



HOFFNUNG

2024 weilten Kinder aus der Ukraine zur Erholung in Schaffhausen. Jetzt erhielten sie in ihrer Heimat Besuch vom SRK. **SEITE 2**



STÄRKUNG

Das Jugendrotkreuz hilft seinen Freiwilligen, die seelische Gesundheit zu stärken – für mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden. **SEITE 3**

AKTUELL

Das Projekt «Falafel – gemeinsam gesund kochen» verbindet kulinarischen Genuss mit gesellschaftlichem Miteinander. **SEITE 4**

SCHAFFHAUSER ROTKREUZ ZEITUNG

FÜR MEHR MENSCHLICHKEIT

Oktober 2025 Ausgabe 18

In Schaffhausen helfen:
In Schaffhausen spenden.



Die Kinderbetreuung zu Hause des Schaffhauser Roten Kreuzes entlastet und stärkt Familien in schwierigen Lebenssituationen und hilft vorübergehend mit, Krisensituationen zu überbrücken. Die angebotene Unterstützung variiert pro Woche zwischen wenigen Stunden bis zu mehreren Tagen.

BILD SRK / RUBEN UNG



EDITORIAL



Liebe Leserin
Lieber Leser

«Wie wunderbar es ist, dass niemand auch nur eine Minute warten muss, bevor er beginnt, die Welt zu verbessern.» Ausgerechnet das jüdische Mädchen Anne Frank, deren Jugend von ständiger Angst und Bedrohung geprägt war, die im Versteck lebte, an die Nationalsozialisten verraten wurde und 1945 in einem Konzentrationslager starb, formulierte diesen Satz voller Zuversicht. Das darf uns ein Beispiel sein!

Wir leben in einer Zeit, in der das Schwere fast übermächtig erscheint. Nachrichten über Kriege, Gewalt und Katastrophen erreichen uns täglich. Und auch in unserem reichen Land begegnen wir Einsamkeit, Krankheit, Armut und Überforderung. Gleichzeitig sehen wir, wie Menschen in Machtpositionen oft rücksichtslos und selbstsüchtig handeln. Ein Verhalten, das uns zu Recht irritiert und empört. Doch liegt genau hier auch die Gefahr: Wenn wir unsere Energie in Empörung, Bitterkeit und Verurteilung investieren, tragen wir dazu bei, dass die Spirale des Negativen weiterdreht. Denn diese Gefühle verändern nichts zum Guten – und sie belasten uns selbst.

Es gibt einen anderen Weg. Positive Gedanken und Taten sind keine naive Flucht vor der Realität. Sie sind die Kraft, die Veränderung bewirken kann. Wir können uns auf das Gute und Schöne konzentrieren, das uns umgibt. Und selbst aktiv werden. Menschen, die helfen, trösten, teilen. Nachbarschaften, die zusammenstehen. Kinder, die spielen und lachen. Initiativen, die Hoffnung schenken. All dies zeigt, was Solidarität und Menschlichkeit bewirken können.

Lassen wir uns nicht gefangen nehmen von dem, was uns niederdrückt. Entscheiden wir uns bewusst für das, was wir selbst zum Positiven beitragen können – in alltäglichen kleinen Gesten, in Worten, in Handlungen. So wie es für das Schaffhauser Rote Kreuz täglich fast 300 Freiwillige tun. Um es mit den Worten von Mahatma Gandhi zu sagen: «Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.»

Peter Strohm
Präsident SRK Kanton Schaffhausen

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schaffhausen



Mittragen, wenn es zu viel wird

ROLF FEHLMANN Die Mutter ist nach einer Operation erschöpft, und daheim muss sich dringend jemand um die Kinder kümmern – in solchen und ähnlichen Situationen kommt die Kinderbetreuung zu Hause des Schaffhauser Roten Kreuzes zum Tragen. Monika Lacher hat die Entlastungsdienste während 18 Jahren geleitet und geht auf Ende Oktober in Pension.

Nach ihrer Operation im Spital war Frau M. vollkommen erschöpft. Die Ärztin hatte ihr deutlich gesagt, sie müsse sich schonen; und sie hatte ihr ausdrücklich verboten, während der kommenden Wochen mehr als fünf Kilogramm Gewicht zu heben. Das war allerdings leichter gesagt als getan – Frau M. ist alleinerziehend und lebt mit ihren drei Kindern im Alter von drei, fünf und sieben Jahren in einer Dreizimmerwohnung im dritten Stock eines Mehrfamilienhauses.

«Fälle wie diese sind typisch für die Menschen, die unsere Dienstleistung in Anspruch nehmen», sagt Monika Lacher. Beim SRK Kanton Schaffhausen leitete sie in den letzten 18 Jahren bis zu ihrer Pensionierung Ende Oktober alle Bereiche des Entlastungsdienstes. Dieser gliedert sich in die beiden Hauptbereiche Kinderbetreuung zu Hause und Entlastung für betreuende Angehörige. Hinzu kommen noch der Besuchs- und Begleitdienst, der Besorgungsdienst und die Babysitter-Vermittlung.

«Die Nachfrage hat zugenommen»

In den letzten Jahren habe der Bedarf an diesen Entlastungsdienstleistungen deutlich zugenommen, sagt Monika Lacher rückblickend. Gestützt auf ihre Erfahrung nennt sie zwei Faktoren als Hauptursachen für die gestiegene Nachfrage – zum einen würden familiäre Netzwerke zunehmend fehlen, zum andern seien die Lebenssituationen mancher Menschen komplexer geworden: «Die Voraussetzungen sind schwieriger geworden in den letzten Jahren, weil sich halt auch die Gesellschaft verändert.»

Wie viel Betreuung die unterstützten Familien in Anspruch nähmen, sei sehr individuell, sagt Monika Lacher: «Eine Auswirkung der Globalisierung ist, dass immer mehr Menschen nicht mehr dort leben, wo ihre Stammfamilie ist. Dann haben sie vielleicht auch keine Grosseltern, die noch einspringen könnten, und keine Freunde, weil sie frisch hier leben. In einer solchen Situation nehmen sie unsere Leistung entsprechend stärker in Anspruch.»

Aktuell würden sie im Kanton Schaffhausen insgesamt die Kinder von ungefähr 25 Familien regel-

mässig oder über einen längeren Zeitraum zu Hause betreuen, sagt sie. Die Kundschaft kontaktiere den Entlastungsdienst entweder selbstständig oder durch Sozialdienste, Hausärzte oder Schulsozialarbeiter.



«Wir haben ausgesprochen viele Alleinerziehenden-Situationen – die Hälfte der Familien, die wir betreuen, sind alleinerziehende Mütter.»

Monika Lacher
Pflegefachfrau, Leiterin des Entlastungsdienstes bis Herbst 2025
SRK Kanton Schaffhausen

tende, sagt Monika Lacher. «Gesamtschweizerisch liegen wir im Vergleich zu anderen Kantonalverbänden zahlenmässig etwa in der Mitte.» Allerdings sei der Vergleich nur bedingt aussagekräftig, weil zum Beispiel in der Westschweiz die Versorgung

und Betreuung im Gesundheitsbereich teilweise anders gestaltet sind. Wie intensiv die Unterstützung im Kanton Schaffhausen in Anspruch genommen werde, richte sich flexibel an den Bedürfnissen der Familien aus. Beim Entlastungsdienst liege der Fokus oftmals auf Alleinerziehenden und auf Familien mit Migrationshintergrund: «Wir haben ausgesprochen viele Alleinerziehenden-Situationen – die Hälfte der Familien, die wir betreuen, sind alleinerziehende Mütter.»

«Auch Partner stehen in der Verantwortung»

Natürlich schaue man auch, ob diese Frauen einen Partner hätten und wie er sich unterstützend einbringen kann: «Kann er vielleicht sogar einmal am Arbeitsplatz eine Auszeit nehmen? Darf er früher Feierabend machen, oder kann er zwei Mittagstage freinehmen?» Oftmals würden die Partner durchaus im Rahmen ihrer Möglichkeiten Verantwortung übernehmen: «Aber die sind natürlich häufig stark eingespannt und können beim Arbeitgeber nicht beliebig oft mit diesem Anliegen kommen.» Wenn alle Möglichkeiten aus dem Netzwerk und dem Umfeld der Familie ausgelotet seien, werde der Umfang des Angebotes des Entlastungsdienstes definiert: «Wir versuchen dann, so eine Art Puzzle zu machen.»

Hohe Ansprüche an die Mitarbeitenden

Der Einsatz in Familien sei eine bereichernde Arbeit und Erfahrung, stelle aber auch hohe Anforderungen an die Mitarbeitenden des Entlastungsdienstes, sagt Monika Lacher. «Unsere Mitarbeitenden sind fest angestellt, arbeiten auf Stundenbasis und müssen mindestens den Kurs «Pflegehelfende SRK» absolviert haben.» Wichtig sind praktische Erfahrung im Umgang mit Kindern und ein hoher Grad an Sozialkompetenz. Dazu zählt Monika Lacher auch kulturelle Sensibilität: «Wir müssen fähig sein, Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen offen und angemessen zu begegnen.» Auch sei der Anspruch an Qualifikation und Professionalität über die Jahre gestiegen: «Regelmässige Weiterbildung und Erfahrungsaustausch sind selbstverständlich.»

ZUR PERSON

Monika Lacher begann ihre berufliche Laufbahn als Pflegefachfrau und sammelte erste Erfahrungen im stationären Bereich, wechselte aber bald in die ambulante Betreuung. Während 15 Jahren arbeitete sie bei der Spitex, wo sie viele Beratungstätigkeiten wahrnahm. Nach Stationen bei Pro Senectute und erneut bei der Spitex übernahm sie beim Roten Kreuz Schaffhausen die Leitung des Entlastungsdienstes. Nachdem man die Dienste für betreuende Angehörige und die Kinderbetreuung zusammengeführt hatte, leitete sie diese gemeinsam. Während ihrer insgesamt 18 Jahre beim Roten Kreuz prägte sie den Entlastungsdienst durch hohe fachliche Standards, soziales Engagement und Vernetzungsarbeit. Sie tritt Ende Oktober in den Ruhestand, bleibt jedoch beratend im Bereich Patientenverfügung und Vorsorgefragen tätig.

DER ENTLASTUNGSDIENST

Zielgruppen: Familien mit Kindern bis zwölf Jahren; Familien in einer belastenden oder komplexen Lebenssituation; pflegende Angehörige, die Unterstützung oder Auszeiten benötigen; ältere bzw. mobilitätseingeschränkte Menschen, Personen mit wenig sozialen Kontakten; Eltern von kleinen Kindern

Kernleistungen: Familien unterstützen und entlasten; Kinder im Alter zwischen vier Monaten und zwölf Jahren zu Hause betreuen; vorübergehend Betreuungs- und weitere Aufgaben für Familien übernehmen, deren Eltern ausfallen; pflegende Angehörige unterstützen, die ältere Menschen und Familienmitglieder betreuen

Ziele des Angebots: das Kindeswohl sicherstellen; Familien entlasten und stärken; temporäre Überbrückungshilfe in Krisensituationen leisten; Integration und Teilhabe von Familien sowie deren soziale Vernetzung fördern

Wiedersehen in schwierigen Zeiten

MICHAEL KUNZ Das Schaffhauser Rote Kreuz engagiert sich für vom Krieg betroffene Kinder aus der Ukraine. Ein Jahr nach einem bewegenden Erholungsaufenthalt in der Schweiz besuchten Vertreterinnen und Vertreter des Schweizerischen Roten Kreuzes die Ukraine – und brachten ein Stück Hoffnung zurück.

Im Sommer 2024 hatte das Schaffhauser Rote Kreuz zusammen mit über 50 Freiwilligen einen unvergesslichen Erholungsaufenthalt für ukrainische Kinder organisiert, deren Väter im Krieg gefallen, verwundet oder verschwunden sind. Aus einer Idee war ein Projekt erwachsen, das Brücken schlug, verletzte Seelen berührte und neue Hoffnung schenkte.

Im März 2025 wurde ein Herzenswunsch Wirklichkeit: der Besuch bei einigen jener Kinder in ihrer Heimat – mitten im vom Krieg gezeichneten Alltag der Ukraine. Es war eine bewegende Reise in Zusammenarbeit mit dem Ukrainischen Roten Kreuz, die eindrücklich sichtbar machte, wie vielfältig und nachhaltig humanitäre Hilfe im Krisengebiet wirkt. Die Schweizer Reisegruppe mit Vertreterinnen und Vertretern des Schweizerischen Roten Kreuzes wurde von SRK-Direktorin Nora Kronig geleitet.

Zwischen Sirenen und Solidarität

Die Realität in Kiew war keine einfache. Kurz nach Ankunft ertönten zum ersten, nicht aber zum letzten Mal die Luftschuttsirenen. Sie erinnerten uns daran, wie allgegenwärtig der Krieg wirkt. Während viele Menschen die Schutzräume aus Erschöpfung kaum noch aufsuchten, verbrachte das SRK-Team die Nacht im «Shelter». Eindrücklich zeigte sich: Die Zivilbevölkerung lebt nach zermürbenden drei Kriegsjahren zwischen Alltag und Ausnahmezustand.

Trotz allem bleibt die Hilfsbereitschaft grenzenlos. Das Ukrainische Rote Kreuz – unterstützt von etlichen Ländergesellschaften der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung – leistet unermüdlich Hilfe für die lokale Bevölkerung: Erste Hilfe, psychosoziale Begleitung, Betreuungsangebote für ältere Menschen, aber auch Schulungen im Umgang mit Minen und Sprengkörpern. Diese Zusammenarbeit im Zeichen des Rotkreuzgrundsatzes der Universalität berührt, gibt Kraft und macht Mut.

Ein emotionales Wiedersehen

Höhepunkt der Reise war das Wiedersehen mit einigen Kindern und Müttern aus dem Red Cross Summer Camp 2024 in Schaffhausen. Im gut gesicherten Innenministerium in Kiew kam es zum langersehnten Treffen. Kaum im Konferenzsaal angekommen, stürmte ein Junge aus dem Camp auf mich zu und fiel mir um den Hals – ein berührender Moment tiefer Verbundenheit.

Angehörige der ukrainischen Polizei und die Mütter der Kinder bedankten sich herzlich für das Engagement des SRK. Die Schweiz ist das erste Land, beziehungsweise Schaffhausen der erste Kanton, der den betroffenen Kindern zusammen mit ihren Müttern eine heilende Auszeit vom Kriegsalltag ermöglichte. Ihre Erzählungen vom Aufenthalt in der Schweiz machten deutlich, wie tiefgreifend die Wir-

kung war – und wie wichtig Hoffnung ist, wenn der Alltag von Verlust und Ängsten geprägt ist.

Neue Hoffnung für den Sommer 2025

Im Namen des Roten Kreuzes des Kantons St. Gallen wurde vor Ort bekannt gegeben, dass auch im Sommer 2025 ein weiterer Erholungsaufenthalt für rund 50 Kinder und ihre Mütter in der Schweiz stattfinden werde. Die Freude darüber war riesig – auch wenn sie nur wenigen der grossen Anzahl an betroffenen Kindern ein kurzes Aufatmen ermöglichen würde. «Es ist ein Zeichen der Menschlichkeit, das weit über Grenzen hinaus wirkt», sagte SRK-Direktorin Nora Kronig.

Menschlichkeit kennt keine Grenzen

Die Reise des SRK in die Ukraine war mehr als eine Projektreise. Es war eine Begegnung mit Menschen, die trotz Leid und Verlust ihre Würde, ihren Stolz und ihre Hoffnung bewahren. Sie zeigte eindrücklich, wie die sieben Rotkreuzgrundsätze auch unter schwierigsten Bedingungen Orientierung geben – getragen von der gemeinsamen Mission, menschliche Not zu lindern und zu verhüten.

Was bleibt, sind Begegnungen, die verbinden und bleiben. Und ein Versprechen: die Fortführung des Einsatzes für die Schwächsten – mit Mut, Kraft und Hoffnung.



«Kaum im Konferenzsaal angekommen, stürmte ein Junge aus dem Camp auf mich zu und fiel mir um den Hals – ein berührender Moment tiefer Verbundenheit.» So erinnert sich Michael Kunz, Geschäftsleiter des Schaffhauser Roten Kreuzes, an den bewegendsten Moment seines Besuchs in Kiew.

BILD ZVG/SRK SH

RegioFit55+: Gesundheitsberatung in 13 Schaffhauser Gemeinden

Wie bringt man mehr Bewegung in den Alltag und bleibt auch im Alter aktiv und beweglich? Und wo findet man Unterstützung, wenn der Alltag beschwerlicher wird?

Antworten auf Fragen dieser Art bietet das kostenlose Angebot RegioFit55+, das sich an Menschen ab 55 Jahren im Kanton Schaffhausen richtet. Vom 21. Oktober an tourt ein mobiler Info-Stand durch 13 Gemeinden des Kantons – organisiert vom Schweizerischen Roten Kreuz des Kantons Schaffhausen (SRK) im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms zur Gesundheitsförderung im Alter im Kanton Schaffhausen und mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz. Schwerpunkt der ersten Etappe bildet das Thema Bewegung mit Fokus



Muskelaufbau und Kräftigung stehen im Zentrum.

BILD K.I.

Muskelaufbau und Kräftigung – ein zentraler Baustein für ein gesundes, selbstständiges Leben im Alter. Besucherinnen und Besucher erhalten praktische Tipps, wie sie mehr Bewegung einfach in ihren Alltag einbauen können – sei es beim Spaziergang, im Haushalt oder durch gezielte Übungen. Ausserdem kann man sich über die Gesundheitsdienstleistungen in den Gemeinden informieren.

Das Angebot richtet sich nicht nur an ältere Menschen selbst, sondern auch an Angehörige, die sich informieren oder Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen möchten. RegioFit55+ ermutigt dazu, aktiv zu bleiben, neue Impulse für den Alltag mitzunehmen und frühzeitig die eigene Gesundheit zu stärken. Info: www.srk-schaffhausen.ch/regiofit55

NEWS

Neue Leiterin Entlastungsdienste

Seit September hat Tanja Rütimann die Leitung der Entlastungsdienste beim Roten Kreuz Schaffhausen übernommen und tritt damit die Nachfolge von Monika Lacher an. Die ausgebildete Psychiatrieschwester bringt umfassende Erfahrung aus ihrer Tätigkeit als Pflegefachfrau HF, Demenzcoach und Beraterin für Altersfragen mit. Die engagierte Fachfrau setzt sich mit Herzblut und Fachkompetenz für individuelle Lösungen und die Verbesserung von Lebenssituationen ein. «Meine Arbeit soll sinnstiftend, herausfordernd und erfüllend sein», betont sie – Werte, die sie in ihrer neuen Funktion beim Roten Kreuz Schaffhausen in idealer Weise leben kann.



Tanja Rütimann

Das «koro» hat eine neue Leiterin

Denise Brodtbeck liebt seit ihrer Kindheit Mode aus zweiter Hand – individuell, nachhaltig und voller Geschichten. Nach Stationen im Brockenhaus und vielen Jahren bei Caritas Secondhand Zürich (u.a. als stellvertretende Ladenleiterin) führte sie mit ihrem Mann das eigene Geschäft «fäsch». Die Pandemie zwang zur Schliessung, doch ihre Leidenschaft blieb. Seit Juli ist sie als Leiterin «koro» tätig – mit grossem Erfahrungsschatz und einem feinen Gespür für Menschen. «Ich liebe die Vielfalt der Menschen – und die Kleidung, die ihre Persönlichkeit unterstreicht.»



Denise Brodtbeck

40 Jahre Einsatz für das Rote Kreuz

Annelies Landolt wurde mit dem Thaynger Freiwilligenpreis 2025 ausgezeichnet – als Anerkennung für ihre 40-jährige Organisation des Rotkreuz-Fahrdienstes in Thayngen. Seit vier Jahrzehnten organisiert sie mit grosser Sorgfalt und Verlässlichkeit Fahrten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität – ein zentraler Bestandteil des Angebots des Schaffhauser Roten Kreuzes. Die Auszeichnung unterstreicht, wie unverzichtbar freiwilliges Engagement für das Funktionieren unserer Gesellschaft ist.

Kinder entdecken den Textilkreislauf

Beim Workshop «Textilkreislauf und Nachhaltigkeit» des SRK Schaffhausen im «koro» Secondhand wird ein wertschätzender und nachhaltiger Umgang mit Textilien gefördert. Zwei Primarschulklassen haben den Workshop kürzlich besucht – und dies mit grosser Begeisterung: Die Kinder tauchten voller Neugier in das Thema Recycling-Methoden ein. Sie lernten, wie Kleidungsstücke nicht einfach entsorgt, sondern kreativ weiterverwendet werden können. Der Workshop zeigt eindrücklich: Nachhaltiger Umgang mit Mode beginnt im Kleinen: im Klassenzimmer, beim Bewusstsein für Ressourcen und im spielerischen Entdecken von Fairness im Konsum.

musik meister
schaffhausen
macht Stimmung

Musik Meister AG
Steigstrasse 78 · 8200 Schaffhausen
Telefon 052 624 49 79 · info@musikmeister.ch

GUTE PFLEGE HEISST: NÄHE

Vertraute Menschen.
Bekanntere Umgebung.
gute-pflege-heisst.ch

Überall für alle
SPITEX
Region Schaffhausen

**mehr als drucken!
auch mit 90 jahren**
... und das tun wir immer noch «tierisch» gern

KUHN DRUCK
Kuhn-Druck AG · Grafischer Betrieb
8212 Neuhausen am Rheinflall
www.kuhndruck.ch



Mit seinem Programm BeeHealthy zielt das Jugendrotkreuz Schaffhausen darauf ab, jungen Menschen Wege aufzuzeigen, wie sie ihre eigene seelische Gesundheit erhalten, pflegen und stärken können. Davon profitieren sie auch, wenn sie sich freiwillig in der Gesellschaft zugunsten anderer engagieren.

BILDER SRK / RUBEN UNG

«BeeHealthy»: Jugend stärken, Gesundheit fördern

MARTINA CANONICA In den letzten Jahren hat sich die psychische Gesundheit in der Schweiz spürbar verschlechtert. Diesen Schluss legen aktuelle Studien nahe. Sie zeigen übereinstimmend: Psychische Erkrankungen nehmen zu – besonders bei jungen Menschen und Frauen.

Die letzte Erhebung des Bundesamts für Statistik zum Gesundheitszustand der Schweiz [1] zeigt, dass die psychische Belastung bei den 18- bis 24-jährigen besonders hoch ist: 22 Prozent von ihnen gaben an, unter einer psychischen Belastung zu leiden. Und laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) berichteten 2023 rund 35 Prozent der Bevölkerung von psychischen Problemen – das sind deutlich mehr als noch vor wenigen Jahren. [2][3]

«BeeHealthy»: Stärkung von innen heraus

Mit dem Programm BeeHealthy bietet das Jugendrotkreuz Schaffhausen praxisnahe Unterstützung für mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden. Das Angebot ist als Weiterbildung zur Stärkung der psychischen Gesundheit konzipiert. Davon profitieren die jungen Freiwilligen vom Jugendrotkreuz, der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft, den Samaritern und der Such- und Rettungshundeorganisation Redog. Neben kollegialen Austauschrunden vor Ort finden monatlich Online-Inputs statt, die der Förderung und Aktivierung der persönlichen Ressourcen dienen. Die Themen für die Online-Inputs sind breit gefächert. Sie können zum Beispiel Achtsamkeit, Bewegung, Atemübungen und andere Methoden enthalten, welche der Stressreduktion dienen sowie der Resilienz, der Körperwahrnehmung oder der Ernährung. «Mit diesem Angebot wollen wir die psychische Gesundheit stärken und gleichzeitig das Thema aus der Tabuzone holen», sagt Adrijana Rragamaj, die beim Jugendrotkreuz Schaffhausen für «BeeHealthy» zuständig ist.

Erfahrungsbericht einer Freiwilligen

Die 32-jährige Hannah Kwasnicki ist seit über einem Jahr als Freiwillige beim Schaffhauser Jugendrotkreuz tätig und nimmt an «BeeHealthy» teil. «Ich hatte anderweitig schon mal an einem

Kurs für psychische Gesundheit mitgemacht, wollte mein Wissen aber auffrischen», erzählte sie. «Das Thema betrifft sowohl Menschen in meinem Umfeld als auch mich persönlich.» Hannah leitet einen

Schwimmclub für Frauen beim Jugendrotkreuz Schaffhausen: «Es macht mich glücklich, die Frauen mit meiner freiwilligen Tätigkeit zu unterstützen. Aber ich merke auch, dass ich nicht bei allen per-

sönlichen Problemen so helfen kann, wie ich das gerne möchte. Umso wichtiger ist es, zu wissen, wo und wie man Unterstützung vermitteln kann.»

Ein Schwerpunkt einer Online-Veranstaltung, welche durch eine Fachperson geleitet wurde, war das sogenannte ROGER-Prinzip – ein Leitfaden, um Menschen in psychischen Belastungssituationen zu unterstützen. Die einzelnen Schritte Regieren, Offen kommunizieren, Geben von Unterstützung, Ermöglichen und Reaktivieren von Ressourcen wurden anschaulich erklärt und in Beispielen vertieft.

ROTKREUZ-NOTRUF – IN SCHAFFHAUSEN IMMER BELIEBTER



Der Notruf boomt: Im Kanton Schaffhausen wird der Rotkreuz-Notruf für immer mehr Menschen zu einer verlässlichen Stütze in ihrem Alltag. Der Alarmknopf am Handgelenk funktioniert in den eigenen vier Wänden ebenso wie unterwegs und vermittelt grosse Sicherheit. Betroffenen und ihren Angehörigen gibt das Notrufsystem darum die Gewissheit, im Ernstfall nicht allein zu sein. Derzeit geht die Nachfrage durch die Decke: Das Schaffhauser Rote Kreuz verzeichnet so viele Not-

ruf-Kundinnen und -Kunden wie noch nie – gut 40 Prozent mehr sind es gar im Vergleich zu 2020. Das ist ein klarer Hinweis darauf, wie stark der Wunsch nach Unabhängigkeit und Sicherheit im Alter wächst. «Der Notruf ermöglicht es, länger in der vertrauten Umgebung zu leben und gleichzeitig im Notfall sofort Hilfe zu erhalten», erklärt Andrea Epprecht, Leiterin Rotkreuz-Notruf Schaffhausen. «Für viele bedeutet das ein Stück gewonnene Freiheit.»

Über seelische Belastungen reden lernen

Neben theoretischen Inputs gab es auch praktische Empfehlungen. Materialien der Kampagne «Wie gehts dir?» zeigten unter anderem, wie man Gespräche über seelische Belastungen anstösst, eigene Befindlichkeiten dokumentiert und Hilfsangebote findet. Ebenso wurde die App Body2Brain vorgestellt, die kurze, alltagstaugliche Übungen für Stresssituationen bietet. Zum Beispiel, dass es beruhigend wirkt, wenn man sich leicht auf die Brust klopft. «Gerade diese kleinen Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen – selbst, wenn man nur wenige Minuten Zeit hat», erklärt Hannah.

Das Fazit vieler Teilnehmenden: Die neuen Impulse sind nicht nur für den privaten Alltag wertvoll, sondern auch für die Freiwilligenarbeit. Oder wie es Hannah Kwasnicki zusammenfasst: «Es ist lässig, sich zu engagieren – aber genauso wichtig ist es, fit und psychisch stabil zu bleiben. Nur so kann man mit Freude und Energie für andere da sein.»

- 1 Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 (<https://www.bfs.admin.ch/asset/de/28625352>)
- 2 <https://promentesana.ch/ueber-uns/aktuelles/news/rueckblick>
- 3 <https://promentesana.ch/ueber-uns/aktuelles/news/obsan-bericht-3-2023>

DA GIBTS AUCH HILFE.

GRAF & PARTNER Immobilien AG
Tanne 3 8200 Schaffhausen
052 625 06 65 www.immobag.ch

Volksapotheke Schaffhausen
Im Dorf | Zum Ritter | Zum Rüden

www.volksapotheke.ch

Iseli + Albrecht AG
seit 1982

Ihr Spezialist für Haushaltgeräte.

No!è Schneeberger

AGENDA

DigitalCafé

Jeden 1. Samstag im Monat bietet das Jugendrotkreuz Schaffhausen Hilfe bei Smartphone, Tablet & Co.

Ort: «koro» Secondhand, Oberstadt 13, Schaffhausen

Zeit: 11–13 Uhr

Samstag, 1. November

Babysitting-Kurs für Grosseltern

Gewinnen Sie Sicherheit für schöne Momente mit Ihren Enkeln. Aktuelles Fachwissen aus der Kindererziehung und Entwicklungspsychologie sowie Ideen zur Gestaltung des Kinderalltags werden vermittelt.

Ort: SRK Kanton SH, Bildungszentrum, Stauffacherstrasse 36, 8200 Schaffhausen

Zeit: 13.30–17 Uhr (am 28.11. bis 16.30 Uhr)

Freitag, 14. November

Freitag, 21. November

Freitag, 28. November

Selbsthilfegruppe für betreuende Angehörige

Ein Austausch unter Gleichgesinnten, von einer Psychologin geleitet und moderiert. Kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Termine in Planung.

Ort: Geschäftsstelle SRK Kanton SH, Zweigstrasse 2, Schaffhausen

Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Montag, 10. November

Präsentation des Rotkreuz-Notrufs

Sicherheit rund um die Uhr – informieren Sie sich über den Rotkreuz-Notruf. Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Ort: «koro» Secondhand, Oberstadt 13, Schaffhausen

Zeit: zwischen 8.30 und 11 Uhr

Dienstag, 18. November

Kurse SRK Kanton Schaffhausen

www.srk-schaffhausen.ch
www.redcross-edu.ch

Kurse Samariter Schaffhausen

www.samariter-sh.ch
www.redcross-edu.ch

Kurse SLRG Schaffhausen

www.slrgh.ch
www.redcross-edu.ch

Alle Veranstaltungen im Überblick

www.srk-schaffhausen.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schaffhausen



REGIONALE HILFE

Gemeinsam kochen, gesund leben

Gesund kochen, neue Menschen treffen, gemeinsam wirken – das JRK-Projekt «Falafel» bringt Menschen zusammen.

Seit März 2025 lädt ein neues Angebot des Jugendrotkreuz Schaffhausen (JRK) alle Interessierten ein, gemeinsam zu kochen, zu genießen und sich auszutauschen: «Falafel – gemeinsam gesund kochen» verbindet kulinarischen Genuss mit sozialem Miteinander.

Das Projekt richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder Herkunft – ganz gleich, ob mit oder ohne Kocherfahrung. Ziel ist es, in der Küche Begegnungen zu schaffen, den Austausch zu fördern und dabei gesunde, leckere Gerichte zuzubereiten.

Bereits vor dem offiziellen Projektstart bildete sich eine engagierte Kerngruppe aus sechs jungen Freiwilligen, die sich mit viel Herzblut einbringen. In einem Probelauf sowie über einen gemeinsamen Chat wurden die Rahmenbedingungen des Projekts erarbeitet. Parallel dazu wurde gezielt der Kontakt zu regionalen Institutionen wie dem Sozialamt, SAH und Integres gesucht, um Teilnehmende über deren Netzwerke zu erreichen. Ermöglicht wird das Angebot durch 30 000 Franken aus dem Social Responsibility Fund der Colin & Cie. AG.

Gemeinschaft wächst mit jedem Abend

Der erste offizielle Projekttag im März begann zwar ohne Teilnehmende aus der Zielgruppe – lediglich fünf motivierte Freiwillige waren vor Ort. Diese nutzten die Gelegenheit, sich mit Küche und Ablauf vertraut zu machen. Ein wichtiger Schritt, denn das Projekt nahm bald Fahrt auf. Ein zweiter Anlauf zeigte schnell Wirkung: 15 Personen, darunter vier Freiwillige des Jugendrotkreuzes, nahmen teil.



Das Kochprojekt «Falafel» des Schaffhauser Jugendrotkreuzes nimmt Fahrt auf. Sogar das Staatssekretariat für Migration des Bundes (SEM) zeigt Interesse.

BILD ZVG / SRK-SH

Die Stimmung war ausgelassen, das Feedback durchweg positiv. Zahlreiche Teilnehmende bekundeten Interesse an einer weiteren Teilnahme und brachten eigene Ideen für Gerichte.

Mittlerweile hat das Projekt auch überregionale Aufmerksamkeit erhalten. Auch das Staatssekretariat für Migration (SEM) zeigte Interesse. Einige geflüchtete Personen aus dem Bundesasylzentrum Schaffhausen nahmen beim letzten Treffen teil, begleitet von einer Betreuungsperson. Diese berichtete, wie wertvoll

und selten solche Gelegenheiten für die Teilnehmenden seien – viele hätten sonst kaum Zugang zu gemeinschaftlichem Kochen oder Beschäftigung.

Besonders bemerkenswert bleibt das Engagement der Freiwilligen: Die sechs jungen Menschen aus der Kerngruppe tragen das Projekt mit Begeisterung – und mit Wirkung. Ihr Einsatz zeigt, wie aus einem Kochtopf mehr entstehen kann als nur ein gutes und gesundes Essen: Gemeinschaft, Teilhabe und Lebensfreude.

WUSSTEN SIE?

«2 × Weihnachten» – teilen mit Menschen, die wenig haben

Seit 1997 ruft die Aktion 2 × Weihnachten in der Schweiz dazu auf, zwischen Weihnachten und Mitte Januar haltbare Lebensmittel und Hygieneartikel zu spenden. Dank der Zusammenarbeit von Schweizerischem Rotem Kreuz, Post, SRG SSR und Coop gelangen jedes Jahr tausende Pakete kostenlos zu Menschen in Not – in der Schweiz, aber auch in Osteuropa und Zentralasien. Allein 2024 kamen über 390 Tonnen Hilfsgüter zusammen – das entspricht fast 58 000 Paketen. Auch beim Schaffhauser Roten Kreuz sortieren

und verpacken jedes Jahr zahlreiche Freiwillige im Zeughaus die Spenden, bevor diese an Armutsbetroffene in der Region gehen: 2024 wurden über 500 Personen im Kanton unterstützt.

Barbara Schwaninger, die Projektleiterin von «2 × Weihnachten», zeigt sich berührt über die Dankbarkeit: «Einige bedanken sich sogar handschriftlich, Kinder haben uns schon Zeichnungen geschickt. Das zeigt, wie ein kleines Zeichen der Solidarität Grosses bewirken kann – auch direkt vor unserer Haustür.»



Im Schaffhauser Zeughaus verpacken Rotkreuz-Freiwillige von hier Spenden der Aktion 2 × Weihnachten. BILD SRK-SH / MELANIE DUCHENE

Wir gratulieren den neuen Pflegehelfenden SRK!

Die 22 Teilnehmenden (drei von ihnen sind nicht auf dem Foto) des Lehrgangs «Pflegehelfende SRK» verbindet ein starkes Interesse am Wohlergehen ihrer Mitmenschen. Mit grosser Hingabe und Einsatzfreude haben die Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs 1/25 unter der Leitung von Regina Nardo (ganz rechts im Bild) eine hervorragende Basis für ihre zukünftige Arbeit im Pflege- und Betreuungsbereich geschaffen.



Ein Gruppenfoto zum erfolgreichen Abschluss. BILD SRK-SH

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktionsadresse:
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schaffhausen
Zweigstrasse 2, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 630 20 30, info@srk-schaffhausen.ch
www.srk-schaffhausen.ch
IBAN-Nr. CH59 0900 0000 8200 0361 9

Redaktion:
SRK Kanton Schaffhausen, Martina Canonica
«Schaffhauser Nachrichten», Rolf Fehlmann

Mitarbeit in dieser Nummer:
Martina Canonica, Michael Kunz, Monika Lacher
Adrijana Fragamaj

Anzeigenmarketing:
SRK Kanton Schaffhausen, Martina Canonica,
Zweigstrasse 2, 8200 Schaffhausen,
martina.canonica@srk-schaffhausen.ch

Gestaltung und technische Herstellung:
«Schaffhauser Nachrichten», Franziska Rüttschi

Druck: CH Media Print AG

Auflage: 23 560

Nächste Ausgabe: Mai 2026

Setzen wir uns zusammen und kultivieren Ihre Finanzen.

Clientis
BS Bank Schaffhausen

Ihr regionaler Elektriker

ETAVIS AG
Schaffhauserstrasse 15
8212 Neuhausen
Telefon 052 674 09 09
neuhausen@etavis.ch

ETAVIS etavis.ch

Reber
SEIT 1896

Zum Schenken & Geniessen.
Reber Schaffhauserzungen,
einfach himmlisch.

Filiale am Bahnhof Schaffhausen
Vordergasse 21, CH-8200 Schaffhausen
Tel. +41 52 625 41 71, schaffhauserzungen.ch

weitere Infos

