

Basellandschaftliche **bz** Zeitung

MITTELLAND ZEITUNG

Das Copyright und alle Rechte bleiben bei der Basellandschaftlichen Zeitung.

Bei einer Veröffentlichung müssen wir auf einen Quellennachweis bestehen.

Die Verwendung zu kommerziellen Zwecken ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

Basellandschaftliche Zeitung
Schützenstrasse 2-6, 4410 Liestal

<http://www.bz-ag.ch>

Weiter ...

Selbsthilfe sucht die Öffentlichkeit

Druckfrisch Die zweite Ausgabe des «Selbsthilfe Magazins» zum Thema Arbeitsplatzverlust

Selbsthilfe findet heute nicht mehr im Verborgenen statt, sondern mitten im Alltagsleben.

FRANZ OSSWALD

Ein grosses Schaufenster, das nicht zu übersehen ist, gewährt Einblick in einen Raum des «Zentrums Selbsthilfe» an der Feldbergstrasse in Basel. Nicht im Hinterhof und im Verborgenen wird heute Selbsthilfe angeboten und praktiziert, sondern mitten im Alltagsleben. Ein weiterer Schritt, diese Philosophie zu leben, ist das zum zweiten Mal erschienene «Selbsthilfe Magazin», das sich dem Thema «Verlust der Erwerbsarbeit» widmet.

Zeugnis eigener Erfahrung

Was in diesem Heft geschrieben steht, ist mitunter auch Zeugnis eigener Erfahrung, denn das Redaktionsteam setzt sich aus Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen zusammen. Damit wird einem Grundsatz entsprochen, den sich das Magazin auf die Fahne geschrieben hat: Es möchte nicht nur gelesen werden, sondern genutzt.

Jedem Heft liegt ein Hauptthema zugrunde, das in verschiedenen journalistisch aufbereiteten Beiträgen genauer beleuchtet wird. Thomas Eigenmann beispielsweise fragt sich in seinem Artikel «Wer bin ich ohne Erwerbsarbeit?». Sehr lebensnah berichtet er, wie aus einem normalen Arbeitsleben aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls ein Mensch vor eine

neue Lebenssituation gestellt wird, in der anfangs durchaus Ferngefühle aufkommen können – «man kann morgens ausschlafen».

Je länger aber die Erwerbslosigkeit andauert, desto tiefer gerät man in eine Identitätskrise, definiert sich der Mensch doch in unserer Gesellschaft über die Arbeit. Eigenmann fand wieder einen Job, weil er sich einer Zweitausbildung unterzog. «Manche haben aber nicht die Kraft, sich aufzurappeln und etwas Neues anzufangen», stellt er fest. Für sie hat er Wege, Pflichten und Rechte aufgeführt, eben damit Leserinnen und Leser des Magazins praktisch nutzbare Hilfe erfahren.

Dabei wird das Schreiben der Texte selbst zu einer «Lebensschule». Für Jacqueline Ulrich war es «eine Enttäuschung», als der zu lang geratene Text auf 3000 Zeichen gekürzt werden musste. Die Auseinandersetzung mit dem Thema, die Themenfindung und die Redaktionsarbeit erlebte sie als Bereicherung. Dankbar sind Ulrich wie Eigenmann, dass sie eine Grundeinführung in journalistisches Arbeiten von einem Journalisten erhalten haben.

Gelebtes Empowerment

«Wir haben ja nicht den Anspruch, ein professionelles Magazin herauszugeben», relativiert Stephanie Nabholz vom Zentrum Selbsthilfe. «Wichtig ist uns gelebtes Empowerment, dass Betroffene mit unserer Unterstützung ein solches Heft her-



WOLLEN «GLUSCHTIG» MACHEN Thomas Eigenmann, Jacqueline Ulrich und Stephanie Nabholz (v.l.) präsentieren im Zentrum Selbsthilfe an der Feldbergstrasse stolz die zweite Ausgabe ihres Magazins. ANDREAS FROSSARD

ausbringen. Es soll ansprechen, «gluschtig» machen und zeigen, dass es von Menschen wie Dir und mir gemacht wird.» Und wieder scheint durch, dass die Selbsthilfe sich nicht im Verborgenen abspielt, sondern die Öffentlichkeit sucht.

Im «Selbsthilfe Magazin» finden sich sämtliche rund 200 Selbsthilfegruppen, die in den beiden Basel aktiv sind – samt Kontaktadressen. Das Basler

Zentrum existiert seit 27 Jahren und war das erste seiner Art in der Schweiz. Es stellt das Netzwerk sicher, bietet begleitete Gruppen an, berät Betroffene und hilft bei der Neugründung von Gruppen. Derzeit sind Selbsthilfegruppen für «Spielsucht», «Borderline», «Diabetes Typ 1», «Kindsmisshandlung» (erwachsene Opfer) und «Sexueller Missbrauch in der Kindheit» im Aufbau begriffen.

Informationen über das Zentrum oder Gruppen findet man unter www.zentrumselbsthilfe.ch, das «Selbsthilfe Magazin» kann für sechs Franken bestellt werden: mail@zentrumselbsthilfe.ch. Die nächste Nummer ist bereits in Vorbereitung, von einem neuen Team mit einem neuen Thema – ein Neuanfang. Und was das heisst, wissen die Blattmacher aus eigener Lebenserfahrung.

Wenn Eltern älter werden

«Läbe dehei» Zeitig vorsorgen ist nötig

Es beginnt meistens mit Kleinigkeiten: Ein blauer Fleck am Ellbogen, der von einem Sturz herrührt, den Mutter aber nicht weiter erwähnt oder die kleine Beule am Auto, die entstand, weil beim Einparkieren ein Gegenstand berührt wurde. Dinge, die aber auf einen Missstand hindeuten, den Kinder mit ihren Eltern besprechen müssten. Und genau hier beginnen die Probleme, erklärte Katrin Schindler von «Home Instead». Kinder sollten ab einem gewissen Alter ihrer Eltern nicht wegsehen, sondern Beobachtungen ansprechen, auch wenn das aufgrund des Rollenverhältnisses Kinder-Eltern nicht immer einfach sei. «Es geht schon», lautet oft die Antwort der Eltern, wenn etwas nicht mehr zum Besten bestellt ist. Wenn es dann aber plötzlich nicht mehr gehe, sei es oft zu spät, um noch eine gute Lösung zu finden.

Die 40-70-Regel besagt, dass Kinder spätestens im Alter von 40 Jahren oder wenn ihre Eltern 70 werden, sich um das Älterwerden ihrer Eltern kümmern sollten. Für viele ist das aber ein schwieriges Unterfangen, weshalb auch auf Vertrauenspersonen und Fachleute zurückgegriffen werde. Denn allein schon die Rollenveränderung Eltern-Kind wird als Hemmnis für die Gesprächsaufnahme genannt. Gefordert sind aber gerade auch die Eltern, die sich vor den Problemen des Älterwerdens nicht verschliessen sollten.

Am problematischsten zu besprechen sei das Thema «Wegzug aus den eigenen vier Wänden», führte Schindler aus. Bei Männern ist es – so eine gross angelegte Umfrage von «Home Instead» – der Verlust der Fahrtüchtigkeit.

Anpassungen nötig

Wichtig sei zudem, dass aus Beobachtungen vorschnelle Urteile gefällt und Lösungen vorgeschlagen werden. Oft könne mit einfachen Mitteln viel erreicht werden, sagte Katrin Schindler und führte ein Beispiel an. Wenn bei einer Person die Sehfähigkeit nachlasse, seien diverse Anpassungen nötig. Die Lichtsituation müsse geklärt werden, nachts eventuell der Weg zur Toilette mit Dämmerlicht markiert werden.

Teppiche sollte man entfernen oder ankleben. Entscheidend sei eine «blinde Ordnung», damit die betroffene Person die Gegenstände des Alltags wiederfinden könne. Treppen könne man mit Handläufen versehen, den Herd mit einem Sicherheitschalter ausstatten und ein Bildtelefon einrichten, das eine Verbindung zu einer Kontaktperson aufbaut, sobald das Bild berührt werde, und Leselupen ermöglichen es, weiterhin lesen zu können. Lebensmittel müssten streng auf das Ablaufdatum überprüft werden. Die Liste der Anpassungen zeigt, dass da und dort Hilfe von aussen nötig werden könnte.

Fremdhilfe suchen ist denn auch einer von sieben Tipps, die Katrin Schindler am Ende ihres Referats aufführte. «Spitex» oder eben «Home Instead» würden solche Dienstleistungen anbieten. (OF)



ANDREAS FROSSARD

Im Gedenken an «Nakba»

Mit einer Gedenkveranstaltung begingen die Palästina-Solidarität Region Basel und die «Frauen für den Frieden Basel» den Nakba-Tag auf dem Marktplatz. Am 15. Mai betrauern die heute über 5 Millionen palästinensischen Flüchtlinge die Vertreibung aus ihrer Heimat, was sie als ihre Katastrophe, «Nakba», bezeichnen. Neben Vorträgen bauten die Veranstalter auch ein symbolisches Flüchtlingslager auf.

Kleider, die sich selbst reinigen

Forschung Faszinierende Welt der Nanowissenschaften

ESTHER JUNDT

Der Förderverein Universität Basel (FUB) will auch Personen aus den Kantonen Aargau und Solothurn als Mitglieder gewinnen. Der im Jahre 1993 in Liestal gegründete Verein gab sich im letzten Jahr nach der Zustimmung des Baselbieter Volkes zur Mitträgerschaft an der Uni neue Statuten.

Die Zielsetzung sei leicht verändert worden, sagte Präsident Jean-Luc Nordmann am Mittwoch an einem Anlass im Institut für Physik. Weiterhin werde sich der FUB für eine starke Uni engagieren. Ausserdem werde er sich dafür einsetzen, dass der Kanton Baselland als Hochschulkanton anerkannt wird. Die Hochschule sei für die Bevölkerung in der ganzen Region und für die Wirtschaft von Bedeutung. Laut Nordmann ist der FUB «kein Sprachrohr der Uni». Mit Veranstaltungen und Informationsblättern informiere er über die Leistungen der Uni. Dem Verein gehören rund 600 Mitglieder an.

Nanotechnologie soll Chemie beflügeln

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen jedoch die Nanowissenschaften. Diese seien eine Grundlage für die Life Sciences – die Lebenswissenschaften, sagte Professor Hans-Joachim Güntherodt, Direktor des Instituts für Physik. Diese Technologie soll der Chemie einen Aufschwung bringen. Seit 20 Jahren werden die kleinsten überhaupt messbaren Materialien (Nano ist ein Millionstel Millimeter) erforscht. «Wir beobachten die Natur und schauen ab», sagte Güntherodt. Dazu nutzen die Forscher Rastertunnelmikroskope und ein Nanosurf-Gerät, das die Materialien 27-millionenfach vergrössert.

Die Nanowissenschaften haben bereits Produkte des täglichen Gebrauchs hervorgebracht. Zum Einsatz kommt die Nanotechno-

logie in Kunststoffen, Kosmetik, Nahrungsmitteln, dem Bausektor und der Automobilbranche. Vor allem die Beschichtungs- und Verpackungsindustrie nutzen die Nanotechnologie. Was Güntherodt präsentierte, könnte aus dem Labor der James Bond-Tüftler kommen. Lacke für Automobile erhalten Nanoteilchen, damit sie kratzfest werden. Kein Kratzer mehr am Auto, das freut die Autofahrer, vermutlich aber weniger die Carrosseristen. Bereits heute sind die deutschen ICE-Züge mit einem antigraffiti-Lack geschützt.

Ketchup-Flecken sind bald passé

Die Nanotechnik entwickelte zudem Kohlenstoff-Nanoröhren, sogenannte Carboröhren, die ultraleicht sind. Ein vollständiger Velorahmen aus Carborohr wiegt laut Güntherodt nur 800 Gramm.

Faszinierend sind auch die selbstreinigenden Textilien. Die Stoffe werden mit Sandteilchen angereichert, die jeden Schmutz abperlen lassen. Ketchup auf Krawatten wird kein Problem mehr sein. Der moderne Mann greift einfach zu einem Tuch und wischt das Ketchup ab. Anschliessend ist die Krawatte wieder blütenrein. Auch für Leder wird ein ähnliches Verfahren angekündigt.

Die Region Basel ist laut Güntherodt für die Nanowissenschaften deshalb interessant, weil hier eine grosse Dichte von Anbietern und Anwendern besteht. Es gebe auch eine Synergie zwischen den Hochschulen und der Industrie. Basel müsse die Nanowissenschaften fördern. «Hätte man früher den Buchdruck oder die Seidenbandfabrikation vernachlässigt, wäre das ebenso schlimm, wie wenn man jetzt die Nanowissenschaften vernachlässigt», sagte der Physiker.

INSERAT

Schule kann auch
Spass machen



FG Grundstufe

Freies Gymnasium Basel · Scherkesselweg 30
4052 Basel · Tel. 061 378 98 88 · Fax 061 378 98
80 E-mail info@fg-basel.ch · www.fg-basel.ch