

# Freiwillig engagiert beim SRK Kanton Solothurn



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Solothurn



# Freiwillig engagiert beim SRK Kanton Solothurn

**Ein freiwilliges Engagement macht Freude, bildet weiter und gibt die Möglichkeit der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Sie lernen neue Menschen kennen, führen interessante Gespräche, sammeln Erfahrungen und erweitern Ihr Netzwerk und Ihre Erfahrungen. Gutes Tun macht Spass!**

**Beim SRK Kanton Solothurn unterstützen rund 350 Freiwillige andere Menschen in verschiedenen Lebenssituationen und fördern das soziale Miteinander. Freiwilligkeit ist gelebte Menschlichkeit, der zentrale Grundsatz des Roten Kreuzes.**

## **Zeit schenken – Mitmenschen unterstützen**

Als Freiwillige oder Freiwilliger stellen Sie Ihre Zeit und Ihr Wissen anderen unentgeltlich zur Verfügung. Sie wählen wie viel Zeit Sie investieren möchten. Auch wenn Sie nicht viel Zeit zur Verfügung haben, können es dennoch sehr wertvolle Momente für jene Menschen sein, die auf Hilfe angewiesen sind. Sie erhalten in allen freiwilligen Tätigkeiten beim SRK eine Spesenentschädigung und subsidiären Versicherungsschutz.

## **Was muss ich mitbringen um Freiwilligenarbeit zu leisten?**

Die Erfahrungen die Sie mitbringen werden in Ihrer Freiwilligenarbeit genutzt, in Einführungsgesprächen/Kursen gewinnen Sie weitere Kompetenzen dazu. Wichtig sind Motivation, Freude, Zeit, Verständnis, Geduld und die Identifikation mit unseren Rotkreuz-Grundsätzen.

## **Breites Weiterbildungsangebot für Freiwillige**

Wir vermitteln gezielt Weiterbildungsangebote zu praxisbezogenen Themen. Zudem werden Sie von uns während Ihres Engagements begleitet. Ergänzend können Sie sich bei regelmässigen Treffen oder Ausflügen mit anderen Freiwilligen austauschen.



# Vielfältige Einsätze für Freiwillige

**Möchten auch Sie Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen und Ihre Zeit zur Verfügung stellen? In den folgenden Bereichen suchen wir stets Freiwillige:**

## **Rotkreuz-Fahrdienst**

Sie fahren und begleiten Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind mit Ihrem Auto beispielsweise zum Arzt, in die Therapie oder zur gemütlichen Kaffeerunde. Sie holen die Fahrgäste zuhause ab, fahren mit ihnen zu den gewünschten Terminen und anschliessend wieder nach Hause.

## **Seite an Seite**

Begleiten Sie Minderjährige und junge Erwachsene bei der sozialen, sprachlichen, schulischen oder beruflichen Integration im Kanton Solothurn. Sie begleiten Kinder, die im privaten Umfeld wenig schulische Unterstützung haben oder Minderjährige und junge Erwachsene, die ohne Familie in die Schweiz geflüchtet sind. In regelmässigen Treffen leisten Sie als Mentorin oder Mentor Unterstützung je nach Bedarf, bieten Rat bei Alltagsfragen und ein offenes Ohr.

### **Besuchs- und Begleitdienst**

Als Freiwillige oder Freiwilliger im Besuchs- und Begleitdienst schenken Sie älteren Menschen, Alleinlebenden oder Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen regelmässig Ihre Zeit und Aufmerksamkeit. Mit gemeinsamen Aktivitäten wie beispielweise Spazieren gehen, Plaudern, Jassen oder auch als Begleitperson zum Einkaufen bereichern Sie deren Alltag.

### **Tutoring/Mentoring Pflegehelfende SRK**

Begleiten Sie Teilnehmende des Lehrgangs Pflegehelfende SRK gezielt beim Lernen oder im Bewerbungsprozess. Als Pflegefachperson oder Fachperson Erwachsenenbildung haben Sie Freude an der Begegnung mit motivierten Menschen und unterstützen den erfolgreichen Abschluss oder die Suche nach einer passenden Stelle nach dem Lehrgang.

### **Femmes-Tische**

Möchten Sie in ihrer Sprachgruppe (nicht Deutsch) migrierte Frauen in den Bereichen Familie, Gesundheit und Integration unterstützen? Als Moderatorin bei Femmes-Tische organisieren und leiten Sie standardisierte Gesprächsrunden unter Frauen in ihrer Muttersprache.

### **Deutsch zu zweit: Zusammen Deutsch sprechen in Olten**

Treffen Sie sich regelmässig mit einer erwachsenen Person, die ihr Deutsch verbessern möchte. Bei gemeinsamen Gesprächen, Spaziergängen oder Unternehmungen entdecken Sie gemeinsam die Region Olten und fördern den interkulturellen Austausch.

### **SRK Bus – zäme unterwegs**

Der SRK Bus ist mit verschiedenen Aktionen im ganzen Kanton unterwegs. Kommen Sie mit und unterstützen uns bei diversen Aktivitäten, beispielsweise in den Asylzentren im Kanton Solothurn. Bringen Sie Menschen Abwechslung und fördern Sie den interkulturellen Austausch.

### **Patientenverfügung SRK**

Sie begleiten und beraten Menschen beim Erstellen der Patientenverfügung SRK. Sie erläutern die Anforderungen einer Patientenverfügung, klären die Wertvorstellungen der Klienten ab und informieren sie über medizinische Massnahmen in Situationen von Urteilsunfähigkeit. Anschliessend verfassen Sie die individuellen Verfügungen.



# Ihr Engagement beim SRK Kanton Solothurn

**Wir passen unsere Angebote den aktuellen Situationen an und entwickeln laufend neue Einsatzmöglichkeiten.**

Gerne besprechen wir die Details Ihres Freiwilligeneinsatzes persönlich mit Ihnen. Melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns auf Sie.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer **032 622 37 20**  
oder per E-Mail: **freiwillig@srk-solothurn.ch**



Sie haben keine Zeit für ein Engagement?  
Unterstützen sie uns stattdessen mit einer Spende.  
**Postkonto 46-616-9**  
**CH 37 0900 0000 4600 06169**



**Wir beraten Sie gerne.**

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn**

Geschäftsstelle und Regionalstelle Olten  
Baslerstrasse 44  
4600 Olten

Regionalstelle Solothurn  
Dornacherplatz 7  
4500 Solothurn

T 032 622 37 20  
info@srk-solothurn.ch  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

**Folgen Sie uns auf:**



Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung  
**IBAN CH37 0900 0000 4600 0616 9**

**Unsere Angebote:**

**Unterstützung im Alltag**

- Rotkreuz-Notruf
- Rotkreuz-Fahrdienst
- Besuchs- und Begleitedienst
- Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Helpdesk Entlastung
- Kinderbetreuung zu Hause RoKi
- Babysittervermittlung
- Patientenverfügung SRK

**Ergotherapie**

**Bildung**

- Pflegehelfende SRK
- Babysitting-Kurs SRK
- Weitere Bildungsangebote

**Integration**

- Arbeitsintegration
- Femmes-Tische
- Seite an Seite
- SRK Bus – zäme underwägs
- Chili-Konflikttraining
- Einzelhilfe
- Weitere Integrationsprojekte



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Solothurn

