

Kurse für Freiwillige 2019



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

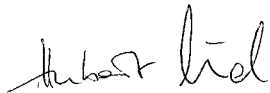


Liebe freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Ein bedeutsames Merkmal für die Aufgaben, die Sie als Freiwillige im Roten Kreuz ausüben, ist Kommunikation: Was wir kommunizieren und wie wir kommunizieren, trägt wesentlich dazu bei, dass sich Menschen in unserer Begleitung sicher fühlen, dass sie einen Schritt für ihre (soziale) Integration tun können, dass sie etwas lernen. Mit den Weiterbildungsangeboten laden wir Sie ein, Ihr Kommunizieren zu trainieren. Eine ganze Reihe von unterschiedlichen Kursen haben wir für Sie organisiert. Viel Spass dabei!

Bei Führungen kommen Sie mit Freiwilligen aus unterschiedlichen Programmen in Kontakt und erfahren so, wer sonst alles zum Zürcher Roten Kreuz gehört. Ausserdem erweitern die Anlässe den Horizont: Sie geben Einblicke in spezielle Welten, in diesem Jahr zum Beispiel in die Rega.

Herzliche Grüsse

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hubert Kausch', written in a cursive style.

Hubert Kausch
Leiter Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Inhalt

Einführungskurse

Willkommen beim SRK Kanton Zürich	4
Einführungskurs Rotkreuz-Fahrdienst	5
Einführungskurs «mitten unter uns»	6

Themenkurse

Einführung in das Ausländer- und Asylrecht	7
Nothilfe Auffrischkurs	8
Beziehungsgestaltung	9
Leben mit Demenz	10
Transkulturelle Kompetenz	11
In Konflikten wachsen	12
Sicher Autofahren	13
Führen und Begleiten von Freiwilligen	14
Kinästhetik – Bewegungsunterstützung	15
Sprachförderung durch Spiel und Bewegung	16

Begegnung mit psychisch belasteten Menschen	17
Nähe und Distanz im Engagement	18
Ressourcenorientierung im Gespräch	19

Impulse und Führungen

Wie viel Glück braucht der Mensch?	20
Ritterhaus Bubikon	21
Wanderung Planetenweg Uetliberg	22
Literarischer Spaziergang Friedhof Sihlfeld	23
Besichtigung Rega-Center Kloten	24

Rückblick: In die Wildnis mit den Rangern	25
---	----

Allgemeine Kursbestimmungen	26
-----------------------------	----

Anmeldeformular	27/28
-----------------	-------

Do, 28. März 2019
9.00 – 12.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

oder

Do, 13. Juni 2019
18.00 – 21.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

oder

Mi, 16. Oktober 2019
9.00 – 12.00 Uhr
SRK, Zürcherstr. 12, Winterthur

Willkommen beim SRK Kanton Zürich

Wir begrüßen Sie als freiwillige Mitarbeitende beim SRK Kanton Zürich! Sie lernen das lokale Rote Kreuz als Teil der weltweiten Rotkreuzbewegung kennen, setzen sich mit den Rotkreuzgrundsätzen auseinander und erhalten einen Überblick über unsere vielfältigen Aufgaben im Kanton Zürich.

Kursleitung

Silvia Wigger Bosshardt, Vorsitzende der Geschäftsleitung,
SRK Kanton Zürich

Hubert Kausch, Leiter Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Do, 7. März 2019 oder
Mi, 12. Juni 2019 oder
Mi, 13. November 2019
8.30 – 15.00 Uhr
SRK, Zürcherstr. 12, Winterthur

Di, 30. April 2019 oder
Di, 20. August 2019 oder
Do, 26. September 2019 oder
Mo, 9. Dezember 2019
8.30 – 15.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Einführungskurs Rotkreuz-Fahrdienst

Der Kurs vermittelt neuen Freiwilligen des Rotkreuz-Fahrdienstes Einblicke in die unterschiedlichen Aspekte dieser Aufgabe. Zwischenmenschliche Gesichtspunkte in der Begegnung mit Fahrgästen werden ebenso besprochen wie Verkehrssicherheit und Informationen zu Versicherung, Administration, etc. Praktische Übungen im Umgang mit Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, bilden einen weiteren Schwerpunkt des Kurses.

Kursleitung

Koordinatorin oder Koordinator Fahrdienst, SRK Kanton Zürich
Hans Eggenberger, Fahrlehrer und Nothilfeinstruktor

Besonderes

Sie vereinbaren an diesem Tag einen Termin für Ihr verbindliches Fahrtraining mit dem Fahrlehrer. Bitte Agenda mitbringen!

Sa, 16. März 2019

9.30 – 13.30 Uhr

oder

Do, 27. Juni 2019

17.30 – 21.00 Uhr

oder

Sa, 26. Oktober 2019

9.30 – 13.30 Uhr

SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Einführungskurs «mitten unter uns»

Der Kurs für Freiwillige bei «mitten unter uns» gibt Einblick in Ihre Aufgabe. Wir diskutieren die Möglichkeiten und Grenzen dieser Freiwilligentätigkeit und tauschen Erfahrungen aus.

Spezielle Themen sind:

- Ressourcen von Migrantinnen und Migranten
- Transkulturelle Kompetenz
- Fallbeispiele

Kursleitung

Koordinatorin oder Koordinator «mitten unter uns», SRK Kanton Zürich

Di, 12. März 2019
18.00 – 20.00 Uhr

Di, 11. Juni 2019
18.00 – 20.00 Uhr

Di, 17. September 2019
18.00 – 20.00 Uhr

SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Einführung in das Ausländer- und Asylrecht

In Ihrer Arbeit als Freiwillige begegnen Sie Menschen mit unterschiedlichen Aufenthaltsstatus. Der Kurs informiert über die Rechte und Pflichten, die mit den verschiedenen Bewilligungen verbunden sind und gibt einen kurzen Überblick über das Asylverfahren in der Schweiz.

Kursleitung

Ruth Eigenmann, Sozial-, Rechts- und Rückkehrberatung,
SRK Kanton Zürich

Mo, 18. März und
Mo, 25. März 2019
18.00 – 21.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

oder

Do, 3. Oktober 2019
9.00 – 16.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Nothilfe Auffrischkurs

In nahezu allen Einsatzfeldern von Freiwilligen werden Menschen, nicht selten auch in gesundheitlich prekären Lebenslagen, betreut und begleitet. Könnten Sie in einem Notfall (z. B. bei einem Unfall) spontan und sicher Erste Hilfe leisten?

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und Neues zu lernen.

Kursleitung

Hans Eggenberger, Fahrlehrer und Nothilfeinstruktor

Mi, 10. April 2019
18.00 – 21.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Beziehungsgestaltung

Im Kurs werden Aspekte der Beziehungsgestaltung, die im Kontakt als Freiwillige oder Freiwilliger mit psychisch belasteten Personen wichtig sein können, beleuchtet und diskutiert. Welche Aspekte fördern und erleichtern die Kontaktaufnahme und die Beziehungsgestaltung zu meinem Gegenüber? Welche Faktoren können sich in der Beziehungsgestaltung hinderlich und erschwerend auswirken?

Entlang dieser Fragen werden im Kurs konkrete Erfahrungen der Beziehungsgestaltung aus den bisherigen Freiwilligeneinsätzen betrachtet und reflektiert, mit neuen Erkenntnissen verknüpft und geübt.

Kursleitung

lic. phil. Thomas Seeholzer, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Do, 25. April 2019
14.00 – 17.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Leben mit Demenz

Der Kurs gibt Einblick in das Leben mit Demenz und hilft verstehen: Was genau ist Demenz? Welche Veränderungen bringt Demenz in das Leben von Menschen? Wie begegnen wir adäquat Menschen mit Demenz? Im Kurs wird auch auf die konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden in ihrer Rolle als Freiwillige eingegangen.

Kursleitung

Christina Krebs, Geschäftsleiterin Alzheimervereinigung Kanton Zürich

Sa, 27. April 2019
10.00 – 16.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich
oder

Sa, 19. Oktober 2019
10.00 – 16.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Transkulturelle Kompetenz

Transkulturelle Kompetenz bezeichnet die Fähigkeit, andere Menschen in ihrer individuellen Lebenswelt wahrzunehmen, zu verstehen und erfolgreich und angemessen mit ihnen interagieren zu können. Sie basiert auf Hintergrundwissen, Selbstreflexion, Erfahrung und Empathie.

Kursthemen:

- Konzept und Ziele der transkulturellen Kompetenz
- Wandel des Kulturbegriffs
- Hintergrundwissen zu Migration und Integration, gesetzliche Grundlagen
- Übungen

Der Kurs ist insbesondere für Freiwillige aus dem Bereich Migration von Interesse.

Kursleitung

Nathalie Faoro, Assistentin Migration, SRK Kanton Zürich
Erika Sieber, Sozialarbeiterin Migration, SRK Kanton Zürich

Sa, 4. Mai 2019
9.00 – 16.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

In Konflikten wachsen

In vielfältiger Weise gehören Konflikte zur Begegnung zwischen Menschen. Meist werden sie als störend erlebt und rufen heftige Reaktionen hervor. Wie und in welchen Formen entstehen und verlaufen zwischenmenschliche Konflikte? Was hilft, Konflikte zu deeskalieren, konstruktive Lösungsschritte zu entwickeln und Konflikte als Wachstumschance zu nutzen? Der Kurs lädt Sie ein, entlang dieser und weiterer Fragen eigene Erfahrungen aus der Freiwilligenarbeit einzubringen.

Kursleitung

lic. phil. Thomas Seeholzer, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Di, 7. Mai 2019
9.00 – 16.00 Uhr
SRK, Zürcherstr. 12, Winterthur
oder

Mi, 6. November 2019
9.00 – 16.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Sicher Autofahren

Schwerpunkte in diesem Kurs sind das Auffrischen der Verkehrsregeln, Neuerungen in der Fahrzeugtechnik, Wissenswertes über das Fahrzeug und dessen Unterhalt, ökologische Fahrweise, Unfallprävention sowie richtiges Verhalten im Notfall. Ein Kurs, der sich in jeder Hinsicht lohnt. Freiwillige vom Fahrdienst haben Vortritt für diesen Kurs.

Kursleitung

Hans Eggenberger, Fahrlehrer und Nothilfeinstruktor

Besonderes

Das freiwillige Fahrtraining (ca. 30 Min.) mit dem Fahrlehrer findet nicht am Kurstag statt; bitte Agenda mitbringen!

Das SRK Kanton Zürich übernimmt die Hälfte der Kosten am Fahrtraining. Ihren Anteil von CHF 30.– entrichten Sie bitte direkt am Kurstag beim Fahrlehrer.

Mi, 12. Juni 2019
18.00 – 21.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Führen und Begleiten von Freiwilligen

Der Kurs richtet sich an Team- und Einsatzleitungen im Fahrdienst, ÖV-Begleitedienst, Vermittlerinnen «mitten unter uns», Abgeordnete Jugendrotkreuz.

Freiwilligenarbeit ist charakterisiert vom Freiheitsgrad, den ich als Freiwillige in der Gestaltung meines Engagements habe – mit allen Freuden und Leiden für die Koordinatorinnen und Koordinatoren. Wir schaffen ein gemeinsames Verständnis von Freiwilligenarbeit und beschäftigen uns mit dem Führen und Begleiten von Freiwilligen.

Kursthemen:

- Verbindlichkeit, Abgrenzung, Wertschätzung, Überforderung und Mitsprache
- Diskussion zu konkreten Beispielen von Teilnehmenden

Kursleitung

Hubert Kausch, Leiter Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Nina Trüb, Fachmitarbeiterin Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Do, 5. September 2019
14.00 – 17.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Kinästhetik – Bewegungsunterstützung

Kinaesthetics hat zum Ziel, Menschen in ihrer Bewegung zu unterstützen ohne Anhebung des Körpergewichts der Betroffenen. Im Kurs erfahren Sie praktisch, wie Sie Menschen sicher begleiten und trotzdem Ihren Rücken schonen können.

Kursleitung

Franziska Petz, Pflegefachfrau, Kinaesthetictrainerin

Sa, 7. September 2019
9.00 – 12.30 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Deutsche Sprachförderung durch Spiel und Bewegung

Der Kurs richtet sich an Freiwillige bei «mitten unter uns» und im Jugendrotkreuz.

Deutsch lernen kann ganz schön schwierig und frustrierend sein. Der Einbezug von Spiel und Bewegung hilft, dass Kinder und Jugendliche durch die Aktivierung ihrer Sinneskanäle freudvolle und motivierende Momente beim Erlernen und Anwenden der deutschen Sprache erleben.

Kursthemen:

- Theorieimpuls Mehrsprachigkeit, relevante Faktoren beim Zweitspracherwerb im Kindes- und Jugendalter
- Bedeutung von Spiel und Bewegung im Zweitspracherwerb
- Bewegungs- und Spielideen für die eigene Tätigkeit beim SRK Kanton Zürich

Kursleitung

Nina Trüb, Fachmitarbeiterin Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Do, 19. September 2019
14.00 – 17.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Begegnung mit psychisch belasteten Menschen

Im Kurs werden die häufigsten psychischen Krankheitsbilder, denen man beim Einsatz als Freiwillige begegnen kann, vorgestellt: Darstellung der typischen Auswirkungen der Krankheitssymptome auf die Beziehung zu den Helfenden, allgemeine Informationen über Behandlungsmöglichkeiten, Verlauf und Lebensbedingungen, Möglichkeiten für den Umgang mit eigenen emotionalen Reaktionen als Freiwillige oder Freiwilliger.

Ausgehend von einem Impulsreferat sind Fallbeispiele und Erfahrungsberichte aus der Gruppe in der Diskussion ausdrücklich erwünscht.

Kursleitung

lic. phil. Thomas Seeholzer, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Do, 31. Oktober 2019
18.00 – 21.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Nähe und Distanz im Engagement

Unterstützende Nähe, gesunde Distanz: In der Beziehung zu Menschen, die wir als Freiwillige begleiten und denen wir in unserer Arbeit begegnen, müssen wir eine gute Balance finden. In praktischen Übungen trainieren wir, wie wir in Kontakt kommen und bleiben können und wie wir auf gute Weise Distanz wahren ohne zu verletzen.

Kursleitung

Hubert Kausch, Leiter Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Nina Trüb, Fachmitarbeiterin Freiwilligenarbeit, SRK Kanton Zürich

Sa, 9. November 2019
10.30 – 14.00 Uhr
SRK, Kronenstr. 10, Zürich

Ressourcenorientierung im Gespräch

Auch in belastenden Lebenssituationen verfügt jeder Mensch über Ressourcen. Als Helfende lassen wir uns zu oft nur von Problemen leiten – wir erkennen und nutzen Ressourcen begleiteter Menschen zu wenig. Dabei verpassen wir viele Chancen – denn die Arbeit mit Ressourcen verbessert Grundstimmung und Zuversicht, steigert Motivation und fördert die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen.

Im Kurs erfahren Sie, was Ressourcen sind und wie sie wirken. Weiter üben und erleben Sie, wie Sie Gespräche mit Menschen in Ihrer Betreuung oder Begleitung ressourcenorientiert führen können.

Kursleitung

Dr. rer. soc. Wolfgang Widulle, Dozent

Do, 16. Mai 2019
9.00 – 12.00 Uhr
SRK, Drahtzugstr. 18, Zürich

Wie viel Glück braucht der Mensch?

Was ist ein gelungenes Leben? Und wo liegt der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit? Wollen Sie einmal bewusst innehalten und sich die Zeit nehmen für Fragen wie «Wo stehe ich und steht es sich da gut?». Sie erfahren, was Glücksforscher und diverse Studien zu Glück und Zufriedenheit meinen. Sie haben Gelegenheit zu einer Standortbestimmung und erhalten diverse Impulse zu möglichen weiteren Schritten.

Kursleitung

Barbara Aschwanden, Leiterin Human Resources, SRK Kanton Zürich

Sa, 13. April 2019
13.30 – 15.30 Uhr
inklusive Apéro

Ritterhaus Bubikon

Das Ritterhaus Bubikon ist die am besten erhaltene Niederlassung des Johanniterordens in Europa. Die Führung durch das Museum nimmt uns mit zu den wichtigsten Etappen der ereignisreichen und langen Geschichte des Hauses, die bis ins 12. Jahrhundert zurückreicht.

Veranstaltungsort

Ritterhaus Bubikon, Ritterhausstrasse 35, 8608 Bubikon

Do, 20. Juni 2019
17.00 – 20.30 Uhr
inklusive Apéro

Wanderung Planetenweg Uetliberg

Ein Meter auf dem Planetenweg Uetliberg entspricht einer Million Kilometer im Sonnensystem.

Auf einer geführten Wanderung von der Station Uetliberg zur Felsenegg werden uns im Massstab 1:1 Milliarde die Planeten und die unvorstellbaren Weiten unseres Sonnensystems anschaulich dar- und vorgestellt.

Veranstaltungsort

SZU – Station Uetliberg

Fr, 27. September 2019
14.00 – 16.30 Uhr
inklusive Apéro

Literarischer Spaziergang Friedhof Sihlfeld

Auf unserem Spaziergang auf dem Friedhof Sihlfeld besuchen wir die Ruhestätten literarischer Persönlichkeiten und erfahren dabei viel Interessantes über sie und ihr Wirken. Auf dem Friedhof Sihlfeld ist auch die Ruhestätte von Henry Dunant, Gründer des Roten Kreuzes und erster Friedensnobelpreisträger.

Veranstaltungsort
Friedhof Sihlfeld

Mo, 28. Oktober 2019
17.45 – 19.45 Uhr

oder

Di, 5. November 2019
15.15 – 17.15 Uhr

oder

Do, 14. November 2019
17.45 – 19.45 Uhr

Besichtigung Rega-Center Kloten

Dank ihrer hochprofessionellen Arbeit gehört die Rega zu den bekanntesten und vertrauenswürdigsten Rettungsorganisationen in der Schweiz. Am Hauptsitz in Kloten besuchen wir die Einsatzzentrale und werfen einen Blick aus nächster Nähe auf die Einsatzflotte. Zusätzlich erfahren wir viel Wissenswertes über die Geschichte und die Entwicklung der Rega.

Veranstaltungsort

Rega-Center, Bimenzältenstrasse 87, 8302 Kloten



Rückblick: In die Wildnis mit den Rangern

Im September 2018 nahmen zwei Ranger 27 Rotkreuz-Freiwillige auf eine Expedition in die Wildnis des Sihlwalds mit. Ein Erlebnis für alle Beteiligten – schauen Sie selber: www.srk-zuerich.ch/sihlwald.



«Ich wollte schon lange einmal in den Wildnispark Sihlwald. Nun ist das dank des Roten Kreuzes möglich.»

Heinz Schmocker,
Freiwilliger Fahrdienst



«Als Freiwilliger des SRK helfe ich, nun erhalte ich mit diesem Ausflug etwas zurück – das finde ich schön. Und zudem durfte ich heute mit Gleichgesinnten unterwegs sein, ein gutes Gefühl.»

Heinz Vollenweider,
Freiwilliger Perspektive Arbeit
und Rotkreuz-Notruf



«Ich bin oft im Wald. Nun habe ich zum Beispiel über Pilze noch viel Neues erfahren. Es war sehr interessant!»

Veronica Egloff, Freiwillige
«mitten unter uns»

Auskunft

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich
Bildungszentrum SRK
Zürcherstrasse 12
8400 Winterthur

Telefon 052 269 31 60
bildungszentrum@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/weiter-
bildung-freiwillige

Allgemeine Kursbestimmungen

Anmeldung

Anmeldungen können online getätigt werden unter www.srk-zuerich.ch/weiterbildung-freiwillige oder mit dem Talon in dieser Broschüre. Anmelde-schluss ist vier Wochen vor dem Kurs/der Führung. Die Führungen sind eine besondere Form des Dankeschöns an Sie als freiwillige Mitarbeitende. Bitte beachten Sie, dass Sie sich nur für eine Führung anmelden können.

Abmeldung

Bei Verhinderung erwarten wir rechtzeitig Ihre Abmeldung, damit Personen auf der Warteliste nachrücken können. Auf jeden Fall müssen Abmeldungen bis spätestens einen Arbeitstag vor Kursbeginn eintreffen. Bei Fernbleiben ohne Abmeldung verrechnen wir Ihnen den Betrag von CHF 30.–.

Durchführung

Bei ungenügender Anzahl Teilnehmender wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt. In Ausnahmefällen behalten wir uns vor, Kurse aus organisatorischen Gründen zeitlich zu verschieben oder zusammen zu legen, sowie den Durchführungsort zu ändern. In solchen Fällen werden Sie von uns rechtzeitig kontaktiert. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich



Bitte
frankieren

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich
Bildungszentrum SRK
Zürcherstrasse 12
8400 Winterthur

Anmeldetalon

Bitte beachten Sie, dass Sie sich nur für eine Führung anmelden können.

1 _____

Kursdatum: _____

2 _____

Kursdatum: _____

3 _____

Kursdatum: _____

4 _____

Kursdatum: _____

Frau

Herr

Telefon _____

Vorname _____

Email _____

Name _____

Geburtsdatum _____

Strasse _____

Datum _____

PLZ, Wohnort _____

Unterschrift _____