

Selbsthilfegruppen sind wie eine Brücke

Ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder ein Unfall können ziemlich schnell ziemlich viel im Leben verändern. Man kann sich auch nicht darauf vorbereiten, denn alles kommt ganz unverhofft. In solchen Momenten kommt man sich sehr einsam und verlassen vor. Dann braucht man nicht nur die Hilfe von Ärzten, Therapeuten und Spezialisten, sondern auch Kontakte zu Menschen, denen es gleich ergangen ist. In Selbsthilfegruppen findet man in solch schwieriger Lage mehr als nur Verständnis und Rat. Hier ist der Ort, wo sich Betroffene aufgrund ihrer gemeinsamen Erfahrungen unterstützen, selber etwas gegen Stagnation, Mutlosigkeit oder sozialen Rückzug zu tun.

Probleme besser bewältigen

Zusammen kann man Ängste abbauen, Erfahrungen austauschen und Probleme besser bewältigen. Selbsthilfegruppen sind wie eine Brücke, über die man sicher gehen kann, statt in ein Loch zu fallen, denn dort wieder raus zu kommen, ist meistens sehr schwer.

Wer unter etwas leidet, kann natürlich auch selbst die Initiative ergreifen und eine Gruppe gründen oder sich einer bestehenden anschliessen. Aus einer solchen Gruppe kann man bei gemeinsamen Wanderungen, Ausflügen oder beim gemütlichen Zusammensein viel Kraft und positive Energie schöpfen. Die Lebensqualität wird gesteigert, und man fühlt sich wieder viel besser, weil es gemeinsam mehr Spass macht.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, rufen Sie uns einfach unter der Telefonnummer 055 446 14 25 an.

Verein Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz

Kurs für werdende Eltern

Haben Sie Interesse an einem Kurs für werdende Eltern? Wenn ja, dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Kurs wird Wichtiges rund um die Säuglingspflege vermittelt sowie andere interessante Aspekte zum Thema Säugling für werdende Eltern.

Der Kurs findet am Samstag, 25. April, von 9 bis 16.30 Uhr beim SRK Kanton Schwyz an der Herrngasse 15, Schwyz, statt. Fragen und Anmeldungen bitte an: SRK Kanton Schwyz, Leiterin Bildung, Doris Walder-Horat, Herrngasse 15, Schwyz, Telefon 041 811 75 74, doris.walder@srk-schwyz.ch. (eing)

REKLAME

ANLAGEFONDS			
Schwyzer Kantonalbank			
Bezeichnung	Währung	Anteil	in CHF %/2014
Dividendenfonds			
SWC (CHF) EF CHE A	CHF	27/6	88.65 1.4
SWC (CHF) EF International A	CHF	27/6	79.81 -4.0
SWC (USD) Bond Inv CHF A	CHF	27/1	113.51 1.8
SWC (USD) Bond Inv CHF B	CHF	27/1	115.19 1.8
SWC (USD) Bond Inv ERM A	EUR	27/1	78.47 3.6
SWC (USD) Bond Inv ERM B	EUR	27/1	107.55 3.6
SWC (USD) Bond Inv MT CHF A	CHF	27/1	99.96 0.6
SWC (USD) Bond Inv MT CHF B	CHF	27/1	112.11 0.6
SWC (USD) Bond Inv USD A	USD	27/1	127.76 1.8
SWC (USD) Bond Inv USD B	USD	27/1	171.27 1.8
 Aktienfonds			
SWC (CHF) EF Asia A	USD	27/6	98.28 2.9
SWC (CHF) EF European A	EUR	27/6	148.95 21.8
SWC (CHF) EF Europe A	EUR	27/6	129.17 11.5
SWC (CHF) EF North America A	USD	27/6	183.85 3.8
SWC (CHF) EF SMC Switzerland A	CHF	27/6	147.72 2.9
SWC (CHF) EF Switzerland A	CHF	27/6	117.63 5.8
 Anlagestrategiefonds			
SWC (CHF) PF Valica A	CHF	27/6	141.83 2.3
SWC (USD) PF Balanced A	CHF	27/1	180.58 3.8
SWC (USD) PF Balanced B	CHF	27/1	212.31 3.8
SWC (USD) PF Equity A	CHF	27/1	295.51 3.8
SWC (USD) PF Equity B	CHF	27/1	314.35 3.8
SWC (USD) PF Growth A	CHF	27/1	242.60 3.3
SWC (USD) PF Growth B	CHF	27/1	274.02 3.3
SWC (USD) PF Income A	CHF	27/1	111.77 1.6
SWC (USD) PF Income B	CHF	27/1	143.21 1.6
SWC (USD) PF Yield A	CHF	27/1	147.11 2.3
SWC (USD) PF Yield B	CHF	27/1	179.68 2.3

Z = gross Ausgabekommision; % = Renditeerwartung und Investitionsrisiko; A = Wertpapiermarkt; B = höheres Renditeerwartung

Primarschüler kämpften um den Titel des Kantonalmeisters

In Altendorf wurden die kantonalen Unihockey-Meisterschaften für Primarschüler ausgetragen. Die Siegermannschaften können im Juni an den Schweizermeisterschaften in Zofingen teilnehmen.

von Johanna Mächler

Gestern trafen sich auf den Altendörfler Sportanlagen insgesamt 51 Knaben- und 17 Mädchenteams zum Unihockeyspiel. Es ging um nicht weniger als den Kantonalmeistertitel, nach Kategorien gegliedert, der bei einem Sieg den Weg frei macht für die Unihockey-Schweizermeisterschaft in Zofingen.

Veranstalter ist der Verband sportunterrichtender Lehrpersonen aller Schulstufen im Kanton Schwyz (SSSZ). Die Teilnahme der Schüler war freiwillig, neu durften bereits Dritt- und Viertklässler mitmachen, nicht wie zuvor nur die Fünft- und Sechstklässler. Als starker Sponsor wirkte Rivella mit, der Preise für sämtliche Teilnehmer versprach. Die Spiele dauerten den ganzen Tag, Schiedsrichter waren Erwachsene mit Unihockey-Erfahrung.

So spurteten ab 8 Uhr viele Schülerinnen und Schüler dem runden Weiss hinterher, schossen gekonnt aufs Tor oder hielten sich die Gegner vom Leib. So konnte nach 18 Uhr die Siegermannschaften bekanntgegeben werden: Bei den Mädchen der 3. und 4. Klasse war dies Freienbach vor Rothenthurm. Bei den Knaben taten es ihnen die Willerzeler vor Einsiedeln gleich. Bei den Mädchen der 5. und 6. Klasse hatten am Ende die Galgenerinnen die Nase vor den Küsnachterinnen. Bei den Knaben der 5. und 6. Klasse obsiegte Rothenthurm vor Lachen.



Eine Partie am Vormittag zwischen Schindellegi (in orange) und Galgenen Dorf.

Bilder Johanna Mächler



Die Mannschaft Seewen 1 erhält letzte Instruktionen vor dem Spiel.



Startpfeiff zwischen Schübelbach und Altendorf (in rot).

Nach 23 Jahren und viel Müll ist beim Fuchsberg Schluss mit «Gütle»

Sportredaktor und Faustballtrainer Andreas Hörner hat mit seiner jeweiligen Mannschaft jeden Frühling die Umgebung der Raststätte Fuchsberg aufgeräumt. Nun wird nach einer neuen Lösung gesucht.

von Frieda Suter

Acht Jungs vom Faustballteam Flums und ihr Trainer durften sich vor Kurzem im «McDonald's» Fuchsberg à Discretion verpflegen. Der gesunde Appetit kam in diesem Fall nicht vom Training oder einem Matchinsatz. Die Truppe hatte während mehrerer Stunden die Umgebung der Raststätte an der A3 zwischen Pfäffikon und Wollerau vom achtlos weggeworfenen Müll befreit.

«In der Zeit zwischen Schneeschmelze und Graswuchs wird jedes Papierfetzchen sichtbar», sagt Andreas Hörner. Doch zwischen den Büschen

am Hang liegen nicht nur verwehte Verpackungen. Einzelne Menschen scheuen offenbar vor gar nichts zurück. Petflaschen mit Urin oder andere Fäkalien sind üble Fundstücke, die auch mal zu Brechreiz führen können. Aus gutem Grund sind alle Jungs mit Handschuhen ausgerüstet und darüber informiert, wie sie vorgehen sollen. «Es kamen auch schon gebrauchte Spritzen zum Vorschein», erzählt Andreas Hörner.

Speziell in Erinnerung geblieben sind ihm Funde wie ein Laptop, der allerdings längst unbrauchbar war, und ein ausgesetztes oder entlaufenes Kaninchen. Letzteres wurde sorgfältig

eingefangen und der Polizei übergeben.

Heilsame Erfahrung

Die Flumser Faustballjungs und alle Vorgängerteams sehen bei der Anfrage zum Arbeitseinsatz jedoch nicht die Kehrseite. Sie freuen sich vor allem auf die Belohnung, die jedesmal aus Gratis-Verpflegung und einem Eintritt ins Alpamare besteht. Doch der Arbeitseinsatz macht sie auch nachdenklich. «Ich werfe bestimmt nie mehr eine leere Verpackung aus einem Autofenster», sagen alle.

Angefangen hat die Güselaktion vor 23 Jahren. Andreas Hörner

kannte den damaligen Leiter des «McDonald's» und motivierte sein Team von der Faustballriege Wollerau, mit einem Arbeitseinsatz zu einer Belohnung zu kommen. «Das hat seither jedes Jahr problemlos geklappt. Doch nun ist es genug», sagt Hörner, der seit Längerem im Sarganserland wohnt und arbeitet.

«Wir haben diese freiwillige Aktion gerne unterstützt, auch wenn lange nicht aller Müll von uns stammt», sagt auch Armen Zuta, der aktuelle Leiter des «McDonald's» Fuchsberg. Doch nun sei es an der Zeit, abzuklären, wer überhaupt für den Müll und das Aufräumen zuständig sei.



Mit viel Einsatz sammelten die jungen Faustballer an einem Samstag rund um die Raststätte Fuchsberg den weggeworfenen Müll ein.

Bilder zvg



Das Resultat eines einzigen Sammeltags zeigt, dass bereits auf begrenztem Raum sehr viel Müll achtlos weggeworfen wird.