

# Öffentliche Kurse 2025

Kurse für betreuende Angehörige, Freiwillige  
und weitere Interessierte



Wissen fürs Leben

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



# Begleitung

Für demente, pflegebedürftige oder psychisch erkrankte Menschen da zu sein, ist nicht immer einfach. In unseren Kursen gewinnen Sie als Begleitperson Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und können sich mit anderen austauschen.

Depression verstehen und begleiten	02.05.2025	13.00–17.00 Uhr	Zollikofen
Einsamkeit	20.06.2025	9.00–12.00 Uhr	Zollikofen
Ich bin für dich da!	15.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Menschen in ihrer Beweglichkeit unterstützen	18.03.2025	9.00–12.00 Uhr	Zollikofen
Menschen in ihrer Beweglichkeit unterstützen	18.08.2025	9.00–12.00 Uhr	Langenthal
Menschen begleiten	2× ab 21.03.2025	9.00–16.00 Uhr	Langenthal
Menschen begleiten	2× ab 16.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Notfälle bei älteren Menschen	24.03.2025	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
Notfälle bei älteren Menschen	18.06.2025	9.00–16.00 Uhr	Langenthal
Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	05.03.2025	18.00–20.30 Uhr	Zollikofen
Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	27.11.2025	18.00–20.30 Uhr	Zollikofen
Reflexion	21.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun

## Umgang mit Demenz

Demenz verstehen – Einführungskurs	25.02.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Demenz verstehen – Einführungskurs	01.04.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Demenz verstehen – Einführungskurs (auf Französisch)	11.06.2025	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
Demenz verstehen – Einführungskurs	27.08.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Demenz verstehen – Einführungskurs	23.09.2025	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
Demenz verstehen – Einführungskurs	21.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Langenthal
Demenz verstehen – Einführungskurs	2× ab 11.11.2025	13.00–16.00 Uhr	online
Demenz verstehen – Aufbaukurs	13.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Demenz verstehen – Aufbaukurs	03.11.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Validation nach Naomi Feil® – Einführungskurs	20.03.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Validation nach Naomi Feil® – Einführungskurs	02.09.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Validation nach Naomi Feil® – Aufbaukurs	09.12.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun

## Sterbebegleitung

Einführung in die Palliative Care	2x	ab 08.04.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	ab 18.01.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	ab 29.08.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	ab 14.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Steffisburg
Sterben – ein Übergang	2x	ab 28.05.2025	9.00–12.00 Uhr	Spiez



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [→ srk-bern.ch/begleitung](https://srk-bern.ch/begleitung)

*«Die Kursinhalte sind eine Art Lebensschule und eine Bereicherung für mein eigenes Leben und Sterben und das meines Umfelds.»*

Barbara Berner, Kursteilnehmerin  
«Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care»



# Kommunikation

Menschen, die auf Begleitung oder Betreuung angewiesen sind, sind manchmal frustriert und schwer mit Worten zu erreichen. Das kann zu Konflikten führen. In unseren Kursen lernen Sie, bewusst zu kommunizieren – damit das Leben für alle Beteiligten etwas einfacher wird.

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche	04.06.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Gelingende Kommunikation Idiolektik	19.09.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Gewaltfreie Kommunikation	10.04.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Körpersprache wirkt	30.04.2025	9.00–16.00 Uhr	Burgdorf
Körpersprache wirkt	23.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
Psychologische Spiele	30.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Transkulturelle Kompetenz	28.02.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen
Transkulturelle Kompetenz	18.10.2025	9.00–16.00 Uhr	Zollikofen



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/kommunikation](https://srk-bern.ch/kommunikation)

*«Im Kurs wurde auf eindruckliche Weise aufgezeigt, wie wichtig die Körpersprache und deren bewusster Einsatz in der Kommunikation ist.»*

Françoise Grosclaude, Kursteilnehmerin  
«Körpersprache wirkt»



# Gesundheit

Der Mensch kann immer Neues lernen, wenn er daran glaubt. Mit unseren Gesundheitskursen halten Sie sich und Ihr Gehirn fit. Gemeinsam mit Gleichgesinnten trainieren Sie sanft Körper und Geist. Tun Sie sich etwas Gutes!

Atmen und Kraft tanken	20.08.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Der Mensch ist, was er isst	14.11.2025	9.00–12.00 Uhr	Thun
Entspannung im Alltag	05.11.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Fit und gesund in die 2. Lebenshälfte	14.08.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Gehirnjogging	07.02.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Gehirnjogging	05.09.2025	9.00–16.00 Uhr	Burgdorf
Schlaf optimieren	12.03.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Wechseljahre – Frau sein in der Lebensmitte	16.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/gesundheit](https://srk-bern.ch/gesundheit)



## TCS Fresh-up

Blieben Sie fit für den Alltag im Strassenverkehr. Im zweieinhalbstündigen Kurs «TCS Fresh-up» frischen Sie Ihr Wissen auf und lernen neue Verkehrsregeln kennen.

Daten und Anmeldung unter  
→ [srk-bern.ch/tcs](https://srk-bern.ch/tcs)

# Lebensqualität

In belastenden Lebensphasen ist es besonders wichtig, auf die eigenen Gefühle zu achten. In unseren Kursen rund ums Thema Lebensqualität lernen Sie, wie Sie Ihr Leben aktiv gestalten und achtsam mit Ihren Ressourcen und Emotionen umgehen.

Emotionsregulation – Umgang mit Gefühlen	19.06.2025	9.00–16.00 Uhr	Interlaken
Freude – ein Lebensgefühl!	19.03.2025	9.00–16.00 Uhr	Interlaken
Krise als Chance	06.06.2025	13.00–16.00 Uhr	Burgdorf
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	06.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke (auf Französisch)	16.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Tavannes
Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	27.11.2025	9.00–16.00 Uhr	Burgdorf
Selbstfürsorge	27.02.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun
Selbstfürsorge	30.09.2025	9.00–16.00 Uhr	Biel/Bienne
Selbstvertrauen stärken – aber wie?	23.05.2025	9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [-> \*\*srk-bern.ch/lebensqualitaet\*\*](https://srk-bern.ch/lebensqualitaet)

*«Im Kurs lernte ich hilfreiche Werkzeuge kennen. Die guten Praxisbeispiele liefern mir das Rüstzeug für die Umsetzung im Alltag.»*

Sonja Läderach, Kursteilnehmerin  
«Selbstvertrauen stärken – aber wie»



# Psychische Probleme und Notfälle

Rechtzeitig auf Menschen zugehen – in den Kursen lernen Sie, wie Sie psychische Belastungen erkennen, ansprechen und Hilfe anbieten.

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	2x	ab 24.01.2025	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	4x	ab 04.03.2025	18.00–21.30 Uhr	Thun
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	2x	ab 06.06.2025	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	2x	ab 26.09.2025	9.00–17.00 Uhr	Zollikofen
ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit	4x	ab 30.10.2025	18.00–21.30 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		15.03.2025	9.00–12.30 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		14.05.2025	8.30–12.00 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		03.09.2025	8.30–12.00 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Einführungskurs		04.11.2025	13.30–17.00 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Aufbaukurs		14.05.2025	13.30–17.00 Uhr	Zollikofen
Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen, Aufbaukurs		03.09.2025	13.30–17.00 Uhr	Zollikofen



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Durchführungen finden Sie unter  
→ [srk-bern.ch/psyche](https://srk-bern.ch/psyche)

*«Der ensa-Kurs vermittelt wichtiges Grundwissen und stärkt das Vertrauen von Nahestehenden, betroffene Menschen anzusprechen.»*

Tom Bögli, Kursleiter



Für das Wohl anderer und sich selbst –  
Stärkung durch Weiterbildung.

**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)**

**Kanton Bern**

Bernstrasse 162

3052 Zollikofen

Telefon 031 919 09 19

[bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch)



Hier geht es zum detaillierten Kursprogramm:

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



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

