



ZÜRCHER ROTKREUZ ZEITUNG

Editorial

Luzi Bernet über
die neue Zürcher
Rotkreuz Zeitung

SEITE 3

Villa Vita

Respekt und
Toleranz im täglichen
Miteinander

SEITE 4/5

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich

Ausgabe 01/2020

Spendenkonto: 80-2495-0



Glück finden

Wie helfen glücklich machen kann,
erfahren Sie in dieser Ausgabe SEITE 2

Spielend Deutsch lernen

Olivia Bräm hat ein Jahr lang einen Jungen aus Sri Lanka begleitet und ist Botschafterin fürs Zürcher Rote Kreuz. Hier erzählt sie, was sie dabei alles erlebt hat.

ENGAGEMENT «Als mein Sohn Lion in den Kindergarten kam, hatte ich plötzlich viel mehr Zeit. Meine Teilzeitarbeit als administrative Assistentin konnte ich mir selber einteilen. So habe ich mir überlegt, mich für etwas zu engagieren, das ich gut in meinen Alltag integrieren kann. Im Internet bin ich auf das Rotkreuz-Angebot «mitten unter uns» gestossen.» Olivia Bräm aus Bassersdorf schrieb eine E-Mail, und umgehend meldete sich ein Rotkreuz-Mitarbeiter.

«mitten unter uns» ist ein Integrationsangebot, das fremdsprachige Kinder und Jugendliche mit deutschsprachigen Freiwilligen zusammenbringt, sodass sie in ihrer Freizeit spielend ihr Deutsch üben können. Das verbessert ihre Noten in der Schule und später ihre Chancen in der Berufsausbildung.

Nach einem Abklärungsgespräch bei Olivia Bräm zu Hause stand das erste Kennenlernen des künftigen Gastkinds, Adsharan, an. Seine Eltern waren dabei, der Rotkreuz-Mitarbeiter sowie natürlich Lion, der auch schon ganz gespannt war. Die Jungs verstanden sich auf Anhieb. Adsharan wohnt im gleichen Dorf und ist nur ein Jahr älter als Lion. Dennoch kannten sich die beiden bis dahin nicht. Adsharan spricht verständlich Deutsch – ihm fehlt jedoch die Möglichkeit, die Sprache genügend im Alltag anzuwenden. Mit der deutlichen Aussprache nimmt er es zudem noch nicht so genau. Bei seinem neuen Freund Lion fühlte er sich gleich wohl und fragte nach dem Gespräch: «Darf ich noch etwas bleiben?» Von da an besuchte er seine Gastfamilie ein ganzes Jahr lang jeden Montagnachmittag für rund drei Stunden.

Das Rote Kreuz ist für Menschen da, die Hilfe brauchen. Es ist politisch und religiös neutral. Das alles hat die Freiwillige von Anfang an überzeugt. Als sie etwas später angefragt wurde, ob sie sich vorstellen könnte, Zürcher Rotkreuz-Botschafterin für eine Werbekampagne zu werden, musste sie nicht lange überlegen und sagte Ja. «Was das alles bedeutete, war mir damals gar nicht bewusst – aber ich würde es jederzeit wieder machen», sagt sie lachend. Sie war zusammen mit Lion und Adsharan auf Plakaten zu sehen, als Botschafterin in den sozialen Medien präsent, die regionale Zeitung «Dorfblitz» publizierte einen Bericht über sie und ihr Bild wurde abgedruckt auf Prospekten oder wie hier, in der Zürcher Rotkreuz Zeitung. Persönlich erhielt sie nur positive Rückmeldungen und die eine oder andere Anfrage, wie denn das genau sei mit der freiwilligen Tätigkeit und ob sie das wirklich mache.

«Es war eine schöne Erfahrung für mich, bei «mitten unter uns» und als Botschafterin», sagt die 34-Jährige. «Auch für die beiden Kinder.» Noch einige Zeit nach dem Fotoshooting fragten die Jungs, ob die

Zahlen & Fakten

Im vergangenen Jahr profitierten

395

Kinder und Jugendliche von «mitten unter uns» und

259

Freiwillige engagierten sich.

Dabei ist es das Ziel, dass die Kinder und Jugendlichen im **ungezwungenen Zusammensein** ihre deutschen Sprachkenntnisse verbessern und mit den **Lebensgewohnheiten** in der Schweiz vertraut werden.

«mitten unter uns»

Möchten Sie sich auch **freiwillig engagieren**?

Dann melden Sie sich bei uns!

→ www.srk-zuerich.ch/mitten-unter-uns



Lernten sich durch das Zürcher Rote Kreuz kennen: Olivia Bräm aus Bassersdorf und ihr Sohn Lion mit Adsharan und seiner Mutter. Foto: Geri Krischker

Fotografencrew bald mal wiederkomme. So viel Spass hatten sie beim Shooting – sie waren im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, es gab eine Kissenschlacht mit Erwachsenen zum Aufwärmen und jede Menge Unterhaltung. Es war beinahe zu viel Action. Nachdem alle aufgewärmt waren, das Licht und alles rundherum eingerichtet war, musste Olivia Bräm ein «Machtwort» sprechen, sodass die beiden Jungs endlich aufs Sofa kamen, um ein Buch anzuschauen, damit der Fotograf die Aufnahmen machen konnte. Als Lion später das Plakat sah, war er sehr beeindruckt, wie «mega gross» er, seine Mutter und Adsharan da drauf waren.

Beide Seiten profitierten

«Mit Adsharan und seiner Familie hatte ich sehr viel Glück. Es hat gut gepasst, und ich erhielt auch einen Einblick in ihr Leben. Davor hatte ich keinen Bezug zu Familien aus anderen Kulturen. Die Verständigung war jedoch schwierig, da die Mutter fast kein Deutsch spricht.» Eine lustige Anekdote erlebte die Freiwillige an Weihnachten: Sie hatte sich bewusst überlegt, Adsharans Familie kein Geschenk zu machen, da sie eine andere Religion haben und daher kein Weihnachtsfest feiern. So nahm sie an, dass ein Geschenk entsprechend unpassend wäre. Adsharans Mutter machte sich auch Überlegungen zum Thema Weihnachtsgeschenk und hat sich ebenfalls ange-

passt, einfach umgekehrt: Sie hat den beiden ein Geschenk gebracht, auch wenn sie selber in der Familie Weihnachten nicht feiern.

Die gemeinsamen Nachmittage vergingen immer schnell. Adsharan gefiel es so gut bei seiner Gastfamilie, dass er oft am liebsten noch länger geblieben wäre. «Es war eine tolle Zeit. Wir haben viel Alltägliches zusammen erlebt, aber auch viel miteinander

unternommen, zum Beispiel backen, basteln, Velotouren, in die Badi oder auch ein Besuch im Zoo. Adsharan lernte bei uns einen anderen Alltag und andere Regeln kennen und ich denke, er konnte sprachlich profitieren. Aber auch Lion konnte profitieren, indem er einen Spielkameraden hatte und sich mit ihm messen konnte wie mit einem Bruder.» Im

Moment engagiert sich Olivia Bräm nicht mehr im Rahmen von «mitten unter uns», da die Familie bald umziehen wird und sie unterdessen mehr arbeitet. Die beiden Jungs haben dennoch weiterhin Kontakt, wenn auch nicht mehr so regelmässig. Lion hat Adsharan beispielsweise zu seinem Geburtstagsfest eingeladen. Würde die 34-Jährige auch andern ans Herz legen, sich freiwillig zu engagieren? «Auf jeden Fall», meint sie. «Es ist ein gutes Gefühl, der Gesellschaft etwas zurückzugeben.»

«Es ist ein gutes Gefühl, der Gesellschaft etwas zurückzugeben.»

Olivia Bräm

EDITORIAL

Etwas ist anders

Sie werden es bestimmt bemerkt haben. Richtig, die Zürcher Rotkreuz Zeitung präsentiert sich mit dieser Ausgabe in einem neuen Kleid! Zehn Jahre ist es nun her, seit das SRK Kanton Zürich diese Zeitung lanciert hat. Zwei Mal wurde sie sanft überarbeitet, nun war ein grösserer Schritt fällig.

Im Medienbereich sind zehn Jahre eine lange Zeit. Man muss nur einmal das eigene Verhalten reflektieren. Bezog man seine Informationen noch vor wenigen Jahren hauptsächlich via Fernsehen, Radio oder Tageszeitung, so sind wir heute eigentliche Hybridwesen geworden. Wir nutzen eine Vielzahl von Kanälen, egal ob digital oder analog. Online-Plattformen, Social Media, traditionelle Medien – es herrscht ein buntes Neben- und Durcheinander.

Dieser Entwicklung muss auch ein Hilfswerk wie das Rote Kreuz Rechnung tragen. Auch wir kommunizieren mit sämtlichen modernen Mitteln. Eine Zeitung gehört dazu. Denn interessanterweise hat noch nie ein neues Medium ein altes ersetzt. Als das Fernsehen eingeführt wurde, fürchtete man um das Kino, als die Videokassette aufkam, sprach man vom Ende des Fernsehens. Nichts dergleichen ist passiert. Wohl aber ist die Notwendigkeit gewachsen, die verschiedenen Produkte an die veränderten Nutzungsgewohnheiten anzupassen.

Für eine Zeitung heisst das, dass sie ein besonderes Augenmerk auf eine gepflegte Gestaltung und hohe Lesbarkeit legen muss. Denn das gedruckte Wort strahlt nach wie vor eine besondere Wertigkeit aus, es vermittelt hohe Glaubwürdigkeit und Vertrauen – Dinge, die gerade für ein Hilfswerk von höchster Bedeutung sind. Deshalb haben wir uns für eine Überarbeitung der Zürcher Rotkreuz Zeitung entschieden. Wir hoffen, dass Ihnen das Resultat gefällt.



Luzi Bernet
Vorstandsmitglied SRK
Kanton Zürich,
Chefredaktor NZZ am Sonntag

Online auf dem Laufenden sein

In der **digitalen Welt** finden Sie **aktuelle News** rund um das Zürcher Rote Kreuz auf unserer Website sowie auf den **sozialen Kanälen** Facebook, Instagram, YouTube und Twitter. Folgen Sie uns auch dort!

→ www.srk-zuerich.ch

Ein Ort, der Halt gibt

Wo Menschen mit schwierigen Schicksalen aufeinandertreffen, sind Respekt und Toleranz besonders wichtig. Einen Einblick in die Villa Vita gibt das spannende Gespräch mit dem Klienten T. G., Jahrgang 1953.



VILLA VITA Mitten in der Stadt Zürich – umgeben von einer historischen Parkanlage und einer der am meisten befahrenen Einfallstrassen Zürichs – befindet sich die Villa Vita, die ambulante psychosoziale Betreuung des Zürcher Roten Kreuzes. Wo einst die Familie Schindler-Escher residierte, finden seit knapp 40 Jahren Menschen mit psychisch chronischen Erkrankungen eine Tagesstruktur und wichtige soziale Kontakte. Mehr noch: Es ist ein Ort, der Halt und Zugehörigkeit gibt und an dem eine riesige Solidarität gepflegt wird.

Wenn ich als Rotkreuz-Mitarbeiterin Aussenstehenden die Villa Vita beschreibe, sage ich immer, es sei eine Art «zweites Daheim», ein Ort der Zugehörigkeit. Stimmt das so für Sie?

Herr G. Ja, das kann man so sagen. Es kommt darauf an, wie lange man dabei ist. Zumindest in meinem Fall musste ich mich zuerst angewöhnen, ich bin nun seit 2015 hier. Erst musste ich die Institution kennenlernen, wie beispielsweise der Ablauf in der Gruppe ist, was angeboten wird und so weiter. Und ich musste erst meine eigenen Neigungen herausfinden. Hier wird ja viel angeboten (lacht)!

Wie würden Sie die Villa Vita bezeichnen?

(Überlegt eine Weile.) Ich habe ja ein Daheim, insofern würde ich die Villa Vita wohl als einen Ort bezeichnen, wo ich zusätzliche soziale Kontakte pflegen kann. Das schätze ich sehr und das ist wichtig.

Was geben Ihnen soziale Kontakte?

Sie müssen wissen, dass ich immer sehr gerne arbeiten ging. Arbeiten war nie eine Bürde. Das ist auch bei der Villa Vita so, ich gehe sehr gerne. Und sie gibt mir auch etwas. Nehmen Sie die Kreativgruppe, in der ich bin: Da treffen unterschiedliche Menschen aus verschiedenen Nationen mit je eigenen Geschichten aufeinander. Auch wenn gewisse Klientinnen und Klienten nicht viel reden, ist ihnen der Besuch hier wichtig. Das spürt man. Man grüsst sich beispielsweise immer mit der Hand, was ich sehr wertvoll finde. Je länger man sich kennt, desto mehr weiss man voneinander.

Entstehen auch private Bekanntschaften?

Ja, durchaus. Es gibt beispielsweise jemanden, der häufig Klavier spielt, der sehr interessiert an allem ist. Ihn treffe ich auch ausserhalb der Villa Vita, das ist schön. Das erhöht den Kitt. Ich treffe mich auch mit zwei Frauen aus der Diskussionsgruppe. Diese habe ich auch schon nach Hause eingeladen, damit meine Frau sie auch kennenlernt. Man bekommt auf diese Weise viel von den Schicksalen der anderen mit.

Redet ihr untereinander über die Gründe, weshalb ihr in der Villa Vita seid?

Ja, teilweise. Gerade, wenn man jemanden schon länger kennt, kommt auch die Frage: «Weshalb bist du hier?» Und dann gibt es auch Antworten. Es gibt aber Klienten, von denen ich wenig oder nichts weiss. Das ist auch in Ordnung.

Weshalb sind Sie in der Villa Vita?

Es gibt verschiedene Gründe: Ich hatte in den letzten Jahren mehrere Klinikaufenthalte, vor allem im Wechsel von manischen zu depressiven Phasen. Heute nennt man dies übrigens nicht mehr manisch-depressiv, sondern bipolar. Ich war denkfähig, das war schlimm für mich. Der letzte Aufenthalt war 2015.

Was geschah nach Ihrem letzten Klinikaufenthalt?

In der Klinik hat man verständlicherweise wenig Zeit für die Patientinnen und Patienten und so wird man in erster Linie medikamentös behandelt. Dort erhielt ich jedoch den Hinweis, dass es die Villa Vita gibt. Wobei ich schon vorher in verschiedenen Sozialpsychiatrien war.

Und wo lag der Unterschied zur Villa Vita?

Unabhängig davon, wo Sie sind, ob in Tageszentren oder ambulanten Ergotherapien: Es steht und fällt immer mit den dort arbeitenden Menschen. Manchmal lief es einfach aus – es wechselte das Angebot oder das Personal oder beides (nachdenklich). In der Villa Vita ist dies alles stabil.

Und diese Stabilität ist wichtig?

Hier konnte ich Fuss fassen. Seit 2015 bin ich nie mehr in einer Klinik gewesen, das schätze ich alles sehr.

Für die Klientinnen und Klienten ist die Villa Vita ein Lichtblick in ihrem oft einsamen Alltag. Die Mitarbeitenden sorgen dafür, dass sich alle wohlfühlen können. Fotos: Frederic Meyer



Etwas, das mich stets aufs Neue fasziniert, ist die respektvolle Art und Weise, die ihr alle untereinander habt. Das ist für mich einzigartig.

Ja, das ist so. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wir haben immer wieder einmal neue Leute oder Besucher, die vorbeikommen – seien dies Praktikanten oder Personen, die zum «Schnuppern» kommen. Da gehört es dazu, dass man sich in der Runde vorstellt. In solchen Momenten hört man immer wieder: «Ich komme sehr gerne.» Das sagen sicherlich 80 Prozent der Klientinnen und Klienten. Das heisst doch etwas (lacht)! Es ist die Stimmung, diese Chemie und es sind die Gruppenleitenden, die für das Programm verantwortlich sind. Ja, wir schauen zueinander und haben einen respektvollen Umgang.

Woher kommen diese Toleranz und dieses respektvolle Miteinander?

Das hat sicher mit der gemeinsam verbrachten Zeit zu tun. Nehmen Sie die Ferienwoche im Wallis, die wir im Herbst 2019 zum dritten Mal erleben durften: Man wandert, isst und spielt miteinander – da lernt man die vergangene Berufstätigkeit des anderen kennen und man erzählt sich sehr viel Persönliches – und man hört einander zu.

Hat dieses «Zeit miteinander verbringen» auch einen Einfluss auf die Besuche in der Villa Vita?

Ja, da hat sich schon etwas verändert. Man spürt dies, indem man sich persönlich beim Namen grüsst, sich anders begegnet. Dieses Gemeinschaftsgefühl ist stark. Und wie Sie sagen: Wir schauen zueinander – mit viel Toleranz und Respekt, denn wir sind ja sehr unterschiedliche Menschen. Das ist in der Villa Vita genauso wie überall. **Imo**



Musikalische Nachmittage

Regula Gelli engagiert sich freiwillig in der Villa Vita und hat ein besonderes Talent: Klavier spielen und singen.

«Wenn ich nach einem Nachmittag in der Villa Vita nach Hause gehe, bin ich immer aufgestellt», erzählt die 62-Jährige. Musik gehört seit jeher zu ihrem Leben. Mit acht Jahren begann sie mit dem Klavierspiel und singt seit der Matura im Oratorienchor Zürich. Sie mag Menschen und schliesst gerade das Studium der Analytischen Psychologie ab. So war es wie eine glückliche Fügung, als sie davon hörte, dass für die Aktivität «Musik und Bewegung» der Villa Vita eine freiwillige Person gesucht werde, die ein Instrument spielt.

Regula Gelli spielt der Gruppe zu Beginn jeweils etwas Klassisches am Klavier vor und begleitet das gemeinsame Singen. «Das soziale Engagement in der Villa Vita gibt mir viel zurück», sagt sie und ist überzeugt: «Die Musik beeinflusst die Stimmung in der Gruppe positiv. Man merkt, dass viele während der Musik und des Singens ganz im Moment aufgehen. Ich glaube, die meisten gehen gestärkt und erfüllt nach Hause.» Sie erhält oft positive Rückmeldungen wie «Das war jetzt lässig» oder einfach ein befreites Lachen. Und das von Menschen, die es zeitweise aufgrund ihrer Krankheit kaum aus den eigenen vier Wänden schaffen. **aru**

Regula Gelli



Foto: SRK Kanton Zürich

Die gelernte Humanbiologin ist heute als Psychoanalytikerin tätig und unterstützt seit über einem Jahr ehrenamtlich eine Fachperson in der Leitung der Aktivität «Musik und Bewegung».

Mit Herz unterwegs

Margrit Fäh* hat eine chronische Krankheit. Stefan Natterer fährt gern Auto und hat Zeit zum Helfen. Eine kleine Fahrdienstgeschichte.

UNTERSTÜTZUNG «Der Fahrdienst entlastet mich enorm», erzählt Margrit Fäh aus Zürich. Sie wohnt in einer Alterssiedlung in Altstetten. Sie strahlt Ruhe und Freundlichkeit aus, nie würde man denken, dass sie an einer schweren Krankheit leidet. «Das ist ein Vorteil», meint sie, so werde sie nicht stigmatisiert. Es hat allerdings auch Nachteile, denn sie ist auf rücksichtsvolle Mitmenschen angewiesen, und man sieht nicht sofort, dass sie Hilfe benötigt. Beim Rotkreuz-Fahrdienst weiss sie, dass sie darauf zählen kann. «Ich bin sehr froh, wenn ich unten beim Hauseingang erwartet werde, in meinem Tempo gehen kann und mir die Tasche beim Einsteigen abgenommen wird.» Über ihre Krankheit spricht sie nicht gern. Aber sie hat einen Herzenswunsch: Sie wünscht sich, noch einmal in Kappel am Albis einen Kaffee zu trinken. Weil sie an den Ort so schöne Erinnerungen hat. Allein dahinzureisen aber traut sie sich nicht mehr zu.

«Man lernt viele interessante Menschen kennen», sagt Stefan Natterer. Er ist seit über einem Jahr freiwilliger Fahrer beim Rotkreuz-Fahrdienst. In einer Phase der beruflichen Neuorientierung suchte er eine soziale Aufgabe als Freiwilliger, bei der er andern Menschen helfen kann. So stiess er damals auf die Website vom Zürcher Roten Kreuz, wo Freiwillige für den Fahrdienst in der Stadt Zürich gesucht wurden. Er meldete sich, und seither fährt er in seiner Freizeit Patientinnen und Patienten wie Margrit Fäh ins Spital oder zur Therapie, wartet dort, bis der Termin zu Ende ist, und fährt sie wieder zurück nach Hause. Manche seien eher still oder nach einer Therapie auf dem Heimweg erschöpft. Andere leben einsam und geniessen es, wenn sie viel erzählen können und ihnen jemand interessiert zuhört. Stefan Natterer ist für alle da und nimmt jede Situation gelassen.

Hilfsbereit und sicher im Strassenverkehr

Der Freiwillige fühlt sich sicher im Stadtverkehr und hat ein eigenes Auto. Das ist eine Voraussetzung für diese Tätigkeit – und dass man Zeit hat. «Mit einer Fahrt ist schnell mal ein Nachmittag ausgefüllt», sagt er. Das mache ihm aber nichts aus, die Fahrgäste seien sehr dankbar und das gebe ihm viel zurück. Ausserdem fährt er gern Auto – er kann sich sogar vorstellen, beruflich als Chauffeur zu arbeiten. Es



Wer allein nicht mehr so mobil ist, kann auf den Rotkreuz-Fahrdienst zählen.

Foto: SRK Kanton Zürich

Freiwillige gesucht

Fahren Sie gerne Auto?

Haben Sie ein eigenes Auto, etwas Zeit, wohnen im Kanton Zürich und möchten Sie andern helfen?

Werden Sie in Ihrer Wohn-gemeinde **freiwilliger Fahrer oder freiwillige Fahrerin** für das Rote Kreuz und begleiten Sie Menschen, die selber nicht mehr so mobil sind!

→ www.srk-zuerich.ch/fahrdienst oder
Tel. 044 388 25 65

würde ihm auch nichts ausmachen, einmal privat an einem Wochenende nach Kappel im Knonaer Amt zu fahren, um Margrit Fäh ihren Herzenswunsch zu erfüllen und sie zum Kaffee einzuladen – denn der Rotkreuz-Fahrdienst organisiert aus Kapazitätsgründen in erster Linie medizinische Fahrten. (Wie es mit dieser Geschichte weiterging, war bis zum Redaktionsschluss jedoch noch offen.)

Sobald ihre medizinischen Termine bekannt sind, meldet Margrit Fäh diese telefonisch beim Rotkreuz-Fahrdienst. Dann sucht die Einsatzleitung per E-Mail oder telefonisch einen Fahrer wie Stefan Natterer, der die Fahrt übernehmen kann. Aufgrund der grossen Nachfrage und damit frühzeitig ein freiwilliger Fahrer angefragt werden kann, ist es gut, einen Termin möglichst früh zu melden. Die nächste medizinische Fahrt für Margrit Fäh wird nicht Stefan Natterer übernehmen, da er dann in den Ferien sein wird. Sie kann aber sicher sein, dass der Fahrer oder die Fahrerin darüber informiert sein wird, dass sie Unterstützung benötigt und ihr beim Einsteigen geholfen wird. * Name geändert **aru**



Die junge Naturwissenschaftlerin Debra bringt Geschichten in den Alltag der Menschen im Wohnheim Mühlehalde. Foto: Frederic Meyer

Lesen für andere

Debra Fesslmeier ist seit über einem Jahr Freiwillige für das Jugendrotkreuz des Kantons Zürichs. Die 25-Jährige liest Menschen mit einer Sehbehinderung aus Büchern vor.

JUGENDROTKREUZ Debra, warum bist du Freiwillige geworden?

Zu Beginn war es so: Ich hatte gerade mein Biologie-Studium abgeschlossen und war auf Jobsuche. Da Freiwilligenarbeit von Arbeitgebern oft positiv bewertet wird, wollte ich auch eine solche Erfahrung ausweisen können. Inzwischen habe ich eine Festanstellung als Studienkoordinatorin im Spital Frauenfeld. Zwar wurde ich bei keinem der Vorstellungsgespräche auf mein Engagement beim Roten Kreuz angesprochen, beim Jugendrotkreuz bin ich aber geblieben, denn die Freiwilligenarbeit macht mir Spass und ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden.

Was machst du genau?

Ich engagiere mich in der Aktivität «Vorlesen» im Wohnheim Mühlehalde im Zürcher Kreis 7. Das heisst, ich lese dort den sehbehinderten Bewohnerinnen und Bewohnern regelmässig Geschichten vor.

Oft heisst es, Junge seien am Kontakt mit betagten Menschen nicht so interessiert.

Was ist deine Motivation?

Ich habe keine Berührungsängste mit alten Menschen. Das kommt wohl davon, dass meine Mutter im Pflegeheim arbeitet und sich um ihren betagten Onkel kümmerte. Für mich lag am Anfang die Herausforderung eher darin, dass ich es mit Menschen zu tun habe, die eine Sehbehinderung haben. Den Umgang lernt man eben erst in der Begeg-

nung. Meine Motivation ist wohl eine Kombination aus zwei Faktoren: Einerseits lese ich gerne und habe Freude am Vorlesen. Vielleicht hat das auch mit meinem Hobby, dem Theaterspielen, zu tun. Andererseits weiss ich, dass ich so den Menschen dort etwas Gutes tun kann.

Was ist deine schönste Erfahrung als Freiwillige?

Es ist immer schön, wenn sich die Bewohnerinnen und Bewohner am Schluss bedanken. Dieser Dank gibt uns Freiwilligen etwas zurück. Zwischen den Geschichten versuche ich auch immer wieder, Diskussionen über das Gehörte anzuregen. Wenn wir besonders lustige Geschichten lesen, dann lachen wir viel gemeinsam – auch das verbindet. Die Freiwilligenarbeit hat zudem meine Wahrnehmung von anderen Menschen verändert.

Warum sollen junge Menschen sich als Freiwillige engagieren?

Es ist eine wertvolle Erfahrung. Junge können etwas fürs Leben lernen, zum Beispiel im Umgang mit Menschen. Sie können über den eigenen Tellerrand hinausschauen und werden sich bewusst, dass es Menschen mit einem anderen Schicksal gibt. Sie erhalten durch die Tätigkeit ausserdem auch einen Einblick in verschiedene Arbeitsfelder. Mir persönlich hat die Freiwilligenarbeit auch einen neuen Kollegenkreis geöffnet, denn beim Jugendrotkreuz gibt es viele tolle, junge und engagierte Menschen. **mst**

AKTUELL

Warum helfen glücklich macht

Wer anderen hilft, tut sich selbst genauso etwas Gutes wie den anderen Menschen. Das sagen nicht nur engagierte Menschen – auch wissenschaftliche Studien belegen dies. Die drei wichtigsten Gründe dafür sind: 1. Unser Selbstwertgefühl steigt – wir fühlen uns wertvoll und wichtig. 2. Wir erleben Dankbarkeit und Anerkennung. 3. Sich mit andern Menschen verbunden zu fühlen, steigert unser Wohlbefinden. Möchten auch Sie sich beim Zürcher Roten Kreuz sozial engagieren? → www.srk-zuerich.ch/freiwillig

Foto: Adobe Stock



Rotkreuz-Duo

Das Zürcher Rote Kreuz hat ein neues Angebot gestartet für Menschen, die Unterstützung im Alltag benötigen. Dabei steht das Rote Kreuz älteren Menschen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite, sodass sie länger selbstständig daheim wohnen können. Das Angebot ist derzeit in Opfikon verfügbar.

→ www.srk-zuerich.ch/duo

Kostenlose Infoveranstaltung zur Vorsorgeplanung

Am Mittwoch, 8. April findet bereits der sechste Zürcher Rotkreuz-Anlass zur Vorsorgeplanung statt. Interessierte erfahren das Wichtigste über die drei Themen Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament. Neben drei Kurzreferaten gibt es auch Zeit für Fragen und eine Pause mit Apéro. Die Veranstaltung findet im Volkshaus in Zürich statt und beginnt um 17.30 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Platzzahl ist beschränkt.

→ www.srk-zuerich.ch/vorsorge

VORGESTELLT



Screenshot: SRK Kanton Zürich

Heike Schwarz

«Heike erklärt's» ist eine neue Filmreihe des Zürcher Roten Kreuzes, die Fragen und Antworten rund um den Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK und seine vielfältigen Weiterbildungsmöglichkeiten zum Inhalt hat. Heike Schwarz weiss, wovon sie spricht, denn sie ist erfahrene und fachkundige Dozentin für werdende Pflegehilfen im SRK-Bildungszentrum Winterthur. Seit gut zwei Jahren schult die sympathische Berufsschullehrerin Frauen und Männer zu den pflegerischen, fachspezifischen und sozialen Themen, die in der Berufswelt der Pflegehelferinnen und Pflegehelfer hilfreich und wichtig sind. Auf unserer Website und auf unserem YouTube-Kanal finden Sie - neben weiteren Tipps und Weiterbildungsempfehlungen - den beliebten Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK kurz und einfach von Heike erklärt.

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

Deutsch als Zweitsprache in der Pflege

Nächster Kursstart: 19. Mai

Kurszeiten: dienstags, 13.30 bis 16.30 Uhr

→ www.srk-zuerich.ch/deutsch-als-zweitsprache-in-der-pflege

RÄTSEL

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

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

Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgende Wörter versteckt:

- BEGLEITEN**
- GESPRAECH**
- HELFFEN**
- HERZENSWUNSCH**
- KLAVIERSPIEL**
- KULTUR**
- SINGEN**
- SPRACHE**
- VERTRAUEN**
- VORLESEN**

SERVICE

Kurse

Babysitting-Kurs SRK für Grosse Eltern

Der Kurs frischt vorhandenes Wissen auf und vermittelt Neues aus der Entwicklungsforschung.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Daten 27. und 28. April, 9 bis 15 Uhr
Anmeldung
 → www.srk-zuerich.ch/babysitting

Lehrgang Nanny SRK Kanton Zürich®

Der Lehrgang eignet sich, um den beruflichen Einstieg in der Kinderbetreuung zu finden, und vermittelt theoretische Grundlagen.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Daten von Mai bis Juli jeweils freitags (8 Tage)
Anmeldung
 → www.srk-zuerich.ch/lehrgang-nanny

Arbeiten im Privathaushalt

Der Kurs vermittelt Wissen über die gesetzlichen Grundlagen bei Betreuungsaufgaben im privaten Haushalt. Die Rolle, das Aufgabengebiet und die Kompetenzen sind wichtige Aspekte, auf die bei der Anstellung geachtet werden sollte.
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
Daten 25. und 26. März, 9 bis 12 und 13 bis 16 Uhr
Anmeldung
 → www.srk-zuerich.ch/weiterbildungen-pflegehelfer-srk

Events

Infoveranstaltung 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
Daten 3., 18., 31. März, 22. April, 5. Mai, jeweils 17 bis 18 Uhr
Anmeldung
 → freiwillige@srk-zuerich.ch

Informationsveranstaltung «mitten unter uns»

Möchten Sie sich im Integrationsangebot «mitten unter uns» engagieren? Lassen Sie sich von den Erfahrungen anderer Freiwilliger inspirieren. Keine Anmeldung notwendig.
Daten und Orte 4. März, 18.30 bis 19.30 Uhr, Familienzentrum, Zentralstrasse 32, Uster; 2. April, 18.30 bis 19.30 Uhr, SRK Kanton Zürich, Drahtzugstrasse 18, Zürich
Infos
 → www.srk-zuerich.ch/muu

Infoveranstaltung Vorsorgeplanung

Kostenlose Veranstaltung zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament.
Ort Volkshaus Zürich
Datum 8. April, 17.30 Uhr
Anmeldung
 → www.srk-zuerich.ch/vorsorgeplanung

Infoabend Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten.
Ort SRK Kanton Zürich, Kronenstrasse 10, Zürich
Daten 18. März, 22. April, jeweils 18 bis 19 Uhr
Anmeldung
 → jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch

Informationsveranstaltung «Perspektive Arbeit»

Möchten Sie anerkannte Flüchtlinge oder vorläufig Aufgenommene bei der Suche nach einer Arbeit oder Ausbildung unterstützen? Zum Infoabend ist keine Anmeldung notwendig.
Ort SRK Kanton Zürich, Drahtzugstrasse 18, Zürich
Datum 14. Mai, 18 bis 19 Uhr
Infos
 → www.srk-zuerich.ch/perspektive-arbeit

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
Daten 22. Februar (Kaffee und Spiele), 21. März (Grünes Zürich / alles rund ums Pflanzen), 18. April (Kaffee und Spiele), 16. Mai (Kochkurse), jeweils 14 bis 17 Uhr
Infos
 → www.srk-zuerich.ch/tueren-oeffnen

