

Vertraut und vergnügt



Zwei, die sich mögen und gerne Karten spielen: Ivona Milosevic, Freiwillige im Zürcher Jugendrotkreuz, und Pia Fuchs, Bewohnerin im Alterszentrum Adlergarten in Winterthur.

(pst) Freiwillige des Jugendrotkreuzes Zürich besuchen regelmässig Bewohnerinnen und Bewohner im Alterszentrum Adlergarten. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein nettes Gespräch bei einem Kaffee oder ein kurzweiliges Kartenspiel – das sind für beide Seiten wertvolle Momente. Für aktuelle Werbefotos standen für einmal zwei Personen aus dieser Aktivität im Fokus: die junge Freiwillige Ivona Milosevic und Pia Fuchs, eine 91-jährige Bewohnerin.

Für die Bachelorarbeit ihres Wirtschaftsstudiums suchte Ivona Milosevic Interviewpartner zum Thema Freiwilligkeit. Deshalb kam sie mit dem Zürcher Jugendrotkreuz in Kontakt. Seither besucht sie selber als Freiwillige mit viel Freude die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums Adlergarten in Winterthur – obwohl sie mittlerweile die Universität erfolgreich abgeschlossen hat und voll berufstätig ist. Sie bestätigt, was damals auch schon ihre Interviewpartner über Freiwilligenarbeit sagten: «Helfen ist eine schöne Sache. Es gibt mir viel, wenn ich anderen eine Freude bereiten kann.»

Mit dem Programm möchte das Jugendrotkreuz den Austausch zwischen den Generationen fördern. Das ist für beide Seiten eine Bereicherung und wird bei unserer alternden Gesellschaft zukünftig eine noch wichtigere Rolle spielen. Um an den Besuchsnachmittagen teilzunehmen, tragen sich die Freiwilligen im entsprechenden

Online-Termin kalender an den gewünschten Daten ein. Die Freiwilligen können selber bestimmen, wann und wie oft ihre Einsätze stattfinden, und somit ohne Vorbereitungsaufwand die Zeit im Adlergarten geniessen. Ivona Milosevic schätzt diese Flexibilität und tolle

«Helfen ist eine schöne Sache. Es gibt mir viel, wenn ich anderen eine Freude bereiten kann.»

Ivona Milosevic, Freiwillige

Organisation beim Jugendrotkreuz – insbesondere auch aufgrund ihres vollen Terminkalenders. An den gemeinsamen Samstagnachmittagen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern wird

gespielt, geplaudert, draussen spaziert und viel gelacht. Die junge Freiwillige ist beeindruckt von den Geschichten, die die Bewohnerinnen und Bewohner erzählen, und findet den Austausch zwischen den Generationen eine riesengrosse Bereicherung.

«Ich habe nicht viele, die mit mir Karten spielen. Daher freue ich mich immer sehr auf die Besuchsnachmittage.»

Pia Fuchs, Bewohnerin

Fototermin beim Kartenspiel

Welch vertrautes und fröhliches Verhältnis zwischen Freiwilligen und Bewohnern entstehen kann, durften Mitarbeitende des Zürcher Roten Kreuzes beim Fototermin für die diesjährige Werbekampagne miterleben. Als Ivona Milosevic dafür angefragt wurde, war für sie sofort klar, dass sie die Kampagne mit der Bewohnerin Pia Fuchs unterstützen würde. Die 91-jährige Dame ist witzig, strahlt Lebensfreude aus, hat Interesse am aktuellen Geschehen und spielt sehr gerne Karten.

Die beiden hatten einen so natürlichen Umgang miteinander und waren schnell durchs Kartenspiel von der Kamera abgelenkt, dass der Fotograf innert kurzer Zeit eine tolle Auswahl an Bildern machen konnte. Auch Pia Fuchs genoss den Nachmittag als Kamerastar sichtlich. Von einigen neugierigen Mitbewohnern wurde sie gar gefragt, ob sie denn nun ins Fernsehen komme, worauf sie ganz bescheiden lächelte. Schliesslich war sie vorab auch professionell geschminkt worden. Besonders gefallen hatte ihr der Lippenstift – die Lippen werde sie in Zukunft auch wieder so schön schminken, meinte sie. Am Ende war sie dann aber doch auch froh, als das Fotografieren vorbei war und sie noch richtig Karten spielen durfte, ohne für den Fotografen immer wieder unterbrechen zu müssen. Denn sie freue sich immer auf die Nachmittage mit Ivona Milosevic und den anderen Freiwilligen, habe sie doch sonst wenige, die mit ihr Karten spielen.

Für die diesjährige Kampagne des Zürcher Roten Kreuzes wurden noch weitere Tandems – also eine freiwillige Person und eine Person, die unterstützt wird – fotografiert. Die Bilder und Geschichten dazu finden Sie online:

www.srk-zuerich.ch/freiwillige-kampagne-2019

STANDPUNKT

Ein Ort, der verbindet

Seit drei Jahren bin ich Freiwillige im Zürcher Jugendrotkreuz. Ich habe mich im Jugendrotkreuz sofort wie zu Hause gefühlt. Ich durfte tolle Menschen kennenlernen, habe neue Freundschaften geschlossen und konnte unheimlich wertvolle Erfahrungen mitnehmen.

Etwas, das mich immer wieder aufs Neue berührt, ist die grosse Dankbarkeit der Menschen, mit denen ich in den verschiedenen Aktivitäten in Kontakt komme. Es ist sehr schön zu sehen, wie ein gemeinsam gekochtes Abendessen, ein Bastelnachmittag oder einfach eine Runde Fussball auf dem Rasen einem Menschen ein Strahlen ins Gesicht zaubern kann. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, diese Erfahrungen machen zu dürfen. Ich schätze auch die breite Auswahl und Vielfalt an Aktivitäten, die das Jugendrotkreuz anbietet. Es ist für jede und jeden etwas dabei. Selber war ich schon bei verschiedenen Aktivitäten engagiert. Das, was mir bisher am meisten Freude bereitet hat, ist das «First Wednesday Dinner». Durch diese Aktivität, in der man gemeinsam ein feines Znacht kocht, habe ich gelernt, dass man nicht einmal die gleiche Sprache sprechen muss, um miteinander kommunizieren zu können.

Dadurch, dass ich selber Freiwillige bin, habe ich auch realisiert, welch wertvolle Ressource Freiwilligenarbeit ist – sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft. Im Mai 2019 wurde ich an der Mitgliederversammlung in den Vorstand gewählt. Ich finde es sehr wichtig und gut, dass das Jugendrotkreuz im Vorstand vertreten ist und ich als Schnittstelle agieren kann. Ausserdem finde ich die Vorstandstätigkeit an sich sehr spannend. Ich freue mich, durch die Arbeit im Vorstand einen noch tieferen Einblick in das SRK Kanton Zürich zu bekommen. Mit eigenen Ideen und Inputs möchte ich einen positiven Einfluss auf die Zukunft des SRK Kanton Zürich haben.

Katia Tosca,
Vorstandsmitglied SRK Kanton Zürich



Das Foto von Katia Tosca entstand in der Ferienwoche Sport und Kochen, bei der sie als Freiwillige mithalf.

PATRONAT

Ein Herzensprojekt finanzieren und damit Kindern helfen

Seite 2

AGENDA

Freiwillig tätig werden? Kommen Sie an eine Infoveranstaltung!

Seite 2

REDCROSS CLOWNS

Fanny Zihlmann erzählt, wie sie Clownin wurde

Seite 3

NEWS

Wechsel im SRK-Präsidium

Seite 3

MEDITRINA

Gerold Saladin, ein Arzt am Rande

Seite 4

PATRONAT

Ein Patronat – auch etwas für Sie?

(aru) Claudio Hofer ist Achtsamkeitslehrer und hat das Patronat der Ferienwoche Sport und Kochen übernommen. Mit dem Angebot ermöglichen junge Freiwillige benachteiligten Kindern und Jugendlichen abwechslungsreiche Ferientage. Was aber verbindet Achtsamkeit und Helfen? Und was ist ein Patronat? Erfahren Sie es hier!

Wie kam es zu Ihrem Engagement für die Ferienwoche Sport und Kochen (SpoKo) des Jugendrotkreuzes?

Für das 10-Jahr-Jubiläum meiner Beratungsfirma entschied ich mich, kein Fest zu veranstalten, sondern sinnvoll zu spenden. Bei meinen Recherchen lernte ich das Zürcher Rote Kreuz näher kennen. Die Mitarbeitenden ermöglichten mir einen vertieften Einblick in die Arbeit des Jugendrotkreuzes (JRK) und legten mir überzeugend dar, dass mit dem Spendenfranken sehr sorgfältig umgegangen wird.

Was überzeugte Sie bei SpoKo?

Hier würde wohl mein Lebensmotto gut hinpassen: «S'Lebe isch Entwicklig, bis i nümme da bin.» In SpoKo erkenne ich ein Entwicklungsprojekt, in dem junge Erwachsene mit gemeinsamem freudvollem Erleben bei Sport und Kochen freiwillig benachteiligte Kinder und Jugendliche fördern. Ausserdem: Ich koche selber liebend gerne – und Bewegung ist Leben.

Sie haben selber eine SpoKo-Ferienwoche besucht. Welchen Eindruck nahmen Sie mit nach Hause?

Eine bunte Vielfalt von motivierten und engagierten jungen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, die sich

«Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.»

Johann Wolfgang von Goethe

gegenseitig unterstützen, voneinander lernen, gemeinsam geniessen und sehr viel lachen.



Jeweils im Frühling und im Herbst organisieren Freiwillige des Jugendrotkreuzes eine Ferienwoche für Kinder und Jugendliche. Dank des Patronats von Claudio Hofer ist die Finanzierung für weitere fünf Jahre gesichert.

Was bedeutet Achtsamkeit für Sie?

Mir jeden Tag bewusst zu werden, dass das Leben im Hier und Jetzt stattfindet, im täglichen Tun und Nicht-Tun, im Moment. Das gelingt zwar nicht immer, aber nur schon

sich selber dessen gewahr zu werden, ist Achtsamkeit. Dazu praktiziere ich möglichst jeden Tag achtsame Körperarbeit wie Tai-Chi und Yoga: Ich meditiere am frühen Morgen auf meinem Kissen oder auch im öV, beim Gehen oder sonst an irgendeinem Platz. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass sich immer eine Gelegenheit oder ein Ort dafür findet. Daran denken und es tun, mehr braucht es nicht.

Warum ist es auch wichtig, etwas für sich selber zu tun?

Ein gewisser Abstand zu den eigenen Gefühlen und Gedanken ermöglicht uns mehr Handlungsoptionen und eine bewusster Wahl, zu reagieren. Dadurch können wir gesünder mit Stress umgehen und unser Leben bewusster und lebendiger gestalten.

AGENDA

Ab August 2019

14. und 27. August, 11. und 24. September, 9. und 22. Oktober
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

13. und 20. August
17 bis 18.30 Uhr

Infos zum Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Der Besuch einer der kostenlosen Informationsveranstaltungen ist Voraussetzung für die Aufnahme in den Lehrgang. Dort erfahren Sie alles Wissenswerte und erhalten die Anmeldeunterlagen.
Ort: SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Anmeldung sowie weitere Daten: www.srk-zuerich.ch/informationsveranstaltungen-ph-srk

19. August

18 bis 19 Uhr

Informationsveranstaltung «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-freiwillig-helfen

21. August, 18. September und 24. Oktober

18 bis 19 Uhr

Infoabend Jugendrotkreuz

Wie kann ich mich im Jugendrotkreuz engagieren? Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick zu den Einsatzmöglichkeiten.
Ort: SRK Kanton Zürich, Kronenstrasse 10, Zürich
Anmeldung: jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch

Informationsveranstaltung «mitten unter uns»

Möchten Sie sich im Integrationsangebot «mitten unter uns» engagieren? An der Veranstaltung erfahren Sie alles Wichtige. Aktive Freiwillige berichten von ihren Erfahrungen und beantworten Ihre Fragen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Orte und Daten:

22. August, 18.30 bis 19.30 Uhr,

Familienzentrum Uster,

Zentralstrasse 32, Uster

28. August, 16.30 bis 17.30 Uhr,

Familienzentrum Uster,

Zentralstrasse 32, Uster

5. September, 18.30 bis 19.30 Uhr,

SRK-Bildungszentrum,

Zürcherstrasse 12, Winterthur

24. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr,

SRK Kanton Zürich,

Drahtzugstrasse 18, Zürich

Infos: www.srk-zuerich.ch/muu

24. August, 21. September und 19. Oktober

14 bis 17 Uhr

Redcross Café

Ein Treffpunkt für alle Menschen, die interessiert sind an neuen Begegnungen. Getränke werden offeriert. Organisiert wird das Redcross Café vom Jugendrotkreuz Kanton Zürich.
Ort: SRK Kanton Zürich, Kronenstrasse 10, Zürich
Infos: www.srk-zuerich.ch/tueren-oeffnen

Aus- und Weiterbildungen in der Pflege

Für den Berufseinstieg oder als Weiterbildung bietet unser Bildungszentrum in Winterthur vielfältige Lehrgänge und Kurse im Pflegebereich. Erfahrene Dozentinnen und Dozenten vermitteln aktuelles Wissen. Alle Bildungsangebote finden Sie unter: www.srk-zuerich.ch/bildung

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

Achtsamkeit und Helfen – wie passt das zusammen?

Helfen, so wie ich es verstehe, hat sehr viel mit achtsamer Begegnung auf Augenhöhe zu tun: in der Rolle als HelferIn oder HelferIn mein Gegenüber achtsam wahrnehmen, mit meiner Haltung, meinen Worten und Gesten und dem gemeinsamen Ziel, die Autonomie zu fördern. Die freiwilligen jungen Erwachsenen des Jugendrotkreuzes habe ich diesbezüglich bei SpoKo als vorbildlich erlebt.

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu werten.»

Jon Kabat-Zinn

Möchten Sie Achtsamkeit erfahren und gleichzeitig helfen?

Als zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) bietet Claudio Hofer Achtsamkeitskurse an, bei denen das Kursgeld von 120 Franken vollumfänglich – ohne jegliche Abzüge – dem Projekt SpoKo des Jugendrotkreuzes zukommt.

Themen des dreistündigen Achtsamkeitskurses sind:

- Einführung in die Achtsamkeit, bewusst aufmerksam sein, im gegenwärtigen Moment sein, ohne zu werten.
- Unabhängig sein und zugleich verbunden mit der Welt.

Kursort: Wettswil am Albis

Termine: Samstag, 2. oder Sonntag, 3. November 2019,

Samstag 16. oder Sonntag, 17. Mai 2020,

jeweils 8.30 bis 11.30 oder 13.30 bis 16.30 Uhr

Anmeldung und Infos:

<https://achtsames-leben.jimdosite.com> oder achtsamesleben@bluewin.ch

Wir danken Claudio Hofer herzlich für das Patronat und allen weiteren Personen, die das Zürcher Rote Kreuz unterstützen.

Was ist ein Patronat?

Ein Patronat (von lateinisch patronus «Schutzherr») ist eine schöne Möglichkeit des Spendens und der Unterstützung: Dabei übernehmen eine oder mehrere Personen die Schirmherrschaft über ein bestimmtes Projekt. Sie treten einerseits als Botschafter auf und garantieren in den meisten Fällen auch die Übernahme der Kosten. Das Rote Kreuz Zürich hat dadurch die Sicherheit einer längerfristigen Unterstützung und kann die Durchführung des Projekts garantieren. Möchten Sie mehr wissen zum Thema Patronat? Lea Moliterni freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme: lea.moliterni@srk-zuerich.ch.

REDCROSS CLOWNS

In einer Nase verbirgt sich eine Welt

Fanny Zihlmann erzählt, wie sie Redcross Clownin geworden ist und warum sie das Clown-Sein fasziniert.

Wir stehen im Kreis, die Kostüme haben uns schon zu einem grossen Teil in Clowns verwandelt, doch eins fehlt noch: die Nase. Wir drehen uns zur Wand, sehen die anderen nicht mehr und nehmen uns einen Moment nur Zeit für uns. Angeleitet von der Kursleiterin gehen wir gedanklich durch unseren Körper, um unseren Clown nicht nur äusserlich in Form unserer Kostüme zu zeigen, sondern ihn im ganzen Körper zu spüren. Also zum Clown zu werden, nicht nur so auszusehen. Der Körper ist aufgewärmt und bereit, in die Rolle unseres Clowns zu schlüpfen. Und das erste Mal kommt nun das Aufsetzen der Nase. In diesem Moment, als wir uns zum ersten Mal die Nase aufsetzten und zum Clown wurden, wusste ich: Ja, das ist etwas für mich. Das bin ich.

30 angehende Redcross Clowns

Eine bunte, also wirklich bunte Gruppe, die wie wild tanzt, sich ausschüttelt, Grimassen schneidet, sich in ihrer Fantasiesprache unterhält, absurde Gangarten nachahmt, einander Sachen zeigt, die wir gut können. Dinge aus der Luft greift, Löcher in die Luft malt und ihrer fantastischen Kreativität keine Grenzen setzt. Das sind wir, Redcross Clowns. 30 motivierte Freiwillige, die am ersten Rotkreuz-Workshop in Social Clowning teilnehmen.

Länder haben Grenzen. Die Fantasie kennt nicht nur keine, sie hat keine. Und genau das kann und möchte ich als Clownin Kindern in Asylzentren vermitteln. Ich habe keine Rolle gespielt auf dem Weg, den sie gemacht haben, bis sie hier waren. Aber ich kann jetzt eine spielen. Der Clown hat die Fähigkeit, mit der Grenze zwischen Menschen zu spielen, sie zu verwischen oder aufzulösen. Sie wahrzunehmen und zu respektieren ist hier der erste Schritt, um damit ins Spiel zu kommen.

Bekannte Übungen neu erlebt

Durch den Workshop mit Nimrod und Keren habe ich auf spielerische Art und Weise erfahren dürfen, was mich in der Clownerie fasziniert. Ich bin in ein Themenfeld gestolpert, das mich nicht so schnell wieder loslässt. Ich studiere seit vier Jahren Theaterpädagogik und kenne deshalb viele Übungen, die wir im Workshop gemacht haben. Langweilig war mir nie, denn unter dem Fokus «Clown» habe ich diese Übungen noch nie gemacht. Aus der Sicht als Theaterpädagogin war ich überrascht, wie natürlich Nimrod und Keren den Workshop ohne oder mit nur sehr wenig sprachlicher Anleitung gestalteten. Da der Clown meist ohne Sprache spielt, wurden viele Übungen direkt pantomimisch umgesetzt.

Blick auf kleine Dinge

Mich fasziniert das Feine im Clown. Die scharfe Wahrnehmung, die ich habe im Moment, wenn ich Clown bin, finde ich unglaublich. Durch das Clown-Sein entdecke ich in jedem Objekt und im Verhalten von Menschen Dinge, mit denen ich ins Spiel kommen kann. Die Nase nimmt mir jeden Zweifel oder die Hemmung, etwas auszuprobieren. Wie Pippi Langstrumpf schon sagte: «Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.» Der Blick der Kinder auf Dinge oder Begebenheiten passt für mich zum Clown. Clown Dimitri hat einmal gesagt, dass der Clown wie ein Kind sei. Man schreibe dem Kind eine Naivität zu. Diese naive Art, Dinge zu entdecken oder sie als Clown neu zu entdecken, birgt für mich ein Potenzial von narrenfreier Fantasie, die man in jedes kleine Ding oder in das Nichts pflanzen und damit begeistern kann.

Lernen von den anderen

Ich habe sehr gerne mit der ganzen Gruppe gearbeitet. Jede und jeder bringt mit seinem Clown etwas Eigenes und Spezielles mit. Ich fand sehr schön, dass es nicht darauf ankam, wer schon wie viele Erfahrungen gemacht hat. Es spielte auch keine Rolle, wie alt jemand ist, welche Sprache man spricht, wie sie oder er aussieht oder welchen Beruf man hat. Man konnte von jeder und jedem etwas mitnehmen. Sei es eine Gangart, eine bestimmte Grimasse oder der Akzent einer

anderen Fantasiesprache. Für eine so grosse und heterogene Gruppe braucht es eine Klarheit beim Anleiten. Ich war beeindruckt, mit welcher humorvollen, klaren Verständlichkeit der Workshop angeleitet wurde. Ich kann für mich als Theaterpädagogin auch einiges mitnehmen an Methoden des Anleitens.

Länder haben Grenzen. Die Fantasie kennt nicht nur keine, sie hat keine. Und genau das kann und möchte ich als Clownin Kindern in Asylzentren vermitteln.

Ich freue mich, jetzt nach dem Workshop die ersten Male mit anderen Clowns in ein Asylzentrum zu gehen. Ich freue mich darauf, mit einer Narrenfreiheit auszuprobieren und jedes Mal meinem Clown auch etwas näherzukommen. Denn ich glaube, der Clown wird oder wächst während des Clown-Seins. Ich wünsche mir Begegnungen mit Menschen, aus denen beide etwas für sich mitnehmen können.



Die freiwilligen Redcross Clowns besuchen in kleinen Gruppen Kinder in Bundesasylzentren und zaubern ihnen ein Lächeln auf die Lippen. (Autorin Fanny Zihlmann im gestreiften Shirt.)

Redcross Clowns in Asylzentren

Flüchtlingskinder haben aufgrund ihrer Vergangenheit meist einen schweren Rucksack zu tragen. Unbeschwerte Augenblicke, in denen sie ausgelassen spielen und toben können, sind für sie rar. Beim Besuch der Redcross Clowns in Asylzentren zählt nur das Hier und Jetzt. Die freiwilligen Clowns zaubern Kindern ein Leuchten in die Augen. Sie bringen Ablenkung in den Alltag der Kinder und ermöglichen ihnen unbeschwerte Momente. Das Projekt Redcross Clowns führt das Zürcher Rote Kreuz zusammen mit den Rotkreuz Kantonalverbänden St. Gallen und Thurgau durch. Im Frühjahr fand der erste von drei Ausbildungs-Workshops mit zwei erfahrenen Clowns statt. Die Aktivitäten in den Bundesasylzentren starteten im Mai.

Besuchen Sie das Zürcher Rote Kreuz online!

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

NEWS

Wechsel im Präsidium des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK)



Thomas Heiniger (62) wurde an der Rotkreuzversammlung Ende Juni in St. Gallen als Präsident des SRK gewählt. Er war Regierungsrat und Gesundheitsdirektor des Kantons Zürich (2007 bis 2019) sowie Präsident der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK).

Als Vizepräsidentinnen wurden Barbara Schmid-Federer mit Schwerpunkt Inland und Brigitta M. Gadiant mit Schwerpunkt Internationale Zusammenarbeit gewählt. Barbara Schmid-Federer ist Präsidentin des SRK Kanton Zürich und Mitglied des Rotkreuzrates seit 2018. Bis 2018 war sie Nationalrätin der CVP. Brigitta M. Gadiant führt ein Büro für Rechts- und Organisationsberatung und war bis 2011 Nationalrätin der BDP.

«Red Cross Night» im Allianz Cinema



Die Allianz ist seit 2007 Partnerin des Schweizerischen Roten Kreuzes und damit die älteste Wirtschaftspartnerin des Hilfswerks. Mit dem Leitsatz «Gemeinsam schützen und helfen» unterstützt der Versicherer schweizweit Projekte des Schweizerischen Roten Kreuzes und bietet seinen Mitarbeitenden eine Vielfalt an Möglichkeiten an, sich persönlich zu engagieren. Im Rahmen der Partnerschaft darf das Zürcher Rote Kreuz am 23. Juli 2019 im Allianz Cinema zum zweiten Mal eine «Red Cross Night» veranstalten. Mit dem Film «Monsieur Claude und seine Töchter 2» wird an diesem Abend insbesondere das Integrationsangebot «mitten unter uns» unterstützt. Die Allianz spendet unter anderem einen Teil der Ticketeinnahmen dem Zürcher Roten Kreuz.

Sonderausstellung «Weltreise Rotes Kreuz»



Bis 24. November 2019 gastiert die Ausstellung «Weltreise Rotes Kreuz» in der Umwelt Arena Schweiz in Spreitenbach. Es ist die vorerst letzte Station der Wanderausstellung, die zuvor in Luzern und Genf zu sehen war. Noch einmal bietet sich damit den Besucherinnen und Besuchern die Gelegenheit, auf interaktive Art zu erfahren, wie das Rote Kreuz in zahlreichen Ländern Menschen hilft, sich vor Katastrophen und den Folgen des Klimawandels zu schützen. Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag, 10 bis 17 Uhr.

www.weltreiseroteskreuz.ch

MEDITRINA

Arzt am Rande

(aru) Seit letztem Oktober ist Gerold Saladin Arzt bei Meditrina. Ein Porträt.

20 Jahre lang führte Gerold Saladin eine Hausarztpraxis gemeinsam mit seiner Frau, die Frauenärztin ist. Sein Staatsexamen machte er 1988 an der Universität Zürich, zu einer Zeit, da von «Ärztenschwemme» die Rede war. Heute ist er für das Zürcher Rote Kreuz tätig, bei Meditrina, der medizinischen Anlaufstelle für Sans-Papiers. Sich für ein solch wichtiges und soziales Angebot einbringen zu können, sei sehr gut. Er habe sich sofort wohlfühlt: «Hier kann ich alles brauchen, was ich als Arzt je gelernt habe. Und zum Glück ist Linda Stoll die Stellenleiterin. Sie hat langjährige Erfahrung und kann dank ihren Kenntnissen – auch in der Administration – viel für unsere Patienten erreichen.»

Reise in ein anderes Gebiet

«Ich bin ein Landei», sagt er von sich, mit einem Augenzwinkern. Mit dem öV von seinem Wohnort am Waldrand eines Dorfes zum Zürcher Limmatplatz zu fahren und über die Kornhausbrücke zur Kronenstrasse 10 zu gehen, das sei fast wie eine Reise in eine andere Welt. Das Zürcher Rote Kreuz bietet hier einen Platz für Menschen, die nicht sind wie andere. Nicht nur mit Meditrina, auch mit andern Angeboten wie der ambulanten psychosozialen Betreuung Villa Vita oder der SOS-Beratung.

Der Praxisraum ist bescheiden und klein. Gerold Saladin trägt keinen weissen Kittel, sondern Jeans und Shirt. «Prekäre Situationen kannte ich früher vor allem bei psychisch Erkrankten: Sie haben oft wenig Geld, Probleme mit der Arbeitsstelle und

mit sozialen Kontakten.» Ein Patient blieb ihm besonders in Erinnerung, weil er sich zu Ende eines Monats jeweils seine Jogurts nicht mehr leisten konnte. Hier bei Meditrina leben wohl alle Patientinnen und Patienten in einer Ausnahmesituation. Die Menschen haben ein Grundrecht auf medizinische Versorgung, aber der

Vieles in der medizinischen Grundversorgung hat entscheidend mit Sprache zu tun.

Zugang zum Gesundheitssystem ist ihnen aufgrund ihrer Lebenssituation erschwert oder verwehrt.

Respektvolle Begegnung

Alltagsbeschwerden überwiegen auch bei Meditrina – zum Beispiel Knie-schmerzen, Bauchweh, Husten, Hautveränderungen oder ein unbestimmtes Krankheitsgefühl. Die schwierige Lebensgeschichte und die prekären Verhältnisse schwingen immer mit. Oft seien Angststörungen zu vermuten, deren Ursachen im Dunkeln blieben. Respekt und Zurückhaltung erscheinen Gerold Saladin daher besonders wichtig. «Einfach mal zuhören, ohne zu frühes Einfallen mit Fragen. Ein guter Vorsatz!», meint er. In unklaren oder komplexen Fällen kann Meditrina auf Spezialistinnen und Spezialisten aus dem Netzwerk zählen, zu erweiterter Diagnostik und Therapie.

Verständigung

Vieles in der medizinischen Grundversorgung hat entscheidend mit Sprache zu tun. Vom Erfragen über die Untersuchung bis zum Darlegen des Beratungsergebnisses und dem Vereinbaren des weiteren Vorgehens. Spanisch zu sprechen sei somit bei Meditrina unerlässlich. Seit Stellenantritt ist Gerold Saladin intensiv am Lernen. Treffend und herzhafte kommunizieren zu können (auch auf Französisch und Englisch), das wäre sein Ziel.

Wichtig ist ihm eine gut überlegte Therapie: «Ich glaube weniger an Medikamente als vor 30 Jahren.» Die Medikation sei nur eines von mehreren Therapie-Elementen. Kürzlich kam eine Jugendliche aus Peru zur Beratung, geschickt von ihrer (unentgeltlich arbeitenden) Psychotherapeutin. Ob ein antidepressives Medikament eingesetzt werden solle? «Im dritten Gespräch entschieden wir gemeinsam, dass eine Medikation momentan nicht das Richtige sei, wir aber im Kontakt bleiben wollen.»

Zwischen Hilfeleistung und Ohnmacht

Neben der Arbeit für Meditrina – es ist eine Teilzeitstelle – macht Gerold Saladin an verschiedenen Orten im Kanton Zürich Praxisvertretungen. Die Arbeit sei andernorts nicht grundsätzlich anders, aber die zur Verfügung stehenden Mittel seien anderswo viel grösser, auf allen Seiten. Auch dort gelängen einige Konsultationen, andere weniger. Auf dem Heimweg von Meditrina hingegen mischten sich



Setzt sich mit Herz und Verstand für Menschen ein, die keinen Zugang zum regulären Gesundheitssystem finden: Gerold Saladin, Meditrina-Arzt beim Zürcher Roten Kreuz.

zu den üblichen Tageserinnerungen auch Gefühle von Wut und Ohnmacht. Warum müssen die Meditrina-Patienten und -Patientinnen zusätzlich in ständiger Angst leben, entdeckt zu werden? Zum guten Glück unterstützen

SRK-Gönnerinnen und Gönner, Stiftungen und viele medizinische Fachpersonen das Meditrina-Angebot. Verbündete zu haben, sei wichtig, und dafür ist Gerold Saladin sehr dankbar.

Meditrina – die medizinische Anlaufstelle für Sans-Papiers

Die Patientinnen und Patienten von Meditrina leben und arbeiten oft seit vielen Jahren hier in Haushalten oder verrichten andere Tätigkeiten mit niedriger Entlohnung. Sie haben keinen geregelten Aufenthaltsstatus, keine Versicherungen und leben in ständiger Angst, entdeckt und eingesperrt oder ausgewiesen zu werden. Meditrina ist eine registrierte Arztpraxis für Allgemeinmedizin. Sie bietet vertrauliche medizinische Grundversorgung und Beratung in mehreren Sprachen an. Spezielle Abklärungen und Behandlungen werden für Sans-Papiers durch ein Netz von Ärztinnen und Ärzten ermöglicht.

RÄTSELECKE

Anagramm

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



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

Sudoku

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

Wörter suchen

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

ACHTSAM
BESUCHEN
DANKBARKEIT
FERIENWOCHE
GRUNDVERSORGUNG
KARTENSPIEL
NARRENFREIHEIT
PATRONAT
SPAZIEREN
VERSTAENDIGUNG

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

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:
Pascale Stadlin (pst), Katia Tosca,
Fanny Zihlmann
Bilder: Bernd Göllnitz, Geri Krischker,
Frederic Meyer, SRK Kanton Zürich
Layout: Daniela Gysel,
www.daniela-gysel.ch
Druck: NZZ Media Services AG

Auflage: 87000
Nächste Ausgabe: Oktober 2019

