

#### Weiterbildung

Freiwilligenarbeit bietet vielfältige Lernmöglichkeiten **SEITE 4/5** 

Lehrbegleitung SRK Individuelles Coaching unterstützt Lernende bei der Ausbildung

SEITE 6

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich

Ausgabe 1/2023



# Mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede

Drei verschiedene Rotkreuz-Tandems erzählen vom bereichernden Austausch. Kennenlernen unterschiedlicher Kulturen, Helfen und Lernen. Sie geniessen die gemeinsam verbrachte Zeit und lernen gleichzeitig fürs Leben.

INTEGRATION Hamid und David sind ein Tandem des Zürcher Jugendrotkreuzes (JRK) und treffen sich seit letztem April regelmässig. Im Programm geht es darum, dass junge Freiwillige eine junge Migrantin oder einen jungen Migranten im Alter von 16 bis 25 Jahren im Alltag begleiten. «Wir verbringen immer eine schöne Zeit miteinander. Ich freue mich jedes Mal, David zu sehen, und er kann mir in vielen Bereichen helfen», erklärt Hamid. David unterstützt Hamid bei den Hausaufgaben, beim Deutschlernen oder bei der Erkundung von Zürich. Er studiert an der Pädagogischen Hochschule und ihm ist es wichtig, mit Menschen aus möglichst verschiedenen Hintergründen in Kontakt zu sein. So bleibe das Leben spannend, meint er. «Und ich darf erleben, dass wir am Ende des Tages doch mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede haben.» Zum Beispiel ist beiden jungen Männern Hilfsbereitschaft sehr wichtig. Für Hamid bedeutet Menschlichkeit, anderen Leuten zu helfen. Er ist sehr hilfsbereit. David sagt, es sei ihm wichtig, Hamid einzubinden in Dinge, die sie verbinden. Sie spielen beide Volleyball und treiben gern Sport. Das ist ideal, um zusammen etwas zu unternehmen. Dabei erleben sie auch immer wieder lustige Momente.

«Im Sommer gingen wir an ein Konzert in Zürich-Wollishofen», erzählt Hamid. «Ich dachte, wir hätten für den Rückweg zu Fuss nur 20 Minuten zum Bahnhof Stadelhofen. David meinte, wir brauchen mehr Zeit. So schlossen wir eine Wette ab. Wir sind vom Gemeinschaftszentrum Wollishofen bis zum Stadelhofen gerannt.» Und wer hat die Wette gewonnen? «Wir brauchten mehr als 20 Minuten, also David. Dafür gewinne ich im Billard immer gegen ihn», schmunzelt er.

Ein anderes Rotkreuz-Tandem bilden Hanspeter und Zviad. Sie nehmen am Programm «Perspektive Arbeit» teil. Hier ist es das Ziel, dass eine freiwillige Mentorin oder ein freiwilliger Mentor eine geflüchtete Person gezielt bei der Arbeits- und Ausbildungssuche begleitet. Hanspeter berichtet: «Ich versuche durch Zuhören herauszufinden, welche Absichten und Bedürfnisse Zviad hat. Darauf erkundige ich mich bei Fachleuten, in meinem Umfeld und recherchiere im Internet, welche Möglichkeiten bestehen und



«Für mich bedeutet Menschlichkeit, anderen Leuten zu helfen.»

Hamid, Teilnehmer Tandemprogramm «Doppio» im Jugendrotkreuz



«Die Zeit, die ich mit Nadine verbringe, ist sehr wertvoll für mich.»

Manijeh, Teilnehmerin «come together»

für seine Situation realistisch sind. Das dis-«Ich möchte mein kutiere ich mit Zviad und unterstütze ihn bei der Umsetzung. Ich erlebe es als Bereiche-Neues lernen und rung. Ich lerne viel über andere Kulturen, andere Menschen und werde gefordert, Lösungsvorschläge zu erarbeiten und zu diskutieren.» Hanspeter war im Berufsleben im Personalbereich tätig und kann sein Wissen und für mich tun.» gut bei «Perspektive Arbeit» anwenden. Das Tandem trifft sich seit März 2022. Konnten schon Erfolge erzielt werden? Zviad erzählt, dass er ein Praktikum bei einer Firma machen konnte und seit einigen Monaten als Chauffeur im Einsatz sei. Sein Ziel sei der Bereich Logistik und Transport. Er wolle dort

Wissen teilen,

etwas Nachhal-

tiges für andere

Hanspeter, Freiwilliger

«Perspektive Arbeit»

den Einstieg finden und sich später weiterbilden. «Wenn ich arbeite, kann ich meine Familie unterstützen und werde unabhängig.» Der Familienvater kennt das Rote Kreuz schon seit 1994, als er in Georgien Unterstützung erhielt. «Ich bin sehr dankbar für die Hilfe, die das Rote Kreuz leistet.» Er ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Wädenswil. «Mir und meiner Familie gefällt es hier sehr

#### Ankommen in der Wohnregion

gut, die Menschen sind sehr nett.»

Um in einer neuen Wohnregion anzukommen und sich wohlzufühlen, ist das Knüpfen von neuen sozialen Kontakten ein wichtiges Element. Mit «come together» entdecken geflüchtete Menschen für eine befristete Zeit gemeinsam mit Freiwilligen die Wohnumgebung und können sich leichter vernetzen und ankommen. Das Tandemprogramm ist Teil der Integrationsförderung des Kantons Zürich und wird vom SRK Kanton Zürich in Andelfingen und Winterthur angeboten. Manijeh, Teilnehmerin aus Winterthur, traf sich während sechs Monaten wöchentlich mit der Weinländerin Nadine. «Obwohl wir das Programm unterdessen abgeschlossen haben, sind wir immer noch regelmässig zusammen unterwegs», erzählt Nadine. «Ich engagiere mich gern in verschiedenen Bereichen. Ich bin Teil einer Running-Gruppe von Sportegration in Winterthur oder helfe bei einer Hilfsorganisation im Lager mit, Kleider zu sortieren. Meine Motivation ist, zu helfen. mit Menschen unterwegs zu sein und etwas im Leben zu teilen. Ich schätze den Austausch sehr und es ist spannend, da Manijeh und ich sehr verschiedene kulturelle Hintergründe und Prägungen haben.»

Manijeh meldete sich unter anderem auch bei «come together», um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. Sie lernt intensiv Deutsch und möchte so bald wie möglich eine Ausbildung beginnen. «Ich habe viel von Nadine gelernt, über die Kultur in der Schweiz, aber auch vieles andere. Wir haben denselben Humor und ähnliche Interessen. Ich konnte nicht nur meine Sprachkenntnisse verbessern, sondern habe auch eine supertolle Freundin gewonnen.»

# Die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit

Das vergangene Jahr war geprägt durch existenzielle Krisen wie Covid, den Ukrainekrieg und Energieknappheit. Diese Krisen betreffen am meisten die fragilsten Menschen unserer Gesellschaft und wirken sich auf die ökonomische, gesellschaftliche und ökologische Nachhaltigkeit ihrer Lebenssituation aus.

Besonders schwerwiegend ist, dass vermehrt alle drei Dimensionen - die ökonomische, gesellschaftliche und ökologische Nachhaltigkeitaleichzeitig betroffen sind. Der Krieg in der Ukraine, wo Menschen um die Erhaltung ihrer Freiheit kämpfen müssen, hat gezeigt, wie die soziale Nachhaltigkeit betroffen ist. Viele haben alles verloren in der sinnlosen Verwüstung der Städte. Der Alltag wurde lebensbedrohlich und die wirtschaftliche Nachhaltigkeit für lange Jahre unmöglich. Der Ukrainekrieg hat zudem auch auf die Fragilsten in unserem Land negative Auswirkungen: Die steigenden Energiekosten treffen Menschen mit geringen Einkommen am stärksten.

Die Herausforderungen der ökologischen Nachhaltigkeit werden uns zunehmend beschäftigen. Der weltweite Klimawandel und die Problematik einer sauberen Energieversorgung fordern uns alle. Wir wollen uns vorbereiten, dass wir für die Verletzlichsten unserer Gesellschaft nachhaltige Lösungen bieten können. Es ist uns ein grosses Anliegen, uns für eine umfassende Nachhaltigkeit zugunsten aller Menschen einzusetzen. Nachhaltigkeit war auch mir in meiner Tätigkeit in der Forschung und Lehre immer ein grosses Anliegen. Ich hoffe, dass wir zusammen diese Herausforderungen angehen und positive Hilfeleistungen fördern können. Für Ihre Unterstützung bei dieser grossen Aufgabe bedanke ich mich von Herzen.



**Sybille Sachs** Präsidentin SRK Kanton Zürich

#### Zu zweit Zürich entdecken

Das **Tandemprogramm** des Zürcher Jugendrotkreuzes heisst neu «Doppio». Dabei unterstützen und begleiten junge Freiwillige für mindestens sechs Monate gleichaltrige Migrantinnen und Migranten beim Ankommen in der Schweiz. Interessiert?

→ srk-zuerich.ch/jrk-doppio

2 Zürcher Rotkreuz Zeitung 1/2023



# Neues lernen

Wo lernen wir? Wie und wann eignen wir uns Kenntnisse und Erfahrungen an? Nicht nur in der Schule und Ausbildung einen grossen Teil macht das informelle Lernen aus.

WEITERBILDUNG Wie findet eigentlich Bildung statt? Woher haben wir unsere Kompetenzen und unser Wissen? Menschen lernen auf unterschiedliche Art und Weise. Es ist erstaunlich: Ein grosser Teil an Fähigkeiten und Kenntnissen wird im informellen Bereich erlernt. Schätzungen gehen von einem Anteil über 70 Prozent dessen aus, was wir wissen und können.

Als informelle Bildung bezeichnet man alles Lernen, das nicht auf den Erwerb einer formellen Anerkennung oder eines Abschlusses ausgerichtet ist. Informelles Lernen geschieht als gewolltes, selbstständiges und selbstorganisiertes Lernen, das nicht mit dem Ziel, ein Zertifikat zu erlangen, verbunden ist. Genauso geschieht informelles einer Aktivität verbunden ist. Hier steht nicht das Lernen, sondern das Erfüllen einer helfen zu wollen.

Aufgabe oder das Erreichen eines Zwecks im Vordergrund. Das kann im Alltag sein, in der Freizeit, bei der Arbeit.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass eines der wichtigen Motive, warum sich Menschen freiwillig engagieren, das Erweitern der eigenen Kenntnisse und Erfahrungen ist. Sie wollen etwas lernen. Lernen ist wichtig für die eigene Zufriedenheit: Es hält im Kopf jung, wir können gut auf Veränderungen reagieren und es eröffnet uns neue Perspektiven. Auch die persönliche Weiterentwicklung ist gemäss Freiwilligenmonitor 2020 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft ein bedeutendes Motiv, um sich freiwillig für etwas einzusetzen – neben dem Spass an der Lernen auch als Erfahrungslernen, das mit Tätigkeit, dem Wunsch, mit anderen zusammenzukommen, und der Motivation,

Neues lernen und gleichzeitig Gutes tun mit einem freiwilligen Engagement ist beides möglich. Freiwilligenarbeit im Zürcher Roten Kreuz bietet vielfältige Orte des informellen Lernens. Ein grosses Lernfeld ist der Einsatz selbst: Im Kontakt mit den Klientinnen und Klienten, den Mentées, den Gastkindern und Gastjugendlichen, den Lernenden, den Arbeitssuchenden, den Fahrgästen und all den Menschen, die froh um eine Begleitung und Unterstützung sind, entstehen neue, wertvolle Erfahrungen und immer wieder auch über den Einsatz hinaus währende Freundschaften.

Ein weiterer Lernraum sind Kurse und Exkursionen, die das Zürcher Rote Kreuz für die Freiwilligen organisiert. Jedes Jahr sind es rund 700 Teilnehmende, die ein solches Weiterbildungsangebot besuchen. Verschiedene Kurse ermöglichen spannende Einblicke in spezifische Themen – diese reichen von Kinästhetik (wirkungsvolle Mobilisation) über Methodenkompetenzen bis zu Themen des Ausländer- und Asylrechts. Für neue Freiwillige gibt es die Einführungskurse «Das Rote Kreuz stellt sich vor». Führungen wie der geplante Besuch des Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondmuseums in Genf im März oder letzten Herbst

Zürcher Rotkreuz Zeitung

#### Zahlen & Fakten

Schätzungen zufolge erwerben Erwachsene etwa

ihres Wissens durch informelles Lernen. eine geführte Wanderung auf dem Industriepfad von Bäretswil nach Bauma ergänzen das vielfältige Angebot.

Letzten November nahmen zwölf Freiwillige an der Weiterbildung «Kinästhetik -Transfer und Mobilisation wirkungsvoll unterstützen» teil. Zwei von ihnen waren Beat Weibel aus Urdorf und Angelica Losa aus Schwerzenbach, die auf dem Bild links zu sehen sind. Was ist ihnen aus dem Kurs besonders geblieben? «Die richtige Gewichtsverlagerung und Nutzung der Hebelwirkung ist extrem hilfreich bei der Mobilisierung von Menschen», meint Beat Weibel. Er ist pensioniert und fährt seit letztem September für den Zürcher Rotkreuz-Fahrdienst. Angelica Losa, seit über drei Jahren freiwillige Fahrerin, ergänzt: «Der Kinästhetik-Kurs war für mich lehrreich, da wir die Hilfestellungen für Patientinnen und Patienten direkt üben konnten und man dies auch privat

#### Etwas für die Gesellschaft tun

bei Bedarf anwenden kann.»

Was hat die beiden Freiwilligen motiviert, sich im Fahrdienst zu engagieren? Angelica Losa erzählt: «Nach meiner Pensionierung wollte ich mich gerne auf freiwilliger Basis zur Verfügung stellen. Ich habe mich sehr schnell für das SRK Kanton Zürich entschieden. Der Fahrdienst ist für mich optimal. Die Personen, die wir transportieren, sind sehr dankbar, und der Kontakt zu ihnen ist auch für mich sehr bereichernd.» Bei Beat Weibel ist es ähnlich: «Meine Motivation ist, der Gesellschaft etwas zu geben. Es ist immer eine Freude, die Dankbarkeit der Fahrgäste zu spüren.» Dass sie dank dem Engagement auch ganz nebenbei etwas lernen, bestätigen beide: «Durch Freiwilligenarbeit wird im Austausch mit den Fahrgästen auch die eigene soziale Kompetenz gefördert. Die Gespräche geben oft eine Zufriedenheit auf beiden Seiten», so Beat Weibel. Angelica Losa ergänzt: «Durch mein Engagement in der Freiwilligenarbeit lerne ich immer wieder aufs Neue, flexibel und konfliktfähig zu bleiben. Und auch, den Fahrgästen, die teilweise ein grosses Bedürfnis haben, sich mitzuteilen, gut zuzuhören, was von ihnen enorm geschätzt wird.»

Neben dieser Art des Lernens «on the job» und der Weiterbildung zu einem bestimmten Thema sind weitere Lernformen in der Freiwilligenarbeit von zentraler Bedeutung: die Zusammenarbeit mit den Rotkreuz-Koordinatorinnen und -Koordinatoren, die Einbindung in eine Organisationsstruktur mit professionellen Arbeitsmitteln, der Erfahrungsaustausch mit andern Freiwilligen, aber auch gesellige Veranstaltungen in den Aktivitäten. Wichtig dabei sind auch die Erfahrungen der anderen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

#### **WIR SUCHEN SIE**

# Unterstützung für den Rotkreuz-**Fahrdienst**

Haben Sie ein eigenes Auto, etwas Zeit und möchten Sie gerne helfen? Werden Sie freiwillige Fahrerin oder freiwilliger Fahrer und begleiten Sie Menschen, die selber nicht so gut unterwegs sind, zu medizinischen Terminen! Sie bringen die Fahrgäste nicht nur einfach von A nach B, sondern sind auch eine wichtige Gesprächspartnerin oder ein wichtiger Gesprächspartner für sie.

- → 044 388 25 00
- → fahrdienst@srk-zuerich.ch

# Menschen mit Migrationsgeschichte begleiten

Wir suchen Freiwillige, die sich für junge und erwachsene Menschen in den Integrationsprojekten «come together», «mitten unter uns» und «Perspektive Arbeit» engagieren. Die Aufgaben sind vielfältig: zum Beispiel Hilfe beim Deutschlernen, bei der Arbeits- und Ausbildungssuche oder beim Knüpfen von sozialen Kontakten. Engagieren Sie sich und sammeln Sie dabei selbst bereichernde Erfahrungen!

- → 044 388 25 81
- → integration@srk-zuerich.ch

# Älteren Menschen im Alltag zur Seite stehen

Sind Sie kontaktfreudig und möchten Sie eine ältere Person in deren eigenen vier Wänden unterstützen? Ihr im Alltag zur Hand gehen? Werden Sie Duo-Partnerin oder Duo-Partner! Beim Rotkreuz-Duo unterstützen Sie in regelmässigen Begegnungen eine allein lebende Person punktuell oder wöchentlich bei Aufgaben und Aktivitäten des täglichen Lebens.

- → 044 360 28 36
- → duo@srk-zuerich.ch

## Infoveranstaltung

Erfahren Sie mehr über Freiwilligenarbeit beim Zürcher Roten Kreuz an unserer Infoveranstaltung. Diese findet abwechselnd vor Ort an der Kronenstrasse 10 in Zürich und als Online-Veranstaltung statt: 14. März (Zürich), 28. März (online), 13. April (Zürich) und 25. April (online).

→ srk-zuerich.ch/ infoabend-freiwillige

1/2023

# Linda Fäh liess sich beraten

Möchten Sie eine Patientenverfügung, einen Vorsorgeauftrag oder ein Testament erstellen? Schlagersängerin Linda Fäh liess sich beim Zürcher Roten Kreuz beraten.

**VORSORGE** «Da wir bald Eltern werden, beschäftigen wir uns auch mit dem Thema Vorsorge», erklärte Linda Fäh im Herbst letzten Jahres. Durch die Schwangerschaft machten sich sie und ihr Partner Marco Dätwyler vermehrt Gedanken zu diesem Thema. Welches sind ihre Wünsche, wenn ihr oder ihm etwas passieren sollte und sie nicht mehr urteilsfähig wären? Die Sängerin und Rotkreuz-Botschafterin liess sich vom Zürcher Roten Kreuz professionell beraten. Das Paar besprach seine Anliegen mit dem Vorsorge-Experten Hubert Kausch. Linda Fäh erzählt: «Es war uns wichtig, unsere Werte und Wünsche selbstbestimmt festzuhalten. Deshalb haben wir uns beim Ausfüllen der Patientenverfügung beraten lassen. Für unsere Familie gibt das Klarheit und Sicherheit, falls wir einmal nicht mehr zu einer Entscheidung in der Lage sind.»

«Auch immer mehr jüngere Personen befassen sich mit dem Thema Patientenverfügung und lassen sich bei uns beraten», berichtet Hubert Kausch, «Linda Fäh und Marco Dätwyler sind da keine Ausnahme.» Oft haben Partnerinnen und Partner vorher nicht verbindlich und konkret über die eigene Haltung und die eigenen Wünsche gesprochen. Es kann schwierig sein, im Alltag den richtigen Moment für solch anspruchsvolle Themen zu finden. «In der Beratung von Paaren gibt es manchmal auf beiden Seiten Überraschungen, denn die Einstellung zu Fragen der medizinischen Versorgung und lebensverlängernden Massnahmen ist sehr individuell. In den Gesprächen geht es darum, eine gemeinsame Verständigung darüber zu finden», erklärt Hubert Kausch. Die Partnerinnen und Partner können sich gegenseitig Auskunft geben, ihre Wünsche formulieren und werden dabei professionell unterstützt.

#### Alles geregelt

Bei Linda Fäh war es ein freudiges Ereignis, das sie dazu bewog, eine Patientenverfügung zu erstellen. Eine lebensverändernde Situation kann den Ausschlag geben, sich vermehrt Gedanken zur Zukunft zu machen, beispielsweise auch eine Pensionierung. Eine Patientenverfügung, ein Vorsorgeauftrag oder – 27. März, 17 Uhr, Volkshaus, ein Testament kann aber jederzeit erstellt werden. Es gilt: Der Zeitpunkt, sich Gedanken zum Thema Vorsorge zu machen, kann nicht zu früh sein. Wer seine Vorstellungen schriftlich festgehalten hat,



#### Vorsorgeplanung

Möchten Sie sich beraten lassen? Hubert Kausch (Beratung Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag) und Lea Moliterni (Testamentsberatung) freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

- → vorsorgen@srk-zuerich.ch → 044 388 25 25
- An unseren kostenlosen Infoanlässen über die drei Themen Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament erfahren Sie das Wichtigste:
- Zürich
- 20. Juni, 17 Uhr, Alte Kaserne, Winterthur. Anmeldung:
- → srk-zuerich.ch/vorsorge

kann entspannt seinen Alltag leben im Wissen, dass Wichtiges aufgeschrieben und geregelt ist. Mit der Patientenverfügung kann für den medizinischen eine Hinterlegung bei Fachstellen ist möglich.

Notfall vorgesorgt werden. Der Vorsorgeauftrag regelt die umfassende Vertretung durch eine Person des Vertrauens bei Verlust der Urteilsfähigkeit, und das Testament ermöglicht es, den eigenen Wünschen entsprechend seinen Nachlass zu regeln. Die entsprechenden Dokumente müssen von Zeit zu Zeit überprüft werden. Manchmal ändern sich Dinge im Leben, die wir nicht vorhersehen können, und manchmal auch einfach die eigenen Ansichten und Wünsche. Eine Patientenverfügung sollte alle zwei Jahre aktualisiert werden. Die bestehenden Dokumente können jederzeit vernichtet und neu geschrieben werden. Die Angehörigen oder Vertrauenspersonen sollten über den Aufbewahrungsort informiert werden oder eine Kopie erhalten. Auch Zurück zum freudigen Ereignis: Im Dezember brachte Linda Fäh Sohn Lio auf die Welt. «Unser kleines Wunder ist da. Wir sind überwältigt von Gefüh-

len.» So verkündete sie die Geburt auf Instagram.aru



# Schwierigkeiten überwinden

Wenn Probleme in der Lehre auftauchen, brauchen Lernende eine vertraute Ansprechperson. Manche sind aber ganz auf sich allein gestellt. Damit auch sie auf Hilfe zählen können, gibt es die Lehrbegleitung SRK.

LEHRBEGLEITUNG Es war kürzlich in den Medien zu lesen: Immer mehr Lernende brechen ihre Lehre ab. Das hat vielfältige Gründe und ist besorgniserregend. Die Zeit nach dem Schulabschluss ist ein genereller Umbruch im Leben und kann sehr herausfordernd sein. Ein Lehrabbruch ist ein einschneidendes Ereignis für die jungen Menschen, die erst gerade in die berufliche Zukunft gestartet sind. In manchen Fällen kann ein solcher Schritt verhindert werdendurch ein persönliches Coaching, durch Begleitung oder Vermittlung zwischen Lehrbetrieb und Lernenden. Viele Lernende erhalten Unterstützung von den Eltern. Aber was, wenn zu Hause keine solche Unterstützung möglich ist? Genau da setzt das Programm Lehrbegleitung SRK an, das vor drei Jahren gestartet ist. Die Lehrbegleitung SRK unterstützt Lernende im Kanton Zürich individuell während der Lehre beim Lernen, bei Problemen im Lehrbetrieb oder bei persönlichen Krisen. «Das Ziel war, dass Lernende, die unsere Brückenangebote im SRK-Bildungszentrum besucht und anschliessend eine Lehrstelle angetreten hatten, mittels einer weiteren Begleitung durch Coaches Lernende erste Erfolge erzielen», berichtet ihre Lehre auch abschliessen können», er- Ester Maranta. «Auch die Lehrbetriebe mel-

ginn konnten über 60 Lernende aus den person zu haben.» Mehr Infos: srk-zuerich. Berufsbranchen Gesundheit, Soziales und ch/lehrbegleitung

Betreuung von Mentorinnen und Mentoren begleitet werden. In der Zwischenzeit kamen immer wieder Anfragen, ob auch andere Lernende, welche die Rotkreuz-Brückenangebote nicht besucht hatten, eine Begleitung vom SRK Kanton Zürich erhalten könnten. Seit Oktober 2022 ist dies nun möglich.

Gezielte Unterstützung Die Lernenden werden individuell begleitet und erhalten eine verlässliche Ansprechperson, die sie regelmässig treffen und sie gezielt unterstützen kann. Die einen benötigen eine Lernbegleitung, in der es vor allem darum geht, Selbstmanagement und Lernstrategie zu verbessern oder Schulinhalte mit einer Mentorin oder einem Mentor zu repetieren und sich auf bevorstehende Prüfungen vorzubereiten. Andere haben Schwierigkeiten im Lehrbetrieb. Hier können Coaches vermitteln und gemeinsam mit den Beteiligten Lösungen finden. «Es ist sehr erfreulich, die Lehrbegleitungen gemeinsam mit ausgewählten freiwilligen Mitarbeitenden zu planen und durchzuführen, vor allem, wenn neue Wege beschritten werden und klärt Ester Maranta, Projektverantwortliche. den uns zurück, dass sie es sehr schätzen, Das Angebot wurde rege genutzt. Seit Be- ergänzend eine weitere externe Ansprech-

#### **AKTUELL**

## Als Clownin oder Clown Kinderherzen berühren

Das Projekt Redcross Clowns wurde 2019 lanciert. Redcross Clowns sind Freiwillige, die Asylzentren besuchen und Ablenkung in den Alltag der dort anwesenden Kinder bringen. Beim Besuch der freiwilligen Clowninnen und Clowns zählt nur das Hier und Jetzt. Ihnen gelingt es, sich pantomimisch auf die Kinder einzulassen, auch ohne gemeinsame Sprachkenntnisse. Im Team der Redcross Clowns gibt es aktuell zwei freie Plätze. Für die Einführung und Weiterbildung sind dieses Jahr drei interessante Workshops geplant, Voraussetzung sind eine Clown-Ausbildung oder ähnliche Erfahrungen im Theater, Improvisation oder Bühnenbereich und das Interesse, monatlich ein bis drei Besuche zu machen. Interessiert? Dann melden Sie sich unter:

→ jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch

### Hilfreiche Geschenkaktion

An der 26. Aktion «2 × Weihnachten» des Roten Kreuzes zeigten sich die Menschen in der Schweiz einmal mehr solidarisch mit armutsbetroffenen Personen. Sie spendeten insgesamt 54050 Pakete. Die Rotkreuz-Kantonalverbände kümmern sich um die Verteilung in den Kantonen. Das Zürcher Rote Kreuz arbeitet mit rund 60 verschiedenen sozialen Institutionen aus dem ganzen Kantonsgebiet zusammen, darunter Wohnheime, Frauenhäuser, Asylorganisationen oder Kirchgemeinden. Die gespendeten Produkte kommen armutsbetroffenen sowie geflüchteten Familien und Einzelpersonen zugute.

#### **Fokus Erbrecht 2023**

Was ändert mit dem neuen Erbrecht? Was muss ich bei der Erstellung eines Testaments beachten? Die nächste kostenlose Infoveranstaltung zur Vorsorgeplanung findet am Montag, 27. März um 17 Uhr im Volkshaus Zürich statt und richtet den Fokus auf das revidierte Erbrecht. An der Veranstaltung erfahren Sie ausserdem das Wichtigste über den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung. Neben Kurzreferaten gibt es auch Zeit für Fragen. Anmeldung unter:

→ srk-zuerich.ch/vorsorge

6 Zürcher Rotkreuz Zeitung 1/2023



## Rita Harrar

Behält den Überblick, hat ein Auge für Aktionen, gute Kontakte, ist sehr zuverlässig und engagiert: Das ist Rita Harrar, Rotkreuz-Freiwillige der SOS-Beratung. Seit über zehn Jahren managt sie die Kleiderbörse und seit zwei Jahren auch den kleinen SOS-Laden des SRK Kanton Zürich. Diese Abgabestellen stellen das Nötigste für den Alltag an Lebensmitteln, Hygieneartikeln, Kleidern und Schuhen bereit. Die Ware wird auf Termin hin an bezugsberechtigte Klientinnen und Klienten der SOS-Beratung verteilt. Die Sachhilfe ist für Notleidende eine grosse Unterstützung. Der Platz ist beschränkt, es gibt nur einen Container und einen kleinen Lagerraum. Die Präsenz, Erfahrung und Vernetzung von Rita Harrar sind für dieses Angebot von unschätzbarem Wert.

#### 65 Jahre Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Zum 65-Jahre-Jubiläum bietet das SRK-Bildungszentrum eine kostenlose Online-Veranstaltungsreihe an. In jeweils 65 Minuten erfahren Pflegehelfende SRK und alle Interessierten Spannendes zu Themen aus dem pflegerischen Berufsalltag.

→ srk-zuerich.ch/ph-65

#### SERVICE

## Kurse

#### Lehrgang Nanny SRK Kanton Zürich

Eine Nanny betreut Kinder in der Familie und verbringt mit ihnen den Alltag als Bezugsperson. Im Lehrgang Nanny SRK Kanton Zürich lernen die Teilnehmenden die Grundlagen für diese verantwortungsvolle Aufgabe.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Daten** 8 Kurstage, Start Fr. 3. März

→ srk-zuerich.ch/nanny

#### Gesundheitsförderung, Sucht und Abhängigkeitserkrankungen

Der Kurs für Pflegehelfende zeigt auf, wie psychisch kranke Menschen mit gesundheitsfördernder Pflege unterstützt werden können. **Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Daten** Mi, 22. März und Do, 23. März, 9 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ weiterbildung

#### Selbsterfahrung Alter

Im Kurs können Pflegehelfende Simulationsinstrumente wie den «Age-Man» oder «Simulationsbrillen» ausprobieren. Diese Selbsterfahrung unterstützt das Verständnis für Beschwerden, die im Alter auftreten. Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Datum** Di, 28. März, 9 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ weiterbildung

#### Pflege und Betreuung von Diabetes-mellitus-Betroffenen

Der Kurs vermittelt einen Überblick zum Krankheitsbild und zeigt auf, worauf Pflegehelfende in der Betreuung achten sollen. Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Datum** Mo, 24. April, 9 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ weiterbildung

#### Babysitting-Kurs SRK für Grosseltern

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 Wissen auf. Ort SRK-Bildungszentrum,

Winterthur

Daten Do und Fr, 11. und

12. Mai, 9 bis 15 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ babysitting

#### **Events**

#### Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit

Sie erfahren in einer Stunde das Wichtigste über das Rote Kreuz Kanton Zürich und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Ort online via Zoom oder Kronenstrasse 10, Zürich Daten Di, 14. März (Zürich), Di, 28. März (Zoom), Do, 13. April (Zürich), Di, 25. April (Zoom), jeweils 17 bis 18 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ infoabend-freiwillige

#### Infoveranstaltung Vorsorgeplanung

Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Veranstaltung erfahren Sie dazu das Wichtigste.

Ort Volkshaus, Zürich

Datum Mo, 27. März,

17 bis 19.15 Uhr

→ srk-zuerich.ch/

## vorsorge

Infoabend Jugendrotkreuz Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten. Ort online via Zoom Daten Di, 14. März, Do, 13. April, Di, 16. Mai, jeweils 18

→ srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

bis 19 Uhr

## Infoveranstaltung «mitten unter uns»

Freiwillige engagieren sich bei «mitten unter uns» für fremdsprachige Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene.

Ort online via Zoom Datum Di, 4. April, 18.30 bis 19.30 Uhr

→ srk-zuerich.ch/ info-veranstaltung-muu

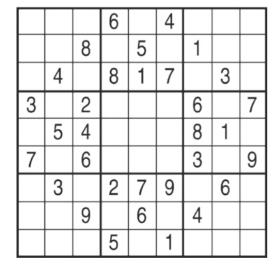
#### **Redcross Melting Pot**

Willkommen sind alle Teilnehmenden der Jugendrotkreuz-Aktivitäten und alle, die neue Bekanntschaften schliessen möchten. Ort Kronenstrasse 10, Zürich

Daten siehe Website

→ srk-zuerich.ch/ redcross-melting-pot

#### RÄTSEL



ERSHAV E D MUXHPDUNTERR EKNE Α Z 0 Z F G N G R Ε 0 Н Ε Н

Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgende Wörter versteckt: AFTERSHAVE EINTOPF ENKEL GEHOERGANG GNADE KARTE MONTS ROTBART TORERO UNTERRICHT URBAR VENTILATOR

#### Impressum



