

## **Rückblick auf unser Jahresprogramm 2009 / 2010**

Unser aktuelles Jahresprogramm startete am **27. Mai 2009** mit einem Vortrag zum Thema „**Gebärmutterhalskrebs-Impfung**“. Wieder konnten wir zu diesem Frauenthema Frau Dr. Bettina von Seefried gewinnen. 17 Frauen hörten ihr interessiert zu.

Engagiert brachte sie uns die Empfehlung für die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs und andere durch Papillomaviren verursachte Krankheiten näher. Gebärmutterhalskrebs ist eine Krebsart, welche weltweit am zweithäufigsten diagnostiziert wird. Mehr als 5000 Frauen jährlich sehen sich in der Schweiz mit der Diagnose einer Krebsvorstufe konfrontiert.

Frau von Seefried erklärte uns, dass Impfstoffe entwickelt wurden, die gegen die HPV-Viren 16 und 18 schützen, die für mind. 70 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich seien. Wichtig sei jedoch, dass die drei Impfungen bereits vor ersten geschlechtlichen Aktivitäten verabreicht würden, also im Alter von 11 bis 14 Jahren. Dieses frühe Alter gab bei uns „Mädchen-Mütter“ einiges zu reden und das Thema liess keine von uns kalt.

---

Am Freitag, **18. September 2009** fand unser nächster Vortrag statt. 20 Frauen und Männer trafen sich zum Thema „**Burnout - Erschöpfungsdepression**“. Frau Dr. Gertraud Zimmermann zeigte uns anhand eines Burnout-Zyklus die 12 Stadien dieser schleichenden Erkrankung auf. Über Jahre könne sich diese aufbauen und schlussendlich zur vollkommenen Erschöpfung führen.

Obwohl in der Schweiz keine Krankenkassen anerkannte Krankheit könne diese Erkrankung heute jedermann/-frau treffen. Dies hänge mit dem stark gestiegenen Leistungsanspruch am Arbeitsplatz als auch Gesellschaftszwänge wie Life Style, Zeitdruck und mangelnde Unterstützung zusammen.

Persönlichkeitsmerkmale, welche eine Erkrankung begünstige seien unter anderem hohe Ansprüche an sich, persönliche Stressbewältigung aber auch eine eher pessimistische Wahrnehmung. Patientinnen seien Frauen, die sehr zur Leistung erzogen wurden, die nicht gelernt hätten, nein zu sagen, nicht konfliktfähig seien...

Schlussendlich zeigte Frau Zimmermann uns aber auch Wege, wie man lernen könne, sich besser zu fühlen. Sei es durch genügend Schlaf, Beziehungspflege, Hobbys, Sport. Und nicht zuletzt, Mut zur Durchschnittlichkeit!

Mit ihrem Schlusswort „Verantwortung für sich selbst übernehmen“ beendete Frau Zimmermann diesen lehrreichen Abend.

---

Unser dritter Anlass fand am **Mittwoch, 4. November 2009** statt. Elf Frauen und ein Mann machten sich zusammen auf eine Zugfahrt nach Spreitenbach. Dort besuchten wir die **Zweifel Pomy-Chips AG**. Mittels eines kurzen Films wurden wir in die Produktion der verschiedenen Produkte eingeführt. Anschliessend konnten wir unser Wissen dann noch in einer kompetenten Führung durch den Betrieb vertiefen. Aber zuerst mussten wir schicke weisse Mäntel und Häubchen überziehen, was natürlich zu allgemeinem Gelächter führte. Es gab aber kein Pardon, Hygiene wird im Familienbetrieb Zweifel gross geschrieben.

In riesigen modernen Maschinen werden die Kartoffeln gewaschen, geschnitten, in Öl gebraten, gewürzt und schliesslich als leckere Chips verpackt, und das alles in gerade mal 30 Minuten. 19'500 Tonnen Schweizer Kartoffeln würden jährlich verarbeitet, berichtete man uns nicht ohne Stolz.

Anschliessend hatten wir eine Stärkung wirklich verdient. Arbeiten macht ja so hungrig. Und so sagte niemand nein zu einer Degustation der neuesten Produkte und das eine und andere Portemonnaie sass dann folglich ziemlich locker für einen abschliessenden Grosseinkauf...

Bepackt mit den typischen orangen Zweifel Tragtaschen traten wir so gestärkt unsere Heimreise an. Ich fand die Führung spannend und informativ und kann sie nur empfehlen.

---

Bei unserem letzten Anlass dieses Forum-Jahres wollten wir uns nochmals etwas Gutes für Körper und Geist tun. So stand an zwei Abenden, nämlich am **14. und 21. Januar 2010 Qi Gong und Tai Chi** auf dem Programm.

Ausgerüstet mit bequemer Kleidung und Schuhen fanden sich am ersten Abend 14 Frauen und 2 Töchter im grossen Saal der Heilig Geist Kirche ein. Voll motiviert erhielten wir von Petra Schwendimann von der SKEMA Schule Wetzikon einen Einblick in die jahrtausende alte Bewegungsschulung Qi Gong. Sehr ruhig und mit fließenden Bewegungen zeigte sie uns Übungen, welche wir nach bestem Wissen und Gewissen auszuführen suchten...

Auf die Tiefenatmung und Meditationstechnik Tai Chi ging Petra dann aber am zweiten Abend nicht weiter ein. Sie fand, dass das Erlernen dieser Technik mehr Zeit beanspruchen würde. So nahm sie nach Absprache mit uns 11 Frauen ein anderes Angebot ihrer Schule auf, nämlich spezielle „ü-50ig“-Übungen, bei welchen wir meist sitzen konnten. Aber auch so spürten wir bald wie unsere Energie in Fluss kam, denn auch diese Übungen verlangten volle Konzentration auf sich selbst.

Mir haben diese beiden Abende wirklich gut getan und ich fühlte mich jedes Mal auf sehr angenehme Weise müde aber auch zufrieden und irgendwie in mir ruhend.

---

So endet dieses Forums-Jahr für mich zum zweiten Mal als Leiterin. Ich bin sehr froh, auf ein so gut eingespieltes Team bauen zu dürfen. Die Zusammenarbeit macht mir wirklich immer wieder Spass und gibt mir auch Befriedigung.

Mit unserem neuen Programm 2010/2011 glaube ich, dass es uns anhand Eurer Ideen und Vorschläge wieder gelungen ist, ein spannendes und abwechslungsreiches Angebot zusammenzustellen. Es würde uns sehr freuen, wenn Ihr rege davon Gebrauch machen würdet.

Wetzikon, im März 2010

Susann Hofmann-Lüscher