

Rock your life: Gegenseitig motivieren und dabei Freundschaften schliessen

Die Freiburgerinnen Fabienne und Elisa sind begeistert vom Mentoring-Programm «Rock your life!». Weshalb, das erzählen sie im Interview mit «Typisch Jung».

Nikola Stosic

FREIBURG Seit April 2015 gibt es «Rock your life!» in Freiburg. Es handelt sich dabei um ein Mentoring-Programm, bei dem Studierende Jugendliche aus dem 8. und 9. Schuljahr beim Übergang in die Ausbildung unterstützen. Fabienne (23) und Elisa (14) erzählen, wie sie ihr erstes Mentoring-Jahr gemeinsam erlebt haben.

Wie habt ihr von «Rock your life» erfahren?

Elisa: Zwei Studentinnen haben in unserer Schule das Mentoring-Programm «Rock your life!» vorgestellt. Ich habe mir gedacht, dass das für mich eine interessante Unterstützungsmöglichkeit sein könnte, da ich weder deutschsprachige Eltern noch ältere Geschwister habe, die mir beim Bewerbungsprozess helfen können.

Fabienne: Ich habe in der Zeitung von «Rock your life!» gelesen und war von der Idee, dass Studentinnen und Studenten als grosse Geschwister



Fabienne (r.) unterstützt Elisa; die beiden haben viel Spass zusammen.

Bild Nikola Stosic

agieren, total begeistert. Deshalb habe mich auch entschlossen, als Mentorin tätig zu werden.

Wie wurdet ihr schliesslich ein Mentoring-Paar und wann war das?

Fabienne: Das war letzten November, beim sogenannten Matching.

Elisa ergänzt eifrig: Das war das Coolste! Wie beim Speeddating hatten wir eine Minute Zeit, um uns mithilfe von Standardfragen kennenzulernen. Mit Fabienne war es so, dass wir diese Fragen von Beginn an übersprungen haben und einfach so miteinander diskutierten. Obwohl ich danach «nur» ihren Namen kannte, wusste ich, dass ich sie als Mentorin haben wollte.

Fabienne sieht Elisa erfreut an: Wir hatten wirklich Glück, denn auch ich habe Elisa als sehr sympathische Schülerin kennengelernt und konnte mir gut vorstellen, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen.

Wie muss man sich eure Mentoring-Beziehung vorstellen?

Fabienne: Wir schreiben einander sehr oft und teilen uns unsere täglichen Erfahrungen auch via Snapchat mit.

Elisa amüsiert: Wenns mich nicht gäbe, könnte Fabienne Snapchat wohl kaum benutzen.

Fabienne fügt hinzu: Ein typisches Fabienne-und-Elisa-Treffen gibt es nicht. Wir passen unsere Treffen immer ganz unseren Bedürfnissen an – von Läden bis zu Bewerbungsunterlagen zusammenstellen ist alles dabei. Hauptsache ist, wir haben auch Spass dabei.

Inwiefern profitiert ihr von «Rock your life!»?

Elisa überlegt: Das Mentoring-Programm motiviert

mich, Dinge in Angriff zu nehmen, die mir alleine nicht so viel Freude bereiten würden.

Fabienne stimmt zu: Für mich ist es ein Geben und Nehmen. Ich bin wirklich stolz darauf, dass Elisa so offen ist und sich intensiv mit ihrer Zukunft auseinandersetzt.

Würdet ihr «Rock your life!» anderen weiterempfehlen?

Fabienne: Definitiv. Es ist ein Programm, das Studierende und Schüler verbindet, motiviert und weiterbringt.

Elisa: Ganz klar, denn meine Erwartungen wurden übertroffen. Durch «Rock your life!» erhalte ich nicht nur wertvolle Unterstützung, sondern habe mit Fabienne auch eine neue Freundin gefunden.

Mehr Informationen unter: <http://schweiz.rockyourlife.org>

Für dich erlebt



Janine Jungo

Wenn man arbeiten gehen kann und nicht muss

Meine Eltern unterstützen mich zu meinem grossen Glück auf meinem langen Weg als Studentin. So, wie sie es schon früher getan haben, ohne Bedingungen zu stellen, einfach aus Liebe. Dennoch entschied ich mich vor vier Jahren, parallel zu meinem Studium arbeiten zu gehen. Zum einen, weil ich mich finanziell an den Kosten meines Studiums beteiligen wollte, und zum anderen, weil ich Erfahrungen im Berufsleben sammeln wollte.

Das Resümee nach vier Jahren als Teilzeitangestellte bei Coop fällt ausschliesslich positiv aus. Ich hatte das Glück, in einem relativ kleinen Dorf zu arbeiten. Schon bald wurde es nicht nur mit den Mitarbeitern, sondern auch mit den Kunden familiär. Ich erlachte mich schon bald dabei, wie ich anfang zu lächeln, als meine Stammkundschaft den Laden betrat. Diese Atmosphäre führte dazu, dass ich in den letzten Jahren eigentlich nie arbeiten gehen musste, sondern vielmehr konnte. Sowohl mit den Kollegen als auch mit den Kunden erlebte ich derlei viele amüsante Momente, dass mir der Abschied nach vier Jahren besonders schwer fiel.

So traurig der Abschied auch war, so glücklich bin ich über die vielen Bekanntschaften, die ich gemacht habe, und die Erfahrungen, die ich gesammelt habe. Ich lernte, was es heisst, früh aufzustehen und spät nach Hause zu kommen, ich lernte hart fürs Geld zu arbeiten. Und wer weiss, vielleicht werde ich durch diese vielen Erfahrungen vor dem berühmten Sturz ins kalte Wasser bewahrt.

Zahlen und Fakten

Die Idee stammt aus Deutschland

Die Idee von «Rock your Life» stammt aus Deutschland, erstmals in der Schweiz durchgeführt wurde das Mentoring-Programm 2013 in Bern. Im März 2015 gründete eine Gruppe junger Leute «Rock your Life Freiburg» (die FN berichteten). Das Konzept des Programms ist einfach: Freiwillige, von «Rock your Life» ausgebildete Studierende begleiten OS-Schülerinnen und -schüler während den letzten

zwei Schuljahren. Bei regelmässigen Treffen helfen die Mentoren den jungen Leuten bei ihrem Weg von der Schule in die Berufswelt, je nach Bedürfnis können aber auch andere Themen zur Sprache kommen. «Rock your Life» baut an jedem Standort auch Partnerschaften mit Unternehmen auf. In Freiburg zählen die UBS und die Micarna zu den Partnerunternehmen des Programms. rb/ak

Mehr Mut zum Normalen

Im Laden findet man heute mehr exotische Früchte und Gemüse als einheimische. Aber hat nicht auch der Schweizer Garten spannende Nahrungsmittel zu bieten? Ein Kochversuch mit regionalen Saisonprodukten, die oft in Vergessenheit geraten.

Tatjana Pürro

Traurig eigentlich, dass man in der Migros-Filiale am Bahnhof Bern zig verschiedene exotische Früchte bekommt, während sich frische, regionale Gemüse kaum finden lassen. Ausgerüstet mit einer Saisontabelle machte ich mich auf, die gesunden Oktobergemüse auch im Laden zu finden. Ganz versteckt fand ich drei letzte Knollen Randen, einen Bierrettich und ein paar Karotten. Zuvor hatte ich im Bioladen Hirse gekauft. Ich wollte ein paar unterschätzten regionalen Nahrungsmitteln eine Chance geben und nur mit Schweizer Produkten kochen.

Mal anders einsetzen

Randen braucht man höchstens für den Salat, Rettich nur in der Mayonnaise zum Lachs

und Hirse ist Vogelfutter. Denkste! In nur dreissig Minuten zauberte ich aus einigen wenigen und frischen Zutaten ein ganz leckeres und spannendes Gericht: Karotten, Randen und Rettich raffeln und anbraten und mit etwas Rahm und Creme fraîche verfeinern. Dazu kommt das Wundergetreide Hirse, das es mir mit seinem leicht nussigen Geschmack angetan hat.

In Vergessenheit geraten

Hirse war vor der Entdeckung von Reis und Kartoffeln eines der Hauptnahrungsmittel in Europa. Das Getreide geriet mehr und mehr in Vergessenheit, und heute haben die meisten von uns wohl noch gar nie Hirse gegessen, obwohl diese, im Gegensatz zu Reis und Quinoa, hier ganz hervorragend wachsen würde. Zudem

ist Hirse auch äusserst gesund, gut verdaulich und sehr sättigend. Das entstandene Gericht war nicht nur lecker, sondern auch ganz einfach zubereitet und schnell gekocht. Darüber hinaus war es auch noch günstig, und noch dazu bestand es allein aus Zutaten, die in der Schweiz wachsen.

Wieder das Altbekannte

Die Konsumentinnen und Konsumenten haben heute keine Scheu davor, kurios aussehende exotische Früchte einzukaufen und auszuprobieren, aber saisonales Gemüse und saisonale Früchte schrecken viele ab.

Ich wünsche mir, dass wir alle beim Einkaufen wieder mehr Mut zum Altbekannten haben, zu den Zutaten, die schon bei unseren Vorfahren auf den Tisch kamen.



Aus diesen Zutaten lässt sich ein leckeres Gericht zaubern.

Bild Tatjana Pürro