



# Wertvolle Unterstützung im Alltag

Die Freiwilligen im Rotkreuz-Fahrdienst  
begleiten, fahren und hören zu **SEITE 6/7**



Simran trifft sich schon seit über zwei Jahren mit ihrer Tandempartnerin.  
Foto: SRK Kanton Zürich

# Gemeinsam stark

Psychische Belastungen können uns alle betreffen. Mit viel Menschlichkeit begleiten Freiwillige wie Simran psychisch belastete Menschen. Dabei entstehen wertvolle Verbindungen, die gemeinsam zur Selbstwirksamkeit führen und das Leben bereichern – auf beiden Seiten.

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT** «Man muss nicht perfekt, sondern menschlich sein. Geduldig bleiben, gut zuhören und zu verstehen versuchen. Das sind meiner Meinung nach die wichtigsten Aspekte im Umgang mit Menschen, die psychisch belastet sind», erzählt die Freiwillige Simran im Interview. Simran engagiert sich seit bald drei Jahren bei Pontesano. Das Tandemprogramm Pontesano unterstützt überbrückend psychisch belastete Personen bei Herausforderungen im Alltag. Rotkreuz-Freiwillige helfen bei konkreten Problemen oder ermöglichen sozialen Austausch und gemeinsame Unternehmungen.

«Ich hatte davor keine Erfahrung im Umgang mit psychisch belasteten Personen. Deshalb hatte ich mir Sorgen gemacht, ob ich überhaupt für diese Aufgabe geeignet bin. Aber Heidi Bremi, Koordinatorin bei Pontesano, nahm mir die Angst und motivierte mich. Sie versicherte mir, dass es am wichtigsten sei, motiviert und interessiert an Menschen zu sein. Und sie hatte recht», berichtet Simran lächelnd. «Es ist zentral, ihnen vor allem als Menschen zu begegnen und nicht als Trägerinnen oder Träger von Diagnosen», sagt Heidi Bremi. Simran fügt hinzu: «Ich nahm an einer Weiterbildung zum Thema teil, die das Zürcher Rote Kreuz den Freiwilligen kostenlos anbietet. Dort konnte ich viel lernen und wertvolle Tipps für mein Engagement in diesem Bereich mitnehmen.»

---

## Freiwilliges Engagement

Das Zürcher Rote Kreuz bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten an. Sind Sie interessiert an einem freiwilligen Engagement? Erfahren Sie mehr darüber auf unserer Website und an unseren Infoveranstaltungen.

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

---

Simran trifft sich wöchentlich mit ihrer Tandempartnerin. «Anfangs habe ich sie dabei unterstützt, wenn sie etwas online erledigen musste. Mittlerweile geht es bei unseren Treffen nur noch um den gemeinsamen Austausch. Es fühlt sich für mich auch nicht so an, als würde ich mich im Rahmen eines freiwilligen Engagements mit ihr treffen, sondern mehr, wie wenn zwei Freundinnen zusammen Zeit verbringen.» Die 32-Jährige beschreibt, dass der Austausch mit ihrer Tandempartnerin auf Augenhöhe sei und dass auch sie von ihr lerne. Simran kam vor sechs Jahren aus Indien in die Schweiz und sagt lachend: «Mit ihr kann ich zusätzlich Deutsch üben, sie hat viel Geduld mit mir.» Sie erzählt weiter: «Ausserdem interessiert sie sich für mich und mein Leben. Sie erinnert mich auch immer daran, dankbar zu sein. Obwohl sie sehr vieles durchgemacht hat, ist sie eine positive Person. Das inspiriert mich.»

## Eine besondere Erfüllung

Freiwilliges Engagement erfüllt Menschen. Auch Simran, die seit ihrer Kindheit als Freiwillige tätig ist, bestätigt das: «Es ist nicht zu vergleichen mit dem Glücksgefühl, das man beispielsweise wegen eines Geldbonus bei der Arbeit empfindet. Es ist ganz anders und erst, wenn man es selbst macht, kann man dieses Gefühl verstehen. Ich wünsche mir, dass alle

diese Erfahrung machen.» Simran sagt auch, wie bereichernd sie die Austauschtreffen findet. Diese werden vom Zürcher Roten Kreuz regelmässig für die Freiwilligen in den Programmen organisiert, damit sie gegenseitig von ihren Erfahrungen profitieren können. «Es ist toll, dort neue Menschen kennenzulernen, und sehr schön, dass alle gleich denken und etwas Gutes tun wollen.» Simran arbeitet Vollzeit als Architektin in Zürich und ist der Meinung, dass jede und jeder Zeit hat für freiwillige Einsätze. «Ich engagiere mich freiwillig, seit ich denken kann. Das ist für mich selbstverständlich und ein Teil vom Leben. Meine Mutter war bereits Freiwillige beim Roten Kreuz in Indien. Und ich selbst war auch bei unterschiedlichen Organisationen tätig und habe in Indien ein eigenes Hilfswerk gegründet. Für mich war klar, dass ich mich auch in der Schweiz engagieren werde.»

In einem Interview im «Tagesanzeiger» spricht die Schweizer Autorin und Fachärztin für Psychiatrie Esther Pauchard über psychische Gesundheit und Selbstwirksamkeit. Sie zeigt auf, dass Menschen grundsätzlich viele Situationen aus eigener Kraft bewältigen können, wenn sie sich der nötigen Instrumente dafür bewusst sind. Dort setzt auch Pontesano an. Hauptziel ist es, dass Rotkreuz-Freiwillige Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, überbrückend begleiten, nach dem

Prinzip «Hilfe zur Selbsthilfe». Pontesano-Koordinatorin Heidi Breimi erklärt: «Psychische Belastungen entstehen nicht nur durch individuelle Belastungen, sondern haben auch gesellschaftliche Ursachen. Deswegen betrachte ich es als gesellschaftliche Verpflichtung, hinzuhören, zu unterstützen und Strukturen so zu verändern, dass sie der psychischen Gesundheit dienen.» Auch Es-

ther Pauchard sagt, es sei Fakt, dass wir mehr Stress ausgesetzt seien als die Generationen vor uns. Doch statt dies aus einer pessimistischen Sicht zu sehen, findet sie, dass wir in Zuversicht und Kooperation investieren sollten. Sie findet es wichtig, die Menschen zu ermuntern, dass durch Selbstwirksamkeit etwas geändert werden kann. «Lösungen sind kein Produkt, sondern ein Prozess», sagt sie. Genau in diesem Prozess kann es von grosser Bedeutung sein, von jemandem unterstützt zu werden. Heidi Breimi beschreibt, was jede und jeder von uns machen kann, um Menschen mit psychischen Belastungen zu unterstützen: «Zuhören, zuhören, zuhören und Fragen stellen. Viele psychisch belastete Menschen können sehr reflektiert über sich berichten. Oft hilft es aber auch, einfach etwas Schönes zusammen zu unternehmen, um eine Pause von den Sorgen und Gedankenkreisen zu ermöglichen.» Selbstverständlich braucht alles seine Zeit und deshalb ist es wichtig, dass sich Freiwillige bei Pontesano für mindestens ein halbes Jahr mit ihrem Tandempartner oder ihrer Tandempartnerin treffen. Doch wie das Beispiel von Simran zeigt, entwickelt sich manchmal auf natürliche Weise in diesem halben Jahr eine gute Beziehung innerhalb des Tandems, sodass daraus eine Freundschaft entsteht, die für beide darüber hinaus bestehen bleibt.

aka

## «Wir dürfen nicht vergessen, Menschen zu sein und aufeinander zu schauen.»

Simran, Freiwillige  
beim Zürcher Roten Kreuz

## EDITORIAL

# Balance von Veränderung und Stabilität

Die Rotkreuz-Gemeinschaft ist getragen durch die tägliche motivierte Arbeit unserer Freiwilligen, Mitarbeitenden und der Geschäftsleitung. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie sich Menschlichkeit mit Professionalität in dieser Arbeit verbindet. Der Vorstand will zusammen mit der Geschäftsleitung die langfristigen Rahmenbedingungen schaffen, damit wir auch bei zunehmend komplexeren und sich schneller verändernden Herausforderungen für die vulnerablen Menschen im Kanton Zürich da sein können. Grosse Herausforderungen sind beispielsweise weiterhin im Bereich Migration zu erwarten. Auch die Themen psychische Gesundheit und Einsamkeit im Alter beschäftigen uns.

Ich bin beeindruckt, wie sich unsere Verantwortlichen, Freiwillige und Mitarbeitende, jeden Tag trotz schwierigster Rahmenbedingungen für vulnerable Menschen einsetzen. Wir werden alles dafür tun, dass die gemeinsam beschlossenen Weiterentwicklungen für alle zusätzlichen Wert schaffen werden. Veränderungen im digitalen Bereich erlauben uns, unsere Zusammenarbeit zu vereinfachen und zu stärken. Auch wenn die Umstellung zu Beginn nicht immer einfach ist, ermöglicht uns die Digitalisierung, uns vermehrt auf die Menschlichkeit zu konzentrieren. Das initiale Vorgehen der Verantwortlichen und den Veränderungswillen der Mitarbeitenden schätze ich enorm. Die Zusammenarbeit mit Manuela Frenjo – sie ist seit 1. September 2024 Geschäftsführerin – ist bereits ausgezeichnet eingespielt. Veränderungen geht sie mit viel Einfühlungsvermögen, Fachkompetenz und Offenheit an und bindet die Mitarbeitenden und den Vorstand in die vielfältigen Projekte der Transformation ein. Die Generationenvielfalt wirkt sich positiv auf eine Balance von Veränderung und Stabilität aus. Ein grosses Dankeschön an alle!

Foto: zVg



Sybille Sachs  
Präsidentin SRK Kanton Zürich

### Infoanlass Vorsorgeplanung

Am kostenlosen Anlass am 19. Juni 2025 um 17 Uhr in Winterthur erfahren Sie das Wichtigste über die Themen **Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament**. Manuela Frenjo wird vor Ort sein und die Teilnehmenden begrüssen. Zur Anmeldung: → [srk-zuerich.ch/vorsorge](https://srk-zuerich.ch/vorsorge)

# Bilanz der Menschlichkeit

Viele Unterstützende tragen dazu bei, dass wir unsere wichtige Arbeit zugunsten benachteiligter Menschen auch zukünftig fortsetzen können. In diesem Artikel erhalten Sie einen Einblick, wie wir im vergangenen Jahr helfen konnten.

**JAHRESBERICHT** Von gezielter Unterstützung im Alltag über hilfreiche Integrationsprogramme bis zu umfangreichen Bildungsangeboten – die Rotkreuzarbeit im Kanton Zürich ist vielseitig und kommt Menschen in jedem Alter zugute. Es ist wichtig, dass wir als Gemeinschaft zusammenstehen, uns gegenseitig unterstützen und für andere Menschen eintreten. Wir danken über 79 800 Gönnerinnen und Gönnern für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung im vergangenen Jahr. Sie setzen ein Signal der Hoffnung für diejenigen, die in schwierigen und herausfordernden Zeiten Hilfe benötigen.

Im Bereich Unterstützung im Alltag bietet das Zürcher Rote Kreuz mit Entlastungsangeboten speziell Familien, älteren Menschen und Menschen mit psychischen Belastungen Hilfe im Alltag. Manchmal ist wie bei der Kinderbetreuung zu Hause vorübergehend und in Notfällen dringend Unterstützung notwendig. Letztes Jahr erhielten 240 Familien in Ausnahmesituationen Unterstützung bei der Betreuung ihrer Kinder. Andere Angebote fokussieren sich auf längerfristige Hilfe und Begleitung wie bei Pontesano (siehe Seiten 2/3) oder im Rotkreuz-Duo: Freiwillige besuchen regelmässig ältere Menschen und stehen ihnen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite, zum Beispiel beim Einkaufen oder im Haushalt. Das Angebot unterstützt – so wie auch der Rotkreuz-Notruf – ältere Menschen dabei, dass sie länger selbstständig im vertrauten Umfeld wohnen können. Seit Juli 2024 erweitert ein neues Angebot die Vielfalt im Bereich Unterstützung im Alltag: Das Jugendrotkreuz Kanton Zürich organisiert regelmässige Austauschtreffen für Young Carers. Young Carers sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Angehörige betreuen oder pflegen und damit Aufgaben erledigen, die normalerweise Erwachsene übernehmen. Es ist wichtig, dass sie über ihre Situation sprechen können und von Fachpersonen und ihrem Umfeld erkannt und unterstützt werden.

Bei der ambulanten psychosozialen Pflege und Betreuung in der Villa Vita geht es darum, dass Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen einen vertrauten Ort der Begegnung erhalten. Die Villa Vita ermöglicht den Klientinnen und Klienten – letztes Jahr waren es 114 Personen – den Kontakt mit anderen Menschen und bietet verschiedene Aktivitäten wie Kreativwerkstatt, Lesen und Diskutieren oder Gedächtnistraining an. Mit einem Tag der offenen Tür hat sich die Villa Vita letztes Jahr der Öffentlichkeit präsentiert. An diesem Tag konnte man sich vor Ort umfassend über die Villa Vita informieren, die Räumlichkeiten erkunden, verschiedenen Gruppenangeboten beiwohnen und mit Teilnehmenden ins Gespräch kommen.

## Grosser Bedarf

Die Wartelisten von geflüchteten Menschen, die an einem unserer Integrationsprogramme teilnehmen möchten, sind lang. Geflüchtete haben den Wunsch, in der Schweiz angenommen zu werden, ein Teil einer Gemeinschaft zu sein und in dieser mitzuwirken. Mit «Perspektive Arbeit», «come together» und «mitten unter uns» begleiten Freiwillige Men-

79 800 Gönnerinnen und Gönner unterstützten im vergangenen Jahr die regionale Zürcher Rotkreuzarbeit. Foto: Geri Krischker



schen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte im Alltag oder auf ihrem Weg in die Ausbildung und Berufswelt. Eine Herausforderung ist die Rekrutierung genügend Freiwilliger – mit mehr Freiwilligen könnten noch mehr Menschen profitieren. Auch «Spirit» richtet sich an Geflüchtete. Das Projekt unterstützt Menschen mit emotionalen Belastungen und wird wissenschaftlich begleitet. Die Resultate der Erstbefragung waren vielversprechend – mit «Spirit» konnte die schwere psychische Belastung Geflüchteter signifikant reduziert werden. Leistungsaufträge und Subventionen bedeuten Anerkennung für unsere Expertise und zeigen das Vertrauen in unsere Arbeit. «Meditrina», die medizinische Anlaufstelle für Sans-Papiers, wird von der Stadt Zürich subventioniert und auch hinter «Femmes-Tische» – moderierte Gesprächsrunden für Frauen – steht ein Leistungsauftrag vom Kanton. Andere Angebote werden allein von Spenden, Mitglieder-



beitragen und mit Unterstützung von Stiftungen, Gemeinden sowie Gönnerinnen und Gönnern finanziert. Beispielsweise die Sozialberatung, die vergangenes Jahr über 7200 Beratungen für 1054 Einzelpersonen und Familien leistete.

Unser SRK-Bildungszentrum in Winterthur bietet zahlreiche Kurse und Lehrgänge aus den Themenfeldern Pflege und Betreuung an. Mit Brückenangeboten für Jugendliche unterstützen wir zudem junge Menschen beim Berufseinstieg. So sind neue berufliche und private Perspektiven möglich. In der SRK-Lehrbegleitung – Freiwillige begleiten Lernende nach ihrem Lehrantritt – waren letztes Jahr 70 Freiwillige im Einsatz. Durchschnittlich nutzen 130 Jugendliche und junge Erwachsene das Angebot. Mehr über unsere Bildungsangebote und die Zürcher Rotkreuzarbeit erfahren Sie auf der Website, wo auch der gesamte Jahresbericht 2024 publiziert ist.

aru

# Rückblick und Ausblick

Manuela Frenjo, Vorsitzende der Geschäftsleitung, beantwortet Fragen zur Rotkreuzarbeit im Kanton Zürich.

Foto: Geri Kruschker



**«Unsere Arbeit lebt von der Solidarität und dem Engagement vieler. Jeder Beitrag – ob klein oder gross – bewirkt Grosses.»**

**Manuela Frenjo, Vorsitzende der Geschäftsleitung  
SRK Kanton Zürich**

## **Was war 2024 besonders?**

2024 zeigte einmal mehr die Stärke unserer Gemeinschaft. Sehr eindrücklich war, dass wir immer wieder motivierte Freiwillige für kurzfristige Einsätze gewinnen konnten. Ihr Engagement ermöglichte es uns, schnell und gezielt zu helfen.

## **Wie wichtig sind Spenden?**

Sie sind zentral: Unsere Finanzierung basiert zu einem grossen Teil auf Spenden, Mitgliedsbeiträgen und auf Legaten. Während auf dem Spendenmarkt generell eine allgemeine Spendenmüdigkeit spürbar ist, freuen wir uns über jede Spende und neue Mitglieder, die unsere Arbeit langfristig unterstützen. Jeder Beitrag – ob klein oder gross – hilft, unsere vielfältigen Projekte nachhaltig zu sichern.

## **Was beschäftigt das SRK Kanton Zürich 2025?**

Anfang April 2025 haben wir einen neuen Standort in Zürich-Oerlikon bezogen, was neue Chancen für unsere Arbeit eröffnet. Zudem beschäftigen uns die Einflüsse globaler Krisen und deren Auswirkungen auf den Kanton Zürich – sei es in der Sozialarbeit, der Freiwilligengewinnung oder der Unterstützung vulnerabler Menschen.

## **Welches sind strategische Schwerpunkte in den nächsten Jahren?**

Ein Schwerpunkt wird die Stärkung der Flexibilität und Selbstbestimmung unserer Freiwilligen sowie die Entwicklung neuer Formen der Freiwilligenarbeit sein.

aru

# Geschätzte Gespräche

Im Rotkreuz-Fahrdienst waren Freiwillige letztes Jahr 182 000 Stunden im Einsatz. Sie fahren in der Mobilität eingeschränkte Menschen zu ihrem medizinischen Termin. Doch wer sind die Fahrgäste, die den Dienst nutzen?

**FAHRDIENST** Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer bringen im Rotkreuz-Fahrdienst Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, zu ihrem Termin bei der Ärztin oder beim Arzt, im Spital oder zur Therapie. Die Nachfrage steigt schon seit Längerem – auch aufgrund der demografischen Entwicklung. Die gefahrenen Kilometer werden immer mehr: 2024 waren es über 2 260 000 Kilometer, welche die Freiwilligen für die Fahrten ihrer Fahrgäste zu medizinischen Terminen zurücklegten.

## Viele Fahrgäste im Pensionsalter

Zu den Fahrgästen zählen insbesondere viele ältere Menschen. Sie wohnen zwar noch selbstständig, sind aber nicht mehr genügend mobil, um allein zu einer ärztlichen Untersuchung zu fahren. Rund 85 Prozent der Fahrgäste im Kanton Zürich sind im Pensionsalter. Frau Büchi zum Beispiel ist 85 Jahre alt, wohnt in Seuzach und fährt noch selbst Auto. Allerdings nur, wenn sie gesund ist, und auch keine weiten Strecken mehr. Wegen einer Diskushernie konnte sie sich nicht mehr bücken und hatte Schmerzen. Auch Probleme in den Beinen plagten sie immer wieder. «Es sind sehr nette Menschen, die einen abholen. Ich war immer sehr zufrieden», erzählt sie. «Man kann den Freiwilligen vertrauen. Sie pressieren nicht, das ist mir wichtig.»

Auch wichtig sei ihr, weiterhin für Projekte und Hilfswerke wie das SRK Kanton Zürich zu spenden. «Meine Mama spendete auch immer. Ich finde, man ist dazu verpflichtet, wenn man helfen kann. Mir geht es gut, ich hatte einen lieben Mann, war Filialleiterin und habe eine liebe Familie», erzählt sie. «Vom vielen Heben damals im Berufsleben habe ich zwar die Rückenschmerzen. Aber ich bin sehr lebendig, deshalb bin ich so alt geworden», lacht sie.

Sandra Cueva, Einsatzleiterin im Rotkreuz-Fahrdienst, erzählt: «Oft berichten die Fahrgäste, sie hätten in der Nachbarschaft oder im Umfeld vom Fahrdienst gehört und möchten ihre Familie oder ihre Kinder entlasten. Manchmal schlagen auch Arztpraxen den Fahrdienst vor. Die meisten Fahrgäste sind stark in der Mobilität eingeschränkt und können nicht mehr mit dem öffentlichen Verkehr fahren. Je nach Wohnort ist die Bushaltestelle oder der Bahnhof zu weit weg. Die Fahrgäste sind zudem sehr dankbar, dass sie von den Freiwilligen bis in die Praxis begleitet und dort wieder abgeholt werden.»

Herr Pfister, ein Fahrgast aus Bülach, hat vor einigen Monaten schweren Herzens freiwillig seinen Fahrausweis und sein Auto abgegeben. Er ist 92 Jahre alt und hat eine langwierige Augeninfektion, die durch ein Virus hervorgerufen wird. «Das Auto abzugeben, war schmerzhaft für mich. Nach 72 unfallfreien Jahren die bisherige Mobilität und Selbstständigkeit aufzugeben, fiel mir schwer. Da ich leider nicht mehr so gut sehe, war es ein Vernunftsentscheid.» Für die Augenkontrollen und die Behandlung ist er auf den Fahrdienst angewiesen. Da er seine Frau nun nicht mehr zu Arztterminen fahren kann, reserviert er auch für sie Fahrten beim Rotkreuz-Fahrdienst. «Falls einmal ein Notfall eintreffen würde, könnte ich auch einen Nachbarn fragen, aber für die regulären Termine bin ich sehr dankbar um den Fahrdienst.»

Sandra Cueva berichtet: «Bei jüngeren Fahrgästen ist oft ein Unfall der Grund, eine Operation am Bein oder Knie, weshalb sie nicht das Tram oder den Bus nutzen können und den Fahrdienst brauchen. Wir fahren auch Kinder, deren Eltern krank sind, die in eine Therapie müssen.» Bei älteren Fahrgästen sind es mehrheitlich Fahrten zum Augen-, Zahn- oder Hausarzt sowie zu Spezialistinnen



**«Man kann den Freiwilligen vertrauen. Sie pressieren nicht, das ist mir wichtig.»**

**Frau Büchi, Fahrdienst-Kundin**

und Spezialisten aus dem Bereich Hals-Nasen-Ohren, Urologie oder Podologie. Oft werden auch Spitäler angefahren, bei schweren Krankheiten zur Chemotherapie, Bestrahlung und Dialyse. «Wir erhalten viele dankbare Rückmeldungen. Gerade bei sehr anstrengenden Terminen wie der Dialyse sind die Fahrgäste sehr froh, wenn die FahrerIn oder der Fahrer weiss, wo der Rollstuhl geholt werden muss für den Transfer innerhalb des Spitals, und sie nicht viel sprechen müssen.»

## Wertvolle soziale Kontakte

Nach der Pensionierung war Herr Pfister selbst zehn Jahre als Freiwilliger im Fahrdienst engagiert. 1983 hat der ehemalige Personalleiter die Sternwarte Bülach mitgegründet, für welche er bis vor Kurzem noch als Demonstrator tätig war und zum Beispiel für Schulklassen Führungen machte. «Ich möch-



Der Rotkreuz-Fahrdienst ist für Menschen da, die in der Mobilität eingeschränkt sind.  
Fotos: SRK, Ruben Ung



te noch mindestens acht Jahre leben und 100 Jahre alt werden», meint der aktive und lebensfrohe Senior. Er schätzt es, Gespräche über Politik und Gesellschaft zu führen. Das gefällt ihm auch am Fahrdienst, dass immer gute Gespräche mit den Freiwilligen entstehen. «Es sind unterschiedliche Menschen – ehemalige Handwerker, Hochschullehrpersonen oder jemand, der Schicht arbeitet und nachmittags Zeit hat. Ich bin vielseitig interessiert und schätze diese Gespräche.»

In seiner Zeit als freiwilliger Fahrer habe er einmal einen Fahrgast eine weite Strecke zu Kur gefahren, nach Leukerbad. Dieser habe während der langen Fahrt kein einziges Wort gesprochen, erzählt er schmunzelnd. Aber das sei natürlich in Ordnung gewesen, es sei ihm einfach in Erinnerung geblieben. Er habe die Fahrt trotzdem genossen, da er immer sehr gern Auto gefahren sei.

Dass die Gespräche und die Kontakte sehr wertvoll sind, bestätigt auch Sandra Cueva: «Das hören wir viel: Die Gespräche mit den Freiwilligen und die Möglichkeit, sich mitteilen zu können, haben für die Fahrgäste einen sehr hohen Stellenwert.»

Viele haben durch ihre Einschränkung nicht mehr so viel Kontakte. Manche fragen direkt bei der Reservierung, ob sie wieder die gleiche Fahrerin oder den gleichen Fahrer haben dürfen, der oder die sei so nett gewesen und habe es so gut gemacht. «Dann versuchen wir natürlich, wenn es möglich ist, diesen Wunsch zu erfüllen. So kommt es auch vor, dass Fahrgäste die Freiwilligen nach dem Termin zu einem Kaffee im Spital einladen – und umgekehrt von ihrem Fahrer oder ihrer Fahrerin besucht werden, wenn sie für längere Zeit im Spital bleiben müssen.»

aru

## AKTUELL

### Neuer Lehrgang für pflegende Angehörige

Der Lehrgang Pflegende Angehörige SRK richtet sich an Personen, die ihre Angehörigen pflegen und betreuen oder diese Aufgabe übernehmen möchten. Der Lehrgang wird vom SRK-Bildungszentrum in Zusammenarbeit mit dem Spitex-Verband Zürich angeboten und umfasst 100 Lektionen. Interessierten, die sich bei einer Spitex-Organisation in der Schweiz als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger anstellen lassen möchten, eröffnet der Lehrgang diese Möglichkeit und schafft eine wichtige theoretische wie praktische Grundlage.

### «To heal a world»

Das Haus der Fotografie in Olten präsentiert eine besondere Ausstellung. In Kooperation mit dem Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondmuseum werden bis 4. Mai 2025 rund 600 Fotografien aus mehr als 160 Jahren humanitärer Hilfe gezeigt. Damit wird ein Einblick in ein riesiges Kulturerbe ermöglicht. Gleichzeitig hinterfragt die Ausstellung Bilder der humanitären Arbeit, die versuchen, die Dringlichkeit der humanitären Hilfe zu vermitteln und unseren Blick darauf. «To heal a world» beinhaltet Arbeiten von weltbekannten Fotografinnen und Fotografen. Es werden aber auch Bilder von direkt Betroffenen sowie von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung gezeigt. → [ipfo.ch](http://ipfo.ch)

### Geflüchtete und Freiwillige kochen gemeinsam

Im Food-Treff «stir it up» kommen junge geflüchtete Menschen und Freiwillige zusammen, um zu kochen und sich auszutauschen. In diesem neuen Projekt des SRK Kanton Zürich erhalten geflüchtete Jugendliche und junge Erwachsene, die ohne ihre Familien in der Schweiz leben, Unterstützung auf ihrem Weg in ein selbstständiges Leben. Sie erweitern ihre Fähigkeiten in den Bereichen Kochen, Ernährung und Gesundheit und gleichzeitig ihre Sprachkompetenzen. Das gemeinsame Kochen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schafft ein bereicherndes Erlebnis für alle Beteiligten.

## VORGESTELLT



Foto: SRK, Archiv

# Universalität

Der Rotkreuz-Grundsatz Universalität bedeutet: Unsere humanitäre Pflicht ist weltumfassend. Alle Rotkreuzgesellschaften sind voneinander unabhängig und lokal verankert. Was sie eint, ist ihre gemeinsame Mission: Menschen in Not zu unterstützen und menschliches Leid zu lindern. Überall auf der Welt steht das Rote Kreuz für Hilfe, die nicht nach Herkunft, politischer Überzeugung oder Religion fragt. Henry Dunants Aufruf zur gemeinschaftlichen Hilfe für Menschen in Not ist aktueller denn je – denn auch heute erreichen wir nur gemeinsam mehr Menschlichkeit. Sie tragen mit Ihrer Spende dazu bei, dass wir lokal helfen können. Henry Dunants Vision ist unser Auftrag und Verpflichtung zugleich – danke, dass Sie uns dabei zur Seite stehen.

## Die sieben Rotkreuz-Grundsätze

Die Rotkreuz-Grundsätze beschreiben unsere Werte und sind Ausdruck unseres Engagements für verletzte Menschen: **Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit, Universalität.** Sie gelten weltweit für alle Mitglieder der Rotkreuz-Bewegung.

## SERVICE

### Kurse

#### Lehrgang Pflege-helfende SRK

Wenn Sie den beruflichen Einstieg in die Pflege planen, ist der Lehrgang Pflegehelfende SRK die optimale Grundlage.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** siehe Website  
 → [srk-zuerich.ch/ph](http://srk-zuerich.ch/ph)

#### Lehrgang Langzeitpflege SRK

Die Langzeitpflege älterer oder chronisch kranker Menschen stellt ganz besondere Anforderungen. Im modular aufgebauten Lehrgang können Pflegehelfende SRK das notwendige Fachwissen erwerben.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** Daten und Module siehe Website  
 → [srk-zuerich.ch/langzeitpflege](http://srk-zuerich.ch/langzeitpflege)

#### Spiele ist lernen

Spiele ist für Kinder ein wichtiger Teil der gesamten Entwicklung. Diese Weiterbildung für Nannys vermittelt Wissen über die Bedeutung und die unterschiedlichen Arten des Spiels und beinhaltet Tipps für den Alltag.  
**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** Sa, 17. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/weiterbildungen-nanny](http://srk-zuerich.ch/weiterbildungen-nanny)

#### Babysitting-Kurs SRK

Durch unsere Kurse für alle Generationen erhalten Interessierte jeden Alters das nötige Rüstzeug.  
**Ort** Bildungszentrum SRK, Winterthur und weitere Orte  
**Daten** Für Grosseltern: 1. und 2. Juli, 9 bis 15 Uhr; für Jugendliche und Erwachsene diverse Daten (siehe Website)  
 → [srk-zuerich.ch/babysitting](http://srk-zuerich.ch/babysitting)

### Events

#### Infoabend Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und Einsatzmöglichkeiten im Zürcher Jugendrotkreuz.  
**Ort** online  
**Daten** Do, 8. Mai, Di, 3. Juni, jeweils 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz](http://srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz)

#### Infoabend Freiwilligenarbeit

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und können Fragen stellen.  
**Ort** SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich (Eingang Seite Hagenholzstrasse)  
**Datum** Di, 20. Mai, 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige](http://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 Inforeveranstaltungen erfahren Sie mehr zu diesem freiwilligen Engagement.

**Ort** online  
**Daten** «Perspektive Arbeit»: Mi, 7. Mai, Mi, 20. August, 18 bis 19 Uhr, «come together»: Di, 20. Mai, Di, 26. August, 18.30 bis 19.30 Uhr, «mitten unter uns»: Mi, 14. Mai, Do, 3. Juli, 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](http://srk-zuerich.ch/mitmachen/integration)

#### Mitgliederversammlung SRK Kanton Zürich

**Ort** Kasinosaal, Marktplatz 1, Affoltern am Albis  
**Datum** Di, 13. Mai, 17 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/mitgliederversammlung](http://srk-zuerich.ch/mitgliederversammlung)

#### Rotkreuz-Notruf

Haben Sie Fragen zum Rotkreuz-Notruf? Am Infoanlass erfahren Sie mehr und wir beantworten gerne Ihre Fragen.  
**Ort** SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich (Eingang Seite Hagenholzstrasse)  
**Datum** Do, 15. Mai, Mo, 14. Juli, 15 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass](http://srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass)

#### 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** Alte Kaserne, Winterthur  
**Datum** Do, 19. Juni, 17 bis 19.15 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/vorsorge](http://srk-zuerich.ch/vorsorge)

## RÄTSEL

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

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

### Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: APULIEN EISWUERFEL ERWIDERUNG FEBRUAR GEBOGEN HENNEN KLAPPEN OEOFEN STEINIG WEILER WINSSELN ZERBRECHEN

### 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  
 Thurgauerstrasse 36/38  
 8050 Zürich  
 Telefon 044 388 25 25

### Zürcher Rotkreuz Zeitung

Ausgabe 2/2025  
**Nächste Ausgabe**  
 August 2025  
 IBAN CH41 0900 0000 8000 2495 0  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

### Redaktionsleitung

Anita Ruchti (aru)  
**Redaktionelle Mitarbeit**  
 Aida Karabasic (aka),  
 Sybille Sachs

Cover SRK, Ruben Ung  
**Gestaltung** Bodara GmbH  
[www.bodara.ch](http://www.bodara.ch)  
**Druck** CH Media Print AG  
**Auflage** 158 500



Schweizerisches Rotes Kreuz  
 Kanton Zürich

