ZÜRCHER ROTKREUZ ZEITUNG

Jubiläum
Ein Rückblick auf 20 Jahre Jugend-rotkreuz
SEITE 2/3

Unterstützung
Wenn Menschen im hohen Alter plötzlich Hilfe brauchen
SEITE 6/7

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich

Ausgabe 4 / 2026

Eine Begegnung fürs Leben

Elsi Aellig widmete ihr ganzes Berufsleben der humanitären Hilfe des Roten Kreuzes.

SEITE 4/5

Ein Freiwilliger und eine Bewohnerin eines Alterszentrums üben fröhlich den Umgang am Computer. Foto: SRK Kanton Zürich

20 Jahre Jugendrotkreuz

Zeit schenken, Begegnungen schaffen und Verantwortung übernehmen: Dafür engagieren sich junge Menschen beim Jugendrotkreuz Zürich seit zwei Jahrzehnten. Ein Rückblick auf Veränderung, Wachstum und Beständigkeit.

JUBILÄUM «Das Rote Kreuz setzt auf die Jugend.» So lautete der Titel eines Artikels in der lokalen Quartierzeitung Züriberg im Januar 2007. Nur einen Monat zuvor, im Dezember 2006, wurde beim Zürcher Roten Kreuz das Jugendrotkreuz (JRK) gegründet. Auch die Kantonalverbände des Roten Kreuzes in Genf, Basel, Freiburg und Bern verfügten bereits über ein Jugendrotkreuz. Davor gab es für Jugendliche, die beim Roten Kreuz Freiwilligenarbeit leisten wollten, keine Einsatzmöglichkeiten. Diesem fehlenden Angebot wollte man entgegenwirken. Heute feiert das Zürcher Jugendrotkreuz sein 20-Jahre-Jubiläum. Ein passender Anlass, um auf die Anfänge zurückzublicken.

Zeit schenken

In den Anfangsjahren leitete Ursina Mayor das JRK. Auf die Frage, weshalb es ein Jugendrotkreuz im Kanton Zürich brauche, antwortete sie damals treffend: «Weil es hier wie anderswo Leute gibt, die Hilfe brauchen, und es Jugendliche gibt, die Freiwilligenarbeit leisten wollen.» Schon in den ersten beiden Monaten meldeten sich zahlreiche interessierte junge Menschen. 2012 zählte das JRK Zürich rund 60 Freiwillige, die sich in sechs Programmen engagierten. Heute schenken über 360 junge Menschen in 20 unterschiedlichen Programmen regelmässig ihre Zeit, um andere zu unterstützen. Bereits bei der Gründung strebte man an, die Zahl der Freiwilligen und Programme langfristig auszubauen. Ein Ziel, das man nachhaltig und eindrücklich erfüllen konnte.

Die Einsatzmöglichkeiten beim JRK sind vielfältig. Die Freiwilligen engagieren sich für ältere Personen, geflüchtete Menschen oder sozioökonomisch benachteiligte Kinder. Zu den ersten Aktivitäten des JRK gehörten Spielnachmittage in Durchgangszentren. Die Kinder, die dort leben, haben viel Schweres durchgemacht. Gleichzeitig fehlen ihnen häufig Möglichkeiten für unbeschwerte Freizeitaktivitäten. Genau deshalb wurden die Spielnachmittage ins Leben gerufen. Dank Spenden und dem Engagement Freiwilliger können die Kinder jede zweite Woche die Realität für einen Moment vergessen und in eine Welt voller Spiele, Kreativität und Gemeinschaft eintauchen. Ganz nebenbei werden spielerisch erste oder weitere Deutschkenntnisse geübt. Gleichzeitig erhalten die Eltern einige Stunden Ruhe und Zeit für sich. Auch heute besteht dieses Angebot noch. Die JRK-Freiwilligen besuchen regelmässig das Durchgangszentrum in Volketswil sowie das Rückkehrzentrum Ober Halden. Auch die Besuchsnachmittage in Alterszentren waren von Anfang an ein fester Bestandteil. Dort verbringen Freiwillige und Bewohnende gemeinsam Zeit. Vom gemeinsamen Kaffeetrinken über Brettspielrunden und dem Erklären von Apps auf Handys bis hin zu Spaziergängen ist alles möglich. Im Mittelpunkt steht der Austausch zwischen den Generationen und die Freude am gemeinsamen Miteinander.

Immer in Bewegung

Doch nicht alle Aktivitäten werden bereits seit Tag eins durchgeführt – einige wären 2006 weder möglich noch nötig gewesen. Zum Beispiel die Online-Hausaufgabenhilfe: Entstanden ist diese durch die Umstände der Pandemie. Heute wird sie immer noch geschätzt und genutzt. Das Jugendrotkreuz war schon in der Gründungszeit dynamisch und passt sich auch heute den Umständen an. Eine lustige Anekdote über Flexibilität – diesmal in einer spassigen Situation – erzählt Reto Mauchle, Projektleiter beim JRK: «Im Dezember veranstalteten wir jeweils einen Raclette-Abend für alle Freiwilligen

Waldwochenende

Jeden Sommer organisieren JRK-Freiwillige zusammen mit dem JRK-Team **zwei Tage in der Natur für geflüchtete Kinder.** Sie suchen aus, welche Spiele gespielt werden, was über dem Feuer zubereitet oder wie gebastelt wird. Der Wald bietet viele Möglichkeiten. Die beiden Fotos oben links und rechts stammen aus einem **Video dieser JRK-Aktivität,** das Sie sich auf der Website ansehen können. Sie finden dort zudem einen **Erfahrungsbericht mit Bildern** vom Waldwochenende im August, den der Freiwillige Nesar geschrieben hat.
→ **srk-zuerich.ch/waldwochenende**

in einem älteren Gebäude. Zu diesem Anlass waren ziemlich viele Raclette-Öfeli an den Steckdosen angeschlossen – wohl etwas zu viele. Alle hatten Hunger und freuten sich auf den geschmolzenen Käse, als plötzlich der Strom ausfiel. Bis wir die Sicherung gefunden und das Problem behoben hatten, wurden wir kreativ und stellten gemeinsam Kerzen für Licht auf, assen Essiggurken, lachten und nahmen die Situation so, wie sie war.» Diese Dynamik zeigte sich auch, als etwas anderes ausfiel. Während Ferienzeiten sind viele Freizeitangebote von anderen Organisationen geschlossen. Dadurch entstand eine Lücke für die Kinder und Jugendlichen, die ihre Ferien zu Hause verbringen. Diese Lücke wollte das JRK füllen. So wurde die Idee der Ferienwoche geboren. Eine davon ist die «SpoKo», Ferienwoche Sport und Kochen, die 2009 ins Leben gerufen wurde. Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung sind unter Kindern und Jugendlichen verbreitet. Aus diesem Grund entwickelte das JRK ein Projekt, das beide Themen gleichzeitig aufgreift. Während dieser Ferienwoche lernen die Kinder und Jugendlichen, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten. Ergänzt wird das Programm durch sportliche Aktivitäten, die für Abwechslung sorgen und Bewegung fördern. Zusammen mit den theoretischen und kulinarischen Inhalten entsteht so ein Ferienangebot mit hohem Spassfaktor und Gesundheitsvorsorge als – beabsichtigtem – Nebeneffekt.

Heute, 20 Jahre nach seiner Gründung, blickt das Jugendrotkreuz Zürich auf eine beeindruckende Entwicklung zurück und ist stolz, auf die Jugend gesetzt zu haben. «Die Relevanz der Jugend anzuerkennen, ist sehr wichtig. Die jungen Menschen sind die Zukunft. Wir müssen sie mitreden lassen und fördern. Das Verständnis, dass man Jugendliche miteinbeziehen soll, war damals schon im SRK Kanton Zürich verankert», unterstreicht Reto Mauchle. **aka**

EDITORIAL

Vom Mitmachen zum Mitgestalten

Ich bin seit fünf Jahren Freiwillige im Zürcher Jugendrotkreuz (JRK). Seit über einem Jahr darf ich zusätzlich im Vorstand die Jugendperspektive auf strategischer Ebene einbringen. Ich lernte so das Rote Kreuz auf einer neuen Ebene kennen. Die Erfahrungen als Freiwillige prägen mein Verständnis in der Tätigkeit als Vorstandsmitglied und umgekehrt. Die Freiwilligenarbeit im JRK hat massgeblich zu meiner Studienwahl beigetragen. In meinem Studium der Politikwissenschaften beschäftige ich mich mit Fragen rund um die Organisation des Zusammenlebens von Menschen und wie man wissenschaftlich soziale Problemstellungen behandeln kann. Dabei begegne ich in der Vorstandsarbeit ähnlichen Fragestellungen über humanitäre Hilfe und Migration, Freiwilligenarbeit und Jugendpartizipation, soziale Gerechtigkeit und Bekämpfung von Armut. Diese Themen wurden zu meinen Herzensanliegen und verbinden mich mit dem Roten Kreuz.

Meine erste Begegnung mit dem JRK war in der Ferienwoche Sport und Kochen «SpoKo» für Kinder mit Migrationsgeschichte. Mit 16 suchte ich nach einer Möglichkeit für freiwilliges Engagement und bin zum Glück auf das JRK gestossen. Ich wusste nicht, was mich erwartet, war aber am Ende der Woche begeistert. Es regnete und das Kochen draussen über dem Feuer war eine Herausforderung. Doch der gemeinsame Einsatz im Freiwilligenteam, um den Kindern eine unbeschwerte Woche zu ermöglichen, hinterliess bei mir einen bleibenden Eindruck. Es war das Gefühl, gemeinsam etwas Sinnvolles tun. Auch bei anderen JRK-Aktivitäten verspüre ich bis heute diese Dankbarkeit. Das JRK in seiner Vielfalt und die vielen geleisteten Stunden durch junge Freiwillige für mehr Menschlichkeit in Zürich sind berührend und ich bin dankbar, ein kleiner Teil davon sein zu dürfen.

Foto: zVg

Mirjam Lüde
Vorstandsmitglied
SRK Kanton Zürich

Zeit schenken

Ihre Zeit kann **Leben bereichern:** Engagieren Sie sich freiwillig beim Roten Kreuz. Ob jung oder älter, jede Lebensphase bringt wertvolle Erfahrungen mit sich – helfen Sie mit, **Solidarität und Menschlichkeit** im Alltag zu stärken.
→ **srk-zuerich.ch/einsatzmöglichkeiten**

Elsi Aellig und Lea Moliterni schauen alte Fotografien an, die Zeitzeugen für das Archiv des SRK Kanton Zürich hinterlassen haben. Foto: Terence du Fresne

Eine Begegnung fürs Leben

Elsi Aellig ist eine Figur aus den Geschichtsbüchern. Zehntausende kriegsgeschädigte Kinder brachte sie mit dem Zug in die Schweiz zur Erholung. Für die Historikerin Lea Moliterni ist das Zusammentreffen ein Glück – und eine Begegnung mit der Geschichte des Roten Kreuzes.

KINDERHILFE Plötzlich geht es schnell. Am Vorabend erhalte ich die Bestätigung, dass mich Frau Aellig morgens um 10 Uhr in ihrer Wohnung in Bern erwarte. Ich reise dorthin, wo sie – abgesehen von ihren Auslandsaufenthalten – beinahe ein ganzes Jahrhundert gewohnt hat. Denn Elsi Aellig ist 1929 geboren. Und eine Figur, die ich nur aus den Geschichtsbüchern und Archivbesuchen für meinen Dokumentarfilm «Halt im Paradies – Erinnerungen von Rotkreuz-Zugkindern» her kenne. Und noch etwas zeichnet sie aus: Sie widmete ihr ganzes Berufsleben demselben Dienst: der humanitären Hilfe des Roten Kreuzes. Doch dazu später.

Ein Lächeln und ein stupendes Gedächtnis

Aufgeregt läute ich neben der Tür. Eine knapp zweistündige Reise liegt hinter mir. Hunderte von Fragen im Gepäck bringe ich – nebst Pralinés – mit. Endlich darf ich derjenigen Frau begegnen, die ab 1947 verantwortlich war, dass Zehntausende Kinder, die nur eines kannten – eine Kindheit im Krieg – in die Schweiz zur Erholung reisen durften. Unter Elsi Aelligs Leitung wurden die sogenannten Rotkreuz-Kinderzüge organisiert. Zudem galt es, für jedes kriegsgeschwächte Kind eine Gastfamilie zu finden, die es während drei Monaten aufnahm. Insgesamt reisten über 180 000 Kinder aus sechs Ländern in die Schweiz.

Die Tür wird mir von ihrer langjährigen Assistentin geöffnet, die selbst schon etliche Jahre pensioniert ist. Und da sitzt sie. Strahlt mich an, zupft ihren himbeerfarbenen Pullover zurecht, winkt mich energisch zu sich und sagt gleichzeitig «Chömed nume iche». Ich realisiere sofort: Diese Frau ist voller Lebensenergie. Gerührt schlucke ich einen Kloss runter und setze mich neben sie – dorthin, wo ihre schlanken Finger mit Ungeduld klopfen. «Dir sitt auso die Historikere» und lächelt mich schelmisch an. Dann beginnen wir zu reden. Und hören erst zwei Stunden später wieder auf. Elsi – die mir nach wenigen Minuten das Du anbietet – hat ein stupendes Gedächtnis. Als Historikerin bin ich geübt zu erkennen, ab welchem Moment im Gespräch eine zusammengesetzte Vergangenheit die Erinnerung formt. Zusammengesetzt sind Erinnerungen aus Überlieferungen, Gedächtnislücken, Sehnsüchten oder – um Professor Lutz Jäncke zu zitieren: «Erinnerungen sind unsere subjektiven Wahrheiten.»

Nicht so bei Elsi Aellig. Mit einer Präzision, die einem Schweizer Zugfahrplan ähnelt, berichtet sie von der Logistik, um Abertausende von Kindern mit Sonderzügen hierher zu bringen. Berichtet detailliert, mit welchen Aufhängevorrichtungen im Küchenwagen die Suppenkessel auf dem frei stehenden Kochherd fixiert oder wo die Wolldecken für die Nachtfahrt verstaut worden waren. Es sprudelt aus ihr heraus, wie wenn diese Erlebnisse nicht knapp 80 Jahre zuvor, sondern eben erst geschehen wären.

Bisweilen habe ich den Eindruck, mitten in der Nachkriegszeit gelandet zu sein. Besonders dann, wenn sie berichtet, wie sie als sogenannte «Convoyeuse» die Kinderzüge begleitete. So 1948 nach Hamburg oder 1949 nach Berlin während der Blockade. Sie erlebte als knapp 20-Jährige, wie amerikanische Truppen die Berliner Bevölkerung in den besetzten Gebieten aus der Luft mit Nahrungsmitteln versorgten. Mulmig wird selbst mir als Historikerin, wenn sie berichtet, an welchen Stationen die russischen Besatzungsgruppen jeweils die Loks abhängten. Es jedes Mal zu einer Zitterpartie wurde, ob die Züge mit den acht Waggons und den 500 Kindern die russische Zone passieren konnten.

Ich frage sie, ob diese Jahre bei der SRK-Kinderhilfe der Grund gewesen seien, dass sie zeitlebens beim Roten Kreuz geblieben sei? Und zwar frisch ab der Handelsschule im Mai 1947 bis zur Pensionierung im Jahr 1992 als Leiterin Soziales. Sie schaut mich an, hält den Kopf schräg und meint, dass sie sich dies noch nie gefragt habe, denn «es hett eifach gäng öppis z'helfe gä».

Nach dem Zmittag tauschen wir die Rollen. Ich berichte ihr von den Hunderten von Gesprächen, die ich mit ehemaligen Zugkindern für den Dokumentarfilm führte. Aufmerksam hört sie zu, was diese von ihrer Zeit in der Schweiz berichteten. Von deren Freuden, erstmals im Leben einen blühenden Kirschbaum zu sehen, von deren Bauchweh, weil sie in den ersten Tagen zu viel Rösti assen, aber auch von den Alpträumen und den herunterfallenden Bomben. Ich erzähle ihr, was aus den einstigen Kindern geworden ist, wie sie als junge Erwachsene in die Schweiz einwanderten und meist blieben. Wir sprechen darüber, was es heisst, für Kinder in Not da zu sein. Damals wie heute. Welche Auswirkungen die erfahrene Hilfe für ein späteres Leben haben kann.

Ein Wiedersehen mit der Vergangenheit

Nach dem Zvieri verabschiede ich mich. Es ist glücklicherweise nur ein einstweiliger Abschied. Wenige Wochen später darf ich in Elsi Aelligs Gegenwart an einem Anlass für Rotkreuz-Pensionierte den Dokumentarfilm über die Zugkinder zeigen. Gerührt sitze ich neben ihr. Gebannt schaut sie 47 Minuten lang auf die Leinwand, lächelt bisweilen, bewegt ihre Lippen oder fasst sich an ihren Rotkreuz-Notrufknopf am schmalen Handgelenk. Am Schluss klatscht ein ganzer Saal. Das Publikum ist berührt. Diejenige Frau, die ab 1947 dafür sorgte, dass Zehntausende von Kindern für einige Monate eine unbeschwerte Kindheit erleben konnte, sass mitten unter ihnen. Elsi Aellig wird umringt, allerlei Fragen prasseln gleichzeitig auf sie ein. Plötzlich wird sie müde, eine langwierige Erkältung hat Kräfte gekostet. Ich bringe sie zum Auto, wo der griechische Fahrer bereits auf sie wartet. Beim Zumachen der Autotür höre ich sie bereits griechisch sprechen. In den 1970er-Jahren organisierte sie unter der griechischen Militärdiktatur Mahlzeiten und Kleider für armutsbetroffene Familien. Ihre Berufung? Ein Berufsleben lang helfen, denn «es hett eifach gäng öppis z'helfe gä». **Imo**

Dokumentarfilm

Der Film «Halt im Paradies – Erinnerungen von Rotkreuz-Zugkindern» kann auf unserer Website kostenfrei geschaut werden. Die Autorin Lea Moliterni freut sich über Rückmeldungen oder Fragen auf 044 388 25 22 oder lea.moliterni@srk-zuerich.ch

→ **srk-zuerich.ch/zugkinder**

Elsi Aellig (links, in SRK-Uniform) in Berlin 1949. Ein Zug brachte jeweils rund 500 Kinder von ihren Aufenthalten zurück in ihre Heimat. Foto: Archiv SRK

Kinder stärken und Chancen schaffen

Wenn Kinder unter erschwerten Bedingungen aufwachsen, können die Folgen ein Leben lang nachwirken. Deshalb ist passende Hilfe so wichtig.

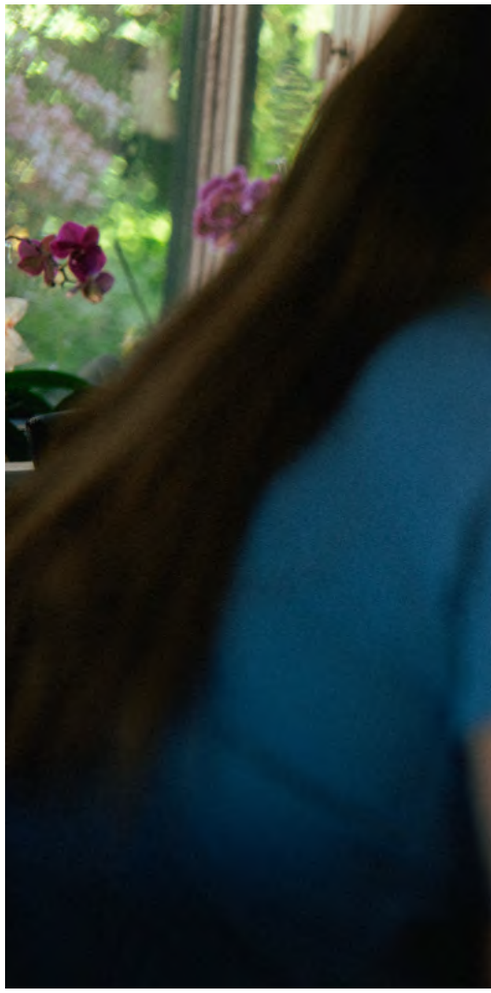
In der Nachkriegszeit fehlte es an elementaren Dingen, die heute in der Schweiz und den Nachbarländern meist selbstverständlich sind. Zum Beispiel genügend Essen auf dem Tisch, ein Dach über dem Kopf und ein Paar feste Schuhe für den Winter. Die Not der Menschen nach dem Zweiten Weltkrieg war sehr bedrohlich. Es ging ums Überleben. Umso wichtiger waren Hilfsaktionen wie die SRK-Kinderhilfe, wo Kinder für einige Monate zur Erholung in die Schweiz reisen konnten.

Heute gibt es mehr Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder. Dennoch bedeutet das nicht, dass alle Menschen die gleichen Chancen haben. Armut zeigt sich anders als früher. Sie äussert sich nicht nur in fehlendem Geld, sondern auch in eingeschränkten Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, in sozialer Isolation oder darin, nicht am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Für die Betroffenen ist Armut und Ausgrenzung immer existenziell und belastend – unabhängig davon, in welchem Land und in welcher Zeit sie leben.

Besonders Kinder spüren die Folgen von Benachteiligung. Wer in einem Umfeld aufwächst, das von grossen finanziellen Einschränkungen, Sprachbarrieren oder fehlenden sozialen Netzwerken geprägt ist, startet nicht mit den gleichen Voraussetzungen ins Leben. Hier können gezielte Hilfsangebote weit über die Kindheit hinausreichen. Integrations- und Freizeitangebote, Lernbegleitung oder die Unterstützung von Familien in schwierigen Lebenssituationen tragen dazu bei, Kindern und Jugendlichen Perspektiven zu eröffnen und ihre Chancen zu verbessern. Die Rotkreuz-Angebote helfen, Ausgrenzung zu verhindern, bevor sie sich für ein ganzes Leben verfestigt. Das macht sie heute so bedeutsam wie damals. **aru**

Unterstützung, die passt

Was, wenn Eltern plötzlich Unterstützung benötigen? Wie wir ältere Menschen im Alltag begleiten können und wie Hilfe annehmen gelingen kann.



IM FOKUS Täglich wenden sich ältere Menschen oder ihre Angehörigen, die sich Sorgen machen, an uns. Tanja Maletic, Verantwortliche für das Rotkreuz-Angebot Situationsabklärung, und Nadja Marugg, Leiterin Unterstützung im Alltag, beantworten Fragen über die Herausforderungen, wenn im Alter plötzlich Unterstützung nötig wird oder Einsamkeit droht.

Was beschäftigt Menschen im hohen Alter?
Tanja Maletic: Uns ist in jungen Jahren oft gar nicht bewusst, wie klein das Umfeld im Alter werden kann. Je älter eine Person wird, desto weniger Bezugspersonen hat sie. Oft sind Freundinnen und Freunde aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr mobil oder können von schweren Krankheiten wie Demenz oder Krebs betroffen sein. Das ist belastend. Ein grosser Einschnitt ist es auch, den Führerschein abzugeben. Generell sind Einsamkeit und die Einschränkung der Mobilität grosse Themen.

Viele ältere Menschen möchten niemandem «zur Last fallen». Wie können Angehörige und Fachpersonen dieses sensible Thema ansprechen?
Tanja Maletic: Es ist ein Teil des Lebenszyklus, dass Menschen im hohen Alter oft mehr Hilfe brauchen und weniger geben können. Darüber zu sprechen, kann enttabuisieren. Jede und jeder muss früher oder später Hilfe annehmen. Je eher man sich damit auseinandersetzt, desto einfacher wird es. Ich empfehle, frühzeitig darüber zu sprechen und zu ermuntern, punktuell Hilfe anzunehmen oder Alternativen auszuprobieren. Zum Beispiel, auch die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen oder einmal ein Taxi oder einen Fahrdienst zu nehmen. Und zwar schon lange bevor es so weit ist, dass der Führerschein abgegeben werden muss.

Die Bevölkerung wird älter. Was heisst das fürs Rote Kreuz und seine Angebote?
Nadja Marugg: Dies ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance. Viele Menschen sind heute mit 65 noch fit und verfügen über wertvolle Erfahrungen und Ressourcen, die wir auch als Gesellschaft nutzen und so zusammenrücken können. Ein grosser Teil unserer freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer im Rotkreuz-Fahrdienst beispielsweise ist pensioniert. Die Freiwilligen ermöglichen anderen Menschen Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe. Ihr Engagement erleben sie oft als sehr sinnstiftend. Diese Möglichkeiten zu sehen und gemeinsam mit interessierten Menschen etwas für die Gesellschaft zu tun, sehe ich als eine unserer Aufgaben.

Was raten Sie Angehörigen wie zum Beispiel erwachsenen Söhnen und Töchtern, die sich Sorgen um ihre betagten Eltern machen?
Tanja Maletic: Sich für deren Alltag zu interessieren und konkret nachzufragen: Was hast du heute gemacht? Oft ist es erschreckend, wie viel Zeit ältere Personen allein verbringen. Ein guter Weg ist es, gemeinsam Angebote der Gemeinde oder der Fachstelle für das Alter anzuschauen. Die Lebensqualität nimmt wieder zu, wenn zum Beispiel ein Besuchsdienst oder Kontakte in der Nachbarschaft aufgebaut werden können. Oft sind die erwachsenen Söhne, Töchter sowie Enkelinnen und Enkel berufstätig und haben nicht viel Freizeit. Ich empfehle, in der einem zur Verfügung stehenden Zeit etwas zusammen zu unternehmen. Das ist oft wertvoller, als nur zu Besuch zu kommen.

Wie muss sich die Unterstützung für ältere Menschen in Zukunft weiterentwickeln?
Nadja Marugg: Grundsätzlich sollten vielfältige Unterstützungsangebote ein tragfähiges Netzwerk bilden. Der Bedarf an Unterstützung im Bereich Betreuung und Begleitung ist so individuell wie die Lebenssituationen älterer Menschen es sind. Die verschiedenen Möglichkeiten aus Nachbarschaft, freiwilligem Engagement, sozialen Angeboten bis zu professioneller Pflege sollten sich ergänzen und die einzelnen Bedürfnisse abdecken. Für viele Betroffene und ihre Angehörigen ist es jedoch eine Herausforderung, sich in der Vielfalt der Angebote zurechtzufinden. Mit dieser Perspektive hat das SRK das Angebot der Situationsabklärung entwickelt, um Betroffenen und Angehörigen einen möglichst einfachen Zugang zu passenden Unterstützungsangeboten in ihrer Nähe zu ermöglichen. Für eine Beratung muss nicht bereits eine grosse Notlage bestehen. Es können sich ältere Menschen, aber auch Angehörige schon melden, wenn eine gewisse Unsicherheit besteht und die Frage auftaucht, welche Möglichkeiten zur Unterstützung es gibt.

Woran erkennen Angehörige, dass eine nahestehende Person zunehmend Unterstützung benötigt? Gibt es typische Warnsignale?
Tanja Maletic: Zum Beispiel, dass die Person nicht mehr genug isst und abnimmt. Oder dass sie sich etwas zurückzieht, nicht mehr so sozial verbunden ist, Körperpflege vernachlässigt oder sehr viel TV schaut.

Wie gelingt es, die passende Hilfe anzunehmen?
Nadja Marugg: Oft stellen zuerst die Angehörigen einen Unterstützungsbedarf fest. Für betroffene Menschen ist dies oft eine Herausforderung. Hilfsangebote können nur dort unterstützen, wo Unterstützung auch angenommen wird. Entscheidend ist deshalb, die Selbstbestimmung zu akzeptie-

Ein Rotkreuz-Angebot, das Sicherheit rund um die Uhr ermöglicht: der Notruf. Foto: Yves Bachmann

Foto: SRK Kanton Zürich

Nadja Marugg
Leiterin Unterstützung im Alltag und Mitglied der Geschäftsleitung

Foto: Frederic Meyer

Tanja Maletic
Verantwortliche Situationsabklärung

Individuelle Situationsabklärung

Machen Sie sich Sorgen um jemanden? Oder fragen Sie sich, was Ihnen helfen könnte im Alltag? Wir bieten Ihnen ein **kostenloses Gespräch** mit einer Fachperson, die Ihnen zuhört und **individuell Wege und Hilfsangebote** aufzeigt. Einen Termin können Sie online oder telefonisch 044 388 25 06 (Mo und Mi, 9 bis 11 Uhr) buchen.
→ **srk-zuerich.ch/situationsabklärung**

ren und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Dabei hilft es, den konkreten Nutzen passender Angebote aufzuzeigen. Als Beispiel der SRK-Notruf: Bei einem Sturz wird durch Knopfdruck Hilfe organisiert. Oder der Fahrdienst für medizinische Termine: Angehörige können damit entlastet werden und haben so mehr Ressourcen für einen Spaziergang oder ein gemeinsames Mittagessen.

Tanja Maletic: Hilfe anzunehmen, muss geübt werden. In kleinen Schritten gelingt es am besten, positive Erfahrungen zu sammeln. Zum Beispiel, dass die Spitex jeden Tag für die Augentropfen vorbeikommt und der Fahrdienst die Fahrten zu den Hausarztterminen übernimmt. Es sind oft die kleinen Schritte, die es später ermöglichen, offen zu sein für mehr Unterstützung durch die Spitex oder zum Beispiel einen Mahlzeitendienst. Ich rate Betroffenen und Angehörigen, diese kleinen Schritte wertzuschätzen und bewusst wahrzunehmen. Zudem kann ein Rat von ausserhalb manchmal besser angenommen werden. Und auch wenn etwas zuerst nicht klappt, ist es wichtig, einen zweiten Anlauf zu nehmen und es nochmals zu probieren. Es ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen geht. **aru**

AKTUELL

Mehr Sichtbarkeit

Betreuen, pflegen, durchhalten – und dabei selbst nicht untergehen: Am Tag der betreuenden Angehörigen, am 30. Oktober, machen im Kanton Zürich sieben Non-Profit-Organisationen – darunter das SRK Kanton Zürich – gemeinsam auf die unsichtbare Care-Arbeit aufmerksam. Die Podcast-Reihe «Das kleine Glück schätzen» (auf Spotify und Apple Music) bietet Einblicke in die Lebenswelt betreuender Angehöriger, die von ihren Erfahrungen berichten. Die Situationen sind verschieden, die Herausforderungen aber ähnlich. Die familiäre Care-Arbeit braucht Sichtbarkeit, gesellschaftliche Anerkennung und niederschwellige Entlastungsangebote.

Rotkreuzpreis 2027

2027 vergibt das SRK zum zwölften Mal seinen Rotkreuzpreis für besondere humanitäre Leistungen. Der Preis soll eine besondere Leistung auszeichnen, die beispielhaft ist und sich an den Rotkreuz-Grundsätzen der Menschlichkeit, der Unparteilichkeit, der Neutralität und der Freiwilligkeit orientiert. Sie kennen eine Person oder Organisation, die sich auf aussergewöhnliche Art für andere Menschen einsetzt? Schlagen Sie diese Person oder Organisation bis zum 31. Dezember 2026 für den Rotkreuzpreis vor! Weitere Informationen und das Formular für das Einreichen Ihres Vorschlags finden Sie hier:
→ **redcross.ch/rotkreuzpreis**

Comic erzählt ersten humanitären Grosseinsatz

Zum 160-jährigen Bestehen veröffentlicht das SRK den Comic «Die Bourbakis – Das Kreuz der Hoffnung». Das im Verlag Alphil erschienene Werk schildert die Aufnahme der Bourbaki-Armee im Winter 1871. Damals gewährte die Schweiz rund 88 000 französischen Soldaten Zuflucht, nachdem die Truppen an die Schweizer Grenze zurückgedrängt worden waren. Die Versorgung der ausgehungerten und durchfrorenen Soldaten wurde zum ersten humanitären Grosseinsatz des SRK. Der Comic verbindet historische Ereignisse mit einer fiktiven Handlung um die Rotkreuz-Helferin Flora und den Soldaten Eugène.

VORGESTELLT

Foto: SRK Kanton Zürich

Verena Frangi Granwehr

Die Berufsschullehrerin und Walliseller Stadträtin ist nicht nur treue Spenderin beim Zürcher Roten Kreuz, sondern seit Kurzem auch Pflegehelferin SRK. Ausgelöst durch eigene Erfahrungen in ihrer Familie interessierte sie sich dafür, praktisches Pflegewissen zu erlernen. So besuchte sie den Lehrgang Pflegehelfende SRK. «Die Inhalte sind gut aufgebaut und die Lehrpersonen bringen langjährige Erfahrung aus der Pflege mit. Gleichzeitig ist der Lehrgang niederschwellig gestaltet.» Ihr Verständnis für die Herausforderungen des Alters sei gewachsen, was sich auch auf ihre Arbeit als Stadträtin auswirke. «Pflege und Betreuung betreffen uns alle. Darum ist es so wichtig, dass dieses Wissen zugänglich ist.» Artikel online lesen:
→ **srk-zuerich.ch/pflegewissen-fürs-leben**

Infoanlass Vorsorgeplanung

Möchten Sie Ihre **Vorsorgeplanung** angehen? Dann melden Sie sich an für unseren kostenlosen Infoanlass zu **Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament** am 17. November im Volkshaus Zürich.
→ **srk-zuerich.ch/vorsorge**

SERVICE

Kurse

Lehrgang Pflegende Angehörige
Der Lehrgang für pflegende Angehörige vermittelt 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/online
Daten siehe Website
→ **srk-zuerich.ch/pflegende-angehörige**

Lehrgang Pflegehelfende SRK
Wenn Sie den beruflichen Einstieg in die Pflege planen, ist unser Lehrgang Pflegehelfende SRK die optimale Grundlage.
Er vermittelt das notwendige Fachwissen und die Möglichkeit, das Gelernte in der Praxis zu vertiefen.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur/online
Daten siehe Website
→ **srk-zuerich.ch/ph**

Demenz – Umgang mit herausforderndem Verhalten
Der Kurs vermittelt Pflegehelfenden Hintergrundwissen der Demenz und wirksame Kommunikationsmöglichkeiten.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Datum Di, 17. November, 9 bis 16 Uhr
→ **srk-zuerich.ch/weiterbildung**

Kurzaktivierungen – für mehr Lebensfreude im Alltag
Kurzaktivierungen sind einfache Angebote, die älteren Menschen helfen, ihre Fähigkeiten zu erhalten.
In dieser Weiterbildung lernen Pflegehelfende, wie mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Aktivitäten möglich sind.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Datum Fr, 20. November, 9 bis 16 Uhr
→ **srk-zuerich.ch/weiterbildung**

Events

Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit
Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.
Ort online
Daten Di, 17. November, und Di, 15. Dezember, 17 bis 18 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. Mehr erfahren Sie an den Infoveranstaltungen oder auf der Website.
Ort online
Daten «Perspektive Arbeit»: Mi, 4. November 18 bis 19 Uhr, «come together»: Do, 29. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr, «Meet'n'Speak»: Mo, 16. November, 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 Mi, 11. November und Do, 17. Dezember, 18 bis 19 Uhr
→ **srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz**

Infos zum Rotkreuz-Notruf
Alles über den Rotkreuz-Notruf erfahren Sie an unseren Infoanlässen in den Quartieren und Gemeinden. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.
Daten und Orte
siehe Website
→ **srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass**

Infoanlass Vorsorgeplanung
Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Informationsveranstaltung erfahren Sie das Wichtigste.
Ort Volkshaus, Zürich
Datum Di, 17. November, 14 bis 16.15 Uhr
→ **srk-zuerich.ch/vorsorge**

RÄTSEL

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

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

Wörter suchen
Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: ABSTRUS ARHUS ASKESE FESTSAAL KOALA KRAENKLICH MITTAETER RUDERER SCHOEN STARTER SWISSMEDIC UNREIN

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 4/2026
Nächste Ausgabe
Februar 2027
IBAN CH41 0900 0000 8000 2495 0
www.srk-zuerich.ch

Redaktionsleitung
Anita Ruchti (aru)
Redaktionelle Mitarbeit
Mirjam Lüde,
Lea Moliterni (lmo),
Aida Polat-Karabasic (aka)

Cover Terence du Fresne
Gestaltung Bodara AG
www.bodara.ch
Druck CH Media Print AG
Auflage 86 000

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich