Nr. 34-2020 – CHF 8.50/Euro 7.90

# FAMILIEN SPICK

DAS SCHWEIZER ELTERNMAGAZIN

## DIGITALES KINDERZIMMER: ++ DIE GEFAHREN – DIE CHANCEN

### ++ GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Nein, diese Suppe ess' ich nicht ...

### ++ FREIZEIT & SPORT

Veloferien mit der Familie: So klappt es.

### ++ ERZIEHUNG & SCHULE

Einschulung: Wenn sich der grosse Tag nähert

# WENN EINE MAHLZEIT ZUM RETTUNGSANKER WIRD

++ **Nanette Kellers Leben und das ihrer Familie stand im Jahr 2012 plötzlich Kopf, als eines der drei Kinder die Diagnose Leukämie bekam. Heute ist ihr Sohn wieder gesund, doch die Zeit hat die Familie geprägt, und als wieder Normalität eingekehrt war, stellte sich die ehemalige Arbeitspsychologin, die den Job während der Krankheit des Sohnes aufgegeben hatte, die Frage: Was hat mir in dieser Zeit am meisten geholfen? So ist Nanas Lunchbox entstanden.**

**TEXT:** MARTINA SIGNER
**BILDER:** NANAS LUNCHBOX

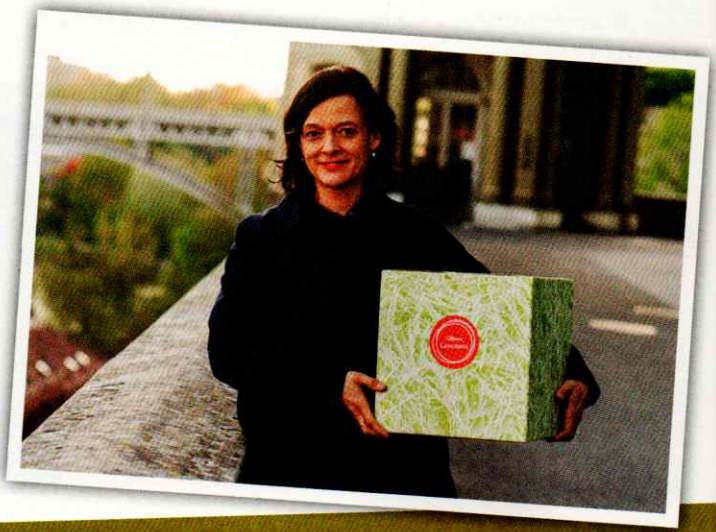
Ein Leben zwischen Krankenhaus und Zuhause, zwischen gesunden Mädchen und todkrankem Sohn, zwischen bangen Fragen von Angehörigen und helfenden Händen von Grosseltern. So hat Nanette Keller die Zeit erlebt, als ihr achtjähriger Sohn mehr im Krankenhaus auf der Kinderonkologie war als daheim. Er hatte Leukämie. «Wir haben als Familie immer irgendwie funktioniert, obwohl es uns fast auseinandergerissen hätte. Was uns zusammengehalten hat, war das gemeinsame Essen mit der Familie. Das Hinsetzen, das Reden. Auch mal über andere Dinge als die Krankheit», erinnert sich Nanette Keller zurück. Nach überstandener Krankheit stellte sie sich die Frage, was über die Dauer der Krankheit am meisten geholfen hat: Es war diese Insel des gemeinsamen Essens. Wenn es mal eine liebevoll zubereitete, warme Mahlzeit gab. Nicht einfach ein Sandwich und Salat, eine Fertigpizza oder ein «Schoggistängeli», bevor man wieder ins Spital hetzte, um für das kranke Kind da zu sein.

## Hilfe von allen Seiten

Unterstützung boten hier die Grosseltern der Kinder. «Nicht nur beim Kochen. Sie haben sogar einer Tochter das Velofahren beigebracht», sagt Nanette Keller. Wenn beim ganzen Hin und Her zwischen Krankenhaus und Daheim nicht einmal mehr die Zeit bleibt, dem Kind das Fahrradfahren beizubringen, wo sollte dann die Energie herkommen, den Haushalt zu machen? Einzukaufen? Zu kochen? Allein das Nachdenken darüber, was man denn überhaupt kochen soll, kann da schon zu viel werden. Sich dessen nach der schwierigen Zeit mehr als bewusst, hatte Nanette Keller eine Idee, die sie nicht mehr losliess. Sie wollte den Menschen helfen, denen es ähnlich geht. Deren Kinder vielleicht krank sind oder die selber mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Und denen schon eine einzelne Mahlzeit als Rettungsanker oder Lichtblick dienen kann. «Ich wusste, dieses Projekt brauchte mich dringender, als mein ehemaliger Job es tat.» Deshalb konzentrierte sie sich fortan mit ganzem Herzblut für Nanas Lunchbox. Und sie war damit nicht allein. Nanette Keller ist zwar das Gesicht des Projekts, aber ohne zwei Unterstützerinnen, die wesentlich zum Erfolg von Nanas Lunchbox beitragen, hätte sie es nicht geschafft, wie sie eingesteht. Sie hat damals einen Businessplan erstellt, ohne ein grosses finanzielles Polster zu haben. Der Glaube an das Projekt und einiges an Hartnäckigkeit bei der Suche nach geeigneten Partnern führte aber zum Erfolg. Und die Unterstützung der oben erwähnten Frauen: Nicole Eisenring und Beatrice Wespi, die ihre Erfahrungen in Sachen visueller Gestaltung und Unternehmensgründung unentgeltlich einbrachten.

## Angehörige können Box verschenken

Man weiss vielleicht als Bekannte, Freunde und Verwandte nicht, wie man Menschen in einer solch schwierigen Lebensphase helfen kann. Man möchte nicht schon wieder nachhaken: «Und, gehts bergauf? Was macht die Gesundheit?». Und die Frage: «Wie kann ich helfen?», überfordert



wiederum die Gefragten, das weiss Nanette Keller aus eigener Erfahrung: «Man weiss gar nicht, was man sagen soll und die Hilfe anzunehmen, ist auch nicht so einfach.» Angehörige leben vielleicht auch zu weit weg, um einfach schnell vorbeizukommen und im Haushalt zu helfen oder Einkäufe zu erledigen. In solchen Fällen, wenn man als Freunde oder Angehörige irgendetwas tun möchte, um zu helfen, ist Nanas Lunchbox eine gute Möglichkeit, in einer unaufdringlichen und sehr willkommenen Art zu helfen. Die Bestellung ist unkompliziert, die Lieferung folgt über Nacht per Post und kann natürlich bei der betroffenen Familie angekündigt werden. «Fast schöner ist es aber, wenn die Familie davon überrascht wird. Die Box sagt dann aus: ‚Wir denken an euch'. Sie gibt einem das Gefühl, getragen zu sein in einer Zeit, in der man versucht, sich von schönem Moment zu schönem Moment zu hangeln», meint Nanette Keller. Die Mahlzeiten können noch mindestens zwei Tage gekühlt gelagert werden, falls am Liefertag bereits etwas anderes auf dem Tisch stehen sollte.

### Zwei soziale Projekte vereint

Mit Nanas Lunchbox hat Nanette Keller zwei soziale Projekte vereint. Denn die Mahlzeiten werden von La Cultina in Bern zubereitet. Dort wird für im Kanton Bern wohnhafte, vorläufig Aufgenommene mit Ausländerausweis «F» eine halbjährige Ausbildung im Gastronomie-Bereich angeboten. Die Ausbildungsmöglichkeiten stehen auch anderen Personen offen. Ebenfalls bietet La Cultina Lehrstellen und Attestlehrplätze an. Das Ziel der Ausbildung ist die Integration in den Arbeitsmarkt beziehungsweise die Stärkung der Rückkehrfähigkeit. Für das Schulrestaurant von La Cultina werden jeweils auch Menüs für Vegetarier zubereitet. Für die Lunchbox gibt es deshalb immer zwei Wahlmöglichkeiten: Vegetarisch oder mit Fleisch. Die Menüs werden nach dem Abpacken runtergekühlt, in einen Karton mit Kühlpaketen gepackt und für den Transport an die Post zur Auslieferung übergeben. Während anfangs nur in Bern und Umgebung ausgeliefert wurde, können die Lunchboxen seit Mai schweizweit bestellt werden.

### Box soll für alle erschwinglich sein

«Eigentlich habe ich mit dieser Idee nicht annährend das Rad neu erfunden», erzählt Nanette Keller weiter. Früher habe man Menschen in schwierigen Lebensphasen oft Essen vor die Tür gelegt oder etwas vorbeigebracht. Nanas Lunchbox ist eigentlich nichts anderes. Familien erhalten eine warme Mahlzeit für drei bis vier Personen, die sie nur noch aufwärmen müssen. Hinsetzen. Reden. Auch mal über andere Dinge als die Krankheit. Wer sich die Lunchbox selbst bestellt, bezahlt einen reduzierten Preis von 10 Franken pro Essen. «Bei jeder Familie, die eine solche Zeit durchsteht, kann es zwischenzeitlich zu einem finanziellen Engpass kommen. Wir wollten unbedingt, dass auch für diese Familien eine Box erschwinglich ist.» Der Rest der Kosten wird durch den Verein Nanas Lunchbox getragen, der wiederum von Spenden, Beiträgen von Passivmitgliedern und Gönnern lebt. ++

**Reka, die Nr. 1 für Familienferien. Auch für Eltern.**

Profitieren Sie jetzt von besonders günstigen Angeboten mit viel Abwechslung und Entspannung für die ganze Familie:

- Rekalino Club
- Kostenlose Kinderbetreuung
- Grosse Kinderspielanlagen
- Gratis Mietservice für Babyartikel
- Reka-Gastgeber vor Ort
- Hallenbad in der Ferienanlage

Auf unsere kleinen Gäste wartet zudem in allen Reka-Feriendörfern eine eigene Themenwelt wie «Zirkus» in Wildhaus. Entdecken Sie alle Angebote auf **reka.ch**

**Mit Reka liegt mehr drin.**

reka

**Ostschweiz** Wildhaus
**ab CHF 1085.– pro Woche***

**Reka-Feriendorf Wildhaus**
Preisbeispiel:
modernisierte 2-Zimmerwohnung mit 4 Betten.
Angebot gültig vom 04.04.–25.04., 04.07.–15.08.2020 und vom 19.09.–24.10.2020

**Jetzt buchen unter reka.ch oder +41 31 329 66 99**

reka Feriendorf

* Preis exkl. Bearbeitungsgebühr, individuelle Nebenkosten gemäss Internet.