



Halt im Alltag

Dank dem Roten Kreuz
Sicherheit und ein gutes Gefühl
rund um die Uhr SEITE 4/5

Jede Geschichte ist anders

Vor zehn Jahren lancierte das SRK Kanton Zürich das Integrationsangebot Perspektive Arbeit. Von Anfang an dabei sind die beiden Freiwilligen Kathrin und Niel. Sie haben uns von ihren bereichernden Erfahrungen erzählt.

ARBEITSINTEGRATION Perspektive Arbeit unterstützt geflüchtete Menschen mit Bewilligung F, B oder S beim Berufseinstieg. «Ohne Unterstützung ist es sehr schwer», resümiert Kathrin. Sie begleitet aktuell als freiwillige Mentorin eine junge geflüchtete Mutter auf ihrem Weg in den Pflegeberuf. In ihrem Heimatland hat die Frau den Bachelor als Pflegefachfrau abgeschlossen, der in der Schweiz in einem längeren Verfahren geprüft und schliesslich nicht anerkannt wurde. Die Anerkennungsverfahren sind kompliziert, und das Abklären der Möglichkeiten, in der Schweiz als geflüchtete Pflegefachfrau in den Pflegeberuf einzusteigen, ebenfalls. Trotz schon guter Deutschkenntnisse ist es für die junge Mutter schwer, Abklärungsgespräche zu führen und ihre komplexe Situation zu erläutern. Kathrin unterstützt sie als Mentorin. Die Personen, welche Perspektive Arbeit in Anspruch nehmen, werden Mentees genannt. «Ich verstehe mich auch als Vermittlerin zwischen Ausbildungsplatz, Sozialarbeitenden der Gemeinden und anderen Fachstellen», erklärt Kathrin. «Meine Mentee und ich machen Telefonate manchmal miteinander und geben uns das Telefon hin und her», lacht sie. Sie treffen sich rund einmal wöchentlich, meist in den Räumlichkeiten des Roten Kreuzes in Zürich-Oerlikon. Das nächste Ziel ist es, für die junge Mutter eine Praktikumsstelle zu finden.

Die erste Frau, welche Kathrin begleitet hatte, absolvierte den Lehrgang Pflegehelfende SRK. Kathrin ist pensioniert und war früher selbst als Pflegefachfrau für Kinder tätig. Sie unterstützte ihre erste Mentee beim Lernen des Schulstoffs, aber auch beim Deutschlernen. Danach stand sie ihr beim Suchen einer Arbeitsstelle zur Seite. Ihre Mentee fand eine Stelle in einem Wohnheim für Menschen mit Behinderung in Wetzikon, wo sie heute – zehn Jahre später – immer noch arbeitet.

«Ich durfte mehrere Erfolge sehen - der Sinn von Perspektive Arbeit ist meine Motivation.»

Niel, Rotkreuz-Freiwilliger

Die Lebenssituation und Geschichten der Mentees seien aber jedesmal anders. «Die schwierigen Situationen der Mentees sind manchmal auch für mich belastend. Man weiss nicht, was sie alles erlebt haben. Das Schöne ist aber, zu sehen, wie sie ihren Weg finden und Ziele erreichen. Und es freut mich immer auch, wenn ich etwas Weniges gegen den Pflegezustand beitragen kann. Es ist schön, gebraucht zu werden und etwas zu bewirken.»



Niel begleitet für ein Jahr den Journalisten Husain (siehe Editorial) beim Berufseinstieg in der Schweiz.
Foto: SRK Kanton Zürich

Perspektive Arbeit leistet einen wesentlichen Beitrag bei einer grossen persönlichen Weichenstellung, sodass sich eine geflüchtete Person oder Familie zukünftig selbstständig ernähren kann. Niel sagt lachend: «Dass aus einem Jahr als Freiwilliger zehn Jahre werden, das hätte ich nicht gedacht.» Er war lange Sozialpädagoge und ist jetzt als selbstständiger Berater tätig. Neben seiner Berufstätigkeit nimmt er sich Zeit für das soziale Engagement bei Perspektive Arbeit. «Die Mitarbeitenden des SRK Kanton Zürich machen es sehr gut und haben eine gute Einschätzung. Wenn sie eine Anfrage einer geflüchteten Person erhielten, die zu mir passte, meldeten sie sich bei mir. Wenn ich Kapazität hatte, sagte ich zu», berichtet er.

Auf dem Weg in die Eigenständigkeit

Beim ersten Gespräch des Kennenlernens ist immer eine Rotkreuz-Koordinatorin dabei und gemeinsam werden die Ziele festgelegt. Danach treffen sich die Teilnehmenden zu zweit meist wöchentlich für ein Jahr an einem Ort, den sie selbst wählen können. Die Gespräche finden auf Augenhöhe statt und das Ziel ist gleichzeitig, die begleitete Person zu befähigen für den ersten Schritt in die Arbeitswelt in der Schweiz. Für Fragen oder bei Unsicherheiten bleibt die Koordinatorin Ansprechperson und berät auch in schwierigen Situationen. Zusätzlich organisiert das Zürcher Rote Kreuz regelmässig grössere Treffen für alle Teilnehmenden, damit sie sich untereinander austauschen können und von den Erfahrungen gegenseitig lernen können.



Kathrin unterstützt derzeit eine junge Mutter beim Einstieg in den Pflegeberuf.
Foto: SRK Kanton Zürich

«Es ist ein tolles Projekt. So viele fanden Arbeit, und es ist auch bereichernd für uns Freiwillige.»

Kathrin, Rotkreuz-Freiwillige

«Es sind sehr unterschiedliche Geschichten und Persönlichkeiten, die ich erlebt habe – unabhängig davon, aus welchem Heimatland die Menschen sind», berichtet Niel. Er begleitete schon eine Person, die nur bis zum Alter von zehn Jahren die Schule besuchen konnte. Sein aktueller Mentee hingegen hat ein abgeschlossenes Studium. «Ich verstehe mein Engagement als Aufgabe. Ich begleite den Einstieg in den Arbeitsprozess und es ist mir wichtig, zu Beginn die gegenseitigen Erwartungen zu besprechen. Ich glaube, das hilft allen Beteiligten», sagt der erfahrene Berater. «Anfangs weiss man oft noch nicht, in welche Richtung es geht. Es gilt gemeinsam zu erforschen, was möglich ist. Die meisten Mentees waren erst sehr vorsichtig und benötigten etwas Zeit, bis sie Vertrauen fassten. Das ist gleichzeitig das Schöne an dieser Aufgabe: die Beziehung, die entsteht, das Kennenlernen einer anderen Sichtweise, wie ein Mensch denkt und was ihm wichtig ist.» Er unterstütze auch bei Telefonaten, stelle Erstkontakte her und mache Empfehlungen bei Arbeitgebenden für ein Praktikum oder einen Schnuppertag. Auf Wunsch stellt er sich als Ansprechperson für Arbeitgebende zur Verfügung – das gibt manchen Betrieben die nötige Sicherheit, eine geflüchtete Person anzustellen. Bei all den vielfältigen Aufgaben: Kann man sich auch ohne so viel Erfahrung in diesem Projekt engagieren? Niel lacht: «Auf jeden Fall – wichtig ist, kommunikativ sowie offen zu sein und gemeinsam einen Weg zu suchen.» **aru**

EDITORIAL

Arbeit finden

Im August 2022, als meine Frau, mein Sohn und ich in die Schweiz gekommen sind, war alles neu für uns. Auf Deutsch verstanden wir nur das Wort Bahnhof. Ich fühlte mich sehr klein und alles schien mir sehr gross. Schnell konnte ich an einem Deutschkurs in Winterthur teilnehmen. Ich fing bei null an und bin täglich zur Schule gegangen, damit ich mein Deutsch verbessern kann. Die Zeit verging, ich lernte immer besser Deutsch und fühlte mich sicherer. Als ich eines Tages Zeit auf Instagram verbrachte, stiess ich auf eine Ankündigung des Zürcher Roten Kreuzes über das Programm Perspektive Arbeit. Hier könnte ich mehr über das Thema Arbeit in der Schweiz erfahren. Ich hatte wenig Ahnung und sehr viele Fragen. Fragen brauchen Antworten, deshalb registrierte ich mich für das Programm, auch wenn ich nicht sicher war, ob ich genug Deutsch konnte.

Danach erhielt ich eine Gesprächseinladung vom Roten Kreuz Zürich und lernte Niel kennen, einen sehr freundlichen Menschen. Er erwähnte, dass er diese Arbeit als Mentor ehrenamtlich mache. Diese Aussage hat mich beeindruckt und gleichzeitig sehr inspiriert, da ich in Zukunft auch Menschen ehrenamtlich begleiten möchte. Jeder Mensch hat eine Geschichte und wertvolle Lebenserfahrung, die unsere Welt bereichert und schöner macht. Wir treffen uns einmal pro Woche in Winterthur, um zu besprechen und zu planen, wie ich in der Schweiz eine Stelle finden kann. Ich habe gute und praktische Tipps erhalten und bedanke mich herzlich dafür. Es ist wichtig, dass Fachstellen und Ämter gut zusammenarbeiten und so den Integrationsprozess erleichtern, um Geflüchtete, die sich oft sehr einsam fühlen, im Prozess zu unterstützen. In der heutigen schnelllebigen Welt vergessen wir oft, dass wir Menschen sind und einander brauchen.



Husain Buyook
Teilnehmer im Rotkreuz-
Programm Perspektive Arbeit

Buchempfehlung

Husain Buyook ist Journalist und hat einen Text verfasst in «Wege durch finstere Zeiten – Afghanische und Schweizer Texte über Flucht und Asyl» von Sabine Haupt. Die emeritierte Professorin für allgemeine und vergleichende Literaturwissenschaft engagiert sich für Autorinnen und Autoren aus Afghanistan.

Wer hilft im Notfall?

Der Rotkreuz-Notruf ist rund um die Uhr erreichbar und organisiert im Notfall umgehend Hilfe. Wer die Rotkreuz-Kontaktpersonen sind, die vor Ort helfen, und wie dies funktioniert, erfahren Sie hier.

NOTRUF «Bei meiner Ankunft lag Frau L. in der Küche am Boden. Ihr ging es so weit gut, jedoch konnte sie ohne Hilfe nicht aufstehen. In der Mikrowelle qualmte ein Fertiggericht und die Wohnung war mit Rauch durchzogen.» So schildert der Securitas-Mitarbeiter die Situation, die er in der Wohnung antraf. Er war über die Rotkreuz-Notrufzentrale für diesen Notfalleinsatz aufgeboden worden.

Die Securitas gehört wie verschiedene Spitex-Organisationen, Feuerwehren oder TCS Ambulance zu den Partnerfirmen des Zürcher Roten Kreuzes. Zu den ersten und langjährigen Partnerorganisationen gehört zum Beispiel die Spitex Zürich. «Die Zusammenarbeit ist sehr verlässlich. Es sind alles so nette Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Ernstfall Hilfe leisten», schwärmt Andrea Vollenweider, die beim Zürcher Rotkreuz-Notruf für die Partnerschaften zuständig ist. Das Rotkreuz-Notfallnetzwerk wurde über mehrere Jahre aufgebaut. Laufend kommen weitere regionale Spitexen dazu, wie beispielsweise im April die Spitex Zimmerberg, im Juni die Spitex Pfäffikon oder vor mehr als einem Jahr die Stadt-Spitex Kloten. Doch wie funktioniert das alles genau? Es ist so: Das Zürcher Rote Kreuz bietet den Notrufkundinnen und -kunden die Möglichkeit, zu Beginn auszuwählen, ob in einem Notfall eine Person aus dem privaten Umfeld aufgeboden werden soll oder eine Rotkreuz-Kontaktperson aus dem Notfall-Netzwerk. Wer sich für den Notruf entscheidet, kann sich nach der Anmeldung in einem Beratungsgespräch für seine Wunschvariante entscheiden oder eine Mischvariante wählen: als erste Kontaktperson eine Person aus dem privaten Umfeld, und wenn diese nicht erreichbar ist, wird an zweiter Stelle eine Rotkreuz-Kontaktperson aus dem Netzwerk aufgeboden.

«Viele ältere Menschen haben niemanden mehr in der nahen Umgebung, den oder die sie fragen könnten, um in einem Notfall aufgeboden zu werden. Oft wohnen die Familie oder die Nachkommen zu weit weg oder es gibt keine nahen Angehörigen mehr. Dank dem System mit den Rotkreuz-Kontaktpersonen haben trotzdem alle Menschen im Kanton Zürich die Chance, das Angebot nutzen zu können», erklärt Andrea Vollenweider die Gedanken hinter dem System. In einem Notfall – zum Beispiel bei Schwindel, einem Sturz oder einfach, wenn man nicht mehr allein aufstehen kann – drückt die Kundin oder

der Kunde den Notfallknopf am Handgelenk und die alarmierte Rotkreuz-Notrufzentrale organisiert Hilfe. Wenn im Notrufabonnement die Variante mit einer Rotkreuz-Kontaktperson ausgewählt worden war, wird aus dem Netzwerk diejenige Person anvisiert, die sich gerade am nächsten befindet. Das kann eine Spitex-Mitarbeiterin sein, die man sowieso schon kennt und die gerade Dienst in der Nachbarschaft leistet, ein Securitas-Mitarbeiter, der nachts auf Kontrollgang ist, oder jemand von der Feuerwehr aus der Region. Über einen Schlüsseltresor ist für die Rotkreuz-Kontaktperson der Wohnungs- oder Hausschlüssel zugänglich, dessen Code bei der Notrufzentrale hinterlegt ist.

Hilfe, die ankommt

Im Rapport beschreibt der Securitas-Mitarbeiter den weiteren Verlauf des anfangs erwähnten Einsatzes: «Ich öffnete die Fenster und steckte die Mikrowelle aus. Frau L. war am Anfang ein bisschen schwindelig. Nachdem ich ihr jedoch ein Glas Wasser gegeben und die Fenster geöffnet hatte, ging es ihr wieder gut. Ich begleitete sie ins Wohnzimmer und bereitete ihr ein Toastbrot mit Käse zu. Das SRK Kanton Zürich sowie die Einsatzzentrale wurden informiert und der Einsatz beendet.» Ganz besonders geschätzt wird von den Kundinnen und Kunden, dass die Notrufzentrale über das daheim installierte Notrufsystem via Sprechkontakt angeben kann, wie lange es dauert, bis die Hilfe eintrifft. «Das Alleinsein am Boden, nicht zu wissen, wann jemand kommt, ist schrecklich. Zu wissen, dass Hilfe kommt und dass ein Sprechkontakt da ist, ist eine riesige Erleichterung und ein grosses Gefühl der Sicherheit», unterstreicht Andrea Vollenweider. Etwa 60 Prozent der Notrufkundinnen und -kunden im Kanton Zürich nutzen für ihr Abonnement die Möglichkeit mit den Rotkreuz-Kontaktpersonen. Dabei sind die Kosten des einzelnen Einsatzes selbst bereits mit einer monatlichen Gebühr abgegolten (siehe Box). Es gibt noch einen weiteren Vorteil: Manche Kundinnen und Kunden zögern, den Knopf zu drücken, weil sie fürchten, ihre private Kontaktperson aus ihrem eigenen Umfeld zu stören, zum Beispiel mitten in der Nacht. Mit der Rotkreuz-Kontaktperson kommt hingegen eine Person, die sowieso arbeitet und wach ist. So ist die Hemmschwelle, rechtzeitig den Notfallknopf zu drücken, viel kleiner. Die Mitarbei-

tenden der Partnerorganisationen sind jeweils sehr engagiert und hilfsbereit. «In den Rapporten der Partnerbetriebe lese ich sehr viel Wertschätzung für das Angebot», berichtet Andrea Vollenweider.

Ein grosser Teil der Notrufalarme betrifft tatsächlich Stürze. Oftmals können die Gestürzten nicht mehr allein vom Boden aufstehen. Manchmal hilft der Notruf auch einfach gegen die Angst vor Stürzen. Eine Kundin, die erfahren hat, dass es den Notruf auch mit Rotkreuz-Kontaktpersonen gibt, erzählte Andrea Vollenweider: «Dann muss ich den Notruf unbedingt haben. Jeden Abend habe ich Angst, allein aufs Klo zu gehen – und mit dieser Möglichkeit traue ich mich wieder nachts auf die Toilette. Weil jemand kommt, der mir hilft, falls ich stolpere.» Es kommt leider gar nicht so selten vor, dass eine ältere Person gerade nachts nicht mehr von der Toilette aufstehen kann. Auch Anzeichen für einen Herzinfarkt werden oft vorher wahrgenommen. In all diesen Fällen ist es sehr wichtig, dass man schnell den Notfallknopf drückt. «Viele haben zuvor einen Sturz gehabt und merken erst deshalb, wie wichtig das Angebot ist – das ist sehr schade. Mein Ziel wäre, dass die Menschen sich vor dem ersten Sturz bei uns melden und merken, dass der Notruf sie dabei unterstützt, länger allein daheim leben zu können», erklärt Andrea Vollenweider. Pro Jahr gibt es in der Schweiz 90 000 Stürze von Personen über 65 Jahre. Je älter man ist und je länger man am Boden liegt, desto höher das Risiko, aus dem Spital nicht mehr nach Hause zu können. Durch schnelle Hilfe können gravierende Folgeschäden oft verhindert werden. «Wenn ich an Veranstaltungen den Notruf vorstelle, kommen immer wieder auch Menschen zu mir, die den Notruf bereits haben – und mir rückmelden, wie froh sie darum sind», berichtet Andrea Vollenweider strahlend. Die folgende Rückmeldung habe sie besonders gefreut: «Danke, Rotes Kreuz, dass ich dank euch da wohnen bleiben kann, wo ich die letzten 40 Jahre gewohnt habe.» **aru**

Infoanlässe zum Rotkreuz-Notruf

Andrea Vollenweider informiert an zahlreichen Veranstaltungen zum Thema Alter in den Quartieren und Gemeinden persönlich über den Rotkreuz-Notruf. Alle Daten und Orte: [→ srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass](https://www.srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass)

Kurzübersicht Monatstarife

Notruf-Abonnement: CHF 64.–
(plus einmalige Installationskosten mit umfassender Einführung CHF 150.–)
Aufpreis Rotkreuz-Kontaktperson an erster Stelle: CHF 27.–
Aufpreis Rotkreuz-Kontaktperson an zweiter Stelle: CHF 10.–
Vorteil: Der einzelne Einsatz der Rotkreuz-Kontaktperson muss nicht bezahlt werden und die Personen aus dem Netzwerk sind rund um die Uhr einsatzbereit.
[→ srk-zuerich.ch/notruf](https://www.srk-zuerich.ch/notruf)



Ob bei Schwindel oder einem Sturz: Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist rund um die Uhr für die Kundinnen und Kunden da. Foto: Frederic Meyer



Der Securitas-Mitarbeiter leistete kürzlich einen Einsatz bei einer Notruf-Kundin und half der am Boden liegenden Frau beim Aufstehen. Foto: Securitas

«Danke, Rotes Kreuz, dass ich dank euch da wohnen bleiben kann, wo ich die letzten 40 Jahre gewohnt habe.»

Notruf-Kundin

«Mein Ziel wäre, dass die Menschen sich vor dem ersten Sturz bei uns melden und so länger daheim leben können.»

Andrea Vollenweider, Rotkreuz-Notruf

Vom Eis ins Auto

Vier Spieler des EHC Kloten engagierten sich freiwillig im Fahrdienst – und schenkten älteren Menschen besondere Momente. Lesen Sie, wie es dazu kam und welche Rolle der jährliche Dankes Anlass dabei spielte.

UNTERSTÜTZUNG Jedes Jahr findet beim Zürcher Rotkreuz-Fahrdienst ein besonderer Anlass statt: ein Treffen für all jene, die sich Tag für Tag freiwillig engagieren, um anderen Menschen Mobilität und ein offenes Ohr zu schenken. Der Anlass ist ein herzliches Dankeschön für ihren unermüdlichen Einsatz – und zugleich eine wertvolle Gelegenheit, sich auszutauschen, gemeinsam zu lachen und neue Energie zu tanken.

Als die Organisation des Treffens für die freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer in der Stadt Zürich anstand, wollte Rotkreuz-Mitarbeiter Florian Romer etwas Besonderes auf die Beine stellen. Er arbeitet als Einsatzleiter beim Rotkreuz-Fahrdienst – und kennt die Geschichten, die hinter jeder Fahrt stecken. Ihm war klar: Dieser Abend sollte mehr sein als ein gemeinsames Essen. Er sollte in Erinnerung bleiben. Mit viel Herzblut und Überlegung kam ihm eine Idee: Warum nicht den Abend mit einem Eishockeyspiel krönen? Florian Romer, selbst begeis-

Der Rotkreuz-Fahrdienst

Sind Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt und benötigen Unterstützung, um medizinische Termine wahrzunehmen? Oder möchten Sie sich selbst freiwillig als FahrerIn oder Fahrer im Zürcher Rotkreuz-Fahrdienst engagieren? Auf unserer Webseite erfahren Sie mehr, oder melden Sie sich telefonisch bei uns: 044 388 25 00.

→ srk-zuerich.ch/fahrdienst

terter Fan des EHC Kloten, fragte beim Club an, ob sie bereit wären, Tickets für das Spiel zu sponsern. Seine Initiative wurde belohnt und so wurde aus einem Dankes Anlass ein unvergesslicher Abend voller Spannung, Gemeinschaft und Emotionen.

Für den Rotkreuz-Mitarbeiter war es mehr als nur ein gelungener Abend mit Fondueplausch und einem spannenden Spiel – es war der Beginn von etwas Grösserem. Bewegt von der Atmosphäre und dem Gemeinschaftsgefühl, das an diesem Abend spürbar war, beschloss er, den EHC Kloten direkt anzusprechen, ob eine weitere Zusammenarbeit vorstellbar wäre. So nahm eine besondere Initiative ihren Lauf. Was als spontane Idee begann, wurde Wirklichkeit: Captain Steve Kellenberger, Reto Schächli, Dario Meyer und Nicholas Steiner aus der ersten Mannschaft erklärten sich bereit, freiwillig Einsätze für den Rotkreuz-Fahrdienst zu übernehmen. Sie tauschten ihre Trikots gegen «Rotkreuz-Fahrdienst»-Autoschilder und begleiteten Fahrgäste zu ihren Terminen – mit genauso viel Engagement wie auf dem Eis.

«Als wir vom Zürcher Roten Kreuz nach dem Spielbesuch in der SWISS Arena angefragt wurden, ob wir offen wären, im Fahrdienst tätig zu sein, fanden wir das eine tolle Idee. Wir sind gerne unter den Fans und nahe bei der Bevölkerung, was wir dadurch gut umsetzen konnten. So viele Leute unterstützen uns jede Saison – so geben wir gern auch etwas zurück», erklärten die vier Spieler. Es war eine bereichernde Erfahrung für sie: «Wir wussten zuerst nicht, was uns genau erwartet, da bisher keiner von uns einen solchen Fahrdienst-Einsatz gemacht hat. Es hat uns aber sehr viel Spass bereitet. Die Fahrten mit den Gästen waren lustig und unterhaltsam. Wir spürten, dass sie sich freuen. Alle unterhielten sich gern mit uns und wir durften spannende Konversationen führen. Es war eine super Erfahrung.» Auch für die Fahrgäste war es ein besonderer Moment, eine Promifahrt erleben zu dürfen. Rosmarie Werner, die regelmässig den Fahrdienst nutzt, war eine von ihnen. «Es war ganz lustig und ich war sehr überrascht», berichtet sie lachend.

Und für Florian Romer? Für ihn ist es ein Herzensprojekt, das zeigt, wie viel entstehen kann, wenn man den Mut hat, einfach zu fragen. Er arbeitet beim Zürcher Roten Kreuz, weil seine Arbeit sinnstiftend ist. «Durch meine Tätigkeit kann ich älteren Menschen viel Freude bereiten. Natürlich einerseits, wenn ich für sie eine Fahrt organisieren kann. Aber andererseits auch, wenn man für sie ein offenes Ohr hat. Bei uns steht das Soziale im Vordergrund, nicht die Fahrt an sich. Die Fahrgäste geniessen die sozialen Kontakte und die Zeit, in der sie sich mit unseren Freiwilligen unterhalten können. Das unterscheidet uns von anderen Transportmöglichkeiten.» aka



Rosmarie Werner freut sich über die prominenten Fahrer. Foto: EHC Kloten



Manuela Frenjo ist seit einem Jahr Vorsitzende der Geschäftsleitung des SRK Kanton Zürich. Foto: Geri Krischker

Führung mit Herz und Strategie

Die Vorsitzende der Geschäftsleitung Manuela Frenjo ist mit dem festen Glauben an ein starkes Miteinander für das SRK Kanton Zürich unterwegs. Im Porträt erfahren Sie mehr über ihre gelebten Werte und Ziele.

PORTRÄT «Es ist wundervoll, jeden Tag so viel für unseren Kanton bewirken zu können», sagt Manuela Frenjo, Vorsitzende der Geschäftsleitung des Zürcher Roten Kreuzes. Im September 2024 übernahm sie diese Position. Doch ihr Weg in der Zürcher Rotkreuz-Familie begann schon viel früher. Bereits seit acht Jahren bringt sie ihr Know-how ein – zuerst als Projektleiterin im Fahrdienst, danach als Leiterin des Bereichs «Unterstützung im Alltag» und Geschäftsleitungsmitglied und schliesslich als Vorsitzende der Geschäftsleitung.

In all diesen Jahren konnte sie sich ein umfassendes Wissen über die Organisation aneignen. Doch auch fachlich bringt Manuela einen prall gefüllten Rucksack mit. Sie kommt ursprünglich aus der Privatwirtschaft, hat in Konzernen gearbeitet, mit Zahlen jongliert und Strategien entwickelt. Doch irgendwann reichte ihr das nicht mehr. «Dass ich jetzt mit meinem Wissen für mehr Menschlichkeit im Kanton Zürich sorgen darf, freut mich jeden Tag aufs Neue.»

Manuela denkt strategisch – aber immer mit dem Herzen. «In der heutigen Zeit wird Individualismus sehr gefördert, was durch-

aus positive Seiten hat. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir alle Teil der Gesellschaft sind und jede Person auch eine Verantwortung trägt. Mir ist der Zusammenhalt unfassbar wichtig, denn ein Miteinander bringt uns weiter.» Ein Miteinander lebt Manuela auch innerhalb der Organisation. «Ohne ein so tolles Team, das wir beim SRK Kanton Zürich haben, wäre all das nicht möglich. Ich bin immer wieder aufs Neue fasziniert vom Engagement und von der Kompetenz.»

In ihrer Freizeit ist sie am liebsten mit ihrem Mann im ausgebauten Van unterwegs, verbringt Zeit mit ihren vier «Gottemeitli» oder zieht im Winter als begeisterte Skifahrerin durch die Berge. Diese Auszeiten geben ihr Kraft – und neue Ideen. Diese haben immer das Ziel, dass möglichst viel vom Spendenfranken dort ankommt, wo er am meisten gebraucht wird. Digitalisierung, Effizienz, Menschlichkeit – für sie kein Widerspruch, sondern ein Dreiklang, der unsere Arbeit zukunftsfähig macht. Sie ist überzeugt: Veränderung gelingt nur gemeinsam. Mit Manuela bleibt das Zürcher Rote Kreuz nicht nur am Puls der Zeit – es schlägt auch weiterhin mit einem grossen Herzen. aka

AKTUELL

«Meet'n'Speak»

Ein bewährtes Rotkreuz-Angebot hat einen neuen Namen: Menschen kennenlernen und zusammen Deutsch sprechen, das ist «Meet'n'Speak». Der neue Name entspricht dem Verständnis und der Haltung des SRK Kanton Zürich. Das Integrationsprogramm entstand vor über 30 Jahren in Zürich und hiess zuvor «mitten unter uns» – das sind wir alle, die im Kanton Zürich leben und zu unterschiedlichen Zeitpunkten und Themen Unterstützung durch andere Menschen benötigen. Bei «Meet'n'Speak» verbringen Freiwillige wöchentlich zwei bis drei Stunden mit jungen Menschen und üben bei gemeinsamen alltäglichen Aktivitäten die deutsche Sprache. «Meet'n'Speak» gibt es in zwei Varianten: als Tandem oder Gruppen-Treff. → srk-zuerich.ch/meet-and-speak

Stolpertraining zur Sturzprävention

Die Angst vor einem Sturz kann im Alter zu Einschränkungen in der Mobilität führen. Beim einmaligen und kostenlosen Stolpertraining des Sturzentrums in Zürich kann in gesicherter Umgebung durch kleine Störimpulse während des Gehens das Stolpern trainiert werden. Das 55-minütige Programm beinhaltet eine Einführung und Nachbesprechung. Das Training geschieht auf einem speziellen Laufband und simuliert, wie es sich anfühlen würde, zu fallen, was jedoch durch die Sicherung nicht möglich ist. Das Sturzzentrum setzt sich dafür ein, diese Art der Sturzprävention der interessierten Bevölkerung zugänglich zu machen.

→ sturzzentrum.ch

Onlinekurs «Heb dir Sorg»

Betreuen Sie eine kranke oder pflegebedürftige Person? Plagen Sie oft Ängste und Sorgen? Im kostenlosen Online-Kurs «Heb dir Sorg» der Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich lernen Sie Ideen und Strategien kennen, mit denen Sie Ihre Gesundheit stärken und Energie tanken können. Kursdaten: 6 x ab 4. November jeweils von 10 bis 11 Uhr. → gesund-zh.ch/wohlfinden/heb-dir-sorg

VORGESTELLT



Foto: zlg

Mirjam Lüde

Das Interesse, als Jugendliche freiwillig tätig zu werden, führte Mirjam Lüde zum Zürcher Jugendrotkreuz. Die 20-jährige engagiert sich seither für verschiedene Projekte wie die Ferienwoche Sport und Kochen für Kinder. «Es ist sehr schön zu sehen, wie die Kinder aufblühen und neue Erfahrungen sammeln», sagt sie. Sie freut sich nun auf ihre Aufgabe als Jugendvertreterin im Vorstand, denn im Mai wurde sie an der Mitgliederversammlung in den Vorstand gewählt. Im Herbst beginnt für die derzeitige Praktikantin in einer Institution für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung das Studium in Politikwissenschaften oder Medizin – das Soziale, Medizinische, Bildende und Politische sind ihre Herzenthemen.

Solino - das offene Café für alle

Allein am Wochenende? Das Café Solino an der Aemtlersstrasse 43a in Zürich-Wiedikon ist samstags und sonntags von 14 bis 20 Uhr geöffnet und bietet ohne Konsumzwang Gesellschaft, Austausch und Ansprechpersonen für alle. Das SRK Kanton Zürich gehört zur Trägerschaft.
→ solino.ch

RÄTSEL

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

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

Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: BUNKER CAPRA ELEMENT FREITAG KAPITEL KNORR LAMINAT PUSTE REGIME TOSKANA WAMPE WENDUNG

SERVICE

Kurse

Lehrgang Pflegende Angehörige SRK

Der Lehrgang bietet das nötige Wissen für die Pflege und Betreuung von Angehörigen sowie die Möglichkeit, sich danach anstellen zu lassen und für die Pflegearbeit einen Lohn zu erhalten.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Daten Einführungsmodul: 5. und 12. September
→ srk-zuerich.ch/pflegende-angehörige

Konstruktiver Umgang mit Stress

Der Kurs unterstützt Pflegehelfende bei der Früherkennung von Stresssituationen. Strategien und Methoden, um konstruktiv mit Stress umzugehen, werden entwickelt.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Datum Mo, 8. September
→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Gewaltfreie Kommunikation in der Pflege

Mit «Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg» vermittelt der Kurs für Pflegehelfende eine konkrete Methode, um herausfordernde Situationen gut zu bewältigen.

Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Datum Mo, 8. September
→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Babysitting-Kurs SRK 18+ für Erwachsene

Für junge und ältere Erwachsene ab 18 Jahre findet im September ein Kurs in Deutsch oder Englisch statt. Interessierte erhalten das nötige Rüstzeug, in ihrer Freizeit Babys und Kleinkinder zu betreuen.

Ort Bildungszentrum SRK, Winterthur
Daten Englisch: Fr/Sa 12./13. September (18+); Deutsch: Fr/Sa 19./20. September (18+); für Jugendliche: siehe Webseite
→ srk-zuerich.ch/babysitting

Events

Infoabend Jugendrotkreuz

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

Ort online
Daten Mi, 17. September, Mo, 20. Oktober, jeweils 18 bis 19 Uhr
→ srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Ort SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich (Eingang Seite Hagenholzstrasse)
Datum Di, 9. September, 18 bis 19 Uhr:
→ srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige

Möchten Sie sich für Integration engagieren?

Begleiten Sie Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Fluchterfahrung oder Migrationsgeschichte im Alltag, bei der Arbeitssuche oder beim Deutschlernen. An den Infoveranstaltungen erfahren Sie mehr zu diesem freiwilligen Engagement.

Ort online
Daten «Perspektive Arbeit»: Di, 4. November, 18 bis 19 Uhr, «come together»: Di, 26. August, Do, 30. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr, «Meet'n'Speak»: Mi, 10. September, 18.30 bis 19.30 Uhr
→ srk-zuerich.ch/mitmachen/integration

Rotkreuz-Notruf

Haben Sie Fragen zum Rotkreuz-Notruf? Wir beantworten diese gerne persönlich.

Orte und Daten Veranstaltungen in den Quartieren und Gemeinden siehe Webseite
→ 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 Volkshaus, Zürich
Datum Mo, 10. November, 14 bis 16.15 Uhr
→ srk-zuerich.ch/vorsorge

