



# Helfen mit Herz

**Wie Freiwilligenarbeit im  
Alltag Platz findet** SEITE 4/5

# Engagement macht glücklich

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen. Einer davon ist, freiwillig tätig zu sein.

**FREIWILLIGENARBEIT** Was macht uns glücklich? Und wie lässt sich Glück im Alltag erleben? Antworten auf diese Fragen liefert die Glücksforschung: Es ist bekannt, dass soziale Beziehungen wesentlich sind für unser Glücksempfinden. Ein gemeinsames Erlebnis, ein Kinoabend oder ein gutes Essen tragen mehr zu unserem Wohlbefinden bei als ein neues Handy. Das zeigt: Erfahrungen machen glücklicher als Besitztümer. «Alle Studien zeigen, dass Freizeitaktivitäten, die der Gemeinschaft dienen, einen wesentlich höheren Zuwachs an Zufriedenheit bringen als etwa eine Gehaltserhöhung», erklärte der Sozialforscher Jürgen Schupp im Magazin «Focus Gesundheit». Neben unseren Genen und Persönlichkeitsmerkmalen sind es also vor allem die Verbundenheit mit anderen Menschen, die Arbeit und eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die unser Glücksempfinden beeinflussen.

Wer seine sozialen Beziehungen und seinen Alltag aktiv gestaltet sowie verschiedene Aktivitäten und Interessen verfolgt, schafft gute Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Viele Menschen möchten das eigene Glück weitergeben und mit anderen Menschen teilen. Ein freiwilliges Engagement ermöglicht genau dies: Man kann etwas weitergeben und bereichert gleichzeitig das eigene Leben mit einer sinnstiftenden Aktivität in der Freizeit. Dies empfindet auch die Rotkreuz-Freiwillige Corina Lo, die eine junge, geflüchtete Frau bei der Arbeitsintegration begleitet. «Durch die Einblicke in das Leben und die Kultur meiner Mentee gewinne ich neue Perspektiven und werde zu spannenden Reflektionen angeregt», erklärt sie. Ihre Erfahrungen zeigen auch: Freiwilliges Engagement ist ein Geben und Nehmen. «Die enorme Dankbarkeit und Wertschätzung, die mir entgegengebracht werden, machen mich selbst dankbarer und zufriedener», sagt sie.

Freiwillige Arbeit, so schreibt Arbeits- und Organisationspsychologin Theo Wehner von der ETH Zürich in seinem Buch «Psychologie der Freiwilligenarbeit», entsteht aus dem Bedürfnis, sich zugehörig zu fühlen, sich sinnvoll zu betätigen

## Zahlen & Fakten

Vergangenes Jahr engagierten sich

2600

Freiwillige für das Zürcher Rote Kreuz. Davon waren

380

im Jugendrotkreuz im Einsatz. Die jüngste Freiwillige war 14 Jahre alt, der älteste 90 Jahre. Das Durchschnittsalter lag bei 54 Jahren.



Genau wie Lachen ist auch Glück ansteckend. Corina (links) unterstützte als freiwillige Mentorin Natsinet beim Berufseinstieg. Foto: Frederic Meyer

und sich selbstbestimmt einzusetzen. Auch für Corina Lo ist der sinnstiftende Aspekt ihrer Tätigkeit zentral. «Gemeinsam mit meiner Mentee ihren Platz in der Gesellschaft zu finden sowie ihre grossen Erfolge in der Schule, Fortschritte beim Zurechtkommen in der Schweiz oder bei ihren Deutschkenntnissen mitverfolgen zu dürfen, macht auch mich als Begleiterin stolz und glücklich, da Glück bekanntlich ansteckend ist», meint sie.

Glücklicher dank Freiwilligenarbeit? Dazu sagte Theo Wehner in einem Gespräch: «Helfen hilft, und zwar nicht nur jenen, die Hilfe benötigten, sondern auch jenen, die helfen.

**«Die enorme Dankbarkeit, die mir entgegengebracht wird, macht mich selbst dankbarer und zufriedener.»**

Corina Lo

Freiwilliges Engagement hilft der freiwilligen Person, Erfahrungen zu sammeln, zu lernen, ihrem Anspruch nach Gerechtigkeit und den persönlichen Werten Ausdruck zu verleihen, sozialen Kontakt zu haben und vieles mehr. In der Summe dieser Funktionen könnte Glück entstehen, auf jeden Fall sollte sich das Wohlbefinden erhalten oder sogar steigern lassen.» Einiges davon trifft auch auf Corina Lo zu, die durch ihre freiwillige Tätigkeit viel Neues dazugelernt hat: «Insbesondere über die Angebote für Flüchtlinge und allgemein über die Flüchtlingspolitik in der Schweiz. Des Weiteren habe ich auch einiges über mich selbst und meinen Umgang mit anderen Menschen gelernt», erzählt die junge Frau.

## Helfen ist unbezahlbar

Die Freude an der Tätigkeit ist gemäss der Erhebung «Freiwilligenmonitor Schweiz 2020» der häufigste Grund, freiwillig tätig zu sein. Es ist das meistgenannte Motiv (70 Prozent) zur Frage, warum sich Freiwillige in Vereinen und Organisationen engagieren. Zweithäufigste Nennung: «mit anderen Menschen zusammenkommen» (56 Prozent), dicht gefolgt von «anderen Menschen helfen» (52 Prozent). Engagierte möchten in der Freiwilligenarbeit mit anderen Menschen zusammenkommen, mit ihnen etwas bewegen und dabei auch helfen und etwas zurückgeben. «Durch mein freiwilliges Engagement kann ich bereits im Studium, das in der Schweiz ebenfalls stark von der Gesellschaft gestützt wird, der Gesellschaft etwas zurückgeben», bestätigt dies Corina Lo.

Nebst der Verbundenheit mit anderen Menschen und einer erfüllenden Tätigkeit spielt es für unser Glücksempfinden auch eine Rolle, worin wir den Sinn in unserem Leben sehen. Doch wer legt fest, was der Sinn des Lebens ist? «Sinn ist etwas sehr Persönliches. Wer in der Arbeit, ob zu Hause, im Geschäft oder im Verein, Sinn zu generieren vermag, der fühlt sich selbst verwirklicht», so Arbeitspsychologin Theo Wehner. «Wir sind es, die den Dingen, die wir tun, Sinn verleihen. Deshalb ist es auch müssig, nach dem Sinn des Lebens zu fragen: Wir sind es, die dem Leben Sinn verleihen.»

aru

## EDITORIAL

# Eine Gesellschaft für alle

Inklusion beschreibt eine Gesellschaft, in der jeder Mensch gleichwertig und gleichberechtigt akzeptiert wird und selbstbestimmt teilhaben kann – unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religionszugehörigkeit, Bildung, von Behinderungen oder individuellen Merkmalen. In einer inklusiven Gesellschaft gibt es keine definierte Normalität, die jedes Mitglied anzustreben oder zu erfüllen hat. Damit grenzt sich Inklusion vom Konzept der Integration ab, welches von einer vorgegebenen Dominanzgesellschaft ausgeht, in die integriert werden kann und soll.

Aufgabe der inklusiven Gesellschaft ist es, in allen Lebensbereichen Strukturen und Zugänge zu schaffen, die es allen ermöglichen, sich barrierefrei und gleichberechtigt darin zu bewegen. Das Konzept der Inklusion impliziert die Aufhebung von «wir» und «die anderen» und geht von Mehrfachzugehörigkeit aus. Inklusion ist ein dynamischer Prozess, in dem die Formen der Zugehörigkeit, Teilhabe und Ressourcenverteilung laufend neu ausgehandelt werden – ein Prozess also, der nicht ohne Kampf um Macht und Privilegien abläuft.

Was hat das nun mit dem SRK Kanton Zürich zu tun? Sehr viel. In der neuen Strategie 2030 haben wir uns eine stärkere Positionierung im Wirkungsfeld Inklusion zum Ziel gesetzt. Das passt zu unseren Werten, den Rotkreuzgrundsätzen. Für mich beginnt es mit einer selbstkritischen Auseinandersetzung. Es bedeutet die Verabschiedung von alten Denkgewohnheiten und Verhaltensmustern, aber beispielsweise auch, mehr zuzuhören statt zu wissen, eine inklusive Grundhaltung zu entwickeln und eine verstärkte partizipative Zusammenarbeit. Wir haben also ein schönes Stück Weg vor uns, hin zu einer inklusiven Organisation, auf das ich mich freue.



Foto: Chawela Zink

**Eve Ehrensperger Sharan**  
Leiterin Migration und Mitglied der Geschäftsleitung SRK Kanton Zürich

## Die sieben Rotkreuzgrundsätze

An diesen sieben Werten der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung orientieren sich alle Rotkreuz-Organisationen auf der ganzen Welt: **Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität.**

# Gelebte Herzlichkeit

Ursula Santner aus Zürich begleitet als Freiwillige den 20-jährigen Ali aus dem Tschad. Die voll berufstätige Mutter von 15-jährigen Zwillingen möchte mit ihrem Engagement ihre Werte vorleben und weitergeben.

**INTEGRATION** Vor ungefähr vier Jahren habe ich beschlossen, dass ich etwas weitergeben will. Ich suchte nach einem sinnstiftenden Engagement, das in meinen Alltag als berufstätige, damals alleinerziehende Mutter passt und meine Kinder miteinbezieht. Zudem war es mir ein Anliegen, die Vorurteile gegenüber Geflüchteten abzubauen. Damals arbeitete ich bei der Credit Suisse und erfuhr dadurch über die Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz. Als ich über das Integrationsangebot «mitten unter uns» las, war ich sofort überzeugt. Dabei besuchen fremdsprachige Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene wöchentlich eine deutschsprachige Familie oder Einzelperson. Dies, um die Sprache zu erlernen und mehr über das Leben in der Schweiz zu erfahren. Das passt wunderbar zu den Werten, die ich meinen Kindern mit auf den Weg geben möchte: weltoffen und hilfsbereit für andere da sein. Meine damals elfjährigen Zwillinge Aela und Manolo waren einverstanden. Ich meldete mich umgehend beim Zürcher Roten Kreuz. Die Rotkreuz-Koordinatorin kennt die jeweiligen Jugendlichen und kann somit einschätzen, wer zu einer freiwilligen Person und deren Umfeld passt. Alles ist durchdacht. Ich fühlte mich gut durch das Rote Kreuz vorbereitet.

## Vertrauen aufbauen

Beim ersten Treffen war die Koordinatorin mit dabei und beantwortete unsere Fragen, was für alle wertvoll und vertrauensbildend war. Die ersten Wochen gelten jeweils als gegenseitiges Kennenlernen. Sowohl wir als auch unser Gast konnten uns so näher kennenlernen, bevor wir uns definitiv füreinander entschieden. Obschon Ali fünf Jahre älter ist als Aela und Manolo, fanden wir rasch den Zugang zueinander. Heute ist Ali 20 Jahre alt, die Zwillinge sind 15. Ali war damals erst seit ein paar Monaten in der Schweiz. Er wohnte in einer Einrichtung für unbegleitete Jugendliche aus Krisengebieten. Obwohl Ali in einer bildungsfernen Umgebung aufgewachsen ist, sprach und verstand er erstaunlicherweise schon recht gut Deutsch. Als er volljährig wurde, konnte er einen Integrationskurs besuchen, in dem Basiswissen für bildungsferne Migrantinnen und Migranten vermittelt wird. Im letzten August begann Ali eine zweijährige Lehre zum eidgenössischen Berufsattest (EBA) als Reifenpraktiker. Das ist möglich, weil Ali von ihm wohlgesinnten Menschen ermutigt wurde. Ich meine, wir alle brauchen Menschen, die uns fördern und inspirieren.

Wenn ich nun zurückschaue auf die letzten Jahre, stelle ich fest, wie viel sich verändert hat. Ali hat zu uns ein Vertrauensverhältnis aufgebaut. Er bezeichnet mich liebevoll als seine zweite Mutter. Mein Sohn Manolo ist eine Art «kleiner Bruder», obwohl sie inzwischen gleich gross sind. Auch die Verbindung mit meiner Tochter Aela ist von Herzlichkeit geprägt. Ali ist in unsere Patchwork-Familienverhältnisse integriert. Meinen Partner Tom kennt er von Anfang an, und wenn meine Kinder bei ihrem Vater Hans-Jürg sind, dann ist Ali auch dort ein gern gesehener Gast. Ali war immer schon sehr höflich, anfangs eher schüchtern. Heute begrüsst er mich wie ein Gentleman: «Hallo Uschi! Schön, dich zu sehen. Wie geht es dir?» Dabei wirkt er erwachsen. Ali ist herzlich, respektvoll und sehr ordentlich. Deshalb hatte er zwischenzeitlich Mühe, sein Zimmer mit einem anderen Flüchtling zu teilen. Er fühlte sich gestört beim Lernen, konnte nicht ausreichend schlafen und er mochte es ordentlicher als sein Zimmergenosse. Ali lebt ohne Familienangehörige in

der Schweiz. Er erzählt manchmal von früher und von seiner Flucht aus dem Tschad, wo er sich gegen eine Ungerechtigkeit gewehrt hat, oder von der Kinderarbeit in Libyen. Er beschreibt, wie es ist, wenn die Gesundheitsversorgung schlecht ist und wenn das Leben eines Einzelnen abhängig ist vom sozialen Status. Ali ist Moslem. Während des Ramadans erzählt er, wie es ihm geht. Als Gast würde ich Ali längst nicht mehr bezeichnen, sondern als Familienmitglied. Meine Kinder sind sehr wichtig für Ali, da es in seiner Situation nicht einfach ist, «echte» Freunde zu finden. Als wir umgezogen sind, hat uns Ali ganz selbstverständlich dabei geholfen. An unserem Weihnachtsfest ist Ali inzwischen ein fester Bestandteil, unabhängig von der Religion. Da er kaum Geld hat, um Geschenke zu kaufen, hat er jedem von uns eine Weihnachtskarte geschrieben. Ich freue mich immer über eine WhatsApp-Nachricht von ihm. Manchmal sendet er mir ein Foto von einem selbst gekochten Gericht, das er mit uns gemeinsam gekocht hat und nun selbst probiert. Das zeigt mir, wie sehr er uns vertraut.

## Verantwortung übernehmen

Es gibt Momente, in denen ich ein ernstes Gespräch mit ihm führe. Dabei geht es beispielsweise um den Umgang mit Geld. Wir sprechen darüber, wie wichtig es ist, ein Ziel zu haben und kurzfristig auf gewisse verlockende Anschaffungen zu verzichten. Das untermauere ich mit Beispielen aus meinem eigenen Alltag. Vor Lehrbeginn haben wir über Verantwortung und seine Pflichten bezüglich der Lehre gesprochen. Wir haben gemeinsam erarbeitet, was wichtig sein wird, um das EBA erfolgreich abzuschliessen. Ali freute sich auf die physische Arbeit, wusste aber, dass der Schulstoff nicht einfach zu bewältigen sein würde. Seine schriftlichen Deutschkenntnisse sind noch nicht so gut. Darum haben wir eine Person für den Nachhilfeunterricht gesucht. Er ist sich bewusst, welche Chance die Lehre darstellt. Im Vorfeld habe ich Kontakt zu seinem Lehrmeister aufgenommen. Das gab ihm die Gelegenheit, mit mir über allfällige Bedenken zu sprechen. Als Ali die Zusage vom Lehrbetrieb in den Händen hielt, haben wir das gefeiert! Nun ist Ali seit sechs Monaten voll im Einsatz und montiert bzw. demontiert Autoreifen. Manchmal zählt er, wie viel Stück er an einem Tag «gestemmt» hat, und berichtet es mir. Es ist eine herausfordernde physische Arbeit. In der Hochsaison sind die Arbeitstage lang und Ali abends sehr müde. Trotzdem spricht er immer voller Freude und Wertschätzung über seine Arbeit und seinen Arbeitgeber. Das sind die Momente, in denen mir bewusst wird, wie weit Ali gekommen ist und wie sehr er sich bemüht, ein Teil vom Ganzen zu sein.

Bei den Gesprächen mit Ali geht es oft um für uns banale Dinge wie Wäsche waschen, Zahlungen, Beziehungen oder welche Geschenke man wem machen darf. Manchmal bin ich überrascht, wie wenig sich die Personen und Ämter untereinander austauschen, die professionell mit der Integration von Ali beschäftigt sind. Ansonsten gibt es keinen einzigen negativen Aspekt. Ich würde mich sofort wieder für diese Art der Integration einer geflüchteten Person engagieren. Es ist mir enorm wichtig, einen Beitrag zu leisten, um die Gräben, die sich in unserer Gesellschaft auftun, zu verringern und Vorurteile abzubauen. Denn nur was man nicht kennt, macht Angst. Darum möchte ich alle ermutigen: Machen Sie mit! Engagieren Sie sich und seien Sie versichert – Sie bekommen sehr viel zurück!

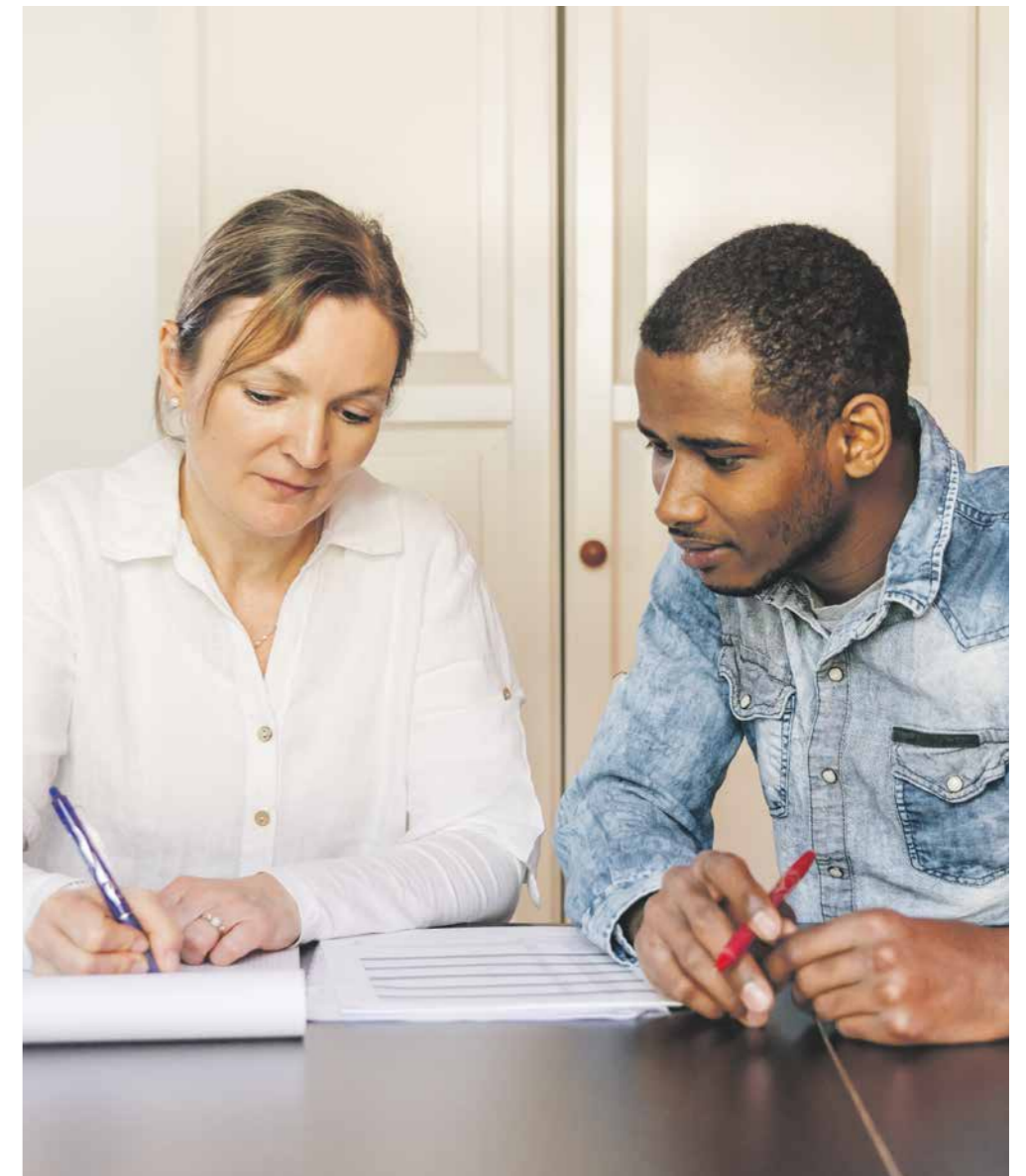
**Ursula Santner**



Die Freiwillige Ursula Santner ist Mutter von Zwillingen und arbeitet als Standortleiterin und Coach in Zürich-Oerlikon. Fotos: Ruben Ung

## Wir suchen engagierte Freiwillige

Haben Sie **einmal pro Woche zwei Stunden Zeit**, einen Jugendlichen oder eine Jugendliche mit Migrationshintergrund bei sich zu Hause zu empfangen, **gemeinsam Zeit zu verbringen** und auch beim Erlernen der deutschen Sprache zu unterstützen? Wir suchen für den Grossraum Zürich Freiwillige, die **junge Menschen bei der Integration** begleiten. Das Integrationsangebot **«mitten unter uns»** weckt beidseitiges Verständnis zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft. Alle Beteiligten profitieren von gemeinsamen Erfahrungen und vom **wertvollen Austausch**. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen: Telefon: 044 388 25 90. → [mitten-unter-uns@srk-zuerich.ch](mailto:mitten-unter-uns@srk-zuerich.ch)





Sterben ist sehr persönlich. Begleiterinnen und Begleiter begegnen sterbenden Menschen mit grossem Respekt und Demut. Foto: Mara Truog

# Der letzte Abschnitt

Verbundenheit zu spüren, ist in jeder Lebensphase wesentlich, auch in der letzten. Eine freiwillige Begleiterin und eine Expertin erzählen von ihren Erfahrungen bei der Begleitung Sterbender.

**PALLIATIVE CARE** Palliativ kann jemand über eine lange Zeit sein, es bedeutet, dass eine Person unheilbar krank ist und es medizinisch gesehen keine Heilung gibt. Bei Palliative Care geht es darum, diese Lebensphase mit so viel Lebensqualität wie möglich zu gestalten. Die «End of Life»-Phase bezeichnet den letzten Abschnitt eines Lebens, das Sterben. Vielen ist es unangenehm, darüber zu sprechen. Aber: Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit nimmt uns die Angst vor dem Tod. Für Irène Claire Glaus ist es eine der schönsten Tätigkeiten in ihrem Beruf, jemanden am Lebensende zu betreuen, weil am meisten Ruhe und Zeit für die Pflege vorhanden ist und die Person individuell, einzigartig und persönlich gepflegt werden kann. Sie hat 44 Jahre Erfahrung in der Pflege und ist als Dozentin tätig, unter anderem unterrichtet sie im Lehrgang in Palliative Care «Passage SRK» im Zürcher Roten Kreuz.

Der Lehrgang «Passage SRK» richtet sich an Menschen, die als Freiwillige Begleitungen von Kranken und Sterbenden machen oder machen möchten. Das ist anspruchsvoll, erfordert Hingabe und viel Einfühlungsvermögen. Wie kommt jemand dazu, ein solches Engagement zu übernehmen? Susanna Niederer, eine Absolventin des Lehrgangs, erklärt, es

## Lehrgang in Palliative Care

Der Lehrgang «Passage SRK» richtet sich an Personen, die sich freiwillig im Bereich Palliative Care engagieren möchten und die Interesse an einer **aktiven Auseinandersetzung** mit dem Thema haben.

→ [srk-zuerich.ch/passage](http://srk-zuerich.ch/passage)

habe bei ihr mit der eigenen Biografie zu tun. Sie war als Kind mit einem tragischen Todesfall in der Familie konfrontiert. Über den Tod zu sprechen, ist für sie nicht eigenartig oder tabu, sondern natürlich. Es wurde im Lauf ihres Lebens zu einer Gabe, auch das Zuhören und Beistehen in einer Krise. «Es tut natürlich weh, wenn man jemanden begleitet und dann verabschieden muss. Einen Verlust zu spüren bedeutet aber auch, dass diese Beziehung wertvoll und bereichernd war. Ich lerne sehr viel, es erdet mich und ich bin mit vollem Herzen dabei.» Im Unterschied zu ihrem Beruf als selbstständige Beraterin im Bereich Klimaresilienz, wo es um komplexe Themen geht, ist die Begleitung einer kranken Person eine tiefe Begegnung im Moment für eine bestimmte Zeit. «Es ist wie ein inniges und einmaliges Gespräch auf einer Reise», erklärt sie, «wo man weiss, dass man sich wohl nie mehr begegnen wird.» Susanna Niederer war Delegierte des IKRK, später ehrenamtlich für einen Krisen-Beratungsdienst tätig und begleitet heute als Freiwillige auch Menschen mit Demenz im Rahmen des Vereins wabe Limmattal (Wachen und Begleiten Kranker und Sterbender).

## Die terminale Lebensphase

Der richtige Ort des Sterbens ist für jeden anders. Das kann ein Hospiz sein, daheim mit Unterstützung von palliativen Brückendiensten oder eine Klinik, die auf Palliative Care ausgerichtet ist. Für Notfälle gibt es das Pallifon, das Notfalltelefon für Palliativpatienten. Menschen sollen dank Palliative Care schmerzfrei, leidensfrei und entspannt gehen dürfen. «Alles ist sehr individuell. Auf Wunsch können Angehörige auch in der Pflege unterstützen», erklärt die Fachfrau Pflege, Irène Claire Glaus. Es kommt vor, dass das Loslassen von Sterbenden sehr intim ist, und es ist auch da sehr individuell, wer beim letzten Augenblick dabei ist. Es kann auch eine Pflegefachkraft oder eine freiwillige Begleitperson beim letzten Atemzug anwesend sein. «Jeder Mensch stirbt anders, es gibt keinen Leitfad.»

Was nimmt die sterbende Person wahr? Wissen tun wir es nicht. Alle von uns sterben nur einmal, und wie soll man es erzählen können, wenn man auf der anderen Seite ist? Irène Claire Glaus beschreibt es so: «Die Person macht sich bereit für die ganz persönliche innere Reise. Jeder Weg ist individuell und einzigartig.» Sie hat schon erlebt, dass Sterbende im Vertrauen noch etwas bei ihr loswerden oder auch alte, ungelöste Momente im Hier und Jetzt deponieren möchten. Es ist sehr privat und intim, und die Pflege in dieser Phase ist auf das höchste Wohlbefinden der sterbenden Person ausgerichtet. Jede Handlung – zum Beispiel neu lagern oder die Lippen befeuchten – wird mit sanfter Stimme erklärt, auch wenn eine Person sich nicht mehr äussern kann oder ansprechbar ist. Susanna Niederer ist überzeugt: «Selbst wenn eine Person kognitiv vieles nicht mehr wahrnehmen kann, kann sie auf der Herzesebene, auch in der allerletzten Phase, Zuwendung spüren. Viele der Sterbenden wünschen sich, dass jemand bei ihnen präsent ist, gerade auch bei Angst vor dem Alleinsein oder dem Nicht-Wissen, was kommt. Der Übergang bleibt geheimnisvoll, denn niemand von uns Lebenden ist im Sterben geübt.» **aru**



Neu auch digital: Fahrerinnen und Fahrer können mit einer App ihre Fahrten auswählen. Auch Fahrgäste profitieren: Sie können Fahrten online anmelden. Foto: Terence du Fresne

# Digital unterwegs

Der Zürcher Rotkreuz-Fahrdienst rüstet sich mit einigen Neuerungen für die Zukunft. Dazu gehört auch die App SRK Drive, die bereits in mehreren lokalen Fahrdiensten eingeführt ist.

**FAHRDIENST-APP** Es gibt zahlreiche Apps fürs Handy. Da ist es verständlich, dass man sich erst mal fragt: Braucht es das, wo es doch vorher auch ohne ging? Erst beim näheren Hinsehen oder gar beim Ausprobieren sieht man die vielen Vorteile, die so ein Programm auf dem Smartphone bieten kann. So ging es auch manchen Freiwilligen aus dem Fahrdienst, die eher kritisch waren oder Respekt hatten, da sie keine geübten Smartphone-User sind. Die neue App SRK Drive ist ein Hilfsmittel für die Freiwilligen. «Wir bieten optionale Schulungstermine an. Diese wurden bisher sehr zahlreich genutzt und es war schön zu sehen, dass die Teilnehmenden nach der Schulung kaum abwarten konnten, die App selber zu nutzen», berichtet Manuela Looser, Leiterin Entlastung beim Zürcher Roten Kreuz.

Die App ermöglicht es den Freiwilligen, ihr Engagement noch selbstständiger und flexibler zu planen. Zudem haben sie auch unterwegs jederzeit alle Informationen zu ihren Fahrten zur Hand. «In der technischen Entwicklung war die individuelle Darstellung von verfügbaren Fahrten für potenziell 1500 Freiwillige im ganzen Kanton eine grosse Herausforderung», erklärt Manuela Looser. Jede FahrerIn, jeder Fahrer hat eigene zeitliche Verfügbarkeiten, Einsatzgebiete und Präferenzen und bekommt nur die Einsätze angezeigt, die relevant sind. Die Fahrten können dann ausgewählt werden – die einen mögen neue Strecken und Fahrgäste, andere lieber wöchentliche Therapiefahrten

an den gleichen Ort. Es bleibt freiwillig, die App zu nutzen. Fahrerinnen und Fahrer, die das nicht möchten, können wie bisher im Fahrdienst mitwirken.

## Positive Rückmeldungen

Eine Gruppe von zwölf Freiwilligen hat die Entwicklung der App aktiv begleitet. Manuela Looser erzählt: «Es war eindrücklich – sowohl für uns als auch die Entwickler –, wie viele wertvolle Inputs und gute Ideen zusammenkamen.» Einer der Beteiligten war Köbi Widmer. Er ist freiwilliger Teamleiter im Fahrdienst Kloten, wo die Neuerungen im Mai eingeführt wurden. Er erzählt: «Die App läuft rund, es gibt kaum Ausfälle. Eine gute Schulung ist sehr wichtig. Das nimmt die Unsicherheiten und das Vertrauen in die App steigt sofort. Es gab sogar Freiwillige, die ein neues Smartphone gekauft haben, damit sie die App nutzen können. An unserem Teamevent im September gab es sehr gute Rückmeldungen.»

Bis Ende 2021 nahmen in 34 lokalen Zürcher Rotkreuz-Fahrdiensten bereits 360 Fahrerinnen und Fahrer über 25 000 Fahrten über die App an. Auch Fahrgäste profitieren von den Neuerungen im Fahrdienst: Sie haben neu die Möglichkeit, am PC oder Tablet ihre Fahrt online anzumelden, und sind so unabhängig von den telefonischen Öffnungszeiten.

Alle Neuerungen gelten erst für die umgestellten lokalen Fahrdienste, die weiteren werden schrittweise folgen. **aru**



Foto: Frédéric Meyer

## Wichtige Unterstützung

Seit vielen Jahrzehnten unterstützt die Zürcher Kantonalbank als offizielle Partnerin das Rote Kreuz und den Zürcher Fahrdienst mit einer grosszügigen jährlichen Spende. Die Umstellungen im Fahrdienst wurden zudem vom Lotteriefonds des Kantons Zürich und der Dr. Stephan à Portastiftung unterstützt. Die Schweizer Vermögensverwaltung Colin & Cie. hat nach 2020 vergangenes Jahr zum zweiten Mal einen namhaften Betrag gespendet, und zwar für das Jugendrotkreuz und die Villa Vita, die ambulante psychosoziale Betreuung des SRK Kanton Zürich. Herzlichen Dank!

## Neue QR-Einzahlungsscheine

Erste QR-Einzahlungsscheine sind bereits im Umlauf und werden ab Oktober die altgedienten Einzahlungsscheine ablösen. Das Zürcher Rote Kreuz wird ab Sommer umstellen. Pro Senectute unterstützt Seniorinnen und Senioren im Umgang mit den neuen Einzahlungsscheinen. Es steht Erklärmaterial bereit und die kantonalen Stellen organisieren im Lauf des Jahres kostenlose Informationsveranstaltungen. Online ist zudem ein Erklärfilm publiziert, der auch Angehörigen helfen kann, die Neuerungen beim Einzahlungsprozess zu erklären.

→ [prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein](http://prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein)

## Website im neuen Look

Unsere Website hat ein «Makeover» erhalten. Das Design wurde komplett überarbeitet und die Technologie auf den neusten Stand gebracht. Sie finden einfach und übersichtlich alle Informationen über uns und unsere Angebote. Schauen Sie doch vorbei, wir freuen uns über Ihr Feedback oder wenn Sie unseren Zürcher Rotkreuz-Newsletter abonnieren.

→ [srk-zuerich.ch](http://srk-zuerich.ch)

## VORGESTELLT



Foto: Frederic Meyer

# Generationenprojekte

Im Frühling wird das Jugendrotkreuz (JRK) neue Generationenprojekte im Gesundheitszentrum Limmat und weiteren Zentren der Stadt Zürich starten. Viele Bewohnerinnen und Bewohner von Alterszentren sehnen sich nach mehr Abwechslung in ihrem Alltag. So lancierte das JRK vor einigen Jahren erste Generationenprojekte in Zürich und Winterthur und sammelte dabei wichtige Erfahrungen. Die Inhalte der Nachmittage werden zusammen erarbeitet, es geht um ein Miteinander auf Augenhöhe. Dieser partizipative Ansatz funktioniert sehr gut. Es wird gespielt, digitales Wissen vermittelt oder einfach geplaudert. Die Begegnungen bringen beide Seiten, die Bewohnenden und die Freiwilligen, in ihrer persönlichen Entwicklung weiter.

### Mach mit!

Bist du zwischen 15 und 30 Jahre alt und hast Interesse, dich mit der älteren Generation auszutauschen? Du lernst neue Lebenswelten kennen, kannst zum Beispiel dein digitales Wissen weitergeben oder deine Schachkenntnisse trainieren.

→ [srk-zuerich.ch/jrk-generationenprojekt](http://srk-zuerich.ch/jrk-generationenprojekt)

## SERVICE

### Kurse

#### Babysitting-Kurs SRK für Grosse Eltern

Die Grosselternrolle bewusst gestalten: So kann der Kontakt zu den eigenen Kindern und den Enkeln vertieft und gestärkt werden. Der Kurs vermittelt Neues aus der Entwicklungsforschung und frischt vorhandenes Wissen auf.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** Mo und Di, 25. und 26. April, 9 bis 15 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/babysitting](http://srk-zuerich.ch/babysitting)

#### Lehrgang Nanny SRK Kanton Zürich

Der Lehrgang vermittelt theoretische Grundlagen für den beruflichen Einstieg in die Kinderbetreuung in der Familie.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** 8 Kurstage, Start 6. Mai  
 → [srk-zuerich.ch/nanny](http://srk-zuerich.ch/nanny)

#### Demenz - Hintergrundwissen und Fachvertiefung

Der Einführungskurs zum Zertifikatslehrgang Demenzbetreuung vertieft das Fachwissen von Pflegenden und hilft, das Verhalten von Menschen mit Demenz zu verstehen.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Datum** Mi, 18. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/lehrgang-demenzbetreuung](http://srk-zuerich.ch/lehrgang-demenzbetreuung)

## Events

### Infoveranstaltung

**Vorsorgeplanung**  
 Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Veranstaltung erfahren Sie das Wichtigste über die drei Themen.  
**Ort** Volkshaus Zürich  
**Datum** Mo, 14. März, 14 bis 17 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/vorsorge](http://srk-zuerich.ch/vorsorge)

### Infoveranstaltung

**Freiwilligenarbeit**  
 Sie erfahren in einer Stunde das Wichtigste über das Rote Kreuz Kanton Zürich und die Einsatzmöglichkeiten.  
**Ort** online via Zoom  
**Daten** Di, 15. März, Di, 12. April, jeweils 17 bis 18 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige](http://srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige)

### Infoabend Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten.  
**Ort** online via Zoom  
**Daten** Do, 17. März, Di, w 12. April, jeweils 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz](http://srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz)

### Infoveranstaltung

**«mitten unter uns»**  
 Möchten Sie sich im Integrationsangebot «mitten unter uns» für fremdsprachige Kinder, Jugendliche

oder junge Erwachsene engagieren? Am Online-Infoabend erfahren Sie alles zum Freiwilligenprogramm.  
**Ort** online via Zoom  
**Datum** Mi, 6. April, 18.30 bis 19.30 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-muu](http://srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-muu)

### Infoveranstaltung «Perspektive Arbeit»

Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene bei der Suche nach einer Arbeit oder Ausbildung unterstützen? Mehr darüber erfahren Sie am Infoabend.  
**Ort** online via Zoom  
**Datum** Di, 10. Mai, 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-perspektive-arbeit](http://srk-zuerich.ch/infoabend-perspektive-arbeit)

### Infoveranstaltung

**«come together»**  
 Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene dabei unterstützen, sich gut in der Region Andelfingen oder Winterthur einzuleben? Mit einem freiwilligen Engagement bei «come together» können Sie dazu beitragen, dass sich geflüchtete Familien oder Einzelpersonen schneller einleben.  
**Ort** online via Zoom  
**Datum** Do, 12. Mai, 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-come-together](http://srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-come-together)

Bitte melden Sie sich jeweils über die angegebene Website an.

## RÄTSEL

	1		3		8		2	
9		2				6		8
	7			2			3	
8				7				6
		4	6		5	1		
1				9				4
	4			5			8	
3		6				5		9
	2		8		4		6	

Z	B	A	P	Y	L	A	B	G	Z	X	L	J	I	N	O	P	N
R	E	B	K	K	N	E	L	L	I	W	R	E	D	I	W	B	Y
N	W	H	F	Y	D	A	H	O	C	H	W	E	R	T	I	G	O
F	E	J	W	U	R	A	B	H	O	L	U	N	G	A	J	J	Z
V	I	M	I	T	A	T	E	L	E	A	Y	R	V	S	X	H	D
T	S	N	U	K	M	M	V	C	A	M	W	Q	F	Z	G	Q	T
G	E	F	D	W	A	W	I	J	C	G	G	A	M	E	B	O	Y

### Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: ABHOLUNG ALBANY BEDUINE BEWEISE DRAMA GAMEBOY HOCHWERTIG IMITATE KUNST RUHIG SATIN WIDERWILLE

### Impressum

Die Zürcher Rotkreuz Zeitung erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder, Gönnerinnen und Gönner des Vereins SRK Kanton Zürich.

**Herausgeber / Redaktion**  
 Schweizerisches Rotes Kreuz  
 Kanton Zürich  
 Drahtzugstrasse 18  
 8008 Zürich  
 Telefon 044 388 25 25

**Zürcher Rotkreuzzeitung**  
 Ausgabe 1/2022  
**Nächste Ausgabe**  
 April 2022  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)  
 Postkonto 80-2495-0

**Redaktionsleitung**  
 Anita Ruchti (aru)  
**Redaktionelle Mitarbeit**  
 Eve Ehrensperger Sharan,  
 Ursula Santner  
**Cover** Ruben Ung

**Gestaltung** Bodara GmbH  
[www.bodara.ch](http://www.bodara.ch)  
**Druck** CH Media Print AG  
**Auflage** 112 000



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
 Kanton Zürich

