



Zusammenhalten

**Warum freiwilliges Engagement
die Gesellschaft als Ganzes stärkt und
es dafür Spenden braucht. SEITE 4/5**

Junge Menschen betreuen Angehörige

Viele Menschen verbinden die Betreuung von Angehörigen mit Erwachsenen. Doch die Realität sieht anders aus: Auch zahlreiche Kinder und Jugendliche übernehmen diese Verantwortung.

BETREUUNG Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die im familiären Umfeld Aufgaben übernehmen wie beispielsweise die Betreuung kranker Angehöriger oder die Unterstützung der anderssprachigen Eltern bei Amtsgängen. Acht Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz betreuen eine aufgrund von Krankheit, Unfall, Beeinträchtigung oder Sucht pflegebedürftige nahestehende Person. Bei den Young Adult Carers, den 16- bis 24-jährigen, sind es sogar 15 Prozent.

So zum Beispiel Sarah Ferjani. Sie ist 20 Jahre alt, studiert Islamwissenschaften und Ethnologie und betreut gemeinsam mit ihrer Mutter ihren 56-jährigen Vater, der an einer Frontotemporalen Demenz erkrankt ist. «Die Rollen haben sich vertauscht. Eigentlich müsste mein Vater sich um mich kümmern», so Sarah Ferjani. In der neusten Folge des Podcasts «Das kleine Glück schätzen» spricht Sarah Ferjani gemeinsam mit der Fachexpertin Prof. Dr. Agnes Leu und der SRF-Moderatorin und Journalistin Daniela Lager über die besonderen Herausforderungen und Wünsche junger betreuender Angehöriger.

«Mein Vater versteht nichts mehr. Wenn ich ihm sage, er soll die Schuhe ausziehen, kann er damit nichts anfangen. Wir können kein normales Gespräch mehr führen, da er alles vergisst und seine Sprachkenntnisse sich sehr verschlechtert haben», erzählt Sarah Ferjani. Tagsüber besucht er eine Tagesstruktur. Zweimal in der Woche holt Sarah Ferjani ihn dort ab, da er nicht mehr allein nach Hause laufen kann. Abends betreuen sie und ihre Mutter ihn zu Hause. «Mein Studienalltag ist vor allem dadurch eingeschränkt, dass ich immer direkt nach den Vorlesungen nach Hause rennen muss. Dank meiner Mutter konnte ich trotzdem mal reisen oder ausgehen. Jedoch zu ihren Lasten, da sie dann mit der Betreuung ganz allein war. Deshalb geschah das nie ohne schlechtes Gewissen, es hat mich immer sehr geplatzt.»

Um sich in dieser herausfordernden Situation mit anderen Betroffenen auszutauschen, hat Sarah Ferjani gemeinsam mit drei anderen jungen Frauen die mosa:k Gruppe der Young Dementia Carers in St. Gallen gegründet. «Zum einen geben mir die Gespräche mit meiner Mutter sehr viel Kraft und zum anderen die Gruppe der Young Dementia Carers.

«Das kleine Glück schätzen»

Hören Sie sich die ganze Podcast-Folge über Young Carers an oder erfahren Sie in den anderen Folgen mehr über weitere Herausforderungen von betreuenden Angehörigen.

→ srk-zuerich.ch/podcast



Prof. Dr. Agnes Leu und Young Carer Sarah Ferjani aus dem Podcast. Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Es ist ein Teil von gemeinsamen Erfahrungen und es hilft mir sehr zu wissen, dass ich nicht die einzige Person in dieser Situation bin. Denn im Alltag habe ich bisher noch niemanden getroffen, der dasselbe durchmacht wie ich.»

Notwendige Sensibilisierung

Wie es auch Sarah Ferjani beschreibt, ist es für Young Carers wichtig, dass sie über ihre Situation sprechen können und von Fachpersonen und ihrem Umfeld erkannt und unterstützt werden. Deshalb organisiert das Jugendrotkreuz Kanton Zürich seit Juli 2024 für Young Carers die Austauschtreffen Get-together, die zuvor als Teil eines Forschungsprojekts der Careum Hochschule Gesundheit in Zürich entstanden sind. Eine Betroffene, die an den regelmässigen Treffen teilnimmt, bestätigt: «Durch die Get-togethers lernte ich Menschen kennen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Das vermittelt mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Der Austausch ist sehr bereichernd, da sich jede Person in einem anderen Abschnitt befindet oder andere eigene Strategien gefunden hat. Diese vielen Inputs und Ideen zu erhalten, macht Mut und ist sehr wertvoll für mich.» Auch sie ist im Alltag durch die betreuenden Aufgaben, die sie übernimmt, stark gefordert: «Ich fühlte mich in meiner Situation allein und auch hilflos. Es ist für mich eine grosse Herausforderung, die oft auch in Überforderung übergeht. Zu wissen, dass man nach dem ganzen Studiumsalltag zu Hause nicht die Ruhe und Erholung finden kann, die man braucht, weil es eigentlich ständig etwas zu erledigen gibt. Sobald man das Haus verlässt, sich Gedanken zu machen und sich fragen zu müssen, wenn man mit Kolleginnen ausgeht, ob es zu Hause funktioniert oder man nicht doch besser daheim geblieben wäre, um zu unterstützen. Dies sind alles Sachen,

die sehr ermüdend und mit einem dauerhaft hohen Stresspegel verbunden sind, der zu den Anforderungen im Studium dazukommt.»

Oft sind Young Carers für die Gesellschaft unsichtbar, da sie sich selbst nicht als Young Carers erkennen oder aus verschiedenen Gründen wie beispielsweise Scham oder Angst vor Einmischung durch Ämter ihre Situation verschweigen. Die Situation der Young Carers aufzuzeigen und Fachpersonen sowie die Öffentlichkeit zu sensibilisieren, ist deshalb ein grosses Anliegen. Trotz sehr guter Unterstützungsstrukturen in der Schweiz beurteilt Prof. Dr. Agnes Leu, Direktorin der Clinica Curativa und Mitinitiantin des Forschungsprogramms «Young Carers», die Sensibilisierung für dieses Thema in der Gesellschaft noch als unzureichend: «Auch Fachpersonen wie Lehrkräfte oder Spitex-Mitarbeitende wissen oft nicht, wie sie die Betroffenen ansprechen sollen, auch wenn sie Anzeichen erkennen.»

Young Carers stellen die betreute Person häufig in den Mittelpunkt ihres Handelns, erklärt Agnes Leu. «Sie haben meist eine sehr enge Beziehung zur betreuten Person und organisieren ihr gesamtes Leben um diese Betreuungsaufgabe.» Dadurch laufen sie Gefahr, ihre Bildungschancen nicht voll ausschöpfen zu können. Agnes Leu fordert mehr gesellschaftliche Anerkennung für Young Carers und betont, dass deren Situation als gesamtgesellschaftliche Herausforderung wahrgenommen werden sollte. Dies sei der erste Schritt, um resilienzfördernde Massnahmen für die Betroffenen zu entwickeln: «Wir müssen als Gesellschaft Verantwortung übernehmen.»

«Die Rollen haben sich vertauscht. Eigentlich müsste mein Vater sich um mich kümmern.»

Sarah Ferjani

aka

EDITORIAL

Gutes tun

Es gibt zwei Geschichten von Kindern, die allein auf einer Insel stranden. In der ersten landen Schuljungen nach einem Flugzeugabsturz auf einer einsamen Insel. Sie versuchen, ihr Zusammenleben zu organisieren und vorbeifahrende Schiffe auf sich aufmerksam zu machen. Doch bald kommt es zu Konflikten. Die Grösseren beginnen, die Schwächeren zu drangsalieren, Machtkämpfe beginnen, und schliesslich kommen Kinder zu Tode. Die zweite Geschichte handelt von sechs Kindern, die in einem Segelschiff abgetrieben werden. Sie überleben 15 Monate allein auf einer kleinen, felsigen Insel, auf der sie Gemüsegärten, Hühnerställe und einen Badmintonplatz anlegen. Sie arbeiten immer zu zweit und singen zusammen, um den Mut nicht zu verlieren. Gibt es Streit, müssen sich die Streithähne ans entgegengesetzte Ende der Insel begeben, bis sie sich wieder vertragen. Nach der Rettung bleiben sie Freunde.

Wissen Sie, welche Geschichte wahr und welche reine Erfindung ist? Die erste wurde von einem britischen Lehrer, enttäuscht von sich und der Welt, erfunden und unter dem Titel «Herr der Fliegen» veröffentlicht. Sie wurde millionenfach in über 30 Sprachen verkauft und hat unser Menschenbild geprägt. Die zweite Geschichte ereignete sich 1965 auf der Insel Ata im Pazifik. Ein Dokumentarfilm darüber interessierte niemanden gross (nachzulesen im faszinierenden, optimistischen Buch «Im Grunde gut» von Rutger Bregman). Was ist die Moral dieser Geschichte? Die Behauptung, dass der Mensch im Grunde schlecht ist, ist zwar erfolgreich, aber nicht wahr. Und wer Gutes tut, ist weder naiv noch weltfremd – sondern weiss, dass das zu uns Menschen gehört und uns zufrieden macht. Sehe ich Rotkreuz-Freiwillige, die zum Beispiel die Dialysepatientinnen und -patienten in meinem Spital abholen, denke ich oft: Niemand weiss das so gut wie sie.

Foto: z/g



Johannes Trachsler
Chefarzt Stadtspital Zürich, Institut für Nephrologie und Vorstandsmitglied SRK Kanton Zürich

Austauschtreffen für Young Carers

Fünf bis sechs Mal pro Jahr finden die **Get-togethers für Young Carers in Zürich** statt. Sie bieten **Austausch, Aktivität und Ablenkung**. Alle interessierten Young Carers in der Region sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

→ srk-zuerich.ch/young-carers



Im Tandem-Projekt «Doppio» vom Jugendrotkreuz lernen Gleichaltrige voneinander. Foto: Frederic Meyer

Zusammenhalten

Freiwilliges Engagement ist mehr als nur eine gute Tat. Es ist die Kernidentität vom Roten Kreuz, die gelebte Vision von mehr Menschlichkeit und Solidarität des Rotkreuz-Gründers Henry Dunant.

FREIWILLIGKEIT «Die Beziehung zu Frau O. ist einfach nur wunderschön und wir sind beide jeweils so positiv genährt nach unseren Treffen. Ein Goldstück, diese Frau! Ich persönlich finde, sie kann einfach nur stolz sein, wie sie nach all ihren Schicksalsschlägen ihr eigenes Leben meistert.» Das erzählte uns Nicole Hänni, die seit fast vier Jahren als Freiwillige im Rotkreuz-Angebot «Pontesano» engagiert ist. Wir durften sie zusammen mit Frau O. am Zürichseeufer, wo die beiden sich manchmal treffen, fotografieren (Titelbild und Bild Seite 5). Bei «Pontesano» geht es darum, dass Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen regelmässig eine freiwillige Person treffen, die im Alltag für sie da ist. «Die beiden sind wirklich ein tolles Team. Mein Eindruck ist, dass sich eine Beziehung entwickelt hat, bei der sich beide auf gleicher Augenhöhe begegnen können», sagt Heidi Bremi, Rotkreuz-Koordinatorin bei «Pontesano».

Zeit schenken
Stellen Sie sich vor, es trifft Sie ein unerwarteter Schicksalsschlag, eine Erkrankung, oder Sie sind aufgrund einer veränderten Lebenssituation plötzlich von Einsamkeit betroffen. Wäre es nicht schön, wenn das Zürcher Rote Kreuz eine Person findet, die regelmässig Zeit mit Ihnen verbringt und Sie durch die schwere Zeit begleitet? Wäre es in

dieser Situation nicht hilfreich, wenn Sie jemand zum Arzt oder zur Ärztin fährt und ein offenes Ohr für Sie hat? Eine solche Begleitung und Unterstützung kann freiwilliges Engagement ermöglichen. Freiwilligenarbeit ist vielfältig, von Besuchen in Alterszentren über soziale Ferienangebote bis hin zur Hausaufgabenhilfe und zu Begleitungen im Alltag: Dort, wo Menschen Hilfe und Unterstützung benötigen, können Freiwillige Einsätze leisten. Es wirkt sich sowohl bei den Unterstützten, die oft allein nicht weiterwissen, als auch bei den Freiwilligen positiv aus und ist für alle Altersgruppen von grosser Bedeutung.

Auch Hamid und David waren ein Rotkreuz-Tandem (Bild oben links). Im Jugendrotkreuz-Programm «Doppio» treffen junge Freiwillige wöchentlich eine Person mit Flucht- oder Migrationsgeschichte. Gemeinsam machen sie Hausaufgaben, lernen Deutsch oder erkunden die Stadt. David resümiert: «Ich durfte erleben, dass wir am Ende des Tages doch mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede haben.» Der Freiwilligeneinsatz ist unterdessen vorbei, doch die beiden bleiben immer noch in Kontakt. Mittlerweile macht Hamid eine Lehre und David arbeitet als Primarlehrperson. Darum sind Treffen nicht mehr so oft möglich. «Aber wenn wir uns sehen, ist alles noch genau wie früher», meint David.

Der freiwillige Rotkreuz-Fahrer Daniel Wettstein bringt seit neun Jahren Fahrgäste zu ihren medizinischen Terminen. Foto: Terence du Fresne



Daniel Wettstein ist seit fast neun Jahren freiwilliger Fahrer im Rotkreuz-Fahrdienst Zimmerberg (Bild oben). Er engagiert sich freiwillig, weil er nach seiner Pensionierung unbedingt etwas Sinnvolles für Menschen tun wollte und immer noch will. «Für mich gibt es nichts Schöneres, als Menschen zu helfen. Das Rote Kreuz ist für mich eine Institution, die mit meiner persönlichen Grundeinstellung übereinstimmt. Im SRK-Umfeld, wo ich aktiv tätig bin, empfinde ich mich als Teil einer grossen Familie, was schöner nicht sein kann», sagt er. Er hat bei seiner Tätigkeit viel Dankbarkeit erlebt: «Es gibt eine sehr grosse Palette von Behinderungen – von Knochenbrüchen, die operiert wurden, Probleme mit dem Bewegungsapparat bis hin zu Fahrten zur Dialyse, Chemo- oder Mittel-Therapien. Diese Menschen sind uns freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern unschätzensbar dankbar, weil wir sie vom Wohnort bis in die Arztpraxen, Spitäler oder Rehakliniken physisch und moralisch begleiten.»

Im Januar erklärte Frank Martela, Professor für Philosophie an der Universität in Helsinki, in einem Interview im «Tages Anzeiger»: «Wir Menschen sind soziale Lebewesen. Wir brauchen die Verbindung zu anderen Menschen, um uns in unserem Leben gut zu fühlen. Laut unseren Studien erleben wir die grösste Sinnerfahrung in unserer Verbindung zu anderen. Diese Erfahrung wird

noch gesteigert, wenn man einen positiven Effekt auf einen anderen Menschen hat. Jemandem zu helfen, ist der beste Weg, dem eigenen Leben mehr Sinn zu verleihen.»

Freiwilliges Engagement spielt für die Gesellschaft als Ganzes eine wichtige Rolle. Es kommt nicht nur den Menschen zugute, die Unterstützung erhalten, sondern ist auch für die Freiwilligen selbst bereichernd. Viele Studien belegen, dass sich freiwilliges Engagement positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Gleichzeitig wird die gesellschaftliche Solidarität gestärkt und die soziale Integration gefördert (siehe auch nebenstehenden Text).

Auf Spenden angewiesen

Freiwilliges Engagement kann auf Dauer nicht ohne finanzielle Unterstützung aufrechterhalten werden. «Spenden machen das freiwillige Engagement überhaupt erst möglich, das kenne ich von meinen früheren freiwilligen Einsätzen. Mit meiner Spende kann ich auch heute noch vielfältig helfen, das ist mir wichtig», sagt eine 83-jährige Spenderin aus Zürich-Wollishofen. Sie spendet seit 1997 regelmässig einen Betrag ans Zürcher Rote Kreuz. Aus Altersgründen kann sie selbst heute nicht mehr freiwillig tätig sein – aber durch ihre Spende ermöglicht sie weiterhin freiwilliges Engagement. «Beim Roten Kreuz kann ich sicher sein, dass meine Spende gezielt eingesetzt wird. Dank den Rotkreuz-Freiwilligen wird der Wert meiner Spende sogar noch vermehrt.»

«Jemandem zu helfen, ist der beste Weg, dem eigenen Leben mehr Sinn zu verleihen.»

Frank Martela, finnischer Philosoph

Auch wenn Freiwillige ihre wertvolle Zeit einbringen: Es geht nicht ohne finanzielle Mittel, um die Einsätze zu koordinieren und um das notwendige Umfeld sowie die passende Unterstützung zu bieten. Spenden sind notwendig, um langfristige Stabilität zu gewährleisten, sodass soziale Projekte nicht nach kurzer Zeit aufgrund fehlender Mittel wieder eingestellt werden müssen. Dies ist besonders wichtig, um eine kontinuierliche Unterstützung für bedürftige Gruppen sicherzustellen. So müssen wir niemanden, der unsere Hilfe braucht, im Stich lassen und können für Menschen in belastenden Situationen da sein.

Die Vision des Rotkreuz-Gründers Henry Dunant war nicht nur eine Reaktion auf die Grausamkeiten seiner Zeit, sondern auch eine tief verwurzelte Überzeugung, dass die Menschlichkeit über politischen und militärischen Interessen stehen sollte und dass jeder Mensch das Recht auf Hilfe hat, unabhängig von seiner Herkunft oder seinem Status. Er träumte von einer universellen Ethik, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt – machen wir dies bei uns im Kanton Zürich zur Realität. Wir zählen auf über 2 500 Freiwillige und zahlreiche Spenderinnen und Spendern aus dem Kanton Zürich. Es ist unsere Überzeugung, dass wir gemeinsam heute und in Zukunft viel Positives bewirken können. Ermöglichen Sie freiwilliges Engagement – dies stärkt nicht nur die Gesellschaft, sondern gibt Menschen die Möglichkeit, positive Veränderungen zu erleben und zu gestalten. **aru**



Nicole Hänni und Frau O. sind ein Tandem von «Pontesano» und ein eingespieltes Team. Foto: Frederic Meyer

Brücken bauen

Kontakte zu anderen Menschen sind nicht nur persönlich bereichernd, sondern fördern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Vielfalt hat in der Schweiz Tradition: 26 Kantone, vier Landessprachen und viele verschiedene Kulturen und Lebensweisen, die in einem Land zusammenkommen. Doch wie sieht es mit der Vielfalt im sozialen Umfeld der Menschen in der Schweiz aus? Dies hat die Schweizer Studie «Gemeinsam verschieden?» des Gottlieb Duttweiler Instituts letztes Jahr erforscht.

Die Studie bestätigt: Kontakte sind wichtig, um negative Vorbehalte zwischen Bevölkerungsgruppen abzubauen. So zeigt die Onlineumfrage, dass Menschen weniger negative und mehr positive Gefühle gegenüber einer Gruppe empfinden, wenn sie Bekanntschaften aus dieser Gruppe haben.

Menschen zusammenbringen

Betrachtet man tatsächliche Bekanntschaften, zeigen sich deutliche «Bubbles». Das heisst, viele Menschen kennen nur wenig Menschen aus einer anderen sozialen Gruppe. Als Beispiel: Fast zwei Drittel der Armen und Reichen kennen niemanden oder nur wenige aus der anderen Gruppe. Ähnlich sieht es aus zwischen Alt und Jung oder zwischen Menschen mit hohem Bildungsabschluss und Menschen ohne nachobligatorische Ausbildung. Nach den Gründen gefragt, geben die meisten eher fehlende Begegnungsmöglichkeiten und nicht fehlendes Interesse als Grund an.

Gemäss der Studie besteht ein Potenzial darin, Menschen zusammenzubringen, die einem Kontakt nicht per se abgeneigt wären, jedoch bisher keine Gelegenheit dazu hatten. Dieser Kontakt kann selbst die Einstellung von Menschen im Umfeld verändern und sie dazu bewegen, ihre Vorbehalte zu überdenken und Brücken zu anderen Menschen zu schlagen. Auch deshalb ist freiwilliges Engagement so wichtig – es fördert durch Bekanntschaften und im Austausch mit anderen Gruppen den sozialen Zusammenhalt und das Verständnis füreinander. **aru**

Kreative Ferientage

Kochen, Nähen, Ausflüge machen und zusammen lachen: Das Zürcher Jugendrotkreuz ermöglicht Kindern und Jugendlichen, die in den Schulferien wenig Beschäftigungsmöglichkeiten haben, erlebnisreiche Ferientage.



In der Ferienwoche «Gemeinsam Gestalten» entstehen kreative Arbeiten und nicht selten auch neue Freundschaften. Foto: Social Fabric, Mari Kuuse

JUGENDROTKREUZ «Alles gefällt mir sehr. Es war eine gute Erfahrung und ich habe viel gelernt. Ich kann jetzt eine Hose nähen, Haargummis und vieles mehr.» Das erzählte die Teilnehmerin Anna (Name geändert) nach der Ferienwoche «Gemeinsam Gestalten» in Zürich-Wiedikon begeistert. Auf dem Bild links ist sie gemeinsam mit Justine, der Geschäftsleiterin von Social Fabric, zu sehen. Justine unterstützt in der Ferienwoche die Teilnehmenden mit ihrem Fachwissen.

Social Fabric ist ein gemeinnütziges und unabhängiges Atelier, das sich unter anderem für die Arbeitsintegration einsetzt. Die Ferienwoche ist ein gemeinsames Projekt vom Zürcher Jugendrotkreuz und Social Fabric. Das für die Teilnehmenden kostenlose Angebot bietet jungen Geflüchteten ab zwölf Jahren die Möglichkeit, sich in den Ferien gestalterisch zu beschäftigen, handwerkliche Kompetenzen zu erlernen und neue Kontakte zu knüpfen. Es ist eine tolle Möglichkeit, Neues zu lernen und andere junge Menschen zu treffen. Die spielerische Arbeitsweise in einer ungezwungenen Atmosphäre fördert den Austausch und ermöglicht Jugendlichen, die in den Schulferien wenig Beschäftigungsmöglichkeiten haben, ein abwechslungsreiches Ferienprogramm. Die nächste Ferienwoche ist bereits in Planung und findet in den Frühlingferien statt.

Gemeinsame Erlebnisse und neue Erfahrungen

In den vergangenen Herbstferien schneiderten und nähten sechs Jugendrotkreuz-Freiwillige, drei Freiwillige von Social Fabric und 15 Teilnehmende gemeinsam. Kreativität und Austausch standen im Mittelpunkt. Am Anfang der Ferienwoche wurden die Teilnehmenden gefragt, was ihnen für die kommende gemeinsame Ferienwoche wichtig sei. Sie schrieben ihre Erwartungen auf farbige Zettel und hefteten sie an eine Pinnwand: «Ich möchte Deutsch lernen und mit Menschen aus anderen Kulturen zusammenkommen.» «Neue Leute treffen.» «Etwas lernen.» «Dass alle sich wohl fühlen.» «Nähen lernen.» «Spass haben.» «Eine neue Aufgabe schaffen.»

Für Abwechslung zur Konzentration an der Nähmaschine sorgte ein Ausflug auf einen Bauernhof mit einem Apfel-Tasting und selbst gebackenem Apfelkuchen. Anna schätzte neben dem Nähen auch den Austausch mit den Freiwilligen und meinte: «Die Freiwilligen waren sehr nett.» Manchmal werden aus Teilnehmenden später auch Freiwillige – so wie bei

Ein Ausflug in den Zoo war für die Kinder ein grosses Erlebnis. Foto: zVg



«Eine neue Aufgabe schaffen.»

Wunsch einer jungen Person für die Ferienwoche «Gemeinsam Gestalten»

«Vielen Dank für Ihre Arbeit und die Freude, die Sie meinen Kindern bereitet haben.»

Eine Mutter, deren Kinder an der letzten «SpoKo»-Ferienwoche teilgenommen hatten

Mach mit!

Bist du zwischen 15 und 30 Jahren und möchtest dich in deiner Freizeit sozial engagieren? Besuche eine unserer digitalen Infoveranstaltungen! Die nächste findet am Dienstag, 18. März um 18 Uhr statt.

→ srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

Anna. Sie half im Anschluss spontan in der Ferienwoche «Sport und Kochen» als Freiwillige mit, da dafür noch zusätzlich helfende Hände gesucht wurden.

«SpoKo» ist eine Ferienwoche ohne Übernachtung, die Kinder und Jugendliche fürs Kochen und mehr Bewegung im Alltag begeistern will. Am Vormittag wird gemeinsam gekocht und gegessen und am Nachmittag probieren die Teilnehmenden verschiedene Sportarten aus. Für Kinder und Jugendliche, die unter anderem aus finanziellen Gründen nicht in die Ferien verreisen können oder erschwerten Zugang zu anderen Freizeit- oder Ferienangeboten haben, ist «SpoKo» vom Jugendrotkreuz eine wertvolle Ferienalternative.

Im letzten Herbst fand die Ferienwoche im Gemeinschaftszentrum Schindlergut in der Stadt Zürich statt. Unter dem Motto «Märchen» organisierten die Jugendrotkreuz-Freiwilligen ein abwechslungsreiches und kreatives Programm für Kinder mit verschiedenen Bastelaktivitäten sowie zahlreichen Spielen und Sportarten draussen im Schindlergut-Park. Auch die Freiwilligen können profitieren. Anna berichtete an der Nachbesprechung des Organisationsteams, dass sie während der Ferienwoche als Freiwillige viel über das Organisieren und Planen lernen konnte. Sie war sehr engagiert und pflichtbewusst, obwohl sie durch die kurzfristige Teilnahme bei der Vorbereitungsphase nicht dabei war.

Die feinen Menüs mit Kürbissuppe oder Flammkuchen wurden in Kleingruppen über dem Feuer gekocht. «Gemeinsam draussen zu kochen und zu spielen, hat nicht nur den Kindern, sondern auch mir unglaublich viel Freude gemacht», erzählt Milla, eine der Freiwilligen (Foto oben). «Besonders draussen zu kochen – und nicht nur zu bräteln – war eine neue Erfahrung für mich. Wir haben alles selbst gemacht, von der Kürbissuppe (ganz ohne Mixer!) bis hin zu Pastasaucen.» Der Ausflug am Freitag führte die Gruppe in den Zoo Zürich, wo die Kinder und Freiwilligen zum Tagesthema «Dschungelbuch» verschiedene Aufgaben lösten. «Der Zooausflug war ein wunderschöner Abschluss nach einer erlebnisreichen Woche. In meiner Gruppe haben wir es geschafft, das Lieblingstier von jedem Kind anzuschauen. Das hat riesige Freude ausgelöst. Die Begeisterung der Kinder beim Anblick der Tiere ist direkt auf uns Freiwillige übersprungen.»

Im Jugendrotkreuz engagieren sich rund 300 junge Freiwillige in über 20 sozialen Aktivitäten. Sie haben im vergangenen Jahr fast 10 000 Stunden freiwilliges Engagement geleistet, hauptsächlich für benachteiligte Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Zürich. Sie engagieren sich in Tandemprojekten oder in Lerntreffs, weiteren Ferienaktivitäten im Wald und im Zirkus, besuchen Bewohnende in Alterszentren oder bringen mit Spielnachmittagen für Kinder Abwechslung in Asylunterkünften. Das Jugendrotkreuz ist ein Teil des SRK Kanton Zürich und wird wie alle anderen Projekte über Mitgliederbeiträge und freie Spenden finanziert. Neue Freiwillige sind jederzeit herzlich willkommen. **aru**

AKTUELL



Herzlichen Dank!

Mit der Ausschüttung des «Social Responsibility Fonds» letztes Jahr unterstützte der unabhängige Vermögensverwalter Colin&Cie gemeinsam mit seinen Kundinnen und Kunden verschiedene Rotkreuz-Verbände, unter anderem das SRK Kanton Zürich. Mit der Spende werden die Begleitung junger Erwachsener während der Berufsausbildung (Lehrbegleitung), Geflüchtete bei der Ausbildungs- und Arbeitssuche (Perspektive Arbeit) sowie ältere Menschen bei der Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben (Rotkreuz-Duo) unterstützt. Des Weiteren hat die Glückskette die Lehrbegleitung ebenfalls mit einem grosszügigen Betrag berücksichtigt.

Mehrsprachige Plattform

migesplus.ch trägt seit 20 Jahren dazu bei, Informationen zum Thema Gesundheit für sozial benachteiligte Menschen zugänglicher zu machen. Sie stellt mehrsprachige Infos zur Verfügung und unterstützt bei der Verbreitung von Gesundheitskampagnen. Das Jubiläum von migesplus fällt mit einer Neugestaltung der Plattform zusammen. Künftig erscheinen dort in einem Magazin auch Online-Artikel wie zum Beispiel ein Interview mit Cornelia Kabus, Spezialistin für einfach verständliche Sprache.

→ migesplus.ch

In eigener Sache

Das SRK Kanton Zürich zügelt seine Büros der bisherigen Standorte an der Drahtzugstrasse und Kronenstrasse. Ab 31. März 2025 lautet unsere neue Adresse: Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich (Eingang von Seite Hagenholzstrasse). Im SRK-Bildungszentrum in Winterthur bleibt alles wie gehabt. Wir freuen uns ausserdem mitzuteilen, dass unsere Geschäftsleiterin geheiratet hat. Ihr neuer Name ist Manuela Frenjo. Wir gratulieren!

VORGESTELLT



Foto: SRK Kanton Zürich

Susanne Zihlmann

Seit 20 Jahren kreativ, mitreissend und topmotiviert: Susanne Zihlmann feiert ihr 20-Jahre-Jubiläum beim SRK Kanton Zürich. Angefangen hat sie als Mitarbeiterin für Texte, Messen und Events, heute ist sie Videoproduzentin, betreut mit ihren Teamkolleginnen die digitalen Kanäle und trägt tatkräftig dazu bei, dass unsere humane Arbeit bekannt ist und bleibt. Sie engagiert sich mit viel Herz und bei Bedarf mit familiärer Unterstützung: Auf dem Bild ist sie mit zwei ihrer drei Söhne zu sehen. Die Aufnahme entstand anlässlich einer Kooperation mit dem FC Zürich im März 2013, wo auch ihre Söhne mithalfen. Das SRK Kanton Zürich durfte sich an einem Match FCZ gegen GC den Fans im Zürcher Letzigrund vorstellen und erhielt durch das Einsammeln der leeren Becher das Becherpfand als Spende.

Alles über den Rotkreuz-Notruf

Die nächsten Termine und Stationen unserer **Infoanlässe zum Rotkreuz-Notruf** sind: 6. März in Zürich (Klus Park), 13. März in Uster und 29. März in Mettmenhasli. Kommen Sie vorbei! Mehr Infos: → srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass

RÄTSEL

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

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

Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: ANSAGE EXTERN NIMMERSATT PRIMA RINGS SCHADE SCHATZ SCHLEPPEND SCHOTTLAND SHOPS TASCHENUHR TRICK

SERVICE

Kurse

«chili»-Grundkurs für Lehr- und Fachpersonen

«chili» vermittelt Grundlagen für den Aufbau einer konstruktiven Konfliktkultur und Sicherheit im Handling von konfliktbehafteten Situationen.

Ort Bildungszentrum SRK, Winterthur

Daten Fr, 14. und 28. März, 9 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/chili

Deutsch als Zweitsprache in der Pflege

Der Kurs vermittelt Deutschkenntnisse, die für die Arbeit in der Pflege nötig sind.

Er richtet sich an Personen, die den Lehrgang Pflegehelfende SRK besuchen möchten oder die bereits in der Pflege tätig sind.

Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf Niveau A2/B1 und das Bestehen des Sprachtests.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

Daten Di, 25. März 2025

bis Di, 3. März 2026, jeweils 13 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/daz-pflege

Suizidalität

Suizid-Gedanken nehmen mit Eintritt in eine Pflegeinstitution und nahendem Lebensende zu. In dieser Weiterbildung entwickeln Pflegehelfende professionelle Strategien für den Umgang mit einer Suizid-Gefährdung.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

Datum Mo, 31. März, 9 bis 16 Uhr

→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Kommunikation auf Schweizerdeutsch in der Pflege

Die Teilnehmenden lernen in sechs Online-Sitzungen wichtige Begriffe in Schweizerdeutsch aus dem Alltag des Pflegeberufs kennen.

Ort online

Daten Do, 10. April bis

19. Juni, jeweils 19 bis 21 Uhr

→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Events

Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit

Sie erhalten einen umfassenden Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in unseren Programmen und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Ort online

Datum Di, 18. März,

17 bis 18 Uhr

→ srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige

Möchten Sie sich für Integration engagieren?

Begleiten Sie Kinder oder Erwachsene mit Flucht- oder Migrationsgeschichte im Alltag, bei der Arbeitssuche oder beim Deutschlernen. An den Infoveranstaltungen erfahren Sie mehr über dieses freiwillige Engagement.

Ort online

Daten «Perspektive Arbeit»:

Mi, 7. Mai, 18 bis 19 Uhr,

«come together»:

Di, 20. Mai,

18.30 bis 19.30 Uhr,

«mitten unter uns»:

Di, 11. März, Mi 14. Mai,

18.30 bis 19.30 Uhr,

Food-Treff «stir it up»:

Mo, 30. Juni,

18.30 bis 19.30 Uhr

→ srk-zuerich.ch/mitmachen/integration

Infoabend

Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und Einsatzmöglichkeiten im Zürcher Jugendrotkreuz.

Ort online

Daten Di, 11. März,

Mi, 16. April, Do, 8. Mai,

jeweils 18 bis 19 Uhr

→ srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

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, 24. März,

17 bis 19.15 Uhr

→ srk-zuerich.ch/vorsorge

Mitgliederversammlung SRK Kanton Zürich

Ort Kinosaal,

Marktplatz 1,

Affoltern am Albis

Datum Di, 13. Mai, 17 Uhr

→ srk-zuerich.ch/mitgliederversammlung

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 Rotkreuz Zeitung

Ausgabe 1/2025
Nächste Ausgabe April 2025
IBAN CH41 0900 0000 8000 2495 0
www.srk-zuerich.ch

Redaktionsleitung

Anita Ruchti (aru)
Redaktionelle Mitarbeit
Aida Karabasic (aka),
Johannes Trachsler

Cover Frederic Meyer

Gestaltung Bodara GmbH
www.bodara.ch
Druck CH Media Print AG
Auflage 94 000



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

