag machte sich die KLK (Kultur und Landschafts Kommission) mit dem BlätterTeig-Duo ans Werk und verwandelten den Schopf der Familie Trösch in eine Atmosphäre aus Tausend und einer Nacht. Hinter «BlätterTeig» stehen das Duo Nathalie Saxer, die leidenschaftliche Gastgeberin und professionelle Erzählerin (Buch – blättern) und Edith Christen, die Kunst aus der Küche (kochen – Teig) – märchenhaft anrichtet.

Fesselnde Geschichte und indische Gewürze Unter freiem Himmel genossen die Gäste ein feines Apéro und Saxer begann in fließendem Erzählfluss mit passender Prosodie und auf Schweizerdeutsch aus einem grossen Einband von den Anfängen der Geschichte, der Verfilmung des Romans «Madame Mallory und der kleine indische Küchenchef» zu erzählen. So führte sie die Gäste zum ersten Gang des 6-gängigen Menüs. Vor jedem weiteren Gang gab es die Fortsetzung der Geschichte und jeweils am Ende leitete der Übergang passend zum nächsten Gang ein. Die Köchin Christen, inspiriert von der indischen Küche sowie den im Roman vorkommenden Destinationen: London, das Elsass und

Südfrankreich, zauberte leckere Köstlichkeiten auf die Teller in Tröschs Küche.

Der ausverkaufte Anlass begeisterte nicht nur Liebhaber der indischen Küche sondern auch KLK-Mitglied Petra Hauri, welche das Duo zufällig entdeckte und sich erstmals auf dieses Experiment einliess: «Mich begeisterte die Professionalität der Küche und die Erzählung – einfach ein gelungener Anlass, der sich hoffentlich wiederholen lässt.» Die Reitnauerin Franziska Hochuli begrüßte die Kombination aus Genuss und Literatur, wobei Margit Rüdiger, selbst leidenschaftliche Köchin, die indischen Gerichte lobte. **ZH**

Infotag bei Pfiffner: Auszubildende stellen die fünf Pfiffner-Lehrberufe vor

Ihr Traum: Lehrstelle bei Pfiffner

Der Berufsausbildungs-Infotag bei Pfiffner hat Tradition. Der Betrieb aus Hirschthal wirbt dabei um die Schüler der Region. Das Spezielle dabei ist, dass die Lehrlinge den jungen Interessenten die fünf Lehrberufe erklären, die Pfiffner anbietet. Der Infotag vom vergangenen Samstag war so gut besucht wie noch nie.

● **Hirschthal** Mike Baumann aus Uerkheim steht vor der Frage, welchen Lehrberuf er nach Abschluss der obligatorischen Schulzeit wählen soll. Deshalb besuchte der 14-Jährige am Samstag in Begleitung seiner Eltern den Infotag bei Pfiffner Messwandler AG in Hirschthal. Wie so viele nutzte er die Möglichkeit, von den Pfiffner-Lehrlingen aus erster Hand Infos und Einblick zu erhalten über die fünf Lehrberufe, die der weltweit tätige Hersteller von hochpräzisen Messtransformatoren anbietet. Maximal sechs Lehrstellen pro Jahr vergibt Pfiffner, wie Peter Kaufmann erklärt. Auch wegen der geburtschwachen Jahrgänge sei es gemäss dem Leiter Personal für den Betrieb zunehmend schwierig, an gute Lehrlinge heranzukommen. Zudem ziehen viele nach dem Schulabschluss den Besuch der Kanti einer Berufslehre vor, wie Kaufmann ergänzt. John Furlan, Berufsbildner unter anderem für die Produktionsmechaniker, freute sich über das grosse Interesse. «Wir führen den Infotag jetzt zum sechsten Mal durch, aber ich glaube, so viele Interessenten hatten wir noch nie», schätzt John Furlan.

Die Lernenden zeigten am Arbeitsplatz ihre tägliche Arbeit in den Berufen AutomatikerIn, Kaufmann/Kauffrau, PolymechanikerIn, ProduktionsmechanikerIn und KonstrukteurIn. «Weil wir weltweit tätig sind, mit Pfiffner-Werken in Brasilien und der Türkei, ist eine Lehrstelle bei uns zusätzlich attraktiv», erklärt Annemarie Müller, die Marketing-Verantwortliche bei Pfiffner. **KF**



Was macht ein Automatiker? Mike Baumann (14) aus Uerkheim informiert sich bei Pfiffner-Lehrling Jonas Baumgartner (17, im 2. Lehrjahr)

Bilder: Kaspar Flückiger



Von links: Polymech-Lehrling im 1. Lehrjahr Janis Neeser, Lisa und Sven Lüscher aus Moosleerau und Vivienne Egli, Automatiker-Lehrling im 1. Lehrjahr



Unter Strom: Das Lehrlings-Team von Pfiffner mit einem Elektro-BMW

Bild: Pfiffner/zVg