



# Unterstützung, die zählt

**Würde im Alter entsteht dort,  
wo Menschen Zuwendung, Orientierung  
und Entlastung erhalten.** SEITE 4/5

# Aus dem Rotkreuz-Alltag

Angehörige erzählen, was ihnen und ihren Liebsten die Unterstützung durch das Rote Kreuz bedeutet – und wie dadurch das Alltagsleben leichter wird.

**ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG** Wir erhalten immer wieder dankbare Zuschriften, zum Beispiel von einer Ehefrau, deren Mann den ÖV-Begleitedienst des SRK Kanton Zürich nutzt. Im ÖV-Begleitedienst werden Menschen, die nicht mehr allein mit den ÖV fahren können, durch Rotkreuz-Freiwillige begleitet. Die Frau schrieb uns: «Es ist mir ein ganz grosses Bedürfnis, Ihnen allen einmal von Herzen zu danken für die wertvollen ÖV-Begleitungen. Sie unterstützen meinen demenzbetroffenen Mann und mich enorm. Mich entlasten Sie zeitlich und körperlich, denn die Begleitungen fallen mir aufgrund meiner Rheumaerkrankung oft etwas schwer. Meinem Ehemann ermöglichen Sie, trotz Erkrankung am normalen Leben teilzunehmen, Reize von aussen zu erhalten und so unterwegs zu sein, wie er es sich gewohnt ist.»

Hilfe für alle Menschen, die Unterstützung benötigen, und in jeder Phase des Lebens – das ist dem Roten Kreuz ein Herzensanliegen. Ob sich jemand aufgrund des Alters, einer Erkrankung oder aus anderen Gründen in einer schwierigen Lebenssituation befindet: Wichtig sind uns individuelle Begleitung und unterstützende Angebote bis zuletzt.

## Der Notruf entlastet auch Angehörige

Mit dem Rotkreuz-Notruf können Kundinnen und Kunden rund um die Uhr auf Hilfe zählen, wenn sie in einer Notlage sind. Sobald der Alarm ausgelöst wird, organisieren wir Hilfe – so schnell wie möglich kommt jemand vorbei und sieht nach dem Rechten oder hilft beim Aufstehen. Wenn nötig rufen wir den Krankenwagen. Kürzlich erreichte uns eine traurige Nachricht. Ein Notruf-Kunde war verstorben. Seine erwachsene Tochter berichtete uns, er habe den Alarmknopf der Notruf-Uhr am Handgelenk gedrückt, als er im Sterben lag. So wurden seine beiden Töchter rechtzeitig informiert und fuhren sofort zu ihm. Dadurch konnten beide Töchter bei ihm sein und Abschied nehmen, als er starb. Der Tochter und ihrer Schwester hat dies viel bedeutet.

Oft werden Entlastungsangebote in der ganzen Familie besprochen. So war es auch bei Frau S. «Wir diskutierten schon länger über den Rotkreuz-Notruf, weil meine Mutter allein wohnt, seit mein Vater vor fünf Jahren gestorben ist», erzählt sie. «Ich rufe meine Mutter viel an und gehe oft vorbei. Mein Bruder wohnt sogar im selben Haus und ist auch viel bei ihr. Trotzdem war es uns nicht wohl. Vor allem belastete uns der Gedanke, wenn in der Nacht etwas wäre.» Ihre Mutter habe zudem eine Krebsdiagnose erhalten. So habe sie sich dann für den Rotkreuz-Notruf entschieden. «Ihr gibt es Sicherheit und sie trägt ihr Notruf-Armband immer, darüber bin ich sehr froh.» Frau S. erzählt, dass ihre Mutter schon einige Male versehentlich auf den Knopf gekommen sei, und einmal habe eine Reinigungskraft das Kabel des Notruf-Geräts herausgezogen. Da habe sich die Notruf-Zentrale immer sofort gemeldet. «Wir wissen also, dass es funktioniert», meint sie lachend. «Seit meine Mutter den Notruf hat, schlafe ich viel besser. Mir gibt er auch sehr viel Sicherheit.»

## Abklären, welche Angebote es gibt

Der 93-jährige Herr M. nutzt seit einigen Jahren den Rotkreuz-Fahrdienst, da es ihm gesundheitlich nicht gut geht und er vieles nicht mehr machen kann. Seine Ehefrau habe sich bis anhin um ihn gekümmert, erzählt die Tochter, die selbst schon Grossmutter ist: «Meine Mutter war so fit wie ich!» Leider musste die 93-jährige Frau M. plötzlich selbst ins Spital und ist nun gesundheitlich eingeschränkt, sodass sich alles schlagartig geändert hat. Die Tochter hat deswegen das neue Rotkreuz-Angebot der Situationsabklärung (siehe auch nächste Doppelseite) genutzt, um mehr über mögliche Unterstützung zu erfahren. Per Post erhielt sie rasch Unterlagen über verschiedene passende Angebote.

Die Situationsabklärung ist ein Gespräch, meist per Telefon, bei dem die eigene Lebenssituation (oder diejenige einer angehörigen Person) geschildert wird und mögliche Unterstützungsangebote aufgezeigt werden.



Freiwillige vom Fahrdienst begleiten Patientinnen und Patienten persönlich und unkompliziert zu ihrem medizinischen Termin. Foto: Terence du Fresne

**«Ich finde es wichtig und schön, dass die Freiwilligen helfen, wenn ein Fahrgast nicht mehr gut laufen kann und Unterstützung benötigt.»**

Angehörige eines 93-jährigen Fahrgasts



«Bisher brauchte der Vater nur den Fahrdienst. Das ist ein super Service», erzählt die Tochter. Meist begleitet der gleiche Fahrer den Vater. «Dieser ist sehr herzlich, hilft meinem Vater beim Einsteigen und hängt den Arm ein. Ich finde es wichtig und schön, dass die Freiwilligen helfen, wenn ein Fahrgast nicht mehr gut laufen kann und Unterstützung benötigt.» Nun ist die Tochter zusammen mit ihrem Bruder daran, alles Nötige abzuklären und zu organisieren für die Eltern: vom Essen über den Alltag bis zum Fahrdienst. Sie selbst wohnt im Welschland, ihre Eltern im Zürcher Unterland: «Sonst würde ich jeden Tag für meine Eltern kochen, denn ich koche ja sowieso», meint sie. Die telefonische Situationsabklärung des Roten Kreuzes sowie die Spitex lieferten ihr wertvolle Informationen, an welche Stellen sie sich wenden kann und welche Unterstützung es gibt.

In einer ähnlichen Situation befindet sich die Schwiegertochter einer Witwe, die eine Gelenkoperation hinter sich hat und auf Stöcke angewiesen ist. «Grundsätzlich ist man erst mal überfordert», erzählt die Schwiegertochter. «Was gibt es überhaupt, was meine Schwiegermutter unterstützen könnte? Wo erhalte ich Infos?», fragte sie sich. Seit der Operation ist die Schwiegermutter Kundin beim Rotkreuz-Fahrdienst. «Jetzt könnten wir einmal das Rote Kreuz einschalten und haben die Gewissheit, dass die Schwiegermutter zu den Arztterminen abgeholt und gebracht wird», entschieden sie miteinander. Denn allein mit dem Zug zu fahren, ist nicht mehr möglich.

Die Schwiegermutter sei sogar im Garten in der Hocke umgekippt – und allein nicht mehr hochgekommen. Der Nachbar habe es gesehen und ihr geholfen. Da habe sich die Familie gefragt: Was wäre, wenn das drinnen in der Wohnung passiert wäre? «So kamen wir darauf, abzuklären, welche Angebote es gibt, bevor es akut wird, und haben die Situationsabklärung genutzt. Das Rote Kreuz ist sehr hilfreich, da dort verschiedene Sachen beieinander sind und es breit gefächert ist. Man hat eine Ansprechperson, die spezialisiert ist. Für uns ist es ein langsames Herantasten, wie es nun weitergeht – auch mit gemeinsamen Gesprächen in der Familie. Ein Thema ist der Notruf, das gäbe uns Sicherheit, und die Anschaffung eines Rollators fürs Einkaufen.»

aru

*Die im Text erwähnten Personen bleiben anonym, um ihre Privatsphäre zu wahren.*

## EDITORIAL

# Ein Leben in Teilhabe

Mein Neni – so nannten wir unseren Grossvater – wurde 89 Jahre alt. Er ist eines meiner grossen Vorbilder. Neni begann als Bauer, wurde Winzer – und blieb ein Mensch, der nie aufhörte, neugierig zu sein. Nachdem er den Weinbaubetrieb abgegeben hatte, besuchte er Computerkurse, schrieb uns Enkelinnen und Enkeln WhatsApp-Nachrichten und teilte so seine Alltagserlebnisse. Er achtete auf sich und blieb interessiert: an den Menschen im Dorf in Graubünden, wo er lebte, an den Themen, die das Zusammenleben ausmachen, an allem, was ihn mit seiner Umgebung verband. Er lebte das, was wir heute «Teilhabe» nennen.

Als sein Körper sich veränderte und sein Gang unsicherer wurde, fiel ihm der Schritt zum Rotkreuz-Notruf zunächst schwer, denn er sah nur das Defizit. Doch bald erkannte er, dass dieser kleine Knopf am Handgelenk Freiheit bedeutete: die Möglichkeit, weiterhin er selbst zu sein, in Sicherheit allein zu wohnen und seine Spaziergänge und Streifzüge zu unternehmen. Selbstständig bleiben – auch dann, wenn manches nicht mehr wie früher ging.

In jener Zeit waren wir noch zusammen im Zoo Zürich. Er reiste allein mit den ÖV an. Für manche ist jedoch bereits ein Spaziergang oder der Weg in ein Café eine grosse Hürde. Nicht alle Menschen haben die Voraussetzungen, die ihn sein Leben lang getragen haben: diese inneren Ressourcen und ein unterstützendes Umfeld. Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sollten kein Privileg sein, sondern für alle möglich. Genau hier setzen wir als soziale Organisation an. Seit fünf Jahren ist es meine Aufgabe, sicherzustellen, dass unsere Unterstützung dort wirkt, wo sie fehlt und es sonst keine Alternative gibt. Unsere Angebote ermöglichen jenen Menschen Teilhabe, denen diese Möglichkeit sonst nicht offensteht. Genau darin liegt der Sinn unserer Arbeit.

Foto: SRK Kanton Zürich



**Nadja Marugg**

Leiterin Unterstützung im Alltag und Mitglied der Geschäftsleitung

---

### Herzlichen Dank

Wir danken von Herzen, dass wir auf **Ihre Treue und Ihr Vertrauen** zählen dürfen. Danke, dass Sie mithelfen, **Menschlichkeit zu leben**. Im **Jahresbericht** erfahren Sie mehr über die Rotkreuzarbeit im vergangenen Jahr. → [srk-zuerich.ch/jahresbericht](https://srk-zuerich.ch/jahresbericht)

---

# Würdevoll älter werden

Warum sind Unterstützungsangebote für ältere Menschen so wichtig?

Was wird in den nächsten Jahrzehnten an Bedeutung gewinnen?

Auch die Angebote des SRK Kanton Zürich werden in Zukunft immer wichtiger.

**UNTERSTÜTZUNG IM ALTER** «Jedermann will älter werden – niemand will alt sein.» Mit der steigenden Lebenserwartung gewinnt dieses geflügelte Wort an Bedeutung, steht im Vorwort des kantonalen Altersberichts, der auf der Website des Kantons Zürich zum Thema «Leben im Alter» publiziert ist. Mit «älter werden» verbinden wir die Erwartung, unser Leben möglichst lange so zu leben, wie wir es gewöhnt sind: selbstständig und selbstbestimmt. Tatsächlich geht der Wunsch, bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu sein, für immer mehr Menschen in Erfüllung, so der Bericht. Die Lebensumstände bestimmen mit, wie gesund und zufrieden wir älter werden. Als Zürcher Rotes Kreuz sehen wir es als eine unserer Aufgaben, ältere Menschen dort zu unterstützen, wo das persönliche Umfeld nicht ausreicht und keine anderen Angebote greifen. Unser besonderes Anliegen ist, dass unsere Unterstützung bei den Verletzlichsten Wirkung entfalten kann – Menschen, die mit gesundheitlichen Einschränkungen leben zum Beispiel, oder ein kleines oder gar kein soziales Umfeld mehr haben. So werden die Angebote des SRK Kanton Zürich immer wichtiger, denn die Zahl der älteren Menschen, die Unterstützung benötigen, wächst schneller als die Angebote der Gesundheitsversorgung.

## Mehr ältere Menschen

Mit der steigenden Lebenserwartung einher geht auch eine Verschiebung in der Altersstruktur unserer Bevölkerung. Die demografische Alterung der Bevölkerung wird sich im Kanton Zürich trotz Zuwanderung junger Menschen weiter verstärken. Der aktuelle Altersaufbau der Bevölkerung, gepaart mit der steigenden Lebenserwartung und niedrigen Geburtenraten, hat zur Folge, dass die Zahl der Menschen im Pensionsalter schneller zunimmt als jene der jüngeren Altersgruppen. Besonders ausgeprägt, so das Statistische Amt des Kantons Zürich in der 2025 publizierten «Prognose bis 2055», ist der Alterungsprozess in ländlichen Regionen wie dem Oberland oder dem Knonaueramt. Das höchste Durchschnittsalter zeichnet sich für 2055 im Oberland, im Weinland und auf dem Pfannenstiel ab – durchwegs Regionen, die bereits heute überdurchschnittlich alt sind.

Was heisst das für die Zukunft? Welche Angebote wird es vermehrt brauchen? Neben Plätzen in Alterszentren wird eine möglichst lange Unterstützung zu Hause immer wichtiger. Manuela Kobelt, Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Zürich, sagt: «Erst durch das Zusammenspiel verschiedener Akteure entsteht ein tragfähiges Netz, das ältere Menschen erreicht, wirksam unterstützt und so ihre Selbstständigkeit möglichst lange erhält. Gute körperliche und seelische Gesundheit sowie ein unterstützendes Umfeld sind entscheidend, um die Lebensqualität zu erhalten und Pflegebedürftigkeit möglichst hinauszuzögern oder zu vermeiden.»

Mit zunehmendem Alter steigen die Bedürfnisse nach Begleitung und Entlastung. Die Erhaltung der gewohnten sozialen Teilhabe wird schwieriger. «Der Anteil älterer und hochaltriger Menschen nimmt weiter zu. Damit steigen auch chronische Erkrankungen, Mehrfacherkrankungen und der Unterstützungsbedarf», erläutert Manuela Kobelt. «Einsamkeit ist ebenfalls ein Thema im Alter, welches psychische und körperliche Erkrankungen verstärkt. Zudem sind gesundheitliche Chancen ungleich verteilt. Beispielsweise Menschen mit tieferem Einkommen, Migrationshintergrund oder geringem Bildungsniveau profitieren oft weniger von bestehenden Angebo-

ten.» Unterstützungsangebote ermöglichen älteren Menschen, möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld zu bleiben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Manuela Kobelt: «Der Kanton schafft Rahmenbedingungen und fördert oder initiiert neue Angebote, während Organisationen wie das SRK Kanton Zürich und weitere Anbieter verschiedene Angebote praxisnah umsetzen.»

## Welche Angebote können helfen?

Doch wo erhalten ältere Menschen Unterstützung? Welche Möglichkeiten gibt es in der Nähe? Manchmal ist es schwierig, die richtige Hilfe und die richtige Anlaufstelle zu finden. Deshalb bietet das SRK Kanton Zürich seit vergangenem Jahr eine Situationsabklärung an. Die telefonische Abklärung zeigt älteren Menschen und Angehörigen, welche Unterstützung wirklich passt. Frühe Orientierung verhindert, dass Probleme zu spät erkannt werden: Menschen erhalten rechtzeitig Hilfe, bevor eine Krise entsteht. Die Situationsabklärung bietet Orientierung im Angebotsdschungel, und nach dem Gespräch erhält die ratsuchende Person Unterlagen und Informationen zu passenden Angeboten. Das Orientierungsgespräch gibt so einen individuellen Überblick über hilfreiche Angebote und vermittelt bei Bedarf die richtigen Anlaufstellen. Die kostenlose und unverbindliche Situationsabklärung steht allen offen, die sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren möchten.

Eine besondere Bedeutung kommt zudem der Spitex und pflegenden Angehörigen zu. Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) prognostiziert, dass der Bedarf an Alters- und Langzeitpflege bis 2040 stark und rasch ansteigen wird – und darüber hinaus hoch bleibt. So werden auch pflegende Angehörige eine immer grössere Bedeutung haben. Der Mangel an Pflegepersonal erhöht ihre Bedeutung zusätzlich. Mit der Einführung einer Entlohnung der Pflegeleistungen von Angehörigen wurde diese Rolle gestärkt sowie rechtlich und finanziell abgesichert. «Pflegerinnen und betreuende Angehörige spielen eine zentrale Rolle im Alter», so Manuela Kobelt. «Sie leisten jährlich rund 80 Millionen Stunden unbezahlte Arbeit. Ohne ihr Engagement würden Familien, Nachbarn und unser Sozialsystem nicht funktionieren. Durch ihre Unterstützung können ältere Menschen länger im vertrauten Umfeld bleiben. Gleichzeitig sind betreuende Angehörige selbst stark gefordert. Deshalb wird es immer wichtiger, sie zu stärken.»

Das Rote Kreuz hat aus diesem Grund für pflegende Angehörige einen Lehrgang entwickelt, der zum schweizweit anerkannten Zertifikat führt und eine entlohnte Anstellung bei einer Spitex-Organisation ermöglicht. (Der Spitexverband Kanton Zürich informiert auf seiner Webseite über die weiteren Rahmenbedingungen für eine Anstellung.) Das SRK Kanton Zürich hat den Lehrgang im letzten Jahr zum ersten Mal durchgeführt. Er stiess auf grosses Interesse, denn er stärkt und befähigt pflegende Angehörige für ihre anspruchsvolle Aufgabe. Ein Thema im Lehrgang sind auch die eigenen Bedürfnisse – denn nur wer sich um sich selbst kümmert, kann auch für andere da sein. Zur Stärkung der psychischen Ressourcen gibt es seitens Kanton Zürich ein ergänzendes Angebot: den Online-Kurs «Heb dir Sorg».

Eine solidarische Gesellschaft zeigt sich daran, wie sie mit ihren verletzlichsten Mitgliedern umgeht. Das SRK Kanton Zürich trägt mit seinen verschiedenen Angeboten dazu bei, dass niemand im Alter vergessen geht.

aru



«Im Kanton Zürich sollen ältere Menschen möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben können.»

Manuela Kobelt, Leiterin Prävention und Gesundheitsförderung im Alter des Kantons Zürich

Der Rotkreuz-Notruf bietet älteren Menschen die Sicherheit, dass im Notfall sofort Hilfe kommt.  
Fotos: SRK, Ruben Ung




---

#### Kennen Sie diese Rotkreuz-Angebote?

- **Fahrdienst:** Freiwillige fahren Sie sicher zu Arztterminen, ins Spital oder in die Therapie und zurück.
  - **ÖV-Begleitedienst:** Freiwillige begleiten Sie mit Bus und Tram in der Stadt Zürich, wenn Sie sich allein nicht sicher fühlen.
  - **Notruf:** Mit dem Notruf-System des Roten Kreuzes können Sie jederzeit Hilfe rufen.
  - **Rotkreuz-Grüezi:** Der telefonische Besuchsdienst für unsere Notruf-Kundinnen und -Kunden (siehe Seite 7).
  - **Situationsabklärung:** Die kostenlose Situationsabklärung steht allen offen, die sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren möchten.
  - **Rotkreuz-Duo:** Das Rotkreuz-Duo bietet individuelle Möglichkeiten für Unterstützung im Alltag.
  - **Lehrgang Pflegende Angehörige:** Eröffnet die Möglichkeit, sich anstellen zu lassen und für die Pflegearbeit einen Lohn zu erhalten.
-

# Ein starkes Fundament

Spenden und Mitgliedschaften spielen eine entscheidende Rolle bei der Arbeit des SRK Kanton Zürich.

**MENSCHLICHKEIT** Seit vielen Jahrzehnten steht das Zürcher Rote Kreuz für Mitgefühl, Solidarität und Unterstützung für diejenigen, die es am dringendsten benötigen – unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihrer Situation. Spenden und Mitgliedschaften tragen massgeblich dazu bei, die Dienstleistungen und Hilfsprojekte zu finanzieren, die das Leben vieler Menschen im Kanton Zürich verbessern. Immer wieder hören wir die Frage, warum das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Zürich Mitgliederwerbung betreibt.

Regelmässige Spenden wie beispielsweise Ihre Mitgliedschaft sind für unsere Arbeit von grossem Wert. Mit Ihrer Zusage, uns in einem bestimmten Zeitraum mit einem festen Betrag zu unterstützen, können wir längerfristig planen. So können Projekte und Dienstleistungen so umgesetzt werden, wie sie für benachteiligte Menschen sorgfältig und zielgerichtet konzipiert wurden.

Ohne sichere Finanzierung bestünde die Gefahr, dass wichtige Projekte abgebrochen werden müssten oder Dienstleistungen nicht mehr angeboten werden können. Das würde schlimmstenfalls bedeuten, dass wir nicht den Menschen helfen können, die unsere Hilfe am dringendsten benötigen. Doch mit Ihrer Mitgliedschaft oder Ihrem regelmässigen Beitrag helfen Sie uns bei der langfristigen Planung unserer Hilfsangebote. Die Planbarkeit gibt uns Flexibilität für neue Entwicklungen und ermöglicht uns im Notfall, schnell zu reagieren. Diese Flexibilität ist entscheidend, um effektiv auf die sich ständig verändernden Herausforderungen zu reagieren, mit denen Menschen konfrontiert sind und die oft die Verletzlichsten am härtesten treffen.

## Was Ihre Spende und Mitgliedschaft bewirkt

Eine regelmässige Spende ist nicht nur für das SRK Kanton Zürich von Vorteil, sondern auch für unsere Unterstützenden. Sagen wir, Sie möchten uns mit einem Betrag von 500 Franken unterstützen, möchten aber nicht alles auf einmal überweisen. Mit Ihrem monatlichen Beitrag können Sie selbst kontrollieren, wann und wie viel Sie spenden möchten. Damit handeln Sie proaktiv und werden weniger nach Spenden gefragt. Wenn Sie während des Jahres immer wieder kleinere Beiträge spenden, erhalten Sie nicht für jede Transaktion eine Verdankung per Post. Das spart Papier und Geld. Mit einer automatischen Abbuchung helfen Sie uns zusätzlich, Kosten zu sparen, damit Ihre Unterstützung vollumfänglich den Verletzlichsten zugutekommt. Am Anfang des Jahres erhalten Sie jeweils Ihre Spendenbestätigung und wir informieren Sie regelmässig in dieser Zeitung



Danke, dass Sie mit Ihrer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft Hilfsuchende im Kanton Zürich unterstützen.  
Foto: Geri Krischker

darüber, was Ihre Spende oder Mitgliedschaft bewirkt und wo wir Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen und begleiten.

Sie tragen dazu bei, die Lebensqualität vieler Menschen im Kanton Zürich zu verbessern – ob es darum geht, Grundbedürfnisse zu erfüllen, psychosoziale Unterstützung anzubieten oder die Integration von benachteiligten Menschen zu fördern.

Als Mitglied beim SRK Kanton Zürich setzen Sie sich für bedürftige und notleidende Menschen im Kanton Zürich ein. Unzählige Geschichten von Hoffnung, Veränderung und Menschlichkeit, die durch Sie möglich werden, beantworten die Frage nach der Sinnhaftigkeit. Spenden sind nicht nur eine Option, sondern eine Verpflichtung – eine Verpflichtung uns selbst und anderen gegenüber, eine Verpflichtung, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Denn am Ende des Tages sind es nicht die Worte, die zählen, sondern die Taten, die wir gemeinsam setzen. Es ist schön zu wissen, dass Sie an unserer Seite stehen – herzlichen Dank dafür!

sma/SZ

## Jetzt spenden

Unterstützen auch Sie uns regelmässig mit Ihrer Spende!

→ [srk-zuerich.ch/online-spenden](https://srk-zuerich.ch/online-spenden)



# Mit Herz am Hörer

Ein Leben lang stand Ruth Menschen telefonisch zur Seite. Als Freiwillige im «Rotkreuz-Grüezi» setzt sie ihre Leidenschaft fort – und fand eine berührende Verbindung zurück zum Zürcher Roten Kreuz.

**GESPRÄCHE** Ruth ist gelernte Telefonistin, arbeitete früher bei der Notruf-Zentrale des Rotkreuz-Notrufs und hat vor einigen Jahren den Lehrgang Pflegehelfende SRK im Zürcher SRK-Bildungszentrum abgeschlossen. Heute unterstützt sie als Freiwillige das «Rotkreuz-Grüezi» und nimmt sich am Telefon für Menschen Zeit, die sie einst im Notfall betreute. Damit schliesst sich ein Kreis, der sie über verschiedene Stationen stets zum Zürcher Roten Kreuz geführt hat.

Doch beginnen wir von vorne. Ruth ist 76 Jahre alt und wohnt in Uster. Ihre letzte Stelle vor der Pensionierung war bei der Notruf-Zentrale, wo die Anrufe eingehen, wenn ein Rotkreuz-Notruf ausgelöst wird. «Ich habe Sprache immer geliebt und Kommunikation ist meine Stärke», erzählt Ruth. «Damals gab es noch die Ausbildung zur Telefonistin, diese passte gut zu mir.»

## Dem Zürcher Roten Kreuz verbunden

Ruth war schon immer freiwillig engagiert. Unter anderem auch bei der Organisation Alzheimer Zürich. «Mit der Krankheit kam ich schon als Zehnjährige in Kontakt, da mein Grossvater mit Alzheimer bei uns lebte. Auch mein Vater wurde später dement. Somit hatte ich nie Berührungsängste und konnte betroffene Menschen und ihre Angehörigen unterstützen. Ich nahm als Freiwillige an den Ferienwochen von Alzheimer Zürich für Erkrankte und Angehörige teil. Obwohl ich be-

reits viel über die Krankheit und den Umgang damit wusste, wollte ich mir mehr Fachwissen aneignen. Deshalb absolvierte ich den Lehrgang Pflegehelfende SRK und danach den Lehrgang Demenzbetreuung SRK beim Zürcher Roten Kreuz», berichtet Ruth. «Ich war dem Roten Kreuz schon immer verbunden», ergänzt sie lachend.

Während der Pandemie machte sich Ruth auf die Suche nach einem neuen Freiwilligeneinsatz. Ein Inserat für Freiwillige beim «Rotkreuz-Grüezi» sprach sie sofort an. Ein neues Angebot vom SRK Kanton Zürich, das wie ein telefonischer Besuchsdienst funktioniert. Die Idee entstand während der Pandemie, da die Kontaktmöglichkeiten sehr beschränkt waren und viele allein lebende ältere Personen sich jemanden zum Reden wünschten. Um ein offenes Ohr zu bieten, telefonieren Freiwillige des «Rotkreuz-Grüezi» regelmässig mit Notruf-Kundinnen und -Kunden. Da Ruth lange bei der Notruf-Zentrale für den Rotkreuz-Notruf gearbeitet hatte, kannte sie den Notruf und die Kundinnen und Kunden bestens. Zudem brachte sie mit ihrer langjährigen Arbeitserfahrung am Telefon die idealen Kompetenzen mit. Es war wie für sie gemacht.

In den fünf Jahren als Freiwillige hat Ruth schon zahlreiche Telefonate geführt. Aktuell telefoniert sie regelmässig mit vier Notruf-Kundinnen. «Mit der Zeit baut man eine Beziehung auf», sagt sie. Die Gesprächsthemen sind unterschiedlich. Das SRK Kanton Zürich versucht jeweils, passende Duos zu bilden. Ruth erzählt, dass sie einst mit einem Mann telefonierte, der gern über die Politik in der Stadt Zürich sprach. Da Ruth in Uster lebt, wusste sie nicht vertieft über das politische Geschehen in der Stadt Bescheid und war nicht die richtige Gesprächspartnerin für ihn. Das SRK-Team suchte jemand anderen für die Telefonate mit ihm.

Ruth bemüht sich sehr um das Wohl der Mitmenschen. Sie schätzt an dieser Aufgabe, dass sie sich Zeit nehmen kann für die Personen. «Das ist selten so. Im Beruf hat man meistens sehr wenig Zeit am Telefon und muss sich schnell der nächsten Person widmen.» Die Gespräche dauern unterschiedlich lang, manchmal eine Stunde, manchmal zehn Minuten. Dies hänge auch davon ab, wie gut es ihren Telefonpartnerinnen gehe, betont Ruth mit fürsorglicher Stimme. «Die meisten haben niemanden. Diese Telefonate bedeuten ihnen viel.»

aka

Foto: Jakob Ineichen



## Internationales Jahr der Freiwilligen

Die Vereinten Nationen haben 2026 zum internationalen Jahr der Freiwilligen erklärt. Freiwilliges Engagement soll sichtbar gemacht und als wichtige Kraft für nachhaltige Entwicklung anerkannt werden. Damit wird weltweit in den Fokus gerückt, was Freiwillige Tag für Tag leisten. Im Kanton Zürich leisteten beispielsweise im Jahr 2024 fast 40 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner ab 15 Jahren Freiwilligenarbeit – sei es in Vereinen, Organisationen oder durch informelle Unterstützung im Freundes- und Familienkreis.

## Ein Tag für den Frieden

Der Weltrotkreuz- und Rothalbmondtag am 8. Mai – der Geburtstag des Gründers der Rotkreuzbewegung Henry Dunant – erinnert an ihn und die humanitären Werte der Bewegung. Seine Wurzeln reichen in die ehemalige Tschechoslowakei zurück, wo 1922 erstmals ein «Rotkreuz-Frieden» ausgerufen wurde – Tage, an denen Konflikte ruhten und Raum für Mitmenschlichkeit entstand. Aus dieser Idee entwickelte sich ein internationaler Gedenktag, der seit 1948 offiziell begangen wird. Er macht jedes Jahr deutlich, dass Menschlichkeit, Respekt und Frieden nur bestehen können, wenn wir sie aktiv leben.

## Jahresbericht

Der Jahresbericht 2025 des SRK Kanton Zürich ist erschienen. Er zeigt eindrücklich, wie vielfältig das Zürcher Rote Kreuz im Kanton wirkt – von Unterstützung im Alltag bis zur Entlastung von Familien und zum Engagement für vulnerable Menschen. Der Bericht bietet Einblicke, Zahlen und berührende Geschichten. Er ist online publiziert und in Kurzform auch gedruckt erhältlich.

→ [srk-zuerich.ch/jahresbericht](https://srk-zuerich.ch/jahresbericht)



Ruth ist es wichtig, dass Menschen einander zuhören.  
Foto: SRK Kanton Zürich

**VORGESTELLT**



Foto: SRK Kanton Zürich

# Tanja Maletic

«Die Gespräche sind auch für mich bereichernd und ich lerne immer etwas dazu, weil jede Lebensgeschichte anders ist», sagt Tanja Maletic. Sie ist die Verantwortliche des neuen Angebots Situationsabklärung beim SRK Kanton Zürich und hat schon zahlreiche Abklärungsgespräche geführt. «Es ist wichtig, dass jemand die Probleme ernst nimmt und nachfragt. Die Menschen erfahren so, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind. Ich erlebe viel Dankbarkeit und kann oft mit kleinen Tipps sehr viel bewirken. Wir vermitteln auch an andere Stellen, die unterstützen, egal wo der Schuh drückt.» Das neue Rotkreuz-Angebot ist für alle Menschen, die einen Überblick erhalten möchten, welche Unterstützungsmöglichkeiten es in ihrer aktuellen Lebenssituation gibt. → [srk-zuerich.ch/situationsabklärung](http://srk-zuerich.ch/situationsabklärung)

## Rotkreuz-Grundsatz des Jahres

**Menschlichkeit** steht im Zentrum unseres Handelns. Sie bedeutet, Leben und Gesundheit zu schützen, Würde zu achten und Verständnis zu fördern. Dieser Rotkreuz-Grundsatz ist **Herz und Antrieb unseres Einsatzes** für Menschen in Not und steht zum 160-Jahr-Jubiläum des SRK dieses Jahr im Mittelpunkt.

## SERVICE

### Kurse

**Essstörungen: verschiedene Krankheitsbilder kennen und verstehen**

Dieser Kurs für Pflegehelfende zeigt auf, wie Menschen mit auffälligem Essverhalten professionell begleitet werden können.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Datum** Mi, 6. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

**Medikamentenlehre**

Was müssen Pflegehelfende beachten? Wirkungen und Nebenwirkungen der verschiedenen Medikamentengruppen insbesondere zu alterstypischen Krankheitsbildern.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Daten** Do, 7. Mai und Fr, 8. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

**Zeitgeschichte**

Das Eintauchen in vergangene Zeiten ermöglicht Pflegehelfenden, die Erlebniswelt von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung besser zu verstehen.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Datum** Mi, 20. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

**Nanny-Weiterbildung**

Emotionale Entwicklung von Kindern begleiten: Praktische Ansätze und Beispiele aus dem Alltag mit Kindern von ein bis sieben Jahren.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur  
**Datum** Sa, 30. Mai, 9 bis 16 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/weiterbildungen-nanny](http://srk-zuerich.ch/weiterbildungen-nanny)

### Events

**Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit**

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.  
**Ort** online oder im SRK Kanton Zürich in Zürich-Oerlikon  
**Daten** siehe Website  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige](http://srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige)

**Möchten Sie sich für Integration engagieren?**

Begleiten Sie Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Fluchterfahrung oder Migrationsgeschichte im Alltag, bei der Arbeitssuche oder beim Deutschlernen. Mehr erfahren Sie an den Infoveranstaltungen oder auf der Website.  
**Ort** online  
**Daten** «Perspektive Arbeit»: Di, 5. Mai, Do, 20. August, 18 bis 19 Uhr, «come together»: Do, 4. Juni, Di 25. August, 18.30 bis 19.30 Uhr, «Meet n'Speak»: Mi, 6. Mai, Di, 30. Juni, 18.30 bis 19.30 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/mitmachen/integration](http://srk-zuerich.ch/mitmachen/integration)

**Infoabend Jugendrotkreuz**

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und Einsatzmöglichkeiten im Zürcher Jugendrotkreuz.  
**Ort** online  
**Daten** Mi, 13. Mai, Do, 11. Juni, jeweils 18 bis 19 Uhr  
 → [srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz](http://srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz)

**Infos zum Rotkreuz-Notruf**

Alles über den Rotkreuz-Notruf erfahren Sie an unseren Infoanlässen in den Quartieren und Gemeinden. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.  
**Daten und Orte** siehe Website  
 → [srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass](http://srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass)

**Infoanlass Vorsorgeplanung**

Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Informationsveranstaltung erfahren Sie das Wichtigste über die drei Themen.  
**Daten und Orte** Do, 28. Mai, 17 bis 19.15 Uhr in der Alten Kaserne, Winterthur; Di, 17. November, 14 bis 16.15 Uhr, Volkshaus, Zürich  
 → [srk-zuerich.ch/vorsorge](http://srk-zuerich.ch/vorsorge)

**Mitgliederversammlung**

**Datum** Mi, 3. Juni, 17 Uhr  
**Ort** Paulus Akademie, Zürich  
 → [srk-zuerich.ch/mitgliederversammlung](http://srk-zuerich.ch/mitgliederversammlung)

## RÄTSEL

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

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

**Wörter suchen**

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: BRUECKE CAPUNS HALLELUJAH HANSJOERG JAUNE MENUES REQUISITEN SPATZ SUTANE VERWANDTER ZUTRITT ZWECK

**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  
 Thurgauerstrasse 36/38  
 8050 Zürich  
 Telefon 044 388 25 25

**Zürcher Rotkreuz Zeitung**

Ausgabe 2/2026  
**Nächste Ausgabe**  
 August 2026  
**IBAN** CH41 0900 0000 8000 2495 0  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

**Redaktionsleitung**

Anita Ruchti (aru)  
**Redaktionelle Mitarbeit**  
 Aida Polat-Karabasic (aka),  
 Sabrina Margelisch (sma),  
 Susanne Zihlmann (SZ)

**Cover SRK, Ruben Ung**

**Gestaltung** Bodara GmbH  
[www.bodara.ch](http://www.bodara.ch)  
**Druck** CH Media Print AG  
**Auflage** 165 000



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
 Kanton Zürich

