

In jedem Zürcher steckt ein Helfer.

«Wir helfen fremdsprachigen Jugendlichen, Deutsch zu lernen.»

Raphael Huwiler und Frederico Rinke, Freiwillige aus Opfikon



Für bedürftige Menschen in Ihrer Region.
Konto 80-2495-0, www.srk-zuerich.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich 

Von links: Raphael, Yosief und Frederico. Die drei machen mit bei «mitten unter uns», einem Integrationsangebot des Zürcher Roten Kreuzes. Sie sind derzeit auf Plakaten im Kanton Zürich zu sehen und online in einem Video: www.srk-zuerich.ch.

Sympathische Dreierbande

(sba) Raphael und Frederico haben sich anfangs 2016 dazu entschlossen, beim Zürcher Rotkreuzprogramm «mitten unter uns» mitzumachen. Seither besucht sie Yosief, der aus Eritrea stammt, jede Woche. Die drei haben gemeinsam viel Neues erlebt, gelernt und viel gelacht. Und das Besondere: Es hat sich auch eine bereichernde Freundschaft entwickelt.

Ein typisches Treffen der drei beginnt mit dem gemeinsamen Einkauf des Abendessens. Dabei lernt Yosief (21 Jahre) immer wieder Neues über die für ihn fremden Produkte und über die Einkaufsgewohnheiten in der Schweiz. Ausserdem kann er seine Sprachkenntnisse aktiv anwenden, wenn er die Mitarbeitenden des Ladens etwas fragt. Bei den Treffen legen Frederico und Raphael den Fokus auf Deutsch und Mathematik. Diese zwei Fächer sind nicht nur wichtig für das Berufsleben, sondern auch für das Alltägliche. Oft schauen sie deshalb gemeinsam die Tagesschau. Dabei ist es eindrücklich, wie wissbegierig Yosief ist. Er bringt seine Gastgeber sogar in Erklärungsnot: «Einmal hat er uns gefragt, was Pragmatismus ist. Da wussten wir nicht gleich, wie wir ihm das erklären sollen.»

Aller Anfang ist schwer

Zu Beginn war es schwierig, sich auf Deutsch mit Yosief zu verständigen. Deswegen griff Frederico – er ist brasilianischer Abstammung – auf Portugiesisch zurück. Da Eritrea früher eine italienische Kolonie war, kann Yosief

ein wenig Italienisch und versteht deshalb einige Brocken Portugiesisch. Unterdessen hat Yosief grosse Fortschritte gemacht. Er versteht viel mehr, traut sich aber noch nicht, selber viel zu sprechen.

Yosief hegt einen Berufswunsch: Er würde am liebsten Schreiner oder Logistiker am Flughafen werden. Hier zeigt sich ein wenig der Einfluss von Raphael – er arbeitet am Flughafen und ist dort für den reibungslosen Ablauf ankommender und abfliegender Fluggäste zuständig.

Kürzlich entdeckten Raphael und Frederico Yosiefs Leidenschaft für Billard – er hat die beiden haushoch geschlagen. Im Asylzentrum, in dem

«Nicht nur Yosief ist in dieser Zeit gewachsen, auch wir.»

er ein Jahr verbracht hat, gab es einen Billardtisch. Billardspielen war für ihn und viele andere dort eine der wenigen Möglichkeiten, dem eintönigen Alltag zu entfliehen.

Neue Freundschaften dank «mitten unter uns»

Das Integrationsangebot «mitten unter uns» bietet fremdsprachigen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, mit deutschsprachigen Freiwilligen die Eigenheiten und Lebensgewohnheiten der Schweiz kennenzulernen. Im Zentrum steht das Üben und Anwenden der Sprache im Alltag, aber auch das Kennenlernen von ganz alltäglichen Dingen. Die Betreuten verbringen etwa zwei bis drei Stunden wöchentlich mit ihren Freiwilligen.

Von «mitten unter uns» hat Yosief durch seine Schule erfahren. Raphael und Frederico informierten sich ihrerseits über Möglichkeiten, zu helfen: «Wir wollten etwas zurückgeben an Menschen, die es nicht so einfach haben. So sind wir auf das Integrationsangebot des Zürcher Roten Kreuzes gestossen.» Heute würde keiner der drei den Kontakt missen wollen, denn zwischen ihnen hat sich eine bereichernde Freundschaft entwickelt. Yosief kam auch an die Geburtstagsfeier von Raphael. Rund 50 Leute waren eingeladen, und es war nicht selbstverständlich, dass Yosief sich traute, vorbeizuschauen. Umso mehr freute sich Raphael über sein Kommen und die selbst geschriebene Karte.

Für die Zukunft versuchen Raphael und Frederico, Yosief bei seinem Berufswunsch zu unterstützen. «Durch meine Erfahrung als Personalberater kann ich ihm vieles zum Thema Bewerbung und Vorstellungsgespräch

mitgeben», sagt Frederico. Raphael und Frederico würden sich wünschen, dass auch andere Menschen bei «mitten unter uns» mitmachen: «Nicht nur Yosief ist in dieser Zeit gewachsen, sondern auch wir. Wir haben viel

«Es ist eindrücklich, wie wissbegierig Yosief ist.»

über Eritrea erfahren und sogar Parallelen zur Schweiz entdeckt.» Und Yosief meint: «Ich finde es super. Ich habe viel Hilfe bekommen und viel gelernt.»

Für «mitten unter uns» suchen wir immer wieder motivierte Freiwillige: www.srk-zuerich.ch/muu

Kampagne «In jedem Zürcher steckt ein Helfer»

Helfen kann jede und jeder auf vielseitige Art und Weise – sei es als Spenderin oder Freiwilliger. «In jedem Zürcher steckt ein Helfer» ist daher auch der Leitspruch unserer Plakataktion.

In diesen Sommerwochen rufen 15 Freiwillige und Spender auf Plakaten dazu auf, das Zürcher Rote Kreuz zu unterstützen. Denn nur dank dieser Unterstützung können wir wirksame Hilfe für benachteiligte Mitmenschen in unserer Region leisten.

Einige SRK-Botschafter porträtieren wir in dieser Ausgabe der Zürcher Rotkreuz Zeitung, alle sind zu finden unter www.srk-zuerich.ch.

STANDPUNKT

Hilfe erhalten – Hilfe geben

Nach einer schwierigen Operation war Fridolin über eine sehr lange Zeit in einer Rehabilitation, die ihn schliesslich doch nicht in seinen Beruf und an seine Arbeitsstelle zurückgebracht hat. Während der Zeit der Rehabilitation nutzte er als Fahrgast regelmässig den Rotkreuz-Fahrdienst. Heute ist er Einsatzleiter in einem Fahrdienst.

Sayad arbeitet als Freiwilliger in der Aktivität «Sport und Kochen» im Jugendrotkreuz. Bevor er selber Freiwilliger wurde, war er Teilnehmer im Mentoring für unbegleitete minderjährige Asylsuchende und wurde für ein Jahr von einer Freiwilligen im Jugendrotkreuz begleitet.

Menschen, die für eine gewisse Zeit Unterstützung brauchen, werden selber zu Unterstützern. Die Grenzen zwischen «Helfern» und Menschen, denen geholfen wird, sind nicht starr. Wer Unterstützung in Anspruch nimmt, hat auch etwas zu bieten, auch wenn er es jetzt gerade nicht zum Einsatz bringen kann. Und «Helfer» kommen in die Situation, Unterstützung zu brauchen. In diesem Sinn ist freiwilliges Engagement beim Roten Kreuz Begegnung auf gleicher Augenhöhe und ein stetes Geben und Nehmen. In jedem «Helfer» steckt auch jemand, dem geholfen wird.



Hubert Kausch,
Leiter Freiwilligenarbeit
SRK Kanton Zürich

FREIWILLIGE ERZÄHLEN

Freiwilligeneinsatz der anderen Art.

Seite 2

EXPERTENINTERVIEW

Warum Helfen zum eigenen Wohlbefinden beiträgt.

Seite 3

SPENDER-PORTRÄT

Ein emotional berührender Schulbesuch.

Seite 3

PFLEGEHILFERIN SRK

Von der Freude, sein Wissen weiterzugeben.

Seite 4

AGENDA

Besuchen Sie unser RedCrossCafé.

Seite 4

NEWS

Stadtpräsidentin an der Mitgliederversammlung

Am 16. Mai 2017 fand die diesjährige Mitgliederversammlung des SRK Kanton Zürich im Landesmuseum statt. Die Grussbotschaft kam von der Stadtpräsidentin Corine Mauch. Sie lobte anhand historischer Beispiele die Solidarität der Zürcher Bevölkerung mit Menschen in Not und appellierte an die Hilfsbereitschaft auch in der Gegenwart.

Video mit Corine Mauch:
www.youtube.com/srkzurich

Neue Vorstandsmitglieder

In diesem Jahr begrüsst das SRK Kanton Zürich gleich zwei neue Vorstandsmitglieder: Heidi Berger ist Geschäftsführerin der Organisation der Arbeitswelt Gesundheit. Dr. Johannes Trachsler arbeitet als Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Nephrologie in den Stadtspitälern Waid und Triemli. Das SRK Kanton Zürich wünscht den beiden einen guten Start.

Neue Website fürs Zürcher Rote Kreuz

Zehn Jahre hat uns die bisherige Website des SRK Kanton Zürich treu gedient. Doch jetzt wird sie in den Ruhestand geschickt. Die neue Website ist moderner und klar strukturiert. Dies ermöglicht den Besucherinnen und Besuchern, noch leichter einen Überblick über die Angebote des SRK Kanton Zürich zu gewinnen. Auch der Anmeldeprozess für die Lehrgänge in der Pflege, die Babysitterkurse und die Weiterbildungen für Freiwillige ist einfacher und schneller. Urteilen Sie selbst:

www.srk-zuerich.ch

Neue Telefonzeiten ÖV-Begleitdienst

Der ÖV-Begleitdienst des Zürcher Roten Kreuzes hilft Menschen mit eingeschränkter Mobilität, ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität zu bewahren. Ab sofort können Sie eine Begleitung zu einem medizinischen Termin in der Stadt Zürich täglich werktags von 9 bis 11 Uhr unter der neuen Telefonnummer 044 388 25 50 reservieren.

www.srk-zuerich.ch/öv

Dokumentarfilm zu Migration und Alter

Der neue 20-minütige Film «Wir bleiben» thematisiert berührend die Situation älterer Migrantinnen und Migranten in der Schweiz. Drei Ehepaare und ein Mann erzählen. Sie alle sind im Laufe ihres Lebens aus Italien, Spanien, Kosovo, China oder Japan in die Schweiz eingewandert. Der eindrückliche Film sensibilisiert Fachleute und Institutionen, ihr Angebot auch auf die Migrationsbevölkerung auszurichten. Realisiert wurde er vom Schweizerischen Roten Kreuz und vom Bundesamt für Gesundheit.

Zum Film:
www.vimeo.com/198961880

FREIWILLIGE ERZÄHLEN

«Man muss kein Übermensch sein, um etwas zu bewegen»

Adam Cianciara ist Freiwilliger beim Zürcher Roten Kreuz, 31 Jahre alt und stammt aus Polen. Hier erzählt er über seine Motivation für sein soziales Engagement «der etwas anderen Art»: nämlich nicht im direkten Kontakt mit Benachteiligten, sondern im Büro des Zürcher Roten Kreuzes. Stine Rusbjerg Guldager aus Dänemark, ebenfalls Freiwillige, hat das Gespräch mit Adam geführt und aufgezeichnet.

«Als ich nach Zürich kam, hatte ich keine Arbeit, wenig Freunde und viel zu viel freie Zeit. Deshalb kontaktierte ich das SRK Kanton Zürich, um neue Menschen zu treffen und meine Zeit sinnvoll einzusetzen. Als frisch Zugezogener muss man sich ein neues Netzwerk aufbauen. Zu meinem Glück wurden die Mitarbeitenden des Zürcher Roten Kreuzes langsam meine Freunde und Teil meines Netzwerks.

Die Arbeit von Hilfswerken interessierte mich schon immer. Das Zürcher Rote Kreuz liess mich unter den Aufgaben, bei denen es Unterstützung brauchte, auswählen. Glücklicherweise war es einfach, eine Tätigkeit zu finden, die sich mit meinem Wissen und Können überschneidet. So half ich der Fundraising-Abteilung mit Stiftungs-suchen, Aktualisierungen der Datenbank und praktischen Aufgaben im Büro oder an Veranstaltungen. Meine Arbeit war sehr flexibel und fand in einem angenehmen Umfeld statt. Freiwilligenarbeit ist wie ein Hobby für mich – sie beruhigt mich.

«Die Arbeit von Hilfswerken interessierte mich schon immer.»

Die Welt scheint zurzeit sehr instabil. Da fühlt es sich gut an, auf meine eigene kleine Art und Weise den Menschen helfen zu können, die es am meisten benötigen. Ich kann an einem

Tisch sitzen, meinen beruflichen Hintergrund und meine Erfahrung nutzen und an Aufgaben arbeiten, die mich interessieren. Ich gebe einfach meine Zeit und kann so bedürftigen Menschen helfen. Ich finde es faszinierend, wie viele Gesichter Freiwilligenarbeit hat.

Was ist ein Zoo?

Ich hatte einige lustige Begegnungen mit der deutschen Sprache beim Zür-

«Ich finde es faszinierend, wie viele Gesichter Freiwilligenarbeit hat.»

cher Roten Kreuz. Einmal verstand ich das deutsche Wort «Zoo» nicht und verkündete lauthals, dass ich sicher noch nie in einem Zoo war. Als mir dann meine Kollegen geduldig von den Tieren in den Gehegen erzählten, war ich sehr verlegen. Natürlich weiss ich, was ein Zoo ist – und jetzt sogar auf Deutsch!

Es ist nie zu spät, um etwas zu lernen

Ich habe viel gelernt bei meinen Freiwilligeneinsätzen fürs Rote Kreuz Zürich. Ich konnte mein Deutsch verbessern und habe auch einiges von der hiesigen Kultur mitbekommen. Darüber hinaus habe ich viel erfahren über das Schweizer Steuersystem, Politik



Als Neuzuzüger entschied sich Adam Cianciara, das SRK Kanton Zürich als Freiwilliger in der Abteilung Marketing und Kommunikation zu unterstützen. Dabei konnte er sein Deutsch verbessern, ein Netzwerk aufbauen und lernte viel über unsere Kultur.

und Fundraising. Dies war ein grosses und unerwartetes Plus und half mir, eine bezahlte Anstellung bei einem anderen Hilfswerk zu finden.

«Jeder kann etwas bewirken!»

Wenn man Freiwilligenarbeit leisten möchte, ist es wichtig, eine passende Aufgabe für sich zu finden. Ausserdem ist es hilfreich zu wissen, dass man kein Übermensch sein muss, um für andere etwas Gutes zu tun. Jeder kann etwas

bewirken! Mein Ratschlag an andere ist: Denke über Freiwilligenarbeit nicht als riesige Sache nach. Mach es einfach!»

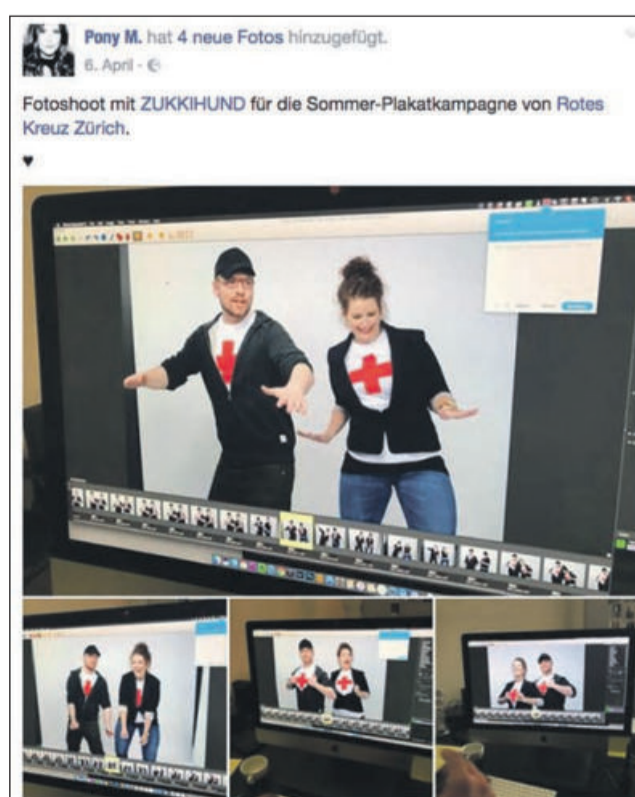
Adam Cianciara hat seinen Doktorabschluss in Sozialwissenschaften an der Universität in Breslau (Polen) gemacht. In Polen arbeitete er als Dozent an der Universität und am NGO College of Eastern Europe. Im August 2014 kam er nach Zürich, weil seine Frau eine Stelle bei der Credit Suisse antrat. Heute arbeitet er bei der NGO Aiducation und weiterhin als Freiwilliger beim SRK Kanton Zürich.

NEWS

Yonni Meyer und Rafi Hazera: Zwei Social-Media-Phänomene engagieren sich für das Zürcher Rote Kreuz

In der heutigen Zeit darf es ein Hilfswerk nicht versäumen, auch in den sozialen Medien präsent zu sein. Zur Unterstützung konnte das Zürcher Rote Kreuz Yonni Meyer alias Pony M. und Rafi Hazera alias Zukkihund gewinnen. Die beiden Zürcher Social-Media-Phänomene – mit jeweils weit über 60 000 Fans auf Facebook – spenden dem Zürcher Roten Kreuz ihre Zeit und ihre Bekanntheit. Beide sind auch Blogger, machen Lesungen und veröffentlichen Bücher. Sie sind seit Längerem online für das SRK Kanton Zürich im Einsatz und derzeit zusätzlich auch auf Plakaten im Kanton Zürich zu sehen.

www.facebook.com/ponyshof
www.facebook.com/Zukkihund



SPENDER-PORTRÄT

Uns bewegen menschliche Schicksale

(sge) Seit vielen Jahren unterstützen Anna und Koni Messikommer das Zürcher Rote Kreuz mit Spenden. Diesen Sommer tragen sie ihr Engagement noch einen Schritt weiter: Sie posieren auf Rotkreuz-Plakaten und rufen alle Zürcherinnen und Zürcher zum Mitmachen auf.



© Geri Krischker



© Geri Krischker

Dem Spenderpaar Anna und Koni Messikommer liegt vor allem das «Praktikum Gesundheit und Soziales» des SRK Kanton Zürich am Herzen, da dieses jungen Menschen eine Perspektive bietet.

Begeistert und freudestrahlend schaut Anna Messikommer auf dem Plakat ihren Mann an. Mit dem gleichen Blick betrachten die beiden ihr Plakat. Hat das Ehepaar lange diskutiert, ob sie bei der Werbekampagne mitmachen wollen? «Überhaupt nicht», antwortet Anna Messikommer, «schliesslich ist es für eine gute Sache! Und wenn wir damit weitere Leute zum Spenden motivieren können, dann ist es das alleweil wert!»

Auf die Frage, warum das Ehepaar das SRK Kanton Zürich unterstützt, ergreift Koni Messikommer das Wort: «Uns haben schon immer menschliche Schicksale berührt, und bedürftige Menschen sind hier beim Zürcher Roten Kreuz in guten Händen.» Lang ist die Liste der Hilfswerke, für die die beiden spenden – allen gemeinsam ist, dass Menschen in schwierigen Lebenssituationen im Mittelpunkt stehen.

Soziale Werte weitergeben

Dem Ehepaar war wichtig, ihren beiden Kindern die gleichen Werte zu vermitteln. Anna Messikommer wandte sich daher vor vielen Jahren an das Sozialamt. Dieses stellte den Kontakt zu einer kinderreichen Bauernfamilie in Uri her. Während vieler Jahre schenkten Messikommers

der Familie Nützliches wie Kleider zu Weihnachten, besuchten die Familie auf deren Hof, und in späte-

«Es ist unheimlich wichtig, eine Perspektive mitzugeben.»

ren Jahren unterstützten sie sie auch finanziell.

Berührender Schulbesuch

In all den Jahren, die das Ehepaar mit dem Zürcher Roten Kreuz verbunden ist, haben sie die lokale Rotkreuzarbeit besser kennenlernen können. Welches Angebot liegt ihnen besonders am Herzen? Einstimmig erwähnen die beiden das «Praktikum Gesundheit und Soziales». Es handelt sich um ein Brückenjahr für lernschwache Schulabgänger, die in den Gesundheits- oder Sozialberuf einsteigen möchten, aber keine Lehrstelle gefunden haben. Das Ehepaar hat das SRK Bildungszentrum besucht und die Schülerinnen persönlich kennengelernt. Die Begegnungen bezeichnet Anna Messikommer als sehr berührend und

betont: «Es ist unheimlich wichtig, jungen Menschen den Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen und ihnen so eine Perspektive mitgeben zu können.»

Soziales Engagement kennt kein Pensionsalter

Ihre sozialen Engagements setzen die beiden auch im Pensionsalter fort. So nimmt Koni Messikommer immer mal wieder ein ehrenamtliches Mandat als Rechtsanwalt an, wenn jemand in Not ist und nicht genügend finanzielle Mittel für einen Anwalt hat. Anna Messikommer, die bis vor drei Jahren als Pflegefachfrau in der Onkologie arbeitete, ist als Freiwillige in einem Palliativhaus engagiert. Weiter kümmert sie sich an zwei Tagen in der Woche um ihre vier Enkel. Und jährlich amtiert das Ehepaar ehrenamtlich als Hüttenwart während rund drei Wochen in einer Berghütte. Es erstaunt wenig, dass die beiden auch schon mal eine Gruppe von Suchtpatienten bei sich zum Übernachten hatten. Denn wie das Ehepaar bei unserem Abschied sagt: «Jeder kann im Kleinen für einzelne Menschen Hilfe leisten.»

Das Plakat und ein Video des Ehepaars auf www.srk-zuerich.ch

EXPERTENINTERVIEW

Warum Helfen glücklich macht

(kau) Theo Wehner ist emeritierter Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich. Er hat viele Forschungsprojekte zur Freiwilligenarbeit durchgeführt. Im Interview erläutert Prof. Wehner, warum Freiwilligenarbeit zum Wohlbefinden beiträgt und warum Sinnhaftigkeit ein individuelles Empfinden ist.

Das Zürcher Rote Kreuz wirbt mit dem Slogan «Helfen macht glücklich». Wenn wir «Glück» durch «Wohlbefinden» ersetzen: Wie kann freiwilliges Engagement zum Wohlbefinden beitragen?

Helfen hilft, und zwar nicht nur jenen, die Hilfe benötigen, sondern auch jenen, die helfen. Dies gilt insbesondere in der Freiwilligenarbeit. Sie hilft dem Freiwilligen, Erfahrungen zu

«Wir sind es, die den Dingen, die wir tun, Sinn verleihen.»

sammeln, zu lernen, seinem Anspruch nach Gerechtigkeit und den persönlichen Werten Ausdruck zu verleihen, sozialen Kontakt zu haben und vieles mehr. In der Summe dieser Funktionen könnte Glück entstehen, auf jeden Fall sollte sich das Wohlbefinden erhalten oder sogar steigern lassen. Einen Garantieanspruch hierfür gibt es jedoch nicht. Dennoch habe ich Verständnis und Sympathie für den Werbespruch, darf jedoch als Wissenschaftler etwas kritischer bzw. skeptischer sein.

Sich einer sinnvollen Aufgabe zu widmen und für andere etwas bewirken zu können, kann dazu beitragen, dass wir uns erfüllt fühlen. Warum ist der Sinn so wichtig?

Weil Sinn etwas sehr Persönliches ist. Wer in der Arbeit, ob zu Hause, im

Geschäft oder im Verein, Sinn zu generieren vermag, der fühlt sich selbst verwirklicht. Eine solche Person erlebt Kohärenz, sie ist im Einklang mit den persönlichen Werten und mit den Anforderungen, die einem die Aufgaben abverlangen. Wem das nicht gelingt, der fühlt sich überflüssig, austauschbar und sicher nicht glücklich.

Dabei ist es wichtig, im Blick zu behalten, dass das, was für mich sinnvoll ist, für eine Kollegin oder einen Kollegen nicht auch sinnvoll sein muss. Eine Sache ist nicht per se sinnvoll oder sinnlos. Wir sind es, die den Dingen, die wir tun, Sinn verleihen. Deshalb ist es auch mühsig, nach dem Sinn des Lebens zu fragen: Wir sind es, die dem Leben Sinn verleihen – oder genau daran scheitern.

Kann Helfen auch das Gegenteil bewirken, nämlich unglücklich machen?

Ich bin nicht sicher, ob grundsätzlich alles auch unerwünschte Nebenwirkungen hat. Dass Helfen unglücklich macht, kann ich mir nicht gut vorstellen, es sei denn, es sind unrealistische, überhöhte Erwartungen im Spiel. Aus der Flüchtlingshilfe kommen Berichte von unzufriedenen, frustrierten und verärgerten Helferinnen und Helfern. Geht man diesen genauer nach, so zeigen sich häufig zu euphorische Erwartungen, zu wenig Betreuung durch und Dialog mit Professionellen. Es ist nicht einfach, in einem Bereich, in welchem ich keine



© SRK Kanton Zürich

Bei Spoko (Sport und Kochen) ermöglichen Freiwillige des Zürcher Jugendrotkreuzes Kindern aus benachteiligten Familienverhältnissen abwechslungsreiche Ferientage in Zürich. Die Freiwilligen helfen zwar, erhalten aber auch sehr viel dafür – in Form von Dankbarkeit, Erfahrungen für ihre persönliche sowie berufliche Zukunft. Und sie lernen interessante Menschen kennen.

Ausbildung habe, also Laie bin, aber davon ausgehe, dass ich dennoch helfen kann, zum Vornherein zu wissen, ob es mich eventuell nicht doch überfordert. Diese Achtsamkeit gegenüber Überforderungssymptomen braucht es von den Freiwilligen und erst recht von den Programmverantwortlichen.

Was empfehlen Sie den Freiwilligen im Zürcher Roten Kreuz, das ihr Engagement und ihr Wohlbefinden fördert?

Die Freiwilligen sollten sich immer wieder fragen, ob die Aufgabe für sie noch sinnvoll ist und eventuelles Unbehagen nicht nur mit Aussenstehenden, sondern auch mit den Programmverantwortlichen besprechen.

Als Forschungsergebnis hat mich vor vielen Jahren überrascht, dass sich jene in und mit ihrer Freiwilligenarbeit am wohlsten fühlen, die sie erstens regelmässig und zweitens in einem angemessenen zeitlichen Rahmen ausüben:

Nicht zu wenig, aber auch auf keinen Fall zu viel.

Und schliesslich sollten sich die Freiwilligen auch überlegen, wie und wann sie ihr Engagement beenden, damit das Ganze eine runde, gelungene Lebensphase ergibt. In der Erwerbsarbeit ist dies durch das Pensionsalter geregelt, in der Freiwilligenarbeit kann, darf und muss das jede und jeder selbst festlegen.

AGENDA

Juli bis Oktober 2017

22. Juli 2017 und dann alle 2 Wochen
14 bis 17 Uhr
RedCrossCafé
Jeden zweiten Samstag betreibt das Zürcher Jugendrotkreuz das RedCross-Café. Es ist ein offener Begegnungsort für Menschen verschiedener Generationen und Herkunftsländer. Schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.
Wo: Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

1. September 2017
13.30 bis 16.30 Uhr
Deutsch als Zweitsprache in der Pflege, Basiskurs
Der Kurs richtet sich an zukünftige Pflegehelfer SRK sowie an Personen, die bereits im Berufsfeld arbeiten. Vermittelt werden Deutschkenntnisse, die für eine Tätigkeit in der Pflege hilfreich und notwendig sind. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind Deutschkenntnisse auf Niveau A2/B1.
Ort: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/daz-pflege

5. September 2017
9 bis 12.30 und 13.30 bis 16 Uhr
Gewaltfreie Kommunikation – Ärgerseminar
Auf Basis der gewaltfreien Kommunikation schafft der Kurs Räume, den eigenen Ärger zu erforschen und einen konstruktiven Umgang mit eigenem und fremdem Ärger zu finden. Der Kurs ist für Pflegehelferinnen SRK konzipiert, steht aber allen Interessierten offen.
Wo: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/kommunikation-pflege

15. und 22. September 2017
9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr
Säuglingsbetreuung
Im Kurs lernen Nannys, wie ein Baby im ersten Lebensjahr liebevoll und verantwortungsvoll in der Entwicklung betreut und begleitet werden kann.
Ort: SRK-Bildungszentrum Winterthur
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/nanny-ergaenzungsmodul

Diverse Daten und Orte auf www.srk-zuerich.ch
Babysitting-Kurs für Jugendliche
Im Kurs «Babysitting» lernen Jugendliche die Grundlagen der Kinderbetreuung. Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren (am 1. Kurstag 13 Jahre alt).
Anmeldung: www.srk-zuerich.ch/babysitting

Im Notfall Leben retten
Kurse für Nothilfe und Erste Hilfe bieten an:
- Samariterverband Kanton Zürich
- Militär-Sanitäts-Vereine Winterthur und Zürich
Die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft organisiert Wasser- und Lebensrettungs-Ausbildungen.
Alle Rotkreuz-Kurse finden Sie auf:
www.redcross-edu.ch

Besuchen Sie das Zürcher Rote Kreuz im Internet! Aktuelle Hinweise zu allen Kursen, Veranstaltungen und Angeboten finden Sie hier:
www.srk-zuerich.ch
www.facebook.com/RotesKreuzZuerich
www.twitter.com/RotesKreuz_ZH
www.instagram.com/roteskreuz_zuerich

PFLEGEHELPERIN SRK

«Ich gebe gern meine Erfahrungen weiter»

(aru) Rita Hobi verfügt über langjährige Berufserfahrung als Pflegefachfrau. Nevenka Janosevic ist Berufseinsteigerin und besuchte den Lehrgang Pflegehelferin SRK. Die Freiwillige Rita Hobi unterstützte sie dabei.



Rita Hobi (links) und Nevenka Janosevic waren ein erfolgreiches Duo beim «Tutoring Pflegehelferin SRK». Derzeit rufen sie auf Plakaten im Kanton Zürich und online in Kurzvideos die Zürcher Bevölkerung zum freiwilligen Engagement auf.

Das «Tutoring Pflegehelferin SRK» ist eine Form der Lernbegleitung, bei der eine erfahrene Berufsperson eine angehende ganz praktisch beim Lernen und Berufseinstieg unterstützt.

Rita Hobi, was ist Ihre Motivation, beim Tutoring mitzumachen?

Ich bin nun mit knapp Mitte 50 in einem Alter, in dem man gerne seine Erfahrungen weitergibt. Das Tutoring ist eine gute Plattform dafür, da die Lernenden sehr motiviert sind, etwas zu lernen. Zudem ist es eine Möglichkeit, interessante Menschen kennenzulernen.

Was konnte Nevenka Janosevic konkret von Ihnen lernen?

Sie profitierte sicherlich von meinen langjährigen Erfahrungen in der Gerontologie und meinen anatomischen Kenntnissen, da ich lange in einem OP arbeitete. Wichtig finde ich, die Theorie mit Beispielen zu verknüpfen. Ich konnte ihr zum Beispiel ganz Praktisches wie eine Mobilisation eines Bewohners von einem Stuhl nach dem Konzept der Kinästhetik zeigen.

Nehmen Sie selber auch etwas mit?

Natürlich! Ich bewundere Nevenka und all die anderen Frauen, die ich im

Tutoring begleitete, für den enormen Willen, etwas Neues zu lernen und damit ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Ich habe grosse Hochachtung vor Nevenka, im mittleren Alter nochmals eine Ausbildung anzugehen. Ich selber kann durch das Tutoring den Lernstoff repetieren und so mein Wissen auffrischen. Zudem muss ich mich der Herausforderung stellen, Wissen mit einfachen Worten zu vermitteln. Das ist gar nicht so einfach!

Was macht eine gute Pflegehelferin SRK aus?

Sie muss in erster Linie Menschen gerne haben, eine gute Beobachtungsgabe haben und belastbar sein. Zudem sollte ihr der Umgang mit alten oder kranken Menschen liegen. Ein offenes Wesen zu haben, ist von Vorteil, da man auf die Kranken zugehen sollte. Wichtig ist auch, für eine gute Work-Life-Balance zu sorgen.

Was wünschen Sie Nevenka für die Zukunft?

Ich wünsche ihr einen guten Einstieg in die Pflege. Es ist ein spannendes und erfüllendes Arbeitsumfeld. Auf jeden Fall hat Nevenka ein Erfolgserlebnis vorzuweisen, da sie unter erschwerten Bedingungen (Migrationshintergrund, Sprachprobleme, mittleres Alter) den Lehrgang Pflegehelferin SRK erfolgreich abgeschlossen hat. Eine grosse Leistung! In schwierigen Zeiten kann sie sich immer daran erinnern. Alles Gute für deine berufliche und private Zukunft, Nevenka!

Haben Sie Erfahrung in der Pflege oder als Lehrperson und möchten sich beim «Tutoring Pflegehelferin SRK» engagieren? Dann freuen wir uns auf Sie:
Tel. 044 388 25 25 oder www.srk-zuerich.ch/ph-tutoring

RÄTSELECKE

Anagramm
Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten das Lösungswort!



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sudoku

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

Wörter suchen

Im Rätsel sind die unten stehenden Wörter versteckt. Sie können sich waagrecht, senkrecht und diagonal verbergen.

- BERATUNG
- FREIWILLIG
- INDIVIDUELL
- LERNEN
- SOMMER
- SPRACHE
- TUTORING
- UNTERSTUETZEN
- WIRKUNG
- ZUERICH

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

IMPRESSUM

Die Zürcher Rotkreuz Zeitung erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder und Gönner des Vereins Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich.

Herausgeber und Redaktionsadresse:
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich
Telefon 044 388 25 25, Fax 044 388 25 26
www.srk-zuerich.ch
Postkonto 80-2495-0

Redaktionsleitung: Anita Ruchti (aru)
Redaktionelle Mitarbeit:
Simon Bachmann (sba), Sonja Geissmann (sge), Hubert Kausch (kau), Stine Rusbjerg Guldager, Theo Wehner
Bilder: Geri Krischker, SRK Kanton Zürich
Layout: Daniela Gysel, www.daniela-gysel.ch
Druck: NZZ Media Services AG
Auflage: 85 000



Nächste Ausgabe: Oktober 2017

