

## Generationen verbinden



Gesellschaftsspiele machen Spass und bringen Abwechslung. Bei den Spielabenden vom Zürcher Jugendrotkreuz im Wohnheim Mühlehalde verbindet die Freude am Spielen zwei Generationen.

**(aru)** Für ältere Menschen können Tage manchmal lang und einsam sein, vor allem, wenn sie nicht mehr in den eigenen vier Wänden leben und körperlich eingeschränkt sind. Viele haben nur wenig Kontakt zu Jüngeren. Da ist ein kurzweiliger Spielabend mit Freiwilligen vom Jugendrotkreuz eine willkommene Freude im Alltag – für den Schachspieler im Wohnheim Mühlehalde sogar etwas, das den Abend überdauert.

«Ich spiele Springer G5 und greife Bauer auf E7 an.» So kommentiert Pascal Fehr seinen Schachzug in der Cafeteria des Wohnheims Mühlehalde. Sein Spielpartner ist sehbehindert und gut vorbereitet. Er hat sich vom Spielstand der vorherigen Woche alle Züge aufgeschrieben und seither einige Strategien für das Schachspiel überlegt. Für die Fortsetzung des Spiels an diesem Abend hat er die Figuren auswendig auf dem Brett aufgestellt.

Pascal Fehr engagiert sich seit fünf Jahren für die Aktivität «Gemeinsam spielen» des Zürcher Jugendrotkreuzes. «Jeder, der alt ist und gerne spielt, würde sich wünschen, dass es so etwas gibt», meint er. Das ist seine Motivation, um jeden Donnerstagabend als Freiwilliger den Spielabend im Wohnheim für blinde und sehbehinderte Menschen zu organisieren. Ausserdem spielt er selber gerne. Schach hat der Logistiker von seinem Vater gelernt. «Natürlich will ich gewinnen. Aber es soll in erster Linie meinem

Gegner, dem Bewohner des Wohnheims, gefallen», erklärt er. Weil sein Gegenüber nicht gut sieht, kommentiert er alle Züge und gibt wenn nötig den Überblick zum Spielstand. Im Gegensatz zu seinem Spielpartner bereitet sich der Freiwillige nicht auf das

**«Jeder, der alt ist und gerne spielt, würde sich wünschen, dass es so etwas gibt.»**

Pascal Fehr,  
Freiwilliger Jugendrotkreuz

Spiel vor – so haben beide ihr «Handicap» und sind damit Partner auf Augenhöhe. Die beiden spielen so weit, wie sie am Abend kommen, und fahren die folgende Woche dort fort, wo

sie aufgehört haben. Der Bewohner wird sich bis dann wieder neue mögliche Zug- und Schlagmöglichkeiten überlegt haben.

Er könne sich gut auf ältere Menschen einlassen, sagt Pascal Fehr. «Wenn man sie fragt, erzählen sie gern. Die meisten haben viel erlebt und ein grosses Wissen. Aber oft spielen wir einfach nur und verbringen gemeinsam einen schönen Abend. Ich finde es wichtig, dass es für ältere Menschen solche Angebote gibt.»

### Spiele für alle

An einem Spielabend sind jeweils zwei bis drei junge Freiwillige dabei. Zum abendlichen Spielprogramm gehören auch andere Gesellschaftsspiele wie Domino oder Kreuzworträtsel. Beim Domino kann die Anzahl Augen auf den grossen Dominosteinen ertastet werden, beim Rätsel lesen die Freiwilligen die Fragen jeweils vor. So können alle Bewohnerinnen und Bewohner mitspielen, unabhängig von ihrer Sehkraft.

An diesem Abend spielen sie zu sechst Domino. Eine der Mitspielerinnen ist über 90 und entschuldigt sich, dass sie etwas unbeholfen ist mit den Armen. Sie habe Schulterprobleme, erklärt sie den zwei Gästen von der Rotkreuzzeitung, die den Spielabend besuchen. «Nicht, dass Sie denken, ich hätte getrunken!», sagt sie halb ernst,

halb lachend. Auch eine weitere Freiwillige, Tehreem, ist dabei. «Ich wollte etwas machen für ältere Menschen und habe mich für diese Aktivität entschieden», erzählt sie. Die Mitspieler sind unterdessen schon ungeduldig und es tönt aus der Gruppe: «Wir wollen jetzt spielen!» Beim Domino kommentiert Pascal Fehr nach jedem neuen Spielzug, welche Augenzahl gefragt ist. Er hat eine Glückssträhne und gewinnt zwei Partien hintereinander. Auf die Frage in die Runde, ob er auch gut verlieren könne, antwortet eine Bewohnerin, die ihn schon lange

### Vielseitiges Zürcher Jugendrotkreuz

Die Aktivitäten des Zürcher Jugendrotkreuzes sind vielfältig. Alle verfolgen aber das gleiche Ziel: Menschen in schwierigen Lebenslagen werden von jungen Freiwilligen unterstützt und erfahren, was Solidarität bedeutet. Die Bandbreite der Einsätze ist gross: Die Freiwilligen führen Spiel- und Bastelnachmittage mit Kindern von Asylsuchenden durch, helfen Schülerinnen und Schülern mit geringen Deutschkenntnissen oder Lernschwierigkeiten, führen Ferienwochen für benachteiligte Kinder und Jugendliche durch oder organisieren für ältere Menschen Spiel- oder Leseabende.

Im Jugendrotkreuz Zürich engagieren sich Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 30 Jahren. Interessiert, mitzuhelfen? Dann komm an einen der Info-Abende! Dort erfährst du in einer Stunde das Wichtigste über das Jugendrotkreuz Kanton Zürich und die Einsatzmöglichkeiten. Die nächsten Daten: Dienstag 12. März oder Dienstag, 16. April 2019, jeweils 18 bis 19 Uhr an der Kronenstrasse 10 in Zürich.

Anmeldung: [jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch](mailto:jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch)  
Mehr Infos: [www.srk-zuerich.ch/jrk](http://www.srk-zuerich.ch/jrk)

### STANDPUNKT

## Sinn von Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit ist ein Beitrag an Mitmenschen und das Gemeinwohl. Soziales Engagement und die praktische Unterstützung von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen hilft nicht nur den Einzelnen, sondern der ganzen Gesellschaft.

Durch die unbürokratische und direkte Unterstützung von Freiwilligen entstehen Begegnungen und persönliche Beziehungen, die auf Solidarität beruhen. Freiwilligenarbeit bietet engagierten Menschen die Möglichkeit, einen Beitrag zur Bewältigung von sozialen Herausforderungen zu leisten und aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Dank diesem wertvollen Engagement aus der Zivilgesellschaft können Menschen mit weniger Ressourcen oder gesundheitlichen Einschränkungen am sozialen Leben teilhaben. Dem zugrunde liegen der Gedanke der Gerechtigkeit und die Rotkreuzgrundsätze Menschlichkeit und Freiwilligkeit. Kurz: Freiwilligenarbeit fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft und den Zusammenhalt in der Gesellschaft.

Victoria Siegl, Projektleiterin  
Jugendrotkreuz (JRK) Kanton Zürich



Bild: Aus dem Kurzfilm zur JRK-Kreativwoche rund um Ton und Keramik für Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen. Das Video wurde realisiert von Fabienne Steiner, Studentin der ZHdK: [www.srk-zuerich.ch/kreativwoche](http://www.srk-zuerich.ch/kreativwoche)

kennt: «Ja, wir haben immer gut gespielt zusammen.» Und vertieft sich gleich wieder in das laufende Spiel.

### SOS-BERATUNG

Ein Morgen bei der Rotkreuz-Anlaufstelle

Seite 2

### AGENDA

Kostenlose Veranstaltung zur Vorsorgeplanung

Seite 2

### MOBIL SEIN

Sicher reisen in Tram und Bus

Seite 3

### NEWS

In der Not helfen – das lernen Jugendliche im Erste-Hilfe-Lager

Seite 3

### ROTKREUZ-VORSTAND

Johannes Trachsler, Arzt und Vorstandsmitglied, erzählt aus seinem Alltag

Seite 4

## SOS-BERATUNG

# Zuhören und helfen

Die SOS-Beratung ist eine Anlaufstelle des Zürcher Roten Kreuzes für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Kantons Zürich. Die Beratungen sind kostenlos. Sonja Geissmann war einen Morgen lang im Büro von Susan Calderin, eine der fünf Sozialarbeiterinnen, und erlebte, mit welchen Anliegen und Nöten die Menschen in die SOS-Beratung kommen.

(sge) Kurz nachdem die SOS-Beratung um 9 Uhr geöffnet hat, betritt Frau M. den Warteraum. Susan Calderin bittet sie in ihr Büro. Frau M. spricht nur wenige Worte Englisch, die Verständigung ist schwierig. Sie sieht müde und erschöpft aus. Die Mutter lebt mit ihrem acht Monate alten Sohn und der zweijährigen Tochter seit knapp einem Jahr in der Schweiz in einer Kollektiv-

## Jeder Tag bringt andere Schicksale und Menschen in die SOS-Beratung.

unterkunft. Sie ist zusammen mit ihrem Mann aus Syrien geflüchtet. Ihr Ehemann befindet sich noch in Griechenland. Auf ihren Asylantrag hat sie noch keine Antwort bekommen. Susan Calderin organisiert und bezahlt die Übersetzung der Heiratsurkunde. Die Frau kann damit die benötigten Unterlagen an das Migrationsamt einreichen und hofft, dass ihr Ehemann bald zu seiner Familie nachreisen darf.

Als Nächstes nimmt der 17-jährige S. gegenüber der Sozialarbeiterin Platz. Er ist mit seiner Mutter da. Obwohl er erst drei Jahre in der Schweiz ist, spricht er bereits sehr gut Schweizerdeutsch und übersetzt für seine Mutter das Gespräch. Er erzählt, dass er im 10. Schuljahr ist. Seit ein paar Wochen macht er ein Praktikum im Altersheim. Er sucht eine Lehrstelle für nächsten Sommer. Seine Lehrer unterstützen ihn bei den Bewerbungen. Er ist sehr motiviert. Trotzdem fühlt er sich sehr unsicher und ist froh, dass wir ihm eine freiwillige Person vermitteln können, die sich regelmässig mit ihm trifft. So bekommt er noch mehr Unterstützung beim Schreiben der Bewerbungen sowie den Hausaufgaben für die Schule.

### Telefonischer Rat gefragt

Bevor Susan Calderin einen Blick in den Warteraum werfen kann, läutet das Telefon. Eine Sozialarbeiterin einer psychiatrischen Klinik erkundigt sich, ob das Rote Kreuz ihrem Klienten helfen könne. Er mache sich grosse Sorgen um seine Familie in Sri Lanka, die bedroht werde. Die Rotkreuz-Mitarbeiterin kann ihr eine auf dieses Land spezialisierte Beratungsstelle angeben.



© Sonja Ruckstuhl

Die SOS-Beratung berät persönlich, telefonisch und per E-Mail. Für dringende Anliegen sind Termine am gleichen Tag möglich (Symbolbild).

Frau S. meldet sich ebenfalls telefonisch. Ihre beiden kleinen Kinder leiden an einer schlecht verheilenden Hautkrankheit. Sie müssen regelmässig ins Kinderspital zur Behandlung und benötigen teure Medikamente, wofür ihr gegenwärtig das Geld fehlt. Susan Calderin ruft eine Sozialarbeiterin im Kinderspital an. Diese

übernimmt den Fall und wird direkt mit der Mutter und dem Sozialamt besprechen, wie das Problem am schnellsten gelöst werden kann.

### Vermitteln und abklären

Frau F. ruft an, sie möchte sich von ihrem Partner und Vater ihrer Tochter trennen. Susan Calderin bespricht mit ihr, welche Stellen sie und ihren Partner beraten könnten zur Regelung des Besuchsrechts und der Alimentenzahlungen.

Oft kann die Rotkreuz-Mitarbeiterin helfen, indem sie an die richtigen Stellen vermittelt oder bei Überforderung in einer Situation Abklärungen übernimmt. Gelegentlich können mit kleinen finanziellen Beiträgen akute Notlagen rasch und unbürokratisch etwas gemildert werden.

Frau H. ruft an und möchte einen Termin vereinbaren. Die somalische Familie mit drei Kindern lebt mit einem knappen Budget der Asylfürsorge. Frau H. benötigt Kleider für ihre Kinder. Susan Calderin vereinbart mit ihr eine Beratung, um die Familiensituation noch besser abzuklären, und organisiert einen Termin mit der Kleiderabgabe der SOS-Beratung.

Der letzte Ratsuchende an diesem Morgen ist Herr A. Obwohl die Situation in seinem Heimatland Afghanistan sehr unsicher ist, möchte er zurückkehren. Er erzählt, dass er gesundheitlich sehr angeschlagen sei und sich trotz der vielen Jahre, die er hier gelebt und gearbeitet hat, schlecht integriert fühlt. Er hat sich bereits mit seiner Pensionskasse in Verbindung gesetzt. Sobald sicher ist, dass sein Guthaben überwiesen wird, will er abreisen. Die Formalitäten aber überfordern ihn. Er unterschreibt deshalb eine Vollmacht, damit die Beraterin für ihn die noch nötigen Abklärungen bei der Bank machen kann. Dankbar verlässt er das Büro.

Es ist Mittag und Zeit für Susan Calderin zum Durchatmen, bevor es am Nachmittag weitergeht mit neuen Fragen und Problemen. Jeder Tag bringt andere Schicksale und Menschen in die SOS-Beratung – nicht immer ist es möglich, eine schwierige Lebenssituation massgeblich zu verändern. Oft sind es kleine Hilfen und Informationen, die die persönliche Notlage etwas erträglicher machen und Zuversicht geben.

Im vergangenen Jahr kamen 1401 Menschen aus 99 Ländern in die SOS-Beratung. Dabei ist es das Ziel, vor allem Menschen ohne soziales Netz und mit wenig eigenen Ressourcen im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen.

Infos: [www.srk-zuerich.ch/sos-beratung](http://www.srk-zuerich.ch/sos-beratung)

## AGENDA

## Ab Februar 2019

23. Februar, 23. März und 20. April  
14 bis 17 Uhr

### Redcross-Café

Begegnungsort und Treffpunkt für Menschen aller Generationen, die sich keinen Besuch in einem normalen Café leisten können. Organisiert und durchgeführt vom Jugendrotkreuz Kanton Zürich.

Ort: SRK Kanton Zürich, Kronenstrasse 10, Zürich

6. und 19. März, 3. und 16. April  
17 bis 18 Uhr

### Informationsveranstaltung Freiwilligenarbeit beim Zürcher Roten Kreuz

Sie erfahren in einer Stunde das Wichtigste über das Rote Kreuz Kanton Zürich und die Einsatzmöglichkeiten.

Ort: SRK Kanton Zürich, Kronenstrasse 10, Zürich  
Anmeldung: [freiwillige@srk-zuerich.ch](mailto:freiwillige@srk-zuerich.ch)

Ab 8. April  
18 bis 21 Uhr

### Deutsch als Zweitsprache in der Pflege, Basiskurs (20 x 3 Lektionen)

«DaZ in der Pflege» richtet sich an Personen, die den Lehrgang «Pflegehelfer/-in SRK» besuchen möchten oder bereits in der Pflege tätig sind (insgesamt 120 Lektionen, bestehend aus Basiskurs und Aufbaukurs). Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf Niveau A2/B1 und das Bestehen des Sprachtests.

Ort: SRK Bildungszentrum Winterthur  
Infos und Anmeldung: [www.srk-zuerich.ch/deutsch-als-zweitsprache-der-pflege](http://www.srk-zuerich.ch/deutsch-als-zweitsprache-der-pflege)

9. April

14 bis 16 Uhr

### Informationsveranstaltung Vorsorgeplanung

Kostenlose Veranstaltung zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament  
Ort: Volkshaus Zürich  
Anmeldung: [www.srk-zuerich.ch/vorsorgeplanung](http://www.srk-zuerich.ch/vorsorgeplanung) oder Tel. 044 388 25 25

10. Mai bis 5. Juli (8 Tage)

9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr

### Lehrgang Nanny SRK Kanton Zürich®

Kinderlachen im Berufsalltag? Der Lehrgang vermittelt theoretisches Wissen und eignet sich, um den beruflichen Einstieg in der Kinderbetreuung zu finden. Das Branchenzertifikat ist bei den Arbeitgebern und Vermittlungsstellen anerkannt.

Ort: SRK Bildungszentrum Winterthur  
Anmeldung und Infos: [www.srk-zuerich.ch/nanny](http://www.srk-zuerich.ch/nanny)

14. Mai

18 bis 19 Uhr

### Informationsveranstaltung zu «Perspektive Arbeit»

Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene bei der Suche nach einer Arbeitsstelle oder einer Ausbildungsmöglichkeit unterstützen? Mit einem Engagement als freiwillige Mentorin oder freiwilliger Mentor können Sie entscheidende Hilfe leisten.

Ort: SRK Kanton Zürich, Drahtzugstrasse 18, Zürich  
Eine Anmeldung ist nicht nötig. Infos: [www.srk-zuerich.ch/perspektive-arbeit](http://www.srk-zuerich.ch/perspektive-arbeit)

16. Mai

17 Uhr

### Mitgliederversammlung SRK Kanton Zürich

Ort: Volkshaus Zürich  
Detaillierte Infos folgen in der nächsten Ausgabe.

### 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](http://www.redcross-edu.ch)

## Besuchen Sie das Zürcher Rote Kreuz online!

Aktuelle Hinweise zu allen Kursen, Veranstaltungen und Angeboten finden Sie hier:

- [www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)
- [www.facebook.com/RotesKreuzZuerich](https://www.facebook.com/RotesKreuzZuerich)
- [www.twitter.com/RotesKreuz\\_ZH](https://www.twitter.com/RotesKreuz_ZH)
- [www.instagram.com/roteskreuz\\_zuerich](https://www.instagram.com/roteskreuz_zuerich)

### Hilfreiche Sachspenden für die SOS-Beratung

Die SOS-Beratung an der Kronenstrasse 10 in Zürich freut sich über Spenden von neuwertigen Kinderschuhen und neuen oder gut erhaltenen Schuhen für Erwachsene bis Grösse 43 sowie Schreibmaterial (Malbücher für Kinder, Stifte, Etuis etc.). Da nur wenig Lagerraum zur Verfügung steht, melden Sie sich bitte unbedingt vorher telefonisch bei uns, um die Lieferung abzusprechen: Tel. 044 360 28 21. (Leider haben wir keine Möglichkeit, das Material abzuholen.)

## MOBIL SEIN

# Sicher reisen in Tram und Bus

**(aru)** «Wir sollten wieder mehr miteinander reden», sagt VBZ-Sicherheitsexperte Heinz Illi. Was dies mit mehr Sicherheit in den öV zu tun hat, erfahren Sie in diesem Beitrag.

«Für nur eine Station setze ich mich nicht hin, weil ich nicht mehr so schnell bin», sagt eine ältere Dame am kostenlosen Präventionstraining der VBZ. Das ist zwar verständlich, kann aber schlimmstenfalls mit einer Hirnerschütterung und Knochenbrüchen enden. Bei einer Notbremsung ist es kaum möglich, sich selbst genügend festzuhalten – gerade wenn man nicht mehr sicher auf den Beinen ist und auch die Kraft in den Händen nachlässt. «Ich kann den Fahrerinnen und Fahrern ja nicht sagen, dass sie nicht mehr bremsen dürfen», meint der Kursleiter Heinz Illi mit einem Augenzwinkern. Deshalb ist es wichtig, den Passagieren das richtige Verhalten näherzubringen.

Dafür machen die VBZ vieles – Präventionskampagnen, Kurse, Lautsprecherdurchsagen. Daneben gibt es diverse Projekte und Tests im Dienste der Sicherheit.

## Immer mehr Passagiere

Die VBZ analysiert regelmässig die sogenannte Schadenstatistik (2017 waren es 2159 Schadenereignisse, davon 513 Unfälle mit Körperverletzung). «Seit 2014 beobachten wir mehr Stoppunfälle», berichtet Heinz Illi. Der städtische Verkehr wird immer dichter, und neuere Entwicklungen wie die Ablenkung durch Smartphones haben einen negativen Einfluss auf die Sicherheit. Die VBZ bewältigen über 50 Prozent

der städtischen Mobilität. Es gibt 258 Trams, 225 Busse und 630 Haltestellen. Täglich reisen mit den VBZ fast eine Million Passagiere, Tendenz steigend. Deshalb ist die Unfallprävention langfristig ein Schwerpunkt.

Zurück zu der älteren Dame. Was soll sie tun, wenn der Sitzplatz neben der Tür besetzt ist, alle in ihr Handy starren und keiner aufsteht? «Unbedingt eine der sitzenden Personen ansprechen. Zum Beispiel: Ich bin nicht mehr so schnell und sicher auf den Beinen, würden Sie mir bitte den Platz hier neben der Tür freigeben?» Auch vor dem Aussteigen andere um Hilfe bitten: beim Aufstehen oder für das Drücken des Halteknopfes bzw. des Rollstuhl-Knopfes. Dieser ist nicht nur für Gehbehinderte, sondern für alle, die mehr Zeit beim Ein- oder Aussteigen benötigen. Die Tür geht erst dann wieder zu, wenn die Fahrerin oder der Fahrer die Tür zum Schliessen freigibt.

Heinz Illi fährt selber oft Tram und Bus – er ist darüber hinaus auch Tram-pilot – und rät: «Wir sollten wieder mehr miteinander sprechen und mehr Rücksicht aufeinander nehmen.» Wer fit und gesund ist, sollte nicht direkt den Sitz an der Tür wählen. Der Si-

## «Wer danach fragt, erhält in der Regel sofort Hilfe der Mitfahrenden.»

Heinz Illi,  
Sicherheitsexperte

cherheitsexperte erklärt, dass vor allem zu Stosszeiten oft nicht bemerkt wird, wenn jemand Hilfe benötigt. Das sei meist nicht böser Wille, sondern mangelnde Aufmerksamkeit. Viele Passagiere vertiefen sich in ihr Handy, lesen etwas oder hören Musik. Die Kursteilnehmenden nicken und sind sich einig: Viele Passagiere stünden auf für ältere Personen, wenn sie es denn bemerkten. «Genau», meint Heinz Illi, «und wer danach fragt oder jemanden antippt, erhält in der Regel sofort Hilfe der Mitfahrenden.» Ein Wunsch einer älteren Kursteilnehmerin ist: Wer einen Rucksack trägt, soll darauf achten, dass andere im Gedränge oder beim Umdrehen damit nicht gestossen werden.

Ein weiterer Tipp für diejenigen, die in der Mobilität eingeschränkt sind: «An der Haltestelle vorne bei der weissen Blindenrillplatte warten.» Trams und Busse halten immer so an, dass man von da direkt beim Chauffeur einsteigen kann. Man darf den Fahrer oder die Fahrerin auch gerne ansprechen und auf sich aufmerksam machen. Auch gut zu wissen: Ausser der Linie 15 findet auf jeder Tramlinie mindestens jede zweite Fahrt mit einem Niederflurfahrzeug statt. Die VBZ-Busse sind bereits alle niederflurig.

## Die wichtigsten Sicherheitstipps für den öffentlichen Nahverkehr:

- Einander helfen – aufeinander zugehen – um Hilfe bitten
- Vorne einsteigen, Sitz gleich neben der Tür wählen
- Während der Fahrt den Sitz nicht wechseln
- Richtig festhalten – mit der ganzen Hand
- Kinderwagen und Rollator immer arretieren und jederzeit festhalten
- Nie auf den Rollator sitzen
- Keine Tasche am Kinderwagen hängen lassen
- Wenn jemand seinen Sitz anbietet, das Angebot wenn immer möglich annehmen. Der Nächste ist vielleicht froh darum!
- Bei Fahrten zum Arzt oder in die Therapie in der Stadt Zürich den ÖV-Begleitdienst des Zürcher Roten Kreuzes in Anspruch nehmen (siehe Kasten)



Wichtigste Sicherheitsregel für Passagiere im öV: Sich hinsetzen. Sollte das Tram oder der Bus abrupt stoppen müssen, ist die Sturzgefahr sitzend wesentlich kleiner.

### ÖV-Begleitdienst des SRK Kanton Zürich

Ein stützender Arm beim Ein- und Aussteigen oder eine Person, die den Ticketautomaten bedient und die ideale Fahrstrecke plant, können eine grosse Hilfe sein. Beim ÖV-Begleitdienst des Zürcher Roten Kreuzes übernehmen Freiwillige diese Unterstützung. Sie bringen betagte, rekonvaleszente oder in der Mobilität eingeschränkte Menschen in der Stadt Zürich von zu Hause zum Arzt, in die Therapie oder ins Spital und wieder zurück. Buchen Sie Ihre Begleitung mindestens eine Woche im Voraus (Sie bezahlen lediglich Ihr Ticket und das der Begleitperson): Tel. 044 388 25 50. Mehr Infos: [www.srk-zuerich.ch/öv](http://www.srk-zuerich.ch/öv)

### Sicher durch den Alltag

Vermögensdelikte, sei es auf die klassische Art oder im Internet, und Verkehrsunfälle gehören zum Alltag. Im Parcours 60+ der Stadt Zürich erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich mit einfachen Verhaltensänderungen vor bösen Überraschungen schützen können. Es finden Referate und Vorführungen in den einzelnen Quartieren statt. Daten und Orte: [www.parcours60plus.ch](http://www.parcours60plus.ch) oder Telefon 044 411 74 44.

### Kurs «mobil sein & bleiben» des ZVV

Der Halbtageskurs «mobil sein & bleiben» richtet sich an alle, die den Ticketautomaten meiden, Mühe mit der Orientierung am Bahnhof haben oder sich auf den Strassen unsicher fühlen. Anmeldung und Infos: <https://goo.gl/QnWZDz> Tel. 0848 988 988.

### Präventionstraining der VBZ

«Sicher unterwegs» – das Sicherheitstraining der VBZ – soll dazu beitragen, Unfälle zu verhindern, bei welchen Passagiere infolge eines Notstopps in den Fahrzeugen verletzt werden. Das Sicherheitstraining beinhaltet einen Theorie- und einen Praxisteil, bei dem den Teilnehmenden wertvolle Tipps zum sicheren Verhalten in Tram und Bus vermittelt wird. Nächste Kursdaten: 4. April, 16. Mai und 4. Juni 2019, jeweils 14 bis 16 Uhr. Infos und Anmeldung: [www.vbz.ch/senioren](http://www.vbz.ch/senioren) oder Tel. 044 411 41 11.

**Alle Kursangebote sind kostenlos.**

## NEWS

## Barbara Schmid-Federer bei Pro Juventute

Wir gratulieren unserer Präsidentin Barbara Schmid-Federer ganz herzlich zur Wahl in den Stiftungsrat bei Pro Juventute. Sie wird im November 2019 das Präsidium der Stiftung von Josef Felder übernehmen. Mehr zur Tätigkeit in ihrem Amt als Präsidentin beim SRK Kanton Zürich erfahren Sie auf Seite 4.

[www.schmid-federer.ch/pro-juventute](http://www.schmid-federer.ch/pro-juventute)

## Erste-Hilfe-Lager (EHLA) in Rüdlingen SH



Für Jugendliche ab 14 Jahren, die in der Not helfen wollen, ist das Ferienangebot EHLA des gleichnamigen Vereins genau das Richtige. Die Ferienwoche wird von den Militär-Sanitäts-Vereinen Frauenfeld, Winterthur und Zürich sowie dem Zürcher Roten Kreuz unterstützt. Die Jugendlichen erfahren alles zum Thema Herz-/Lungenwiederbelebung und Erste Hilfe. Fun und Action sowie eine Einsatzübung werden nicht fehlen.

Wann und wo: 13. bis 19. Juli 2019 in 8455 Rüdlingen  
Kosten: Fr. 230.–, inkl. Übernachtung, Verpflegung und Ausweis (6 Jahre gültig für Autoprüfung)

Kontakt:  
Verein EHLA, Thomas Berchem,  
[th\\_berch@hotmail.com](mailto:th_berch@hotmail.com)

[www.msv.ch/ehla](http://www.msv.ch/ehla)

## Wenn einer eine Reise tut ...



Die SBB erfüllte zehn Rotkreuz-Klienten einen Herzenswunsch: eine Reise mit dem Zug, Bus oder Schiff, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein unternommen werden kann. Und so konnten sie vergangenes Jahr – begleitet von einem freiwilligen SBB-Mitarbeitenden – unter anderem zu einem Wiedersehen mit einer alten Freundin nach Bern fahren, das Paul-Klee-Museum besuchen, einen Ausflug zum Bärenpark oder eine Schifffahrt auf dem Zürichsee machen. Ein grosses Dankeschön der SBB für diese sympathische Aktion.

## Weihnachtliche Spendenaktion

Wer im Dezember im Modehaus Grieder am Zürcher Paradeplatz das Erstandene als Geschenk verpacken liess, den begrüßte hinter dem Geschenktisch eine Freiwillige des SRK Kanton Zürich. An zehn Nachmittagen bedienten sie den «Päcklitisch». Die Kundinnen und Kunden bedankten sich mit Beiträgen in die bereitstehende Spendenbox. Grieder erhöhte die Spendeneinnahmen um weitere 1500 Franken. Ein grosses Merci an Grieder für diese Plattform und die grosszügige Spende.

ROTKREUZ-VORSTAND

# Arzt, Vater, Vorstandsmitglied

(aru) Familienzeit und Kindertag, Arztvisiten und Rotkreuz-Vorstandsarbeit – das alles passt in eine Woche von Johannes Trachsler. Im Vorstand des SRK Kanton Zürich engagiert er sich aus Überzeugung. Geld verdienen tut er dabei nicht – das Ehrenamt ist ihm eine Herzensangelegenheit.

«Das Gesundheitssystem in der Schweiz ist sehr dicht und gut», sagt Johannes Trachsler, stellvertretender Chefarzt am Triemli- und am Waidspital. «An den Rändern jedoch, wo die eigentliche medizinische Betreuung aufhört und das Soziale anfängt, besteht Bedarf. Das erlebe ich im Job und im eigenen Umfeld. Manchmal muss ich Patienten mit einem unguuten Gefühl nach Hause gehen lassen – sie sind zwar medizinisch gut versorgt, aber allein und vom Alltag überfordert.» Dialysepatienten zum Beispiel haben oft mehrere gesundheitliche Probleme und daher manchmal Mühe, die komplexe und aufwendige Behandlung neben den übrigen alltäglichen Anforderungen zu bewältigen. Deshalb findet Johannes Trachsler Angebote und Projekte im Gesundheitsumfeld, wie sie das Zürcher Rote Kreuz anbietet, sehr wichtig. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Rotkreuz-Fahrdienst: Im Spital ist die medizinische Behandlung perfekt geregelt – aber wie komme ich als Patient dahin? Hier hilft der Fahrdienst.

**Alles gut organisiert**

Als der Arzt 2017 von Vorstandsmitglied und Vizepräsident Matthias Mölteny für das Ehrenamt angefragt wurde, war seine Motivation von Anfang an sehr gross. Zum nötigen Zeitbedarf jedoch musste sich der Vater von vier Kindern erst Gedanken machen. «Ich habe es mit meiner Frau und meinem Vorgesetzten besprochen. Da ich 80 Prozent arbeite und Wochenenddienste auch kompensieren kann, geht es dank

einer guten Organisation sowie der Unterstützung meiner Familie und der Arbeitskollegen sehr gut.» Wenn der Arzt an seinem arbeitsfreien Tag daheim «Kindertag» hat und an eine Sitzung gehen muss, bevor seine Frau – ebenfalls Ärztin – von der Arbeit nach Hause kommt, kümmern sich Nach-

**«Bedarf sehe ich da, wo die eigentliche medizinische Betreuung aufhört und das Soziale beginnt.»**

**Johannes Trachsler, Arzt und Vorstand SRK Kanton Zürich**

barn oder seine Mutter um die Kinder. Und an Arbeitstagen übernehmen die Kollegen, wenn er früher gehen muss.

«Das Amt bringt eine grosse Verantwortung mit sich», meint Johannes Trachsler. Da habe er sich natürlich auch überlegt, ob er diese überhaupt wahrnehmen könne. Die professionelle Struktur der Organisation und die motivierten Vorstandskolleginnen und -kollegen hätten ihn jedoch überzeugt. «Die sieben Vorstandsmitglieder und die Präsidentin, Barbara Schmid-Federer, sind alle sehr kompetent. Ich vertraue ihnen, und die Zusammenarbeit



Johannes Trachsler ist stellvertretender Chefarzt am Institut für Nephrologie. Dort kümmert er sich um Nierenerkrankte. Viele von ihnen sind Dialysepatientinnen und -patienten und müssen mehrmals wöchentlich ihr Blut reinigen lassen.

macht Freude.» Dass die Vorstandstätigkeit ein Ehrenamt ist, ist für ihn selbstverständlich. Das Zürcher Rote Kreuz vergütet nur Reisespesen und ein bescheidenes Sitzungsgeld, beispielsweise für eine ganztägige Reiraiter – für die der Arzt jeweils frei nehmen muss – 150 Franken.

Erstaunt sei er gewesen, wie komplex und facettenreich die Rotkreuz-Tätigkeiten seien. Um diese kennenzulernen, braucht es Zeit. Entsprechend sieht er sein Engagement langfristig. Im Vorstand ist er Ansprechperson für die Angebote im Bereich der Gesundheitsversorgung und kann mit lokalem medizinischem Know-how unterstützen. Einsetzen möchte er sich dabei speziell für die Weiterentwicklung und für neue Projekte.

**Welches sind die Aufgaben der Präsidentin Barbara Schmid-Federer und wie ist die Entschädigung geregelt?**

Barbara Schmid-Federer arbeitet für ihr Amt in einem Pensum von rund 30 Prozent (ca. 620 Stunden pro Jahr) und erhält ein Honorar von 10'000 Franken. Ein Honorar erhalten nur die Präsidentin und der Vizepräsident (2000 Franken), da diese viel mehr Pflichten haben als die übrigen Mitglieder des Vorstandes. Barbara Schmid-Federer hat seit ihrem Amtsantritt 2011 noch nie Spesenentschädigung erhalten – dies stünde ihr offiziell wie allen Vorstandsmitgliedern zu. Aus Prinzip aber möchte sie keine Spesen beziehen und spendet das Geld lieber dem Zürcher Roten Kreuz.

Als Präsidentin trägt sie die Gesamtverantwortung für den Betrieb und die rund 90 Mitarbeitenden, ist offizielle Vertreterin des SRK Kanton Zürich in diversen kantonalen und nationalen Gremien, betreut Grossgönner, führt Verhandlungen auf politischer Ebene, trifft sich regelmässig mit der Geschäftsleiterin Silvia Wigger Bosshardt, leitet die Vorstandssitzungen, macht Netzwerkarbeit und engagiert sich als Rednerin oder Podiumsteilnehmerin – stets im Namen des Roten Kreuzes und der Menschlichkeit.

RÄTSELECKE

**Anagramm**

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



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

**Sudoku**

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

**Wörter suchen**

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

- FAMILIENZEIT
- GENERATIONEN
- GESUNDHEIT
- NOTSTOPP
- PASSAGIER
- REISEN
- SICHERHEIT
- SPIELEN
- VORSORGEN
- ZUHOEREN

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

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  
www.srk-zuerich.ch  
Postkonto 80-2495-0

**Redaktionsleitung:** Anita Ruchti (aru)  
**Redaktionelle Mitarbeit:**  
Sonja Geissmann (sge), Victoria Siegl  
**Bilder:** Sonja Ruckstuhl, SRK Kanton Zürich, VBZ, Verein EHLA  
**Layout:** Daniela Gysel,  
www.daniela-gysel.ch  
**Druck:** NZZ Media Services AG



Auflage: 87000  
Nächste Ausgabe: April 2019

