

Bildungsprogramm für Freiwillige 2025

Wissen fürs Leben



Allen aktiven Freiwilligen steht ein speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes, kostenloses und vielfältiges Schulungsangebot zur Verfügung. Praxisnahe Kurse laden zum gemeinsamen Reflektieren ein. Sie ermöglichen den Teilnehmenden, neue Kompetenzen für die Freiwilligen-Einsätze und den privaten oder beruflichen Alltag zu erwerben. Das Bildungsprogramm für Freiwillige 2025 bietet wiederum die Gelegenheit, in verschiedenste Themen einzutauchen, welche über die obligatorischen und einsatzgebundenen Weiterbildungen hinausgehen.



**Melden Sie sich hier an!
Detailinformationen zu den Kursen
und Anmeldung:
www.srk-aargau.ch/freiwilligenkurse**

Partner für die Weiterbildungen:

benevol

Die Mitglieder sind die Basis unserer Organisation. Dank ihrer regelmässigen Beiträge können wir Freiwillige ausbilden und nachhaltig wirken. Herzlichen Dank!

Das SRK Kanton Aargau ist Trägerverein von benevol Aargau. Daher erhalten Freiwillige aus spezifischen Rotkreuz-Dienstleistungen kostenlosen Zugang zu benevol-Kursen. Nicht zuletzt profitieren aktive Freiwillige von einer Vergünstigung von 25% auf die Kurse des regulären Bildungsprogramms des SRK Kanton Aargau, die sie befähigen, in den unterschiedlichsten Lebenssituationen Hilfe zu leisten.

Tipps und Hinweise

- Es werden keine Fahr- und Verpflegungsspesen bei freiwilligen Kursen übernommen.
- Bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach Anmeldeschluss in von benevol Aargau durchgeführten Kursen werden die Kurskosten von 45 Franken in Rechnung gestellt.
- Sind Sie in einem Anstellungsverhältnis? Fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob ein Kursbesuch als Arbeitszeit verbucht werden kann.

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Aargau**



Kursübersicht

Kurs	Datum	Seite
Vielfalt im Freiwilligen-Einsatz	1. Februar 2025	Seite 3
Auffrischung Erste Hilfe	22. März 2025	Seite 3
Herausfordernde Situationen und Abgrenzung im Freiwilligen-Einsatz	29. April 2025	Seite 3
Flucht und Trauma	27. Mai 2025	Seite 4
Vielfalt im Freiwilligen-Einsatz	4. Juli 2025	Seite 4
Biografiearbeit	19. August 2025	Seite 4
Babys verstehen	4. September 2025	Seite 4
Einführungskurs Besuchsdienst	16./23./30. Oktober 2025	Seite 4
Resilienz – Innere Stärke für Freiwillige	21. Oktober 2025	Seite 5
Demenz – Eine Krankheit verstehen lernen	5. November 2025	Seite 5
Auffrischung Erste Hilfe	27. November 2025	Seite 5
Auffrischung Erste Hilfe	1. Dezember 2025	Seite 5

Kurs	Kursdetails	Referentin/ Referent	Zielgruppe
<p>Vielfalt im Freiwilligen-Einsatz</p> <p>Im ersten Teil von diesem Kurs befassen Sie sich mit Ihrer Rolle als Freiwillige. Wie viel Nähe kann ich in der Begleitung und Betreuung zulassen?</p> <p>Im zweiten Teil erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt von Menschen, die Sie im Freiwilligen-Einsatz kennenlernen und wie Sie mit einer anfänglich fremden Person eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen können.</p>	<p>Samstag, 1.2.2025 12.45 – 15.30 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 24.1.2025</p> <p>Freitag, 4.7.2025 12.45 – 15.30 Uhr</p> <p>Anmeldeschluss: 27.6.2025</p> <p>Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau</p>	<p>Noch offen</p>	<p>Freiwillige, die den Kurs noch nicht als Teil ihrer Einführung besucht haben.</p>
<p>Auffrischung Erste Hilfe</p> <p>Ihr Erste-Hilfe-Kurs liegt schon Jahre zurück? Dann ist es Zeit für einen Auffrischkurs!</p> <p>Laien können verunfallten oder plötzlich erkrankten Personen wirksam helfen, wenn sie die lebensnotwendigen Massnahmen richtig und schnell einsetzen.</p> <p>In den Kursen wird viel praktisch geübt, um das ABCD der Lebensrettung leicht einzuprägen.</p>	<p>Samstag, 22.03.2025 09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Donnerstag, 27.11.2025 09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Montag, 1.12.2025 09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.</p>	<p>Manuela Stirnimann, Samariterin</p>	<p>Der Kurs steht allen Freiwilligen einmalig offen</p>
<p>Herausfordernde Situationen und Abgrenzung im Freiwilligen-Einsatz</p> <p>Es gibt immer wieder Einsätze, in denen Sie sich als Freiwillige selbst schützen oder zurückziehen müssen. Das Ziel dieses Kurses ist, dass Sie Methoden und Techniken erlernen, mit welchen Sie sich in Ihren Einsätzen gesund abgrenzen und wieder regenerieren können.</p> <p>Der Kurs ist grösstenteils interaktiv gestaltet. Die Teilnehmenden sind dazu eingeladen, vor dem Kurs ihre eigenen Fallbeispiele einzureichen, welche sie – anonymisiert – gerne besprechen möchten. Ob es sich um einen Konflikt in einer betreuten Familie handelt, ob jemand eine traurige Nachricht erhalten hat, oder es sich um Meinungsverschiedenheiten handelt – es sind alle Fälle gefragt.</p>	<p>Dienstag, 29.4.2025 18.00 – 20.30 Uhr</p> <p>Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 21.4.2025</p> <p>Abgabefrist Fallbeispiele: 31.3.2025</p>	<p>Sonja Nauer, Kursleiterin Pflege- helfende SRK</p>	<p>Alle Freiwilligen</p>

Kurs	Kursdetails	Referentin/ Referent	Zielgruppe
<p>Flucht und Trauma</p> <p>Eine Flucht ist ein traumatisches Erlebnis. Doch was bedeutet das?</p> <p>In diesem Kurs erfahren Freiwillige, was ein Trauma ausmacht, was dabei mit einem Menschen passiert und was sie bei der Begleitung geflüchteter Menschen beachten sollten.</p>	<p>Dienstag, 27.5.2025 17.30 – 20.30 Uhr</p> <p>Bullingerhaus, Jurastrasse 13, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 12.5.2025</p>	<p>Sara Michalik-Imfeld, Psychotherapeutin und Geschäfts- leiterin Psy4Asyl</p>	<p>Freiwillige im Asylbereich</p>
<p>Biografiearbeit: Ältere Menschen unter Einbezug ihrer Lebensgeschichte begleiten</p> <p>Ältere Menschen sind geprägt von vergangenen Zeiten und jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Mit Methoden aus der Biografiearbeit, Gesprächsführung und Beispielen aus der Praxis wird aufgezeigt, wie wir dem Erinnern Raum geben können.</p>	<p>Dienstag, 19.8.2025 14.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, Baden</p> <p>Anmeldeschluss: 4.8.2025</p>	<p>Frieda Hachen, Sozialarbeiterin und Gerontologin MAS</p>	<p>Freiwillige, die ältere Menschen begleiten</p>
<p>Babys verstehen</p> <p>Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit Kleinkindern und Babys.</p> <p>Der zweite Teil des Kurses ist auf die Vermittlung des Rollenverständnisses ausgerichtet. Wie kümmere ich mich um ein Baby, das nicht mein eigenes ist? Und wie gehe ich als Freiwillige oder Aussenstehende mit Kindseltern um und wie verhalte ich mich bei Meinungsverschiedenheiten?</p> <p>Diese Inhalte sind insbesondere nützlich für die Freiwilligen aus der Dienstleistung Starthilfe Elternzeit. Es profitieren auch frischgebackene Grosseltern von diesem Kurs!</p>	<p>Donnerstag, 4.9.2025 17.30 – 20.30 Uhr</p> <p>Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 27.08.2025</p>	<p>Susanne Röthlisberger, Kinderkrankenschwester und Kleinkinder- erzieherin</p>	<p>Alle Freiwilligen</p>
<p>Einführungskurs Besuchsdienst</p> <p>An drei Abenden erarbeiten Sie sich ein Fachwissen, damit Sie mit Ihren Besuchen den Menschen Abwechslung, Freude und damit mehr Lebensqualität schenken können. Mit Themen wie Achtsamkeit, aktives Zuhören oder Reagieren auf schwierige Situationen setzen Sie sich kreativ und intensiv auseinander.</p>	<p>Donnerstag, 16.10.2025 23.10.2025 und 30.10.2025 Jeweils 17.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Katholische Landeskirche, Feerstrasse 8, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 6.10.2025</p>	<p>Alois Meth, Theologe, Kulturmanager und Personalcoach</p>	<p>Freiwillige vom Besuchs- und Begleitdienst</p>

Kurs	Kursdetails	Referentin/ Referent	Zielgruppe
<p>Resilienz – Innere Stärke für Freiwillige</p> <p>Freiwilligenarbeit kann psychische Belastungen mit sich bringen. Resilienz unterstützt Sie dabei, Widerstandskraft und innere Stärke aufzubauen. Wer die eigenen Ressourcen kennt und anzapfen kann, ist belastbarer und kann besser mit schwierigen Situationen umgehen.</p>	<p>Dienstag, 21.10.2025 14.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Migros Klubschule, Bleichemattstr. 42, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 6.10.2025</p>	<p>Daniela Alagna, dipl. Coach SCA</p>	<p>Alle Freiwilligen</p>
<p>Demenz – Eine Krankheit verstehen lernen</p> <p>Die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen gehört zu den anspruchsvollsten Aufgaben, welche an uns als Gesellschaft und an Freiwillige gestellt wird. Wir alle kennen Situationen, in welchen wir uns nicht sicher sind, ob unsere Reaktion oder unsere Kommunikation mit den Betroffenen angemessen war.</p> <p>In der praxisbezogenen und auf Ihre Einsätze angepassten Schulung lernen Sie die Krankheit Demenz verstehen.</p>	<p>Mittwoch, 5.11.2025 18.30 – 20.30 Uhr</p> <p>Rotkreuz-Tageszentrum, Guyerweg 2, Aarau</p> <p>Anmeldeschluss: 29.10.2025</p>	<p>Monika Wiederkehr, Leiterin Tages- betreuung in der Rotkreuz-Tages- stätte im Rotkreuz- Tageszentrum</p>	<p>Alle Freiwilligen</p>