

Kursangebot 2024 für Rotkreuz-Freiwillige



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton St. Gallen





**Freiwilligen-
arbeit ist
spannend,
lebendig und
befriedigend.**

Unsere Rotkreuz-Freiwilligen leisten tagtäglich Einsätze von unschätzbarem Wert. Für dieses grosse Engagement bedanken wir uns von Herzen!

Wir laden dich ein, dein Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu trainieren und deine Erfahrungen auszutauschen. Die obligatorischen Kurse sind für neue Freiwillige, fakultative Kurse zu unterschiedlichsten Themen stehen allen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit dir. Für jeden besuchten Kurs bekommst du eine Bestätigung.

Kosten:

Freiwillige des Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton St.Gallen:

Die Kursteilnahme ist kostenlos. Die Spesen für den Besuch der obligatorischen Kurse werden durch das SRK übernommen, die Spesen der fakultativen Kurse tragen die Freiwilligen selbst.

Freiwillige anderer SRK Kantonalverbände: Die **fakultativen** Kurse stehen auch den Rotkreuz-Freiwilligen anderer SRK Kantonalverbände offen. Kurskosten und Spesen sind mit dem jeweiligen Kantonalverband abzusprechen.

Durchführung:

Anmeldungen werden per Mail bestätigt. Falls der Kurs mangels Teilnehmender nicht stattfindet, informieren wir dich spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Kursort:

SRK Kanton St.Gallen, Marktplatz 24, St.Gallen
(Kurs «Patientenverfügung»: Online Durchführung)

Obligatorische Kurse

Einführungskurs Rotkreuz-Fahrdienst

Dieser eintägige, obligatorische Kurs vermittelt neuen Freiwilligen vom Rotkreuz-Fahrdienst Einblicke in die unterschiedlichen Aspekte dieser Aufgabe. Dazu gehören die Geschichte und Organisation des SRK, der zwischenmenschliche Umgang mit Fahrgästen und herausfordernden Situationen. Einen weiteren Schwerpunkt bilden praktische Informationen und Übungen im Umgang mit Menschen, die in ihrer Mobilität oder in anderen Lebensbereichen eingeschränkt sind.

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Datum | Kurs 1: Mittwoch, 8. Mai 2024 |
| | Kurs 2: Dienstag, 11. Juni 2024 |
| | Kurs 3: Donnerstag, 15. August 2024 |
| | Kurs 4: Montag, 28. Oktober 2024 |
| Zeit | 10.00 – 16.00 Uhr |
| Anmeldung | doris.mitchell@srk-sg.ch |

Einführungskurs Jugendrotkreuz

Dieser rund zweistündige Kurs ist für neue Freiwillige vom Jugendrotkreuz (JRK) obligatorisch. Das Rote Kreuz wird auf internationaler, nationaler und regionaler Ebene vorgestellt. Die Entstehungsgeschichte, die Rolle Henry Dunants sowie die sieben Rotkreuz-Grundsätze sind Thema. Ebenso werden die Ziele und Projekte des JRK sowie Rechte und Pflichten für Freiwillige vermittelt.

| | |
|-----------|--|
| Datum | Siehe www.srk-sg.ch/jugendrotkreuz |
| Anmeldung | jugendrotkreuz@srk-sg.ch |

Fakultative Kurse

Depression: verstehen und begleiten

Sensibilisierte Freiwillige können helfen, Depressionen frühzeitig zu erkennen. Du lernst Depressionen, auch versteckte, zu erkennen und kompetent mit Menschen umzugehen, die an einer Depression erkrankt sind. Du erhältst Inputs, wie du dich in schwierigen Situationen verhalten kannst und lernst einen gesunden Umgang mit Nähe und Distanz.

| | |
|-----------|---|
| Datum | Montag, 12. Februar 2024, 18.00 – 21.00 Uhr |
| Anmeldung | bildung@srk-sg.ch |

**Freiwilligen-
arbeit ist
herausfordernd,
abwechslungs-
reich und
inspirierend.**



Nothilfe Auffrischungskurs

Du begleitest Menschen in gesundheitlich schwierigen Lebenslagen? Könntest du in einem Notfall, z.B. bei einem Unfall, spontan und sicher Erste Hilfe leisten? Im Kurs kannst du deine Kenntnisse auffrischen und erlernst die korrekte Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen.

| | |
|-----------|---|
| Datum | Dienstag, 23. April 2024, 17.00 – 20.00 Uhr |
| Anmeldung | bildung@srk-sg.ch |

Patientenverfügung: Brauche ich das?

Online-Kurs: Mit einer Patientenverfügung bestimmst du selbst, wer für dich medizinische Entscheidungen treffen soll, falls du einmal nicht mehr urteilsfähig sein solltest. Im Kurs erfährst du, worauf es beim Verfassen des Dokumentes ankommt. Nach dem Fachinput kannst du deine Fragen mit unserer Fachperson klären.

| | |
|-----------|---|
| Datum | Dienstag, 3. September 2024, 18.00 – 19.30 Uhr (Online) |
| Anmeldung | bildung@srk-sg.ch |

Gesunder Umgang mit sich selber

Du fühlst dich gestresst und ständig gefordert oder sogar überfordert? Hier bekommst du Tipps zur Entwicklung deiner persönlichen Resilienz und Stärkung der psychischen Gesundheit. Du erkennst Auslöser für belastende Situationen, erfährst wie Stress entstehen kann und setzt dich mit seinen Folgen auseinander.

| | |
|-----------|--|
| Datum | Mittwoch, 19. Juni 2024, 17.00 – 20.00 Uhr |
| Anmeldung | bildung@srk-sg.ch |

Vorurteile erkennen und abbauen

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, welche Vorurteile du hast und wie sie dein Leben beeinflussen? Woher kommen Vorurteile und wie entstehen sie? Erfahre mehr über den Ursprung von Rassismus und andere Formen der Diskriminierung und hol dir Tipps, wie du den Teufelskreis aus Angst und Vorurteilen konstruktiv durchbrechen kannst.

| | |
|-----------|---|
| Datum | Dienstag, 5. November 2024, 18.00 – 21.00 Uhr |
| Anmeldung | bildung@srk-sg.ch |

Wir bieten freiwillige Einsätze in verschiedenen Bereichen:

Rotkreuz-Fahrdienst

Menschlichkeit macht mobil

Rotkreuz-Notruf

Sicherheit rund um die Uhr

Besuchs- und Begleitdienst

Gemeinsam Zeit verbringen

Jugendrotkreuz

Nie zu jung für gute Taten

Lernbegleitung

Unterstützung bei der Integration

2 x Weihnachten

Spenden-Geschenke die von Herzen kommen

Redcross Clowns

Freiwillige besuchen Kinder in Asylunterkünften

Mentoring / Begleitung

Alltagsintegration

Unterstützung von Menschen mit Migrationshintergrund

Freiwilliges Engagement

Weitere Informationen findest du auf unserer Website
www.srk-sg.ch/freiwilliges-engagement



Gerne besprechen wir mit dir die individuellen Möglichkeiten – wir warten auf dich!

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton St.Gallen
Freiwilligen-Management
Marktplatz 24
Postfach 559
9004 St.Gallen

Tel. 071 227 99 66
freiwillig@srk-sg.ch
www.srk-sg.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton St. Gallen

