



gemeinsam handeln

April 2018

Erlebt

**Wenn das Glas
Nutella lockt ...**

Fokus

**Gemeinsam
erleben stärkt**

gemeinsames Engagement

**Kidslager und
Sponsorenevent**

Prävention

Beratung

Begleitung



Wenn das Glas Nutella lockt ...

Die *roundabout*-Gruppe von Schöffland verzichtete während der Fastenzeit gemeinsam einen Monat lang auf Zucker. Das war gar nicht immer leicht, wie die Teilnehmerinnen hier in dieser Ausgabe berichten.

Auf die 40-tägige Fastenzeit, die am Aschermittwoch begonnen hatte, wurde Sandy Bättig (24), Gruppenleiterin *roundabout* Schöffland, durch ihre Kirchgemeinde aufmerksam.

Als sie überlegte, was in ihrem Leben wieviel Raum einnimmt und worauf sie verzichten könnte, kam sie auf die Idee mit dem Zucker. Da ihre *roundabout*-Mädels Julia, Sara, Sherry und Tämi ebenfalls gerne Süsses essen, motivierte sie diese zum Mitmachen. Sherry (17) war zu Beginn überhaupt nicht begeistert. Sie isst sehr gerne Süssigkeiten, besonders Schokolade. Darauf wollte sie nicht verzich-

ten. Es brauchte also einiges an Überredungskunst seitens Sandy, damit schliesslich die ganze **Schöffländer** Gruppe beim Zuckerverzicht mitmachte. Sie entschlossen sich, vom 27. Februar bis 27. März auf Zucker (Lebensmittel und Getränke mit zugeführtem Zucker) zu verzichten.

Pünktlich zum Abschluss des Zuckerverzichts feiert Sherry am 27. März ihren Geburtstag. «Meine Kolleginnen werden mir einen Schokoladenkuchen backen. Da werde ich auf jeden Fall zuschlagen», freut sie sich.

Wöchentlich beim *roundabout*-Training machte sie mit ihren Girls eine kurze Standortbestimmung. Wie lief es? Gab es Rückfälle? Was war gut?

Einen kleinen Rückfall hatte jedes der Mädchen zu verbuchen. Das lag aber nicht an fehlendem Willen, sondern aufgrund Unwissenheit oder am unbewussten Essen. Saras (13) Wille wurde zum Beispiel von ihren Schulkolleginnen auf die Probe gestellt. Diese hielten ihr während der Pause einen gut aussehenden Schokoriegel unter die Nase oder lockten sie mit anderen Süssigkeiten. Sie blieb aber stark. Auch Julia (17) wusste sich zu helfen, als die Lust auf Süsses übergross wurde. Als sie eines Abends das Glas Nutella entdeckte und Lust darauf bekam, roch sie daran, um den «Gluscht» zu stillen, ohne von der süssen Crème zu naschen.



Während dieses Fastens achteten alle vermehrt auf die Zutatenliste. «Man wird sich bewusst, wie viele Lebensmittel Zucker enthalten», sagt Sara. Statt zu Zuckerwaren griffen sie vermehrt zu Früchten, Nüssen oder Popcorn. Das galt auch für den gemütlichen Teil der *roundabout*-Abende.

In der Gruppe fällt Durchhalten leichter

Alleine hätten sie den Zuckerverzicht nicht durchgeführt, geschweige denn durchgezogen. «Ich wäre gar nicht auf diese Idee gekommen», erzählten einige der jungen Frauen. Falls sie allerdings über den Fastenmonat Bescheid gewusst hätten, hätten sie vielleicht auf etwas anderes verzichtet. Spontan kommen ihnen dabei das Fernsehen oder das Handy in den Sinn. Sherry hat zusätzlich beim Klimafasten teilgenommen und dabei die Zimmertemperatur reduziert und auf die Abfalltrennung geachtet.



Auch nach diesem Monat des Zuckerverzichts wollen die Girls manches beibehalten. Es hat ihnen nämlich nicht nur Zeit gespart, sondern auch mehr Energie gebracht, so dass sie weniger Schlaf benötigten. Sherry möchte z. B. darauf achten, nur noch einmal pro Tag Süsses zu konsumieren.

Fokus

Gemeinsam erleben stärkt

Jede *roundabout*-Gruppe hat ihre Eigenart und ihre eigenen Erlebnisse. Der alljährliche «Tag der offenen Tür» für Eltern und Kolleginnen mit Einführung und Apéro, Einstudieren von selbsterarbeiteten Tanzkombis der *roundabout*lerinnen, oder zwischendurch einmal einen gemeinsamen Kinoabend sind nur einige Beispiele davon.

Die *roundabout*-Gruppe Schöffland hat sich an eine Fastenzeit herangewagt. Einen Monat lang wurde auf Zucker verzichtet. Dies war keine leichte Aufgabe. Doch wie häufig auch bei anderen Dingen im Leben, ist es mit der Unterstützung eines Teams einfacher. Das gemeinsam Erlebte kann das eigene Leben prägen.

Was die *roundabout*-Gruppen auch immer durch das gemeinsame Tanzen und die «gemütlichen» Teile erleben, Ziel und Wunsch ist, dass dies zum Erkennen der Einzigartigkeit jeder Teilnehmerin, einer guten Stimmung sowie Aufbau von Freundschaften beitragen darf.

Lilian Studer, Geschäftsführerin Blaues Kreuz und ehemalige Leiterin roundabout Aargau/Luzern





Sinnvolles unterstützen

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Präventionsangebote des Blauen Kreuzes Aargau/Luzern, so u. a. *roundabout* und die Ortsgruppenarbeit.

Am 6. Mai findet übrigens in Aarau ein Sponsorenevent zugunsten des Ortsgruppen-Angebotes statt. Interessierte Sponsoren erfahren mehr auf der Homepage des Blauen Kreuzes AG/LU.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung der Jugendarbeit!

Postcheck-Konto: 50-1372-5

Spenden an das Blaue Kreuz Aargau/Luzern sind von der Steuer absetzbar.



Rückblick: «Aufruhr am Weihnachtshimmel»

Am 16. Dezember 2017 erlebte ein begeistertes Publikum in der voll besetzten Aula der Kantonsschule Baden die Vorführung der Aargauer *roundabout*-Gruppen. Hier einige Eindrücke.



Zum Kidlager im Sommer einladen!

Das zweiwöchige Kidlager auf der Mörlialp bei Giswil für 7 bis 12-Jährige findet vom 14. – 28. Juli 2018 statt und ist für die teilnehmenden Kinder ein ganz besonderes Erlebnis. Flyers können auf der Geschäftsstelle bestellt werden, um Kinder Ihrer Verwandten und Bekannten auf dieses einmalige Lager aufmerksam zu machen.



Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
062 837 70 10

aglu@blaueskrenz.ch
www.blaueskrenz-aglu.ch
www.brockishop-aarau.ch

