

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 85 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Selbsthilfe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974660>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Selbsthilfe



«Dank diesem Kurs für häusliche Krankenpflege bin ich heute in der Lage, unseren Mitmenschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Auch habe ich viel gelernt, was ich in meiner Familie anwenden kann. Ich kann diesen Kurs also nur weiter empfehlen. Ein Lob demjenigen, dem es eingefallen ist, einen solchen Kurs zu schaffen!»

Die Schreiberin dieser Zeilen, Abwartin einer Alterssiedlung, nahm an dem Kurs für **Krankenpflege zu Hause** teil, den die Sektion Zürcher Oberland des Schweizerischen Roten Kreuzes für die Betagten dieser Siedlung durchführte.

Nun, wer hat diesen Kurs «erfunden»? Er ist der am meisten verbreitete der fünf sogenannten Rotkreuz-Kurse und wurde schon vor vielen Jahren von der Liga der Rotkreuzgesellschaften ausgearbeitet und seither immer wieder modernisiert. Er ist so aufgebaut, dass er mit wenigen Anpassungen in allen Ländern und an alle Bevölkerungsgruppen erteilt werden kann. Unterrichtet wird in kleinen Gruppen,

damit alle Teilnehmer gut folgen können und reichlich Gelegenheit zum Üben des Vorgezeigten erhalten. Am Schluss der 7 Lektionen sollen sie imstande sein, einem Kranken zu Hause einfache Pflege zu geben, ihn zu waschen, zu betten, ihm beim Aufstehen zu helfen, den Krankheitsverlauf für den Arzt zu beobachten. Der Kurs zeigt aber auch, was man für seine eigene Gesundheit tun kann.

Der zweite Kurs, **Pflege von Mutter und Kind**, bereitet auf die Ankunft des ersten Kindleins vor. Die Eltern werden von einer Kinderkrankenschwester in die kunstgerechte Pflege des Säuglings eingeführt und haben Gelegenheit, mit ihr alle die Fragen, die sich ihnen vor der Geburt stellen, zu besprechen.

Der dritte Kurs ist in **Pflege des gesunden Säuglings** und **Betreuung des Kleinkindes** aufgeteilt. Er ist bei uns noch nicht sehr verbreitet und wird vor allem von Jugendlichen besucht, die als Baby-Sitter ein Taschengeld verdienen wollen oder kleinere Geschwister haben. In diesem Kurs lernen sie die körperlich-seelisch-geistigen

Bedürfnisse und das normale Verhalten des Säuglings und Kleinkindes kennen und auf Krankheitszeichen achten. Wichtig ist, die besonderen dem Kleinkind drohenden Gefahren zu kennen und sie zu verhüten wissen.

Der vierte Kurs, **Pflege von Betagten und Chronischkranken**, umfasst fünf Lektionen und baut auf dem Kurs Krankenpflege zu Hause auf, dessen vorherige Absolvierung Bedingung ist. Es geht darum, die Pflege auf die besonderen Bedürfnisse von Betagten und Chronischkranken auszurichten. Aber nicht nur, wer seine Eltern oder einen Langzeitpatienten pflegt, profitiert von dem Unterricht, denn es kommen allgemeine Probleme des Alterwerdens zur Sprache und wie die Selbständigkeit möglichst lange erhalten werden kann. Der Kurs ist also eine gute Vorbereitung auf das eigene Alter.

Ein weiterer Kurs bildet **Rotkreuzspithelfer und -helferinnen** aus. Sie entlasten in den Spitälern und Pflegeheimen die Schwestern von einfacheren Verrichtungen im Krankenzimmer. Ihre Ausbildung erhalten sie in einem Kurs von 28 Theoriestunden und zwei Wochen Praktikum in einem Spital. Die Rotkreuzhelferinnen sind – wie die Absolventinnen des Kurses Krankenpflege zu Hause – in den Reihen des Rotkreuzdienstes und des Zivilschutzes sehr gesucht, wo sie, ebenfalls an der Seite von Berufspflegepersonal, Kranke und Verwundete zu betreuen haben. Bei ihrer Einteilung in den Sanitätsdienst des Zivilschutzes erhalten sie noch eine kurze Einführung, um mit den Einrichtungen vertraut zu werden.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Schweizerischen Roten Kreuz und dem Zivilschutz kommt auch darin zum Ausdruck, dass unsere Kurslehrerinnen ebenfalls im Zivilschutz unterrichten.

Alle Kurslehrerinnen sind diplomierte Krankenschwestern mit Praxis und erhielten vom Schweizerischen Roten Kreuz eine zehntägige Ausbildung für die Erteilung von Kursen an Erwachsene.

Mit seinen Laien-Krankenpflegekursen möchte das Schweizerische Rote Kreuz immer mehr jungen und alten Menschen Kenntnisse der Grundregeln der Krankenpflege, Säuglingspflege und Gesundheitspflege vermitteln und sie damit zur Selbsthilfe und Vorbeugung ermuntern.