



## Kursangebot 2026 für Rotkreuz-Freiwillige

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton St.Gallen  
Marktplatz 24  
Postfach 559  
9004 St.Gallen  
Tel. 071 227 99 66  
[freiwillig@srk-sg.ch](mailto:freiwillig@srk-sg.ch)  
[www.srk-sg.ch/freiwilliges-engagement](http://www.srk-sg.ch/freiwilliges-engagement)



## Schön, dass du dich engagierst!

### Herzlich willkommen im Kursprogramm für Freiwillige

Dein Einsatz ist von unschätzbarem Wert. Mit deinem Engagement bewirkst du Grosses. Dafür danken wir dir von Herzen. Dieses Kursprogramm lädt dich ein, Neues zu lernen, dein Wissen zu vertiefen und dich mit anderen Freiwilligen auszutauschen. Ganz gleich ob du neu dabei bist oder schon länger mitwirkst, hier findest du spannende und praxisnahe Angebote.

Die obligatorischen Kurse richten sich an neue Freiwillige und bieten eine gute Grundlage für deinen Einsatz. Die fakultativen Kurse behandeln vielfältige Themen und stehen allen offen, die sich weiterentwickeln möchten.

Wir freuen uns auf die Begegnung und einen lebendigen Austausch. Für jeden besuchten Kurs erhältst du eine Teilnahmebestätigung.

## 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 aufgrund wenigen Teilnehmenden nicht stattfindet, informieren wir dich spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

## Kursort

SRK Kanton St.Gallen, Marktplatz 24, St.Gallen oder Online-Veranstaltung. Die Durchführungsform ist in der der Kursausschreibung ersichtlich.



## Übersicht Kursangebot 2026

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
Einführungskurs Rotkreuz-Fahrdienst	4
Einführungskurs Jugendrotkreuz	4
Humanitäres Völkerrecht	5
Einfache Tricks für bessere Fotos mit deinem Smartphone	6
Nothilfe Auffrischkurs	7
Menschen mit Demenz begegnen	8
Psychische Beeinträchtigungen verstehen	9



## Obligatorische Kurse

### Einführungskurs Rotkreuz-Fahrdienst

<b>Inhalt</b>	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.
<b>Datum</b>	- Kurs 1: Mittwoch, 04. Februar 2026 - Kurs 2: Donnerstag, 07. Mai 2026 - Kurs 3: Montag, 14. September 2026 - Kurs 4: Freitag, 13. November 2026
<b>Zeit</b>	10:00 – 16:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:doris.mitchell@srk-sg.ch">doris.mitchell@srk-sg.ch</a>
<b>Ort</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen Schulungsraum 5. Stock Marktplatz 24 9004 St. Gallen

### Einführungskurse Jugendrotkreuz

<b>Inhalt</b>	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.
<b>Datum</b>	Neue Daten werden fortlaufend geplant. Die Daten sind auf der folgenden Seite ersichtlich: <a href="http://www.srk-sg.ch/jugendrotkreuz">www.srk-sg.ch/jugendrotkreuz</a>
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:jugendrotkreuz@srk-sg.ch">jugendrotkreuz@srk-sg.ch</a>



## Fakultative Fortbildung für Freiwillige

### „Humanitäres Völkerrecht“

**Beschreibung** Das Humanitäre Völkerrecht (HVR) ist eine der zentralen Grundlagen der Arbeit des Roten Kreuzes. Es dient dem Schutz von Menschen in bewaffneten Konflikten und setzt Regeln, um Leid zu begrenzen und die Würde zu bewahren. Im Kurs lernst du die Entstehung, die zentralen Inhalte und die heutige Relevanz des HVR kennen. Gemeinsam reflektieren wir, warum das HVR nicht nur für Staaten und Militärs, sondern auch für uns als Freiwillige von Bedeutung ist, und wie es unser Engagement im Roten Kreuz prägt.

**Ziele** Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundprinzipien und die historische Entwicklung des Humanitären Völkerrechts (HVR).
- erkennen die Bedeutung des HVR für den Schutz von Leben, Würde und Rechten in Krisen- und Konfliktsituationen.
- können die Relevanz des HVR für die Arbeit des Roten Kreuzes und für ihr eigenes Engagement als Freiwillige einordnen.
- reflektieren, wie die Grundsätze des HVR in aktuellen Herausforderungen der modernen Welt angewendet werden.

<b>Datum / Zeit</b>	Mi. 04. Februar 2026 / 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:bildung@srk-sg.ch">bildung@srk-sg.ch</a>
<b>Ort</b>	<b>Onlineveranstaltung</b> Der Zugangscode wird mehrere Tage vor der Durchführung per E-Mail zugestellt.
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Freiwillige & Mitarbeitende des SRK St.Gallen
<b>Leitung</b>	Günter Stummer (ÖRK-Generalsekretariat Wien)



## Fakultative Fortbildung für Freiwillige

### „Einfache Tricks für bessere Fotos mit deinem Smartphone“

- Beschreibung** Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich die Bildqualität deiner Smartphone-Fotos deutlich verbessern. In diesem Kurs lernst du, wie du Kameraeinstellungen gezielt nutzt, Licht und Komposition optimal einsetzt und mit kleinen Anpassungen direkt am Handy das Beste aus deinen Aufnahmen herausholst.
- Ziele** Die Teilnehmenden ...
- kennen die wichtigsten Funktionen und Einstellungen ihrer Smartphone-Kamera und können Fokus und Belichtung gezielt einsetzen.
  - verstehen, wie verschiedene Kameramodi und der Serienbildmodus genutzt werden können, um bessere Ergebnisse zu erzielen.
  - wissen, wie Licht und Bildkomposition die Bildwirkung beeinflussen und wenden einfache Gestaltungsregeln praktisch an.
  - schulen ihren Blick für Motive und entwickeln ein Gespür dafür, wie ein gutes Foto eine Geschichte erzählen kann.
  - können ihre Fotos mit einfachen Mitteln direkt am Smartphone bearbeiten (z. B. Helligkeit, Kontrast, Zuschchnitt).
  - kennen kostenlose und leicht bedienbare Apps zur Bildbearbeitung und können sie anwenden.

<b>Datum / Zeit</b>	Di. 21. April 2026 / 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:bildung@srk-sg.ch">bildung@srk-sg.ch</a>
<b>Ort</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen Schulungsraum 4. Stock Marktplatz 24 9004 St. Gallen
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Freiwillige & Mitarbeitende des SRK St.Gallen
<b>Leitung</b>	Iris Müller, Social Media Managerin SRK Kanton St.Gallen



## Fakultative Fortbildung für Freiwillige

### Nothilfe Auffrischkurs Korrekte Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Ziele</b>	Die Teilnehmenden ... <ul style="list-style-type: none"><li>- setzen sich mit ihrer Verantwortung in Notfallsituationen auseinander.</li><li>- frischen ihre Kenntnisse der Ersten Hilfe auf und vertiefen ihr Verständnis für lebensrettende Sofortmassnahmen.</li><li>- wenden grundlegende Erste-Hilfe-Massnahmen sicher und korrekt an.</li></ul>
<b>1. Durchführung</b>	Dienstag, 05. Mai 2026 17:00 – 20:00 Uhr
<b>2. Durchführung</b>	Dienstag, 10. November 2026 17:00 – 20:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:bildung@srk-sg.ch">bildung@srk-sg.ch</a>
<b>Ort</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen Schulungsraum 5. Stock Marktplatz 24 9004 St. Gallen
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Freiwillige des SRK St.Gallen
<b>Leitung</b>	Katja Rhyner Carole Deteindre Roswitha Engeli, First Aid Instructor 2 Samariter Schweiz



## Fakultative Fortbildung für Freiwillige

### Menschen mit Demenz begegnen

#### Verstehen, wahrnehmen und einfühlsam begleiten

**Beschreibung** Demenz verändert das Leben, für Betroffene ebenso wie für Angehörige und das persönliche Umfeld. Freiwillig Engagierte begegnen Menschen mit Demenz oft in alltäglichen Situationen. Dabei tauchen Fragen und Unsicherheiten auf: Was ist noch «normal»? Wie kann ich sinnvoll unterstützen, ohne zu überfordern?

Du lernst, welche Veränderungen damit einhergehen, und bekommst konkrete Impulse, wie du betroffene Menschen respektvoll und einfühlsam begleiten kannst.

**Ziele** Die Teilnehmenden ...

- verstehen die Grundlagen von Demenz und deren Auswirkungen auf Denken, Verhalten und Kommunikation.
- reflektieren ihre Rolle als Freiwillige im Kontakt mit demenziell erkrankten Menschen.
- erhalten konkrete Impulse für einen einfühlsamen, alltagstauglichen Umgang.

---

**Datum / Zeit** Mittwoch, 03. Juni 2026  
18:00 – 21:00 Uhr

---

**Anmeldung** per Mail an: [bildung@srk-sg.ch](mailto:bildung@srk-sg.ch)

---

**Ort** **Onlineveranstaltung**  
Der Zugangscode wird mehrere Tage vor der Durchführung per E-Mail zugestellt.

---

**Zielgruppe** Interessierte Freiwillige des SRK St.Gallen

---

**Leitung** Katrin Zuberbühler Meier  
Pflegefachfrau HF, Ausbilderin FA

---



## Fakultative Fortbildung für Freiwillige

# Psychische Beeinträchtigungen verstehen Einblick gewinnen, Sicherheit im Umgang stärken

<b>Beschreibung</b>	Psychische Erkrankungen wie Depression, Sucht oder Suizidalität sind weit verbreitet, oft auch mitten in unserem Umfeld. Doch wie reagieren, wenn ein Mensch in der Krise ist? Was sagen und was besser nicht? In diesem 3-stündigen Kurs erhältst du einen kompakten Einblick in häufige psychische Krankheitsbilder und bekommst konkrete Ideen, wie du betroffene Menschen mit mehr Verständnis und Sicherheit begleiten kannst.
<b>Ziele</b>	Die Teilnehmenden ... <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen zentrale Merkmale häufiger psychischer Erkrankungen (z. B. Depression, Suizidalität, Sucht).</li><li>- reflektieren den eigenen Umgang mit betroffenen Personen.</li><li>- erhalten praktische Impulse, wie sie im Alltag angemessen und empathisch reagieren können.</li></ul>
<b>Datum / Zeit</b>	Mittwoch, 21.10.2026 18:00 – 21:00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	per Mail an: <a href="mailto:bildung@srk-sg.ch">bildung@srk-sg.ch</a>
<b>Ort</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen Schulungsraum 4. Stock Marktplatz 24 9004 St. Gallen
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte Freiwillige des SRK St.Gallen
<b>Leitung</b>	Tânia Soares Zertifizierte ensa-Instruktorin, BSc Gesundheitsförderung und Prävention, Mitarbeiterin ZEPRA Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen

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

**2 x Weihnachten**

Spenden-Geschenke die von  
Herzen kommen

**Redcross Clowns**

Freiwillige besuchen Kinder in  
Asylunterkünften

## 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](mailto:freiwillig@srk-sg.ch)  
[www.srk-sg.ch](http://www.srk-sg.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton St. Gallen

