

Kursangebot 2025 für Rotkreuz-Freiwillige



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton St. Gallen





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

Unsere Rotkreuz-Freiwilligen leisten unschätzbare Arbeit – dafür danken wir 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 Freiwilligen offen.

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

(Die Kurse zu «Social Media» sowie «Ernährung» finden online statt.)

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 sowie 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: Montag, 17. Februar 2025
	Kurs 2: Freitag, 2. Mai 2025
	Kurs 3: Mittwoch, 24. September 2025
	Kurs 4: Montag, 10. November 2025
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

Umgang mit Social Media-Gefahren (Online)

Wir werfen einen Blick auf aktuelle Trends und mitunter gefährliche Challenges auf TikTok & Co. Diese können riskantes Verhalten und soziale Ausgrenzung fördern. Wir erklären deren Auswirkung auf die Psyche und wie man sich schützen kann. Wir sprechen über Cybermobbing, Gruppenzwang und den Einfluss von Social Media auf das Selbstwertgefühl von Jugendlichen und bieten Tipps und Leitfäden für den Umgang.

Datum	Donnerstag, 06. Februar 2025, 18.00 – 20.00 Uhr
Anmeldung	bildung@srk-sg.ch

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



Nothilfe Auffrischkurs

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	Kurs 1: Montag, 12. Mai 2025, 17.00 – 20.00 Uhr
	Kurs 2: Montag, 10. November 2025, 17.00 – 20.00 Uhr
Anmeldung	bildung@srk-sg.ch

Persönliche Vorbereitung auf Katastrophen

Die Coronapandemie hat viele überrascht. Bist du vorbereitet auf eine allfällige nächste Katastrophe - und zwar nicht nur mit genügend Toilettenpapier? Gemeinsam spielen wir für die Schweiz realistische Katastrophenszenarien durch. Du erfährst, was du tun kannst, um persönlich besser vorbereitet zu sein.

Datum	Samstag, 15. März 2025, 08.30 – 12.30 Uhr
Anmeldung	bildung@srk-sg.ch

Grenzen setzen im freiwilligen Engagement

In der Freiwilligenarbeit begegnest du Nähe und Distanz. Lerne deine Grenzen durch Selbstwahrnehmung und Reflexion zu erkennen und zu setzen. Anhand von Praxisbeispielen üben wir, wie du Beziehungen gut gestaltest und wie du dich bei Bedarf abgrenzen kannst.

Datum	Donnerstag, 26. Juni 2025, 17.30 – 20.30 Uhr
Anmeldung	bildung@srk-sg.ch

Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch bewusste Ernährung (Online)

Dr. Dominik Klug, Mediziner und Health Coach, zeigt dir in diesem Referat, wie du mit den wichtigen Themen wie Schlaf, Ernährung, Kälte/Hitze und gezielter Supplementierung dein Immunsystem stärken kannst. Du bekommst Tipps, um fit und gesund durch den Winter zu kommen und kannst am Ende des Referats auch Fragen stellen.

Datum	Mittwoch, 03. September 2025, 18.30 – 20.00 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](http://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

