

Berner Rotkreuz-Zeitung

Zeitung des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Bern

Ausgabe 1-2024



Patientenverfügung oder Testament

Hilfe beim Festhalten
des eigenen Willens

→ Seite 5

Zahlen und Fakten sprechen lassen

Der etwas andere
Einblick ins SRK

→ Seite 6

Mitglied seit 30 Jahren

Was für einen Nidauer
beim Spenden zählt

→ Seite 9

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich, Ihnen als neue Leiterin Bildung diese Frühlingsausgabe vorzustellen.

Wussten Sie, dass wir pro Jahr fast 800 Kurse und Lehrgänge durchführen? Ein Klassiker ist der Lehrgang Pflegehelfende SRK. Neu können pflegende Angehörige den Lehrgang besuchen – und dabei die Unterrichtstage flexibel zusammenstellen. Teilnehmerin Dorothee Bregy schätzt das (Seite 10).

Brauchen Menschen wie Dorothee Bregy eine Verschnaufpause, springen unsere Freiwilligen ein – zum Beispiel Anita Dähler. Sie geht regelmässig mit dem erblindeten Hans Lüthi spazieren. Das gibt seiner Ehefrau Zeit zum Durchatmen (Seite 8).

Nebst den Freiwilligen sind die Mitglieder ein wichtiger Eckpfeiler des SRK Kanton Bern. Lernen Sie Ruedi Mischler kennen, Mitglied seit 33 Jahren. Er wohnt in der Gemeinde mit der höchsten Spenderdichte im Kanton Bern (Seite 9).

Sind Sie neugierig auf mehr Zahlen und Fakten? Auf den Seiten 6 und 7 finden Sie einen etwas anderen Einblick ins SRK.



Beste Grüsse

Anna Gerber
Leiterin Bildung, SRK Kanton Bern
[→ srk-bern.ch/leitung-bildung](https://srk-bern.ch/leitung-bildung)

<i>Informiert</i>	
Ihre Meinung zählt	4
<i>Menschlich</i>	
Ihr Wille im Fall der Fälle	5
<i>Einblick</i>	
Wissenswerte Zahlen und Fakten	6
<i>Begleitet</i>	
Einmal durchatmen dank Spaziergängen	8
<i>Nachgefragt</i>	
«Ich sehe, wofür das Geld eingesetzt wird»	9
<i>Involviert</i>	
Gestärkt für die Pflege ihres Liebsten	10
<i>Persönlich</i>	
Dort sein, wo das Leben spielt	11

Rotkreuz-Museum in Genf: vergünstigter Eintritt für Mitglieder

In die Geschichte des Roten Kreuzes und des Roten Halbmondes eintauchen und die Herausforderungen der humanitären Arbeit kennenlernen: Dies ermöglicht ein Besuch im Internationalen Rotkreuz-Museum in Genf. Die Mitglieder und Freiwilligen des SRK Kanton Bern profitieren von einem reduzierten Eintrittspreis – gegen Vorweisen des Mitgliederausweises.

Weitere Vorteile für Mitglieder: [→ srk-bern.ch/mitglieder](https://srk-bern.ch/mitglieder)



Doppel-Jubiläum im Seeland: Wir gratulieren!

Im Seeland gibt es im Jahr 2024 gleich zwei Jubiläen zu feiern: das 125-jährige Bestehen des SRK-Standortes sowie 50 Jahre Rotkreuz-Fahrdienst. Zum Doppel-Geburtstag werden ab Frühling verschiedene Aktivitäten für die breite Bevölkerung sowie für die freiwilligen Mitarbeitenden stattfinden.

Dank Geduld und Ehrgeiz zurück zur Kalligrafie

Mit viel Leidenschaft, Eigeninitiative und Unterstützung einer Ergotherapeutin des SRK erlangt Otto Frank Seger nach zwei Hirnschlägen wieder ein Top-Niveau in der Kunst des schönen Schreibens. Eine inspirierende und mutmachende Geschichte. Hier gehts zur ganzen Erzählung:

→ srk-bern.ch/kalligrafie

Regionale Mitgliederanlässe

Im Herbst finden in allen Regionen Mitgliederanlässe statt. Im Fokus steht dabei der Austausch mit und unter den Mitgliedern und Freiwilligen. Detailinformationen zu den Anlässen:

→ srk-bern.ch/mitgliederanlaesse

Ergotherapie: hohe Zufriedenheit

Das SRK Kanton Bern befragte Patientinnen und Patienten, wie zufrieden sie mit der Ergotherapie SRK sind. Resultat: 3,95 von maximal 4 Punkten zu Fragen der Qualität, Kompetenz und Freundlichkeit des Personals. Einzig bei den Räumlichkeiten lag der Wert leicht tiefer. Nun werden Massnahmen zur Optimierung der Praxiseinrichtungen geprüft.

→ srk-bern.ch/ergotherapie



Am Mittwoch, 8. Mai, ist **Weltrotkreuztag**. Wir werden an mehreren Standorten im Kanton Bern präsent sein, u. a. mit einem Spezialprogramm in unseren Secondhand-Läden la trouvaille.

→ srk-bern.ch/rotkreuz-tag

Ihre Meinung zählt

Das SRK Kanton Bern lädt seine Mitglieder dazu ein, schriftlich über die statutarischen Geschäfte abzustimmen sowie die regionalen Mitgliederanlässe zu besuchen.



Gemeinsam für verletzte Menschen im Kanton Bern – Ihr Zeichen für Solidarität.

Aktiv am Geschehen des SRK Kanton Bern teilnehmen? Das können die stimmberechtigten Mitglieder des SRK Kanton Bern im Jahr 2024, indem sie ihre Stimme zu den statutarisch festgelegten Themen bis am 3. Juni 2024 schriftlich abgeben. Die schriftliche Abstimmung ersetzt die bisherige kantonale Mitgliederversammlung.

Möglichst viele Mitglieder einbeziehen

Dank der schriftlichen Abstimmung können die Mitglieder ihre Meinung orts- und zeitunabhängig kundtun – mit kleinem Aufwand.

Die Mitglieder sind ein wichtiger Eckpfeiler des SRK Kanton Bern. Dank ihrem Engagement ermöglichen sie vielseitige Dienstleistungen für Menschen in sozialer und gesundheitlicher Not – langfristig und zuverlässig. Dem SRK ist es ein Anliegen, sie einzubeziehen.

Gesellschaftlicher Teil bei den regionalen Anlässen

Alle Mitglieder und Freiwilligen sind zu den regionalen Mitgliederanlässen eingeladen. Diese finden im Herbst 2024 statt. Sie bieten nebst einem informativen Teil Raum für den persönlichen Austausch (siehe auch Seite 3).

Jetzt Mitglied werden

Sind Sie noch nicht Mitglied? Drei Gründe, es zu werden:

Ihre Solidarität zeigt Wirkung

Sie helfen uns, jährlich rund 20 000 Personen und Familien mit Entlastungs-Dienstleistungen zu unterstützen.

Sie nehmen Einfluss

Mit Ihrem Stimmrecht nehmen Sie aktiv am Geschehen des SRK Kanton Bern teil.

Sie profitieren von Kursvergünstigungen

Als Mitglied können Sie zahlreiche SRK-Kurse zu einem reduzierten Tarif besuchen.

Mit einem jährlichen Mindestbeitrag von 40 Franken sind Sie dabei.

Mehr erfahren:

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



Heute daran denken, was morgen sein kann: Sprechen Sie über Ihre Wünsche und persönlichen Werte.

Ihr Wille im Fall der Fälle

Sie möchten selbstbestimmt für Ihre Zukunft vorsorgen? Halten Sie Ihre Wünsche verbindlich fest: in der Patientenverfügung, im Vorsorgeauftrag und im Testament. Das SRK Kanton Bern unterstützt Sie dabei.

Viele Menschen sind mit der Situation vertraut: Sie haben sich bereits mehrmals vorgenommen, ein Testament, eine Patientenverfügung oder einen Vorsorgeauftrag zu erstellen. Doch nie ist es der richtige Zeitpunkt dafür gewesen. Die Wünsche und persönlichen Werte festzuhalten, ist eine Herausforderung und während des Verfassens tauchen plötzlich Unsicherheiten auf.

Das SRK Kanton Bern unterstützt Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament sind wichtige Instrumente für eine selbstbestimmte Vorsorge. Fachpersonen des SRK Kanton Bern bieten dabei eine neutrale und kompetente Unterstützung: in Form

von Informationsveranstaltungen, Kursen und persönlichen Beratungsgesprächen.

Häufig gestellte Fragen

Wann soll ich einen Vorsorgeauftrag erstellen?

Es macht in jedem Alter und in jeder Lebenssituation Sinn, einen Vorsorgeauftrag zu erstellen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Gedanken und Wünsche rund um diese Fragen thematisieren und mit jemandem besprechen.

Muss mein Vorsorgeauftrag von einer Notarin / einem Notar erstellt werden?
Nein, Sie können Ihren Vorsorgeauftrag selbst handschriftlich verfassen.

Er tritt in Kraft, wenn Sie Ihre Urteilsfähigkeit verlieren. Das Dokument muss im Original vorliegen.

Warum soll ich meine Patientenverfügung beim SRK hinterlegen?

So stellen Sie sicher, dass das Dokument im Ernstfall jederzeit auffindbar ist.

Haben Sie Fragen zur Vorsorgeplanung oder interessieren Sie sich für eine Infoveranstaltung?

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

Wissenswertes Zahlen und Fakten

Der etwas andere Einblick in das SRK Kanton Bern



Nidau

Höchste Spenderdichte:
162 Spender pro km²
→ srk-bern.ch/mitmachen

Wer sind diese spendenfreudigen Nidauerinnen und Nidauer? Ruedi Mischler, pensionierter Lehrer, ist einer von ihnen. Er erzählt, weshalb er das SRK Kanton Bern seit über 30 Jahren als Mitglied unterstützt.

→ Seite 9



3741 Teilnehmende haben im Jahr 2023 unsere Kurse und Lehrgänge besucht.
→ srk-bern.ch/kurse

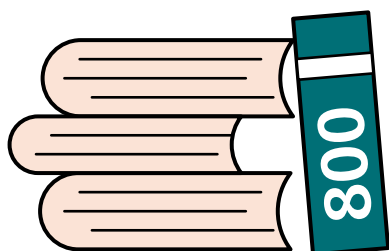


Unseren Babysitting-Kurs haben im 2023

642 Jugendliche

abgeschlossen.

→ srk-bern.ch/babysitting



Wir führen jährlich fast **800 Kurse und Lehrgänge** durch. Ein neues Format ist der Lehrgang Pflegehelfende SRK – für pflegende Angehörige.

→ srk-bern.ch/kurse

Erfahren Sie, wie Dorothée Bregy die Pflege und Betreuung ihres Ehemannes schultert und dank flexiblem Bildungsmodell dennoch Zeit findet, den Lehrgang für pflegende Angehörige zu besuchen.

→ Seite 10



6251 Zivildienstleistende haben sich im Jahr 2023 in unserem Ausbildungszentrum Schwarzsee (FR) auf ihre Einsätze vorbereitet.



4458

Geflüchtete haben wir im Jahr 2023 betreut (Stichtag 31.12.2023).



Deisswil

bei Münchenbuchsee

11,36 % aller Einwohnenden unterstützen uns.



Freiwillige haben betreuende Angehörige während **14 523 Stunden** entlastet.

→ srk-bern.ch/entlastung-angehoerige

Die Freiwillige Anita Dähler geht regelmässig mit dem erblindeten Hans Lüthi spazieren. Das ermöglicht seiner Frau Verschnaufpausen von der kräfteaubenden Aufgabe als betreuende Angehörige.

→ Seite 8



2794 Notrufe

sind im Jahr 2023 in der Notrufzentrale eingegangen.

→ srk-bern.ch/notruf

32 Sprachen

- Deutsch
- தமிழ்
Tamilisch
- українська мова
Ukrainisch
- ትግርኛ
Tigrinya
- اَلْعَرَبِيَّةُ
Arabisch
- Français
- دري
Dari

Das SRK ist in **32 Sprachen** mit Menschen im Kanton Bern im Kontakt.



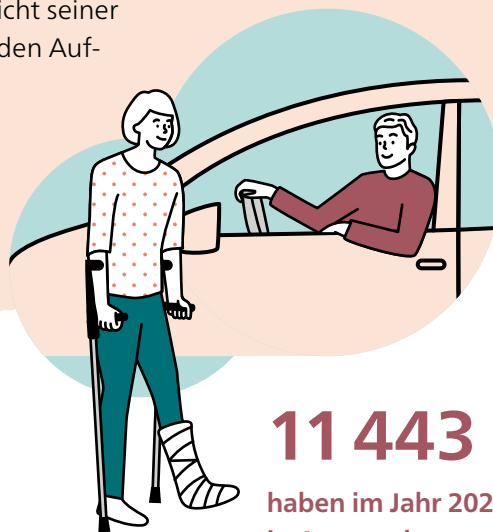
73 167

Kundinnen und Kunden haben im Jahr 2023 in unseren Secondhand-Läden la trouvaille eingekauft.

→ srk-bern.ch/latrouvaille

Ein «glücklicher Fund» nicht nur für Schatzsuchende, sondern auch für Stellensuchende. la trouvaille schafft Arbeitsplätze. Co-Ladenleiterin Sabine Reichenbach gibt Einblick.

→ Seite 11



11 443 Personen

haben im Jahr 2023 den Rotkreuz-Fahrdienst in Anspruch genommen.

→ srk-bern.ch/fahrdienst

Einmal durchatmen dank Spaziergängen

Hans Lüthi ist innerhalb kurzer Zeit erblindet – eine herausfordernde Situation für den bald 87-Jährigen und seine Frau. Wenn er mit der Freiwilligen Anita Dähler spazieren geht, kann Willma Lüthi durchatmen.



Sicher unterwegs: Hans Lüthi schätzt die Gespräche mit seiner freiwilligen Begleiterin auf den gemeinsamen Spaziergängen.

«Wenn die beiden unterwegs sind, muss ich nicht aufpassen, dass Hans etwas umstösst oder sich verletzt»,

«Ich bin froh um die Verschnaufpausen.»

sagt Willma Lüthi. Ihr Mann ist rüstig, Gelenkschmerzen kennt er nicht. Täglich macht er seine Gymnastikübungen. Sein Gedächtnis funktioniert einwandfrei. Nur das Augenlicht hat er

nach und nach verloren und seit etwas mehr als einem Jahr ist er fast gänzlich blind.

«Kartoffeln rüsten kann ich noch!», lacht der gebürtige Emmentaler. Seinen Humor hat er bewahrt. Doch im Alltag ist er auf die Hilfe seiner Frau angewiesen. Seit 64 Jahren sind die beiden verheiratet, liebevoll nennt er sie «meine Perle».

Ständig auf der Hut

«Ich lasse meinen Mann ungern allein und nehme ihn überallhin mit», er-

klärt Willma Lüthi. Doch selbst in der Wohnung sei es für ihn nicht ungefährlich. Neulich hat er sich versehentlich neben den Sessel gesetzt und ist gestürzt. Willma Lüthi muss immer auf der Hut sein, damit ihm nichts zustösst – eine kräfteaubende Situation für die 86-Jährige.

Es war die Tochter, die letzten Sommer das Rote Kreuz Kanton Bern kontaktierte, um ihrer Mutter Verschnaufpausen zu ermöglichen. Seither geht die Freiwillige Anita Dähler regelmässig mit Hans Lüthi spazieren. Vom ersten Treffen an waren sich die beiden sympathisch. Die Spaziergänge sind eine willkommene Abwechslung für den pensionierten Metzgermeister, der gerne mit den Menschen ins Gespräch kommt. Und seine Frau kann in diesen Momenten einmal durchatmen und sich ungestört ihrer Strickarbeit widmen.

Freiwillige gesucht

Möchten auch Sie Verschnaufpausen für betreuende Angehörige ermöglichen?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

[-> srk-bern.ch/freiwillige](https://srk-bern.ch/freiwillige)



Ruedi Mischler ist stolz darauf, in Nidau zu wohnen – der Gemeinde mit der höchsten Dichte an Personen, die ans SRK Kanton Bern spenden.

«Ich sehe, wofür das Geld eingesetzt wird»

Ruedi Mischler ist eine von 246 Personen aus Nidau, die das SRK Kanton Bern unterstützen. Weshalb er das tut und was ihm im Leben wichtig ist.

40 Jahre lang hat Ruedi Mischler Kinder der 3. bis 6. Klasse unterrichtet – mit Freude, wie er betont. Nicht ganz so lange, aber fast, ist er Mitglied des SRK Kanton Bern: seit 33 Jahren.

Seine Tochter hat vor vielen Jahren den SRK-Babysitterkurs besucht, seine über 90-jährige Mutter nutzt den Rotkreuz-Fahrdienst. Er selbst ist bisher noch nicht direkt mit SRK-Angeboten in Kontakt gekommen. «Die vielen Kurse zu Themen, die speziell ältere Menschen betreffen, könnten mich bald interessieren», sagt der 69-jährige Ruedi Mischler lachend.

Überhaupt sei er beeindruckt, was das SRK Kanton Bern alles anbiete. Es gefällt ihm, dass das SRK Menschen in Not jeden Alters unterstützt, sei es bei

Engpässen in der Kinderbetreuung oder im Alter. Als Mitglied ist ihm wichtig, dass seine Unterstützung direkt der Bevölkerung zugutekommt. Davon ist er beim SRK überzeugt.

«Wenn ich spende, schaue ich, dass meine Unterstützung direkt der Bevölkerung zugutekommt.»

Einfach Hilfe bekommen

Nachdem Ruedi Mischler die Website des SRK Kanton Bern aufmerksam studiert hat, ist er sich sicher: «Wenn ich einmal Unterstützung brauchen sollte, ist es einfach, mit dem SRK in Kontakt

zu treten.» Bis dahin geniesst er ein aktives Rentner-Leben, verbringt viel Zeit in der Natur mit Wandern, Velo- und Skifahren. Wenn er sich nicht gerade gemeinsam mit seiner Frau um seine Enkelkinder kümmert, liest er gerne oder spielt gemütliches Senioren-Volleyball.

Der pensionierte Lehrer ist stolz darauf, in Nidau zu wohnen, der Gemeinde mit der höchsten Dichte an Menschen, die das SRK Kanton Bern finanziell unterstützen – nämlich 162 Personen pro km². «All diesen Leuten winde ich ein Kränzchen. Ich hoffe, dass die Spendenfreudigkeit anhält und das SRK so sein Angebot aufrechterhalten oder gar ausbauen kann.»



Dorothee Bregy nimmt an einer Online-Lernwerkstatt teil: Sie schätzt die flexible Unterrichtsgestaltung.

Gestärkt für die Pflege ihres Liebsten

Dorothee Bregy gibt als pflegende Angehörige ihr Bestes. Mit dem Wunsch, sich zusätzliches Fachwissen anzueignen, sucht sie eine zeitflexible Weiterbildung und wird fündig – beim SRK Kanton Bern.

Den Tag durchplanen, bevor man das Haus verlässt, und trotzdem auf Unvorhergesehenes eingehen können – eine Selbstverständlichkeit für Dorothee Bregy. Seit über 30 Jahren steht sie an der Seite ihres Ehemannes, begleitet ihn in seinem Alltag mit der chronischen Erkrankung, der Multiplen Sklerose (MS).

Die Intensität des Pflegealltages ist keine plötzliche Last, sondern ein fortschreitender, sich einschleichender Prozess. «Es gibt Aufgaben, von denen man denkt, dass man sie nie machen wird, und dann macht man sie trotzdem», sagt Dorothee Bregy.

Praxisbeispiele und Übungen geben Sicherheit

Mit dem Ziel, sich in ihrer Rolle als pflegende Angehörige zu stärken, sucht Dorothee Bregy nach einer ent-

sprechenden Weiterbildung für Familienmitglieder, die Pflegeaufgaben übernehmen.

«Die Unterrichtstage selbst auszuwählen, ist sensationell.»

Mit dem Lehrgang Pflegehelfende SRK – für pflegende Angehörige hat sie eine Weiterbildung gefunden, die ihr eine solide Grundlage für die häusliche Pflege und Betreuung ihres Mannes bietet. Nach Abschluss der 120 Unterrichtslektionen kann sie für ihre Leistung sogar finanzielle Unterstützung von der Spitex beantragen.

Maximale Flexibilität

Mehr als die Hälfte der Lektionen absolviert Dorothee Bregy zu Hause im Selbststudium. Die Entscheidung,

welche Präsenz-Unterrichtsstunden sie wann im SRK-Bildungszentrum besucht, liegt ganz bei ihr. «Diese Flexibilität erlaubt mir, den Lernplan an meine Bedürfnisse anzupassen und Weiterbildung und Pflegealltag unter einen Hut zu bringen», sagt sie und geht in die Küche, um während einer Lernpause einen Kaffee mit ihrem Mann zu trinken.

Pflegen Sie eine geliebte Person?

Mit dem Lehrgang Pflegehelfende SRK – für pflegende Angehörige können Sie jederzeit starten.

Weitere Infos:

→ srk-bern.ch/pflegende-angehoerige

Dort sein, wo das Leben spielt

Ein Kindergärtler schliesst einen riesig grossen Teddybären in die Arme. Eine 80-jährige Frau spendet ihr Hochzeitsgeschirr. Eine junge Frau mit Fluchthintergrund bedient zum ersten Mal die Kasse: Willkommen in meinem Arbeitsalltag als Co-Leiterin des Secondhand-Ladens la trouvaille in der Berner Altstadt. Hier führe ich gemeinsam mit einer Kollegin ein Verkaufsteam von vier Freiwilligen und sechs Stellensuchenden, die an unserem Arbeitsintegrationsprogramm teilnehmen. Ich bin hauptverantwortlich fürs Rekrutieren und Begleiten der Teilnehmenden.

«Bei la trouvaille spielen sich berührende Geschichten ab.»

Das SRK kenne ich schon lange. Ich habe 18 Jahre für das Kompetenzzentrum Arbeit der Stadt Bern gearbeitet und la trouvaille Programmteilnehmende vermittelt. Irgendwann wollte ich nicht mehr nur vom Schreibtisch aus agieren, sondern dort mitwirken, wo das echte Leben spielt. Bei la trouvaille begleite ich die Programmteilnehmenden – bei allen Hochs und Tiefs.

Ein Sprungbrett für die Berufswelt

Die Programmteilnehmenden räumen die Waren im Laden ein, gestalten die Schaufenster und bedienen die Kundschaft. Viele von ihnen haben zuvor lange nicht mehr gearbeitet. Bei uns haben sie eine Aufgabe, sind in ein Team eingebettet und bauen sich so ein soziales und berufliches Netz auf. Es ist schön, zu sehen, wie rasch sie lernen, ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Deutsch im Kundenkontakt verbessern. Dank der Arbeitserfahrung und einer Referenz in der Tasche finden danach die meisten eine Stelle im Verkauf oder in der Gastronomie.

Alle tragen ihren persönlichen Rucksack mit sich herum: Fluchterfahrung, Traumata oder familiäre Schwierigkeiten. Meine Herausforderung ist es, die Ziele für die Begleitung der Programmteilnehmenden sowie die betrieblichen Ziele von la trouvaille in Balance zu halten.

Was mir bei meiner Stelle auch sehr gefällt, ist der Kundenkontakt – und dass ich meiner Leidenschaft für Secondhand-Objekte nachgehen kann.



Sabine Reichenbach,
Co-Leiterin Secondhand-Laden
la trouvaille in Bern

Impressum

Berner Rotkreuz-Zeitung,
Ausgabe 1–2024

Herausgeberin: Schweizerisches
Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Telefon 031 919 09 09,
markom@srk-bern.ch

Redaktion und Gestaltung:
Kompetenzzentrum Kommunikation und Fundraising

Druck: rubmedia AG
Auflage deutsch: 85 000 Ex.

gedruckt in der
schweiz

Spendenkonto

CH09 0900 0000 3055 1894 4
→ srk-bern.ch/spenden



Frühling im Kleiderschrank

Erste Adresse für Secondhand: in Bern, Biel und Münsingen. → srk-bern.ch/latrouville



LaTROUVAILLE
secondhand shopping



Damit Sie weiterkommen

Alle Kurse für betreuende Angehörige,
Freiwillige und weitere Interessierte:
→ srk-bern.ch/kurse



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



Ein Zeichen für das Miteinander.

Gemeinsam für einsame Menschen im Kanton Bern.
→ srk-bern.ch/mitmachen

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

