



ZÜRCHER ROTKREUZ ZEITUNG

Jugendrotkreuz

Melina und Shila
entdecken gemeinsam
Lieblingsplätze

SEITE 2/3

Erinnerungen

Elsa Frei war in
den 1960ern Rotkreuz-
Spitalhelferin

SEITE 6/7

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich

Ausgabe 3 / August 2021

Spendenkonto: 80-2495-0



Erfahrung weitergeben

Pensionierter Lehrer wird
Rotkreuz-Klassenassistent SEITE 4/5

Auf Entdeckungstour

Melina und Shila, Sirius und Abdul: Zwei Mentoring-Paare des Jugendrotkreuzes entdecken ihre Gemeinsamkeiten und Lieblingsorte in Zürich und Winterthur.

MENSCHLICHKEIT «Na, wie geht's dir?» Melina begrüsst ihre Mentee Shila herzlich und die beiden beginnen gleich angeregt zu plaudern. Vom Treffpunkt im Hauptbahnhof Zürich spazieren die jungen Frauen durch die sommerliche Stadt, machen Halt im Platzspitzpark. Die beiden haben sich im Rahmen des Mentoring-Programms des Jugendrotkreuzes (JRK) kennengelernt, bei dem Freiwillige junge Migrantinnen und Migranten im Alltag begleiten. Melina wurde durch ein Plakat der letztjährigen Rotkreuz-Kampagne darauf aufmerksam und besuchte anschliessend einen Infoabend des JRKs. «Ich möchte meine Zeit sinnvoll nutzen», begründet die 19-Jährige ihre Motivation für die Freiwilligenarbeit.

Auch Sirius engagiert sich als freiwilliger Mentor. Der 21-Jährige studiert Wirtschaftsrecht und hat durch einen Newsletter des Studentenvereins vom Mentoring-Programm erfahren. Er und sein Mentee Abdul leben in Winterthur, wo sie sich auch oft draussen treffen und sich unterhalten.

«Das Mentoring-Programm hat mich sofort angesprochen, weil ich dadurch mit Gleichaltrigen in Kontakt komme», erklärt Sirius. «Ausserdem gefällt mir, dass man schon mit wenig sehr viel bewirken kann.» Abdul wurde durch die Schule auf das Programm aufmerksam und war sofort begeistert. Der 20-Jährige kommt aus Syrien und lebt erst seit zwei Jahren in der Schweiz. «Mir gefällt, dass ich durch das Mentoring-Programm neue Menschen kennenlernen», sagt er.

Beim Mentoring-Programm können die jungen Erwachsenen weitgehend selbst entscheiden, wann und wo sie sich treffen und auch, was sie gemeinsam unternehmen. «Da ich unregelmässige Arbeitszeiten habe, schätze ich es, dass Shila und ich unsere Treffen flexibel planen können», erklärt Melina.

Ihre Mentee kommt aus Afghanistan und lebt erst seit rund einem Jahr in der Schweiz. «Mein Deutschlehrer hat mich auf das Rote Kreuz aufmerksam gemacht», sagt Shila. Zurzeit ist die 22-Jährige auf der Suche nach einer eigenen Wohnung. Das ist gar nicht einfach, die Wohnungspreise in Zürich und Winterthur sind sehr hoch. «Melina hat mir geholfen, die Bewerbungsformulare dafür auszufüllen», erzählt Shila. Auch sonst unterstützt Melina ihre Mentee bei alltäglichen Belangen. «Wir haben zum Beispiel zusammen angeschaut, wie man am SBB-Ticketautomaten ein Billett für das Fahrrad löst», erzählt Melina. Tätigkeiten, die für Muttersprachler selbstverständlich sind. Doch für junge Menschen, die erst seit Kurzem in der Schweiz leben, sind sie nicht immer ganz einfach. «Ich bin sehr froh um die Unterstützung», sagt Shila. Und auch für Melina sind die Treffen bereichernd: «Es ist sehr interessant für mich, einen Einblick in eine andere Kultur und deren Traditionen zu erhalten», sagt sie.

«Jeder Mensch hat das Recht, zu wählen. Menschlichkeit bedeutet, die Rechte aller zu respektieren.»

Shila, Teilnehmerin JRK-Mentoring-Programm

Dieses Geben und Nehmen zwischen Mentor und Mentee schätzt auch Sirius sehr. Als ein besonders schönes Erlebnis beschreibt er den Besuch bei Abduls Eltern. «Sie haben mich zu einem syrischen Abendessen eingeladen und unglaublich herzlich empfangen», erzählt er begeistert. «Das war sehr eindrücklich für mich.» Und mit einem Augenzwinkern fügt er an: «Ausserdem ass ich bei ihnen die besten Falafel meines Lebens.» Abdul schätzt den sozialen Austausch mit Sirius. Die beiden jungen Männer verbringen ihre Freizeit oft draussen und machen gerne Sport. Ausserdem entdecken sie mit Freude neue Orte und unternehmen zusammen Ausflüge, wie etwa kürzlich zum Rheinfluss.

Gemeinsam Spass haben

Auch Shila und Melina geniessen es, einfach eine gute Zeit zu haben. «Wir haben es im-



Verbringen gern Zeit gemeinsam: Melina und Shila vom Zürcher Jugendrotkreuz. Foto: Terence du Fresne

mer sehr lustig zusammen», sind sie sich einig und lächeln sich verschmitzt an. «Wir sind beide sehr offen und können miteinander über alles sprechen», sagt Melina. «Ausserdem haben wir den gleichen Humor und können über dieselben Witze lachen.» Die beiden haben auch schon einiges zusammen erlebt: Im Mai waren sie die Auserwählten für ein Foto-Shooting für die diesjährige Kampagne des Zürcher Roten Kreuzes. Unter anderem gab es von den Fotos Plakate, die rund einen Monat im Kanton Zürich zu sehen waren, auch das Bild oben ist so entstanden. «Das war eine sehr tolle Erfahrung», sagt Melina und lächelt. Shila nickt bestätigend und fügt an: «Die ganze Crew war sehr nett und hat uns unterstützt.» Die Kampagne steht unter dem Motto «Für mehr Menschlichkeit in Zürich». Vier junge Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und der Begriff Menschlichkeit – was verstehen sie darunter? Und wie leben sie Menschlichkeit in ihrem Alltag? «Für mich bedeutet Menschlichkeit, die Rechte aller Menschen zu respektieren», sagt Shila. Melina lebt Menschlichkeit, indem sie empathisch und

wertschätzend gegenüber jedem Menschen ist. Ganz ähnlich sieht es auch Sirius: «Für mich bedeutet Menschlichkeit, anderen so zu begegnen, wie ich auch selbst behandelt werden möchte.» Und Abdul ergänzt: «Menschlichkeit bedeutet auch, dass man immer freundlich zu anderen Menschen ist.»

Auf den Kampagnen-Plakaten waren Melina und Shila mit ihren Fahrrädern zu sehen. Shila hat ihres vom Jugendrotkreuz geschenkt bekommen. Die zwei jungen Frauen haben damit auch schon eine kleine Fahrradtour unternommen, da sie beide gerne Rad fahren. Meistens sind sie jedoch zu Fuss unterwegs und entdecken gemeinsam die schönsten Flecken der Limmatstadt. Angesprochen auf ihren Lieblingsplatz, lacht Shila und sagt: «In Zürich ist einfach alles schön!» Ende September wird das Mentoring-Programm für Shila und Melina zu Ende gehen. Doch die beiden Frauen wissen jetzt schon, dass sie in Kontakt bleiben werden. «Melina ist eine gute Freundin von mir geworden», sagt Shila und strahlt. Diese ist sichtlich gerührt und meint: «Shila ist einfach eine tolle Frau.» **sdu**

Hilf auch du!

Als Freiwillige oder Freiwilliger leistest du einen **wichtigen Beitrag zum Gemeinwohl** und kannst auch selber **Wertvolles mitnehmen**: Der neue Mentoring-Zyklus startet im September, dafür sucht das Zürcher Jugendrotkreuz noch neue Freiwillige.

→ srk-zuerich.ch/jrk-mentoring

EDITORIAL

Eine wichtige Stütze in der Pflege

Die Corona-Pandemie stellte das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Zürich wie auch viele andere Institutionen vor völlig neue Herausforderungen. Es zeigte sich, dass der Einsatz von Pflegehelfenden im Kanton Zürich wie auch in anderen Kantonen sehr gefragt war. Die Solidarität war beeindruckend. Es meldeten sich zahlreiche zusätzliche Pflegehelfende zur Unterstützung. Sie boten einen grossen Mehrwert für das Gesundheitspersonal – und tun dies nach wie vor.

Bereits in den 1950er-Jahren herrschte in der Schweiz ein Mangel an Pflegepersonal. Deshalb setzte sich das SRK für die Ausbildung und Rekrutierung ein. Die Ausbildung von Rotkreuz-Spitalhelferinnen wurde 1959 lanciert. Eine ehemalige Spitalhelferin – heute 92 Jahre alt – berichtet auf Seite 6. Seither haben sich die verschiedenen Ausbildungen im Pflegebereich stetig weiterentwickelt und die Pflegehelferinnen und -helfer SRK sind ein wichtiger und elementarer Bestandteil geworden in der Grundversorgung der stationären ebenso wie in den ambulanten Einrichtungen. Die Nachfrage für den Lehrgang Pflegehelfende SRK ist erfreulicherweise ungebrochen. Der Inhalt bietet sich auch als Türöffner für eine weiterführende Ausbildung an.

Doch was sind die Beweggründe für einen Beruf in der Pflege? Der Personalmangel allein ist noch kein Grund, in einen Gesundheitsberuf einzusteigen, obwohl die Arbeitsmarktsicherheit im Vergleich zu anderen Branchen hoch ist. Viele Menschen wünschen sich Sinnhaftigkeit in ihrem Beruf und den direkten Kontakt zu Menschen. Vor über 30 Jahren bin ich selber in den Pflegeberuf eingestiegen, und obwohl ich nicht mehr direkt in der Pflege tätig bin, empfinde ich nach wie vor ein tiefes Gefühl der Erfüllung, Menschen in kritischen Zeiten zu helfen und zu begleiten.



Foto: Fabienne Bühler

Heidi Berger
Geschäftsführerin Oda
Gesundheit Zürich und Vorstandsmitglied SRK Kanton Zürich

Für mehr Menschlichkeit in Zürich

Helfen, aufeinander schauen, füreinander da sein, **miteinander etwas bewirken** – Menschlichkeit lässt sich auf viele Arten leben. Mit unserer Kampagne setzen wir uns für **mehr Menschlichkeit in der Region** ein.
→ hilf-auch-du.ch

Den Berufseinstieg schaffen

Axel unterstützt im SRK-Bildungszentrum als Freiwilliger Jugendliche bei der Lehrstellen-suche. Alle 49 Schülerinnen und Schüler der Rotkreuz-Berufsintegrationsklassen haben eine Lehrstelle oder Anschlusslösung gefunden.

BERUFVORBEREITUNG «Wie bei einer Bewerbung auf ein Stelleninserat habe ich vor drei Jahren meinen Lebenslauf an das Zürcher Rote Kreuz gesandt», erzählt Axel schmunzelnd. «Ich wollte mich nach meiner Pensionierung bei einer Institution engagieren, die mit Menschen zu tun hat. Da empfahl mir jemand das Rote Kreuz.» Danach fand ein persönliches Gespräch statt, das ihm als sehr spannende Begegnung in Erinnerung geblieben ist.

Aufgrund seiner Lebens- und Berufserfahrung schlug ihm das Zürcher Rote Kreuz drei verschiedene Bereiche vor: ein Engagement für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, in einem Mentoring-Programm oder als Klassenassistent im SRK-Bildungszentrum. Als ehemaliger Lehrer hat er sich sofort für Letzteres begeistert. Seither unterstützt er als freiwilliger Klassenassistent bei einem Berufsvorbereitungsjahr Jugendliche beim Schreiben ihrer Bewerbungen. Im Computerraum schaut er mit den Schülerinnen und Schülern in kleinen Gruppen parallel zum Unterricht deren Bewerbungen durch und beantwortet ihre Fragen.

«Ich war viele Jahre Lehrer für die Mittelstufe, also für 10- bis 13-Jährige. Es hat mich nach der Pensionierung gereizt, mit der Altersgruppe 16 bis 22 zu arbeiten. Es interessiert mich, was die jungen Menschen beschäftigt», erklärt Axel seine Motivation. Gonçalo war ein Teilnehmer aus einer der letzten Klassen, die vor Kurzem ihr Schuljahr abgeschlossen haben. Was bedeutete ihm die Unterstützung? «Sehr viel. Ich spürte, dass ich nicht allein bin und immer jemanden zum Reden habe, wenn ich Hilfe brauchte. Das Rote Kreuz war für mich ein Zufluchtsort. Hier hatte es immer jemanden, der mich unterstützte und motivierte. Das war gerade bei der Lehrstellensuche sehr wichtig für mich.» Der 19-Jährige hat dank dem Rotkreuz-Brückenangebot eine Lehrstelle als Assistent Gesundheit und Soziales in einer Pflegewohngruppe in der Stadt Zürich gefunden.

Hilfe beim Deutschlernen

Bei vielen Schülerinnen und Schülern sind die fehlenden Deutschkenntnisse eine grosse Hürde für den Berufseinstieg. Vor einem Jahr wurde Axel vom Zürcher Roten Kreuz angefragt, ob er – zusätzlich zu seinem Engagement als Klassenassistent – einem jungen Kolumbianer ergänzend Deutschun-



Gonçalo (links) hat dank einem Rotkreuz-Brückenangebot und Menschen wie Axel eine Lehrstelle im Pflegebereich gefunden. Foto: Terence du Fresne

terricht geben würde. Dessen Praktikumsgeber hatte in Aussicht gestellt, dem Schüler eine Lehrstelle anzubieten, unter der Voraussetzung, dass er innerhalb eines Jahres sein Deutsch entscheidend verbessere. Und es hat geklappt! Solche Erfolgserlebnisse sind auch für Axel eine grosse Freude. Für ihn bedeutet Menschlichkeit «Empathie, sich unvoreingenommen jemandem zuzuwenden, sich auf Augenhöhe begegnen». Für sein Engagement ist ihm ein Leitgedanke aus einer früheren Weiterbildung in Erinnerung geblieben: «Sich hineingeben, sich befassen, und merken, wenn man zurückgehen kann oder soll.»

Alle 49 Schülerinnen und Schüler aus dem Schuljahr 2020/2021 haben eine Anschlusslösung gefunden und beginnen ihre Berufsausbildung oder ihr Praktikum. Das neue

Schuljahr startet in diesen Tagen, und Axel wird die Teilnehmenden wieder für ein Jahr beim Bewerbungsprozess begleiten. «Ich bin kein Coach, diese Rolle haben die Klassenverantwortlichen des Roten Kreuzes. Aber ich versuche dennoch, nicht nur zu korrigieren, sondern auch Anregungen zum Nachdenken zu geben.» Einfach nur helfen zu wollen, genüge bei einer Bewerbung für eine Lehrstelle im Pflegeberuf nicht. Er wolle die Jugendlichen dabei unterstützen, ihre Ressourcen kennenzulernen, und auch, ihre teilweise negativen Lernerfahrungen der Vergangenheit zu überwinden. Manche haben eine Abwehrhaltung entwickelt oder schlicht keine Lernstrategie. Da kann er als erfahrener Lehrer und Aktivierungstherapeut neue Wege aufzeigen. Gehen aber müssen die Jugendlichen ihren Weg selber. **aru**

Eine Lehrstelle finden

Seit vielen Jahren bietet das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Zürich **Brückenangebote für Schülerinnen und Schüler ohne Lehrstelle**, die sich für den Gesundheits-, Betreuungs- und Sozialbereich interessieren. Die **Berufsvorbereitungsjahre** beinhalten einen Praxisteil in einer Institution und einen Tag Schule pro Woche. Die Teilnehmenden erhalten ein **Coaching und individuelle Unterstützung**. Dank dem neuen Programm «Lehrbegleitung SRK» werden sie auf Wunsch auch nach Lehrbeginn individuell unterstützt.

→ srk-zuerich.ch/berufseinstieg-jugendliche

Astrid Kotzé, Pflegehelferin SRK, lernt mit Vergnügen

Wie war der Online-Unterricht der letzten Monate für die Teilnehmenden? Eine, die es wissen muss, ist Astrid Kotzé. Die Pflegehelferin SRK hat ihre letzte Weiterbildung am SRK-Bildungszentrum Winterthur online absolviert.

WEITERBILDUNG Allein vor dem Computer anstatt gemeinsam im Schulzimmer, die «Klassenspänli» zusammengeschrumpft auf ein kleines Bild am Bildschirm: Das war während Monaten der Alltag von Schülerinnen und Schülern, Studierenden und auch den Teilnehmenden von Weiterbildungen am Bildungszentrum Winterthur. Wo es möglich war, wurde dort während der Corona-Pandemie auf Online-Unterricht umgestellt: Plötzlich mussten die Dozentinnen und Dozenten vor der Computerkamera un-

terrichten anstatt vor versammelter Klasse. Eine Herausforderung, die sie hervorragend gemeistert haben, findet Astrid Kotzé aus Rombas. Die Pflegehelferin hat im Februar das Zertifikat Psychiatrische Begleitung SRK komplett online abgeschlossen. Sie ist beeindruckt, dass trotz dieser physischen Distanz – oder «der technischen Bremse», wie sie es nennt, der Funke übersprungen ist. «Wichtig ist natürlich, dass sich die Dozierenden gut mit der Technik auskennen», erklärt sie. Nur so könne das Potenzial des digitalen Unterrichts voll ausgeschöpft werden. Dann sind beispielsweise sogar Online-Gruppenarbeiten möglich. Für die 59-Jährige war es wichtig, auch während der Pandemie Weiterbildungen zu besuchen. «Wenn ich wegen Corona nicht die Möglichkeit gehabt hätte, mich weiterzubilden, wäre das für mich persönlich ein Rückgang gewesen», sagt sie. Denn: «Stagnation ist auch immer Rückgang», ist sie überzeugt und ergänzt, dass sie nicht in der «Corona-Warteschleife» hängen bleiben wollte.

«Stagnation ist auch immer Rückgang. Ich möchte nicht in der Corona-Warteschleife hängen bleiben.»

Astrid Kotzé

Stärken des Online-Unterrichts

Obwohl Astrid Kotzé den normalen Präsenzunterricht klar bevorzugt, hatte der Fernunterricht aus ihrer Sicht auch Vorteile: «Am Online-Unterricht gefällt mir, dass man sich mit der Chat-Funktion einbringen kann», sagt sie. «So kann man eine Frage stellen, ohne den Unterrichtsfluss zu unterbrechen.» Diese kann die Lehrperson in einer ruhigen Minute lesen und dann gezielt beantworten. Auch dass sie nicht den öffentlichen Verkehr benutzen musste und über Mittag ab und an eine Stunde spazieren gehen konnte, schätzte sie sehr.

Doch trotz dieser Vorteile hatte der Online-Unterricht auch Nachteile: etwa dann, wenn die Technik nicht funktionierte. Und zweifellos fehlte der Kontakt zu den anderen Teilnehmenden. «Mir fehlte die Atmosphäre, die Nähe zu den anderen Menschen», erklärt Astrid Kotzé.

Lernen, sich weiterzubilden ist, was die leidenschaftliche Pflegehelferin antreibt. Nebst dem aktuellen Lehrgang hat Astrid Kotzé unter anderem die Weiterbildung zur Pflegehelferin SRK, den Lehrgang Demenzbetreuung sowie den Lehrgang Langzeitpflege und Palliative Care am SRK-Bildungszentrum abgeschlossen. Insbesondere von letzterer Weiterbildung profitiert sie stark, da sie in einem Pflegezentrum für Menschen mit Demenzerkrankungen arbeitet. Dort betreut sie die betagten Menschen mit viel Hingabe. «Pflegen ist eine Herzensgabe von mir», sagt sie denn auch. Und doch kam sie auf

Umwegen zum Pflegeberuf: Ursprünglich hat die gebürtige Münchenerin eine Banklehre absolviert, später Betriebswirtschaft studiert und ist danach durch einen Notfall im persönlichen Umfeld in einer Pflegesituation gelandet. Zurzeit besucht die engagierte Frau eine Weiterbildung in der Aromapflege. Ein Thema, das sie schon lange fasziniert. Hat sie denn nie genug gelernt? «Nein», sagt Astrid Kotzé und lächelt. «Ich lerne mit Vergnügen.» Ganz getreu dem Motto ihrer Oma, die ihr schon früh zu sagen pflegte: «Kind, lerne, so viel du kannst. An dem, was du weisst, trägst du nicht schwer.» Und so hält es Astrid Kotzé bis heute – nicht einmal eine Pandemie kann sie aufhalten. **sdu**

Astrid Kotzé, 59

studierte **Betriebswirtschaft**, ist durch ein persönliches Lebensereignis **in eine Pflegesituation geraten**, heute als Pflegehelferin SRK tätig und **lernt mit Vergnügen Neues**.

Ein gutes Leben

Elsa Frei hatte während rund 20 Jahren als freiwillige Rotkreuz-Spitalhelferin im Krankenhaus Thalwil gearbeitet. Im Gespräch erzählt die 92-Jährige aus ihrem bewegten Leben.

LEBENSERINNERUNGEN Langsam blättert Elsa Frei die vergilbten Seiten ihres Zivilschutzbüchleins um. Im schmalen, gelben Buch ist festgehalten, dass die gelernte Arztgehilfin ab dem Jahr 1967 freiwillig im Dienst des Schweizerischen Roten Kreuzes stand. Auch alle Weiterbildungen und Kurse, die sie besuchte, sind darin vermerkt. «Es war eine interessante Zeit für mich», erinnert sich Elsa Frei. Das Rote Kreuz hatte die Kurse für freiwillige Spitalhelferinnen im Jahr 1959 eingeführt. Es war eine von mehreren Massnahmen, um dem damals herrschenden Mangel an Pflegepersonal entgegenzuwirken. Elsa Frei arbeitete jeden Morgen, wenn ihre beiden Kinder in der Schule waren, auf der Wöchnerinnenstation des ehemaligen Spitals Thalwil. Sie half den Patientinnen bei der Körperpflege, servierte ihnen Frühstück und Tee. Manchmal konnte sie als Arztgehilfin auch Verbände anlegen oder Spritzen geben. «Die Arbeit war sehr abwechslungsreich», sagt die 92-Jährige. Ihre wachen Augen leuchten, wenn sie aus vergangenen Zeiten erzählt.

«Ich schätzte es sehr, neben meiner Tätigkeit als Hausfrau und Mutter auch auswärts arbeiten zu können.» Noch heute wird sie manchmal in der Migros von Frauen angesprochen, die ihre Kinder auf die Welt brachten, als sie im Spital arbeitete. «Das sind immer ganz schöne Momente», sagt sie und lächelt, «nach all den Jahren noch erkannt zu werden.» Nebst der Freiwilligenarbeit arbeitete die tatkräftige Frau auch noch stundenweise als Arztgehilfin.

War es in den 1960er-Jahren nicht eher ungewöhnlich für eine Frau, auch noch auswärts zu arbeiten? Elsa Frei lacht und schüttelt den Kopf. «Ich musste doch etwas tun! Und ausserdem arbeite ich einfach gerne mit Menschen.»

20 Jahre Dienst

Dank dem Roten Kreuz konnte Elsa Frei auch noch eine Zusatzausbildung in einem medizinischen Labor absolvieren. Während dreier Monate lebte und arbeitete die Arztgehilfin im Kurhaus Grimmelalp im Berner Oberland. Das geschichtsträchtige Haus gehörte dazumal der öffentlichen Basler Krankenkasse und diente als Lungenklinik. Die junge Frau arbeitete im Labor, lernte viel über die Lungenputum-Diagnostik und Blutbilder. «Danach war ich sattelfest in der Materie», sagt sie rückblickend. Diese Fortbildung fiel zu dieser Zeit ebenfalls in die Zuständigkeit des Schweizerischen Roten Kreuzes. Erst später, Mitte der 1970er-Jahre, änderte sich dies und die verschiedenen Berufsausbildungen der Gesundheitsberufe gingen über rund drei Jahrzehnte hinweg schrittweise in die Kompetenz des Bundes über.

Im Jahr 1986 wurde Elsa Frei nach knapp 20 Jahren mit Dank für die geleisteten Dienste aus der Zivilschutzorganisation Thalwil entlassen. Doch dem Roten Kreuz bleibt sie auch nach ihrer aktiven



Zeit verbunden. Einerseits als Spenderin, andererseits als Notruf-Kundin. Seit einer schweren Krankheit hat die ansonsten vitale Frau mit gelegentlichem Schwindel zu kämpfen. «Da ich allein lebe, habe ich mit dem Notruf-Knopf vorgesorgt», erklärt sie. Bald 30 Jahre sind es nun her, seit ihr Mann kurz nach seiner Pensionierung verstorben ist. «Das war ein schwerer Schlag», erinnert sie sich. «Ich musste mein Leben komplett neu ausrichten.»

Doch das ist ihr gelungen. «Ich habe ein gutes Leben», sagt sie heute. Ihre Zufriedenheit ist spürbar. Der grosse Schrebergarten, den sie seit 30 Jahren bewirtschaftet, beschert ihr viel Freude. «Ich mag die Arbeit mit den Händen», erklärt die rüstige Dame. Ausser-

dem schätzt sie die Gemeinschaft. «Durch den Garten komme ich mit den unterschiedlichsten Menschen in Kontakt.» Am Wochenende treffen sich die Gartenfreunde für einen Schwatz oder bräteln gemeinsam. «Das ist für mich Lebensqualität», sagt Elsa Frei. Nebst dem Garten ist sie auch noch im Thalwiler «Lismi-Verein» aktiv und plant, bald wieder dem Wanderverein beizutreten. Und dann ist da natürlich noch ihre grosse Familie, die ihr sehr wichtig ist. Ihr Sohn, 65, und die Tochter, 62, kommen viel zu Besuch – oft in Begleitung der Enkelkinder und mittlerweile auch bereits der Urenkel. «Es ist immer etwas los», sagt Elsa Frei und lächelt. «Langweilig wird es mir noch lange nicht.»

sdu



Elsa Frei hat ihr Zivilschutzbüchlein sorgfältig aufbewahrt. Darin sind ihre Einsätze vermerkt. Bild links: Rotkreuz-Spitalhelferin, ca. 1962. Fotos: SRK Kanton Zürich / Archiv SRK

Aktuelle Rotkreuz-Bildungsangebote

Das **SRK-Bildungszentrum in Winterthur** bietet vielseitige Lehrgänge und Kurse in der Pflege und Betreuung. Heute besonders bekannt ist der **Lehrgang Pflegehelfende SRK**.

→ srk-zuerich.ch/lehrgang-pflegehelferin-srk



Aus Andelfingen oder Winterthur?

Für das neue Tandemprogramm «come together» sucht das Rote Kreuz Zürich Freiwillige, die gemeinsam mit einer geflüchteten Person oder Familie die Wohnregion entdecken möchten. Haben Sie ab Oktober einmal wöchentlich Zeit und wohnen Sie in der Region Andelfingen oder Winterthur? Dann besuchen Sie die digitale Infoveranstaltung vom Dienstag, 24. August von 18 bis 19 Uhr. Anmeldungen:

→ srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-come-together

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2021 des SRK Kanton Zürich fand wie im Vorjahr schriftlich statt. 1728 Aktivmitglieder erhielten ihre Stimmzettel per Post, davon haben 459 ihre gültigen Stimmzettel zurückgeschickt. Der Jahresbericht und die Jahresrechnung wurden mit 453 resp. 449 Stimmen genehmigt. Auch die Präsidentin Barbara Schmid-Federer und die acht weiteren Vorstandsmitglieder wurden wiedergewählt. Die nächste Mitgliederversammlung ist am 17. Mai 2022 in der alten Kaserne in Winterthur geplant.

25 Jahre Femmes-Tische

Das Angebot Femmes-Tische bringt Frauen der gleichen Herkunftssprache zusammen. Die moderierten Gesprächsrunden fördern soziale Kontakte und den unkomplizierten Austausch über Alltagsfragen rund um die Themen Gesundheit und Familie. Dieses Jahr feiert Femmes-Tische sein 25-Jahr-Jubiläum. Das Zürcher Rote Kreuz sucht aktuell Moderatorinnen für diverse Sprachen in den Bezirken Affoltern, Dietikon, Horgen, Winterthur und Andelfingen. Etwas für Sie? Ana Pellegrino freut sich auf Ihren Anruf: 079 923 32 68.

→ srk-zuerich.ch/femmestische-moderatorin

VORGESTELLT



Foto: Frederic Meyer

Manuela Looser

Seit vier Jahren setzt sich Manuela Looser dafür ein, dass Familien, Kinder, ältere Menschen und psychisch Erkrankte mit passenden Entlastungsangeboten wirkungsvoll unterstützt werden können. Dank ihr ist der Zürcher Rotkreuz-Fahrdienst heute auf Kurs in die digitale Zukunft. Die stellvertretende Leiterin Entlastung hat gemeinsam mit dem Rotkreuz-Fahrdienstteam und Freiwilligen den Fahrdienst ins digitale Zeitalter geführt und das Projekt «Fahrdienst der Zukunft» gestaltet und umgesetzt. Mit ihrer vielseitigen Arbeit hat sie in jeder Hinsicht überzeugt, sodass sie per 1. Mai die Nachfolge von Marcel Fritsch als Leiterin Entlastung und Mitglied der Geschäftsleitung übernommen hat. Wir gratulieren herzlich!

Fahrdienst goes digital

Die neue App «SRK DRIVE» wurde bereits in 14 regionalen Zürcher Fahrdiensten lanciert. Im ersten Halbjahr sind darüber **8000 Fahrten angefragt oder gebucht** worden. Die App ist Teil der Neuerungen, die schrittweise im Fahrdienst eingeführt werden. → srk-zuerich.ch/fd-zukunft

SERVICE

Kurse

Demenz – Umgang mit herausforderndem Verhalten

Dank Hintergrundwissen zu den Persönlichkeitsveränderungen und Verhaltenssymptomen der Demenz erlangen Pflegehelfende mehr Verständnis und Sicherheit im Umgang mit herausforderndem Verhalten.

Ort SRK-Bildungszentrum
Datum Mi, 1. September, 9 bis 16 Uhr
 → srk-zuerich.ch/weiterbildungen

Palliative Care

Der Kurs soll Pflegehelfenden Mut machen, Angst nehmen und Sicherheit geben, Sterbende auf ihrem letzten Weg zu begleiten.

Ort SRK-Bildungszentrum
Daten 7 Kurstage, Start 6. September, 9 bis 16 Uhr
 → srk-zuerich.ch/weiterbildungen

Babysitting-Kurs SRK für Erwachsene

Der Kurs richtet sich an junge oder ältere Erwachsene, die in ihrer Freizeit oder nebenberuflich Babys oder Kinder betreuen möchten.

Ort SRK-Bildungszentrum
Daten Sa, 30. und So, 31. Oktober, jeweils 9 bis 15 Uhr
 → srk-zuerich.ch/babysitting-erwachsene

Events

Infoveranstaltung «Perspektive Arbeit»

Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene bei der Suche nach einer Arbeit oder Ausbildung unterstützen? Mehr darüber erfahren Sie am Infoabend.

Ort Zürich oder online via Zoom
Daten Mi, 18. August, Mi, 3. November, jeweils 18 bis 19 Uhr
 → srk-zuerich.ch/perspektive-arbeit

Infoabend Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten.

Ort Zürich oder online via Zoom
Daten Do, 19. August, Mi, 15. September, Di, 26. Oktober, jeweils 18 bis 19 Uhr
 → srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

Infoveranstaltung «come together»

Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene dabei unterstützen, sich gut in der Region Andelfingen oder Winterthur einzuleben? Mit einem freiwilligen Engagement beim neuen Tandemprogramm «come together» können Sie dazu beitragen, dass sich geflüchtete Familien oder Einzelpersonen schneller an ihrem Wohnort zurechtfinden können.

Ort online via Zoom
Daten Di, 24. August, Di, 2. November, 18 bis 19 Uhr
 → srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-come-together

Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit

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

Ort Zürich oder online via Zoom
Daten Di, 24. August, Di 14. September, Di 19. Oktober jeweils 17 bis 18 Uhr
 → srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige

Infoveranstaltung «mitten unter uns»

Möchten Sie sich im Integrationsangebot «mitten unter uns» für fremdsprachige Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene engagieren? Am Infoabend erfahren Sie alles zum Freiwilligenprogramm.

Ort online via Zoom
Daten Mi, 15. September, Di, 26. Oktober, jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr
 → srk-zuerich.ch/infoveranstaltung-muu

Infoveranstaltung Vorsorgeplanung

Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt! An der kostenlosen Veranstaltung erfahren Sie das Wichtigste über die drei Themen.

Ort online via Zoom
Datum Mo, 27. September, 17 bis 19.15 Uhr
 → srk-zuerich.ch/vorsorge

Bitte melden Sie sich jeweils über die angegebene Webseite an.

RÄTSEL

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

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

Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: ANZUG BARRIKADEN GEIER GERING GRENZSTEIN KASTANIE KLEIN OBENABE SENSATION SIGNAL TRIST TUKAN

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
 Drahtzugstrasse 18
 8008 Zürich
 Telefon 044 388 25 25

Zürcher Rotkreuz Zeitung
 Ausgabe 3/2021
Nächste Ausgabe
 Oktober 2021
www.srk-zuerich.ch
 Postkonto 80-2495-0

Redaktionsleitung
 Anita Ruchti (aru)
Redaktionelle Mitarbeit
 Heidi Berger,
 Sarah Dubs (sdu)
Cover Terence du Fresne

Gestaltung Bodara GmbH
www.bodara.ch
Druck CH Media Print AG
Auflage 94 000



Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Zürich

