

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 5

Artikel: Seit 150 Jahren für die Mitmenschen
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078685>

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: 20.01.2026

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

Seit 150 Jahren für die Mitmenschen

Seit 1866 steht das Schweizerische Rote Kreuz im Dienst der Menschlichkeit: zuerst in Kriegs-, später vor allem in Friedenszeiten. Heute setzen sich rund 72 000 Freiwillige für die grösste humanitäre Organisation der Schweiz ein.

Vor 150 Jahren, am 17. Juli 1866, gründeten in Bern General Henri Dufour, Bundesrat Jakob Dubs und weitere Persönlichkeiten das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) als «Hülfverein für schweizerische Wehrmänner und deren Familien». Mit der Internierung der Bourbaki-Armee hatte das SRK im Frühjahr 1871 seinen ersten Grosseinsatz, um 85 000 französische Armeegehörige zu versorgen.

Während der Weltkriege unterstützte das SRK Soldaten materiell, organisierte Repatriierungen von verwundeten Soldaten der Kriegsmächte und Erholungsaufenthalte ausländischer Kriegsgefangener. Es förderte die Krankenpflegeausbildung und rief im Zweiten Weltkrieg den Blutspendedienst ins Leben. Zwischen 1940 und 1956 nahmen rund 100 000 Schweizer Familien im Rahmen der Kinderhilfe über 180 000 ausländische Kinder für einen Erholungslauf auf.

Hilfe im Zivilleben

In der Nachkriegszeit verlagerte sich der Schwerpunkt von der militärischen zur zivilen Hilfe. Zu den Aufgaben des SRK gehören heute Krankenpflege- und Erste-Hilfe-Ausbildung, Kranken- und Gesundheitspflege in der Familie, Entlastungsdienste, Sanitäts- und Rettungseinsätze, Hilfe für sozial benachteiligte Menschen,



In der ganzen Welt leisten Mitarbeitende des Roten Kreuzes Hilfe für Menschen in Not.



Eine Krankenpflege-Demonstration des Roten Kreuzes in Genf im Jahr 1958.

Angemeldet haben sich angehende Freiwillige und Angehörige, die Familienmitglieder betreuen. Viele haben Zeit für ein neues Engagement, etwa nach dem Auszug der Kinder oder der Pensionierung. Diese Zeit möchten sie anderen Menschen schenken und gleichzeitig eine sinnvolle und befriedigende Tätigkeit ausüben. 640 Millionen Stunden pro Jahr stehen Angehörige und Freiwillige für hilfsbedürftige Menschen im Einsatz,

lesen die Teilnehmenden auf dem Hellraumprojektor. «Ohne die Unterstützung von Familienmitgliedern, Nachbarn und Freiwilligen könnten viele Menschen nicht länger in ihrer vertrauten Umgebung wohnen», erklärt die Kursleiterin.

An vier Nachmittagen erwirbt die Gruppe unter der Leitung von Christine



Auch im Inland wird tatkräftig geholfen: Bettensetzung im Puschlav in den 1960er-Jahren.

Röthlisberger und ihrer Kollegin Marina Habich das Rüstzeug für ihre künftige Rolle. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer Motivation, ihren persönlichen Stärken und Schwächen und ihren Grenzen auseinander. Sie lernen, mit schwierigen Situationen und Gefühlen wie Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Trauer umzugehen. Sie üben die Grundregeln einer achtsamen Kommunikation, den Umgang mit Konflikten und Widerständen und überlegen sich, wie sie die gemeinsame Zeit mit vielfältigen Aktivitäten sinnvoll gestalten können. Zudem lernen sie die häufigsten Krankheitsbilder im Alter kennen sowie verschiedene Entlastungsangebote und die Dienste von Organisationen wie Pro Senectute oder Spitäten.

Christine Röthlisberger betont: «Eine solche Aufgabe zu übernehmen, ist anspruchsvoller und anstrengender, als die

meisten denken.» Wer Angehörige pflege, rutsche meist in diese Rolle hinein: Oft beginne es mit «ein bisschen helfen» für ein paar Tage oder Wochen, daraus würden rasch Monate und Jahre – und plötzlich stehe man fast rund um die Uhr im Einsatz. Deshalb stellt die Fachfrau gleich zu Beginn klar: «Am Ende dieses Kurses sollt ihr wissen, wie ihr auch an euch selbst denkt und gesund bleibt.»

Persönliche Erfahrungen

Wenn Christine Röthlisberger erklärt, wie wichtig die eigenen Grenzen sind, nicken viele im Raum. Kathrin etwa hat sich intensiv um ihre an Krebs erkrankte Mutter gekümmert: «Mich selbst und meinen Mann habe ich in dieser Zeit völlig vernachlässigt.» Sie habe immer weniger geschlafen und sich ständig vor schlechten Nachrichten gefürchtet, wenn das Telefon klingelte. Carmen ging

es ähnlich, als sie vorübergehend eine kranke Nachbarin unterstützte und erst zu spät realisierte, dass ihr alles zu viel wurde. Beim nächsten Mal wollen die beiden Frauen dank der im Kurs erworbenen Kompetenzen besser auf sich selbst achten – denn trotz der Belastung haben sie gespürt, wie bereichernd dieses Engagement für sie war.

Erika, seit zwei Jahren im Ruhestand, ist im Besuchs- und Begleitdienst des Roten Kreuzes aktiv und besucht alle 14 Tage eine Frau, die eine schwere Krankheit hinter sich hat. Sie lernt viel dabei, sagt sie – «auch im Hinblick auf mein eigenes Älterwerden». Dass ihr bei Fragen eine Fachperson zur Verfügung steht, schätzt sie sehr: «Wichtig fand ich auch ein Kennenlern-Treffen mit allen Beteiligten, wo wir die Rahmenbedin-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 18

**MEIER
+ CO**



Elektroscooter Elektromobile

**Extra starke Motoren
für die Schweiz**

**Kostenlose Beratung und
Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei**



Treppenlifte

**Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte**

**Service schweizweit,
kostenlose Beratung**

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch

Bilder: Danièle Liniger



In praxisorientierten Kursen werden Freiwillige und pflegende Angehörige auf ihre Aufgaben vorbereitet.

gungen meines Einsatzes ganz genau festgelegt haben.» Etwa wann und wie oft die Besuche stattfinden, oder wer bezahlt, wenn man gemeinsam einen Kaffee trinken geht.

Selbst Hilfe holen

Mit einer Institution zusammenzuarbeiten, sei besonders für Neulinge ratsam, bestätigt Kursleiterin Christine Röthlisberger, da eine klare Vereinbarung und damit auch mehr Schutz bestehe. Sie empfiehlt auch betreuenden Angehörigen, im Vorfeld zu klären, wo sie sich Unterstützung holen können, und mit der Familie abzusprechen, was man übernehmen will und was nicht.

Wo immer möglich, sollen auch die Dienste von Organisationen wie beispielsweise Pro Senectute, SRK oder Spitek zur Entlastung beigezogen werden: «So kann etwa die Tochter ihre Zeit mit dem alten Vater verbringen, anstatt für ihn zu kochen, zu waschen oder zu putzen bis zur Erschöpfung», betont die Fachfrau.

An den vier Nachmittagen gehe es um mehr, als sich Wissen anzueignen. «Der Austausch ist sehr intensiv und Freiwillige und pflegende Angehörige können viel voneinander lernen», sagt Christine Röthlisberger, welche diesen Kurs seit sechs Jahren jeweils im Frühling und im Herbst leitet. Viele möchten sich hier klar werden, ob sie eine Betreuungsaufgabe übernehmen können. Wobei die Fachfrau betont, dass Begleitung und Betreuung längst nicht nur bedeuten, dass man selbst am Körper Hand anlege oder 24 Stunden präsent sei: «Jemanden regelmässig anzurufen, sich Gedanken zu machen, ob genug zu essen im Kühlenschrank ist, ob die Bettwäsche gewechselt werden muss, oder die Begleitung zur Ärztin zu organisieren, gehört ebenfalls dazu und ist sehr willkommen.»

Annegret Honegger

Die Roadshow «150 Jahre SRK» gastiert unter anderem an der Muba in Basel und der Bea in Bern. Mehr zum Jubiläum und zur Geschichte des SRK im Internet: 150jahre.redcross.ch

Menschen begleiten

Menschen zu begleiten, ob als Angehörige oder als Freiwillige, ist eine wichtige Aufgabe in einer Gesellschaft, in der immer mehr Leute alleine leben und älter werden. Dieses Engagement ermöglicht beiden Seiten bereichernde Kontakte und pflegenden Angehörigen willkommene Pausen. Diverse Organisationen bieten Besuchs- und Entlastungsdienste und Begleitung oder Kurse für pflegende Angehörige und Freiwillige zu Themen wie Demenz oder Palliativpflege an.

Erkundigen Sie sich bei Pro Senectute in Ihrer Nähe, beim Roten Kreuz Ihres Kantons, bei der Kirchgemeinde oder bei Spitek- und Nachbarschaftshilfeorganisationen!