

# beocare – Bildung SRK

Kursprogramm 2023 für Freiwillige und weitere Interessierte



Wissen fürs Leben

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern



# Wissen fürs Leben

Liebe Leserin, lieber Leser

Täglich machen Sie im Leben neue Erfahrungen. Daraus ziehen Sie Ihre Lehren. Aus diesen Lehren generieren Sie Wissen. Wissen können Sie sich zusätzlich zur Lebenserfahrung auch in Kursen aneignen – beim Lernen in der Gruppe. Dazu bieten wir Ihnen in der Region Oberland wiederum eine grosse Auswahl an bestehenden und neuen Kursen. Unsere Kurse richten sich an freiwillig Engagierte und an interessierte Personen aus der Bevölkerung.

Die vorliegende kompakte Broschüre ersetzt das bisherige umfangreiche Kursprogramm. Alle Kurse inklusive Detailinformationen finden Sie auf → [srk-bern.ch/kurse-beocare](https://srk-bern.ch/kurse-beocare)

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich und freuen uns schon heute auf Ihre Anmeldung.

Freundliche Grüsse  
SRK Kanton Bern, Region Oberland



Corinne Saurer  
Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen



Das vollständige Kursprogramm 2023 für  
Freiwillige und weitere Interessierte finden  
Sie mit allen Detailinformationen auf  
→ [srk-bern.ch/kursefreiwillige](https://srk-bern.ch/kursefreiwillige)

# Drei gute Gründe für gezielte Weiterbildung

## 1

### Eine wichtige und bereichernde Aufgabe erfüllen

Ob beruflich oder im privaten Umfeld: Wenn Sie ältere und kranke Menschen kompetent begleiten und betreuen, erfüllen Sie eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe – die in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen wird. Freiwillig Engagierte erleben ausserdem immer wieder bereichernde Momente und erhalten von den betreuten Menschen grosse Wertschätzung.

## 2

### Thematische und persönliche Weiterentwicklung

In den Kursen wird Ihnen das Wissen immer praxisbezogen vermittelt. Die vielfältige Auswahl an Tageskursen sowie der Zertifikatslehrgang in Palliative Care für Freiwillige und Interessierte gewähren vertiefte Einblicke in verschiedene Themen der Begleitung und Betreuung. Das eröffnet Ihnen neue Perspektiven. Dank den zusätzlichen Kompetenzen gewinnen Sie an Selbstsicherheit und werden befähigt, für Ihre Mitmenschen da zu sein.

## 3

### Gezielte und erprobte Weiterbildung

Wir haben für alle freiwillig Engagierten passende Kurse im Angebot. Der Fokus richtet sich auf die Begleitung und Betreuung. Damit hat sich beocare – Bildung SRK im Berner Oberland einen Namen gemacht. Die Kurse sowie der Lehrgang in Palliative Care werden von gut vernetzten Fachleuten mit viel Praxiserfahrung geleitet.

# Aktuelle Kursangebote

## Demenz

### Theorie und Kommunikation

In unterschiedlichen Kursen lernen Sie, was demenzielle Erkrankungen sind und wie Sie auf Menschen mit Demenz eingehen können. Dabei steht eine wirkungsvolle Kommunikation im Zentrum.

→ [srk-bern.ch/demenz-verstehen](http://srk-bern.ch/demenz-verstehen)

## Bessere Kommunikation

### Ich bin o.k. – du bist o.k.

Die Methode Transaktionsanalyse zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, einfacher mit schwierigen Situationen umzugehen, Missverständnisse zu vermeiden und die Kommunikation zu verbessern.

→ [srk-bern.ch/kommunikation](http://srk-bern.ch/kommunikation)

## Schlaf optimieren

### Tipps für einen gesunden Schlaf

In diesem Kurs lernen Sie, was Ihre Schlafqualität beeinflusst und wie Sie Ihren Schlaf kontrollieren können.

→ [srk-bern.ch/schlaf-optimieren](http://srk-bern.ch/schlaf-optimieren)

## Freude – ein Lebensgefühl! **NEU**

### Der bewusste Entscheid zur Freude

In diesem Kurs lernen Sie, welchen positiven Einfluss die Freude auf Ihr allgemeines Lebensgefühl haben kann, und erhalten konkrete Ideen zum bewussten Entscheid zur Freude.

→ [srk-bern.ch/freude](http://srk-bern.ch/freude)

## Gehirnjogging

### Optimieren der Lernfähigkeit

Mit dem Gehirn verhält es sich wie mit Muskeln – es muss trainiert werden! Verbessern Sie mit einfachen Übungen Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit.

→ [srk-bern.ch/gehirnjogging](http://srk-bern.ch/gehirnjogging)

## Resilienz

### Das Geheimnis der inneren Stärke

Resilienz ist ein Konzept für mehr Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität in den verschiedenen Lebenssituationen. Sie erhalten konkrete Impulse zur Umsetzung.

→ [srk-bern.ch/resilienz](http://srk-bern.ch/resilienz)

## Wer gut wirkt, bewirkt

### Authentisch, überzeugend und klar

Mit einer guten Präsenz und überzeugenden Ausstrahlung lassen sich Ziele besser erreichen. Gewinnen Sie im Kurs mehr Sicherheit und Gelassenheit im Auftreten.

→ [srk-bern.ch/gute-wirkung](http://srk-bern.ch/gute-wirkung)

## ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen **NEU**

### Rechtzeitig auf Menschen zugehen

Im Kurs lernen Sie, frühzeitig psychische Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

→ [srk-bern.ch/ensa](http://srk-bern.ch/ensa)

## Krise als Chance

### Wie Sie schwierige Situationen meistern

Ein zentraler Aspekt in schwierigen Situationen ist die eigene Einstellung. In diesem Kurs lernen Sie Strategien, wie Sie mit Krisen in Ihrem Alltag stabiler umgehen können.

→ [srk-bern.ch/krise-als-chance](https://srk-bern.ch/krise-als-chance)

## Reflexion **NEU**

### Tipps zur wirkungsvollen Begleitung

Menschen in schwierigen Situationen zu begleiten, ist anspruchsvoll und verlangt immer wieder ein Innehalten und Reflektieren, um sich dadurch weiterzuentwickeln.

→ [srk-bern.ch/reflexion](https://srk-bern.ch/reflexion)

## Emotionsregulation **NEU**

### Umgang mit Gefühlen

Wie gehen Sie mit Anspannung um? Wie sieht Ihre Emotionsregulation aus? Lernen Sie von Impulsen aus der Fach- und Betroffenenperspektive. Ein wortwörtlich spannendes Thema.

→ [srk-bern.ch/emotions-regulation](https://srk-bern.ch/emotions-regulation)

## Ich bin für dich da

### Trauernde begleiten und unterstützen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie trauernden Menschen begegnen und sie in ihrem Gefühl von Alleingelassenheit unterstützen können.

→ [srk-bern.ch/trauer](https://srk-bern.ch/trauer)

## Stress lass nach!

### Leichter und gelassener durchs Leben

Lernen Sie eine Methode kennen, die hilft, die tiefer liegenden Auslöser von Stress und Angst aufzuspüren und mithilfe von Worten zu neutralisieren.

→ [srk-bern.ch/logosynthese](https://srk-bern.ch/logosynthese)

## Atmen und Kraft tanken

### Den eigenen Atem erfahren

Der Atem verbindet uns mit dem Leben. Mit bewussten Atem- und Wahrnehmungsübungen können wir unser körperliches und psychisches Wohlbefinden fördern und unsere Lebenskraft stärken.

→ [srk-bern.ch/atem](https://srk-bern.ch/atem)

## Passage SRK

### Lehrgang in Palliative Care

Dieser Lehrgang bereitet Sie während acht Kurstagen darauf vor, Menschen im Sterbeprozess zu begleiten und ihre Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten.

→ [srk-bern.ch/passage](https://srk-bern.ch/passage)

## Psychologische Spiele

### Wie Sie diese wahrnehmen und reduzieren

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrem Spiel- und Konfliktverhalten. Sie lernen neue Wege kennen, aus den Spielen auszusteigen und Konflikte anzusprechen.

→ [srk-bern.ch/psychologische-spiele](https://srk-bern.ch/psychologische-spiele)

## Stimme wirkt

### Wer gut klingt, kommt gut an

Eine wohlklingende Stimme und klare Sprechweise haben eine positive Wirkung auf jedes Gespräch. So gelingt ein Dialog besser, und der Inhalt des Gesagten erreicht das Gegenüber.

→ [srk-bern.ch/stimme](https://srk-bern.ch/stimme)

## Der Mensch ist, was er isst

### Fit bleiben dank angepasster Ernährung

In diesem Kurs lernen Sie, wann Sie Ihrem Körper und Geist was geben können, damit er richtig funktioniert. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine gesundheitsfördernde Ernährung.

→ [srk-bern.ch/ernaehrung](https://srk-bern.ch/ernaehrung)

## Tipps zur Betreuung zu Hause **NEU**

### Behutsam agieren statt hilflos zuschauen

Dank wertvollen Tipps zur Gestaltung des Betreuungsalltags erhalten Sie einerseits Vertrauen in das eigene Handeln und fördern andererseits das Wohlbefinden aller Beteiligten.

→ [srk-bern.ch/betreuung-zuhause](https://srk-bern.ch/betreuung-zuhause)

## Selbstvertrauen stärken

### Wege zu einem starken Selbstvertrauen

Menschen mit gesundem Selbstvertrauen erreichen ihre Ziele öfter und fühlen sich gesünder. Profitieren Sie von mentalen Techniken zur langfristigen Stärkung Ihres Selbstvertrauens.

→ [srk-bern.ch/selbstvertrauen](https://srk-bern.ch/selbstvertrauen)

Mehr erfahren:

→ [srk-bern.ch/kurse-beocare](https://srk-bern.ch/kurse-beocare)



*«In den SRK-Kursen hatte ich zahlreiche spannende Aha-Erlebnisse. Die familiäre und offene Lernatmosphäre fand ich toll.»*

Claudia Drenkelforth,  
SRK-Freiwillige und Kursteilnehmerin

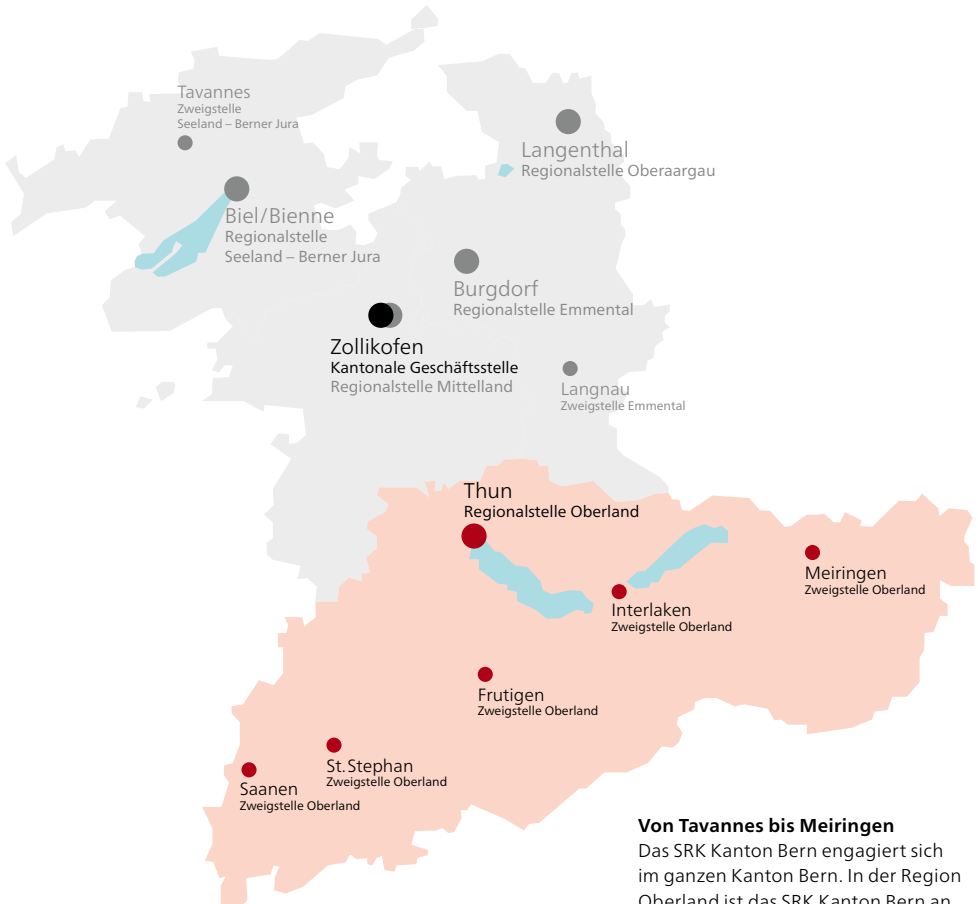


# SRK Kanton Bern, Region Oberland

Das SRK Kanton Bern, Region Oberland engagiert sich in den Bereichen Gesundheit, Entlastung und Bildung. 30 Mitarbeitende und 585 Freiwillige unterstützen Familien, Einzelpersonen und ältere Menschen mit folgenden Dienstleistungen: Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf,

Kinderbetreuung zu Hause SRK, beocare – Entlastung Angehörige SRK sowie beocare – Bildung SRK.

Das Einzugsgebiet umfasst das gesamte Berner Oberland.



## Von Tavannes bis Meiringen

Das SRK Kanton Bern engagiert sich im ganzen Kanton Bern. In der Region Oberland ist das SRK Kanton Bern an 6 Standorten präsent.

Sie interessieren sich für unser Kursangebot?  
Wir beraten Sie gerne persönlich.

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**(SRK) Kanton Bern**  
Region Oberland  
beocare – Bildung SRK  
Länggasse 2  
3600 Thun  
Telefon 033 225 00 85  
bildung-beocare@srk-bern.ch



Weitere Informationen:  
[srk-bern.ch/kurse-beocare](http://srk-bern.ch/kurse-beocare)



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

