

# Bildungsprogramm 2021

Lehrgänge, Kurse, Workshops und Vorträge



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn



# PFLEGEHELFER/-IN SRK

## Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Der Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK richtet sich an Personen, die einen beruflichen Einstieg in den Pflegebereich planen oder sich auf die Pflege von Angehörigen vorbereiten möchten.

**Olten** und **Solothurn** • Details und nähere Angaben auf Anfrage oder auf der Website [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)  
Kosten: Fr. 2450.– inkl. Anmeldegebühr

## Zertifikat «Lehrgang Langzeitpflege SRK»

Pflegehelfer/-innen SRK, die in der Pflege und Betreuung tätig sind, bietet der Lehrgang die Möglichkeit, die Kompetenzen zu vertiefen und das Wissen zu erweitern.

Zielgruppe: Pflegehelfer/-in SRK  
Details: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage

## Zertifikat «Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung» Lehrgang SRK

Der Lehrgang ist einerseits eine Vorbereitung für eine zukünftige Aufgabe in der Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung, und andererseits für Personen, welche bereits in diesem Bereich arbeiten.

Zielgruppe: Pflegehelfer/-in SRK  
Details: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage

## Deutsch für fremdsprachige Pflegende

Der Kurs bietet ein massgeschneidertes Deutschangebot für fremdsprachige Personen, die bereits oder zukünftig in der Pflege tätig sind. Abschluss Kompetenzprofil **B1**.

**Deutschkurs Olten**, 30x2 Lektionen,  
Start 22. Februar 2021

**Deutschkurs Solothurn**, 30x2 Lektionen,  
Start 16. August 2021

Details: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage.

# PFLEGE UND GESUND- HEITSFÖRDERUNG

**LP** = Anerkannt für das Zertifikat  
«Lehrgang Langzeitpflege SRK»

**LD** = Anerkannt für das Zertifikat «Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung» Lehrgang SRK

## Mit Fusspflege zum besseren Wohlbefinden

Die Fussmassage kann eine andere Art der Kontaktaufnahme sein. Sie lernen einen unkomplizierten Massageablauf zur praktischen Anwendung.

**Solothurn**, 17. März 2021 • 17.30–21.30 Uhr • Fr. 100.–/ Paare Fr. 160.– • Doz. Monika Maibach

## LP Kinaesthetics® – Grundkurs

Über Berührung und Bewegung wird vermittelt, wie mit anderen Menschen kommuniziert und Menschen, die Pflege und Betreuung benötigen, einfacher bewegt werden können.

**Solothurn**, 19.+20. April 2021 und 6.+20. Mai 2021  
8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr • Fr. 690.– inkl. Kursbuch und oblig. Registrierung • Doz. Pia Schindelholz

## LP/LD Psychische Verhaltensauffälligkeiten im Alter

Häufige psychische Veränderungen, im Speziellen die Depression, werden erläutert. Verhaltensmöglichkeiten bei der Begegnung sowie im Umgang mit betroffenen Menschen werden aufgezeigt.

**Olten**, 26. April 2021 • 9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr  
Fr. 180.– • Doz. Michael Spangenberg

---

## **LP Einführung in die Palliative Care**

Unter Palliative Care versteht man eine Haltung und Massnahmen, die das Leiden der betroffenen Menschen lindert und eine bestmögliche Lebensqualität zulässt.

**Olten**, 27. April+4. Mai 2021 • 19.00–21.30 Uhr  
Fr. 150.– • Doz. Daniel Emmenegger

---

## **LP/LD Ethik in der Pflege**

Angesichts der vielen Handlungsmöglichkeiten stehen Berufstätige im Gesundheitswesen oft vor schwierigen ethischen Situationen. Beispiele aus der Praxis werden unter dem ethischen Blickwinkel betrachtet.

**Solothurn**, 29. April 2021  
9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr • Fr. 180.–  
Doz. Barbara Aerni-Kopp

---

## **LD Demenz – was Sie darüber wissen müssen**

Mit dem Kennen der Krankheit, deren Ausdrucksformen und Behandlungsmöglichkeiten gelingt es besser, den Zugang zu Menschen mit Demenz zu finden.

**Olten**, 30. April 2021 • 9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr  
Fr. 180.– • Doz. Franziska Büttler

---

## **LP Nähe und Distanz in Pflege und Betreuung**

Menschen zu pflegen und betreuen bedingt Nähe. Sie besteht körperlich durch Pflegehandlungen und seelisch durch Beziehungen. Dieses Spannungsfeld bedingt die Wahrung einer gesunden Distanz.

**Olten**, 11. Mai 2021 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr  
Fr. 180.– • Doz. Gabriele Hasler

---

## **Wechseljahre – Wandeljahre**

Wechseljahre sind für die Frauen ein ganz natürlicher Vorgang. Die Kraft der Wechseljahre kann für die persönliche Entwicklung genutzt werden.

**Solothurn**, 11.+18. Mai 2021  
**Olten**, 19.+26. Oktober 2021  
19.00–21.30 Uhr • Fr. 150.– inkl. Material  
Doz. Jacqueline Kusch

---

## **Timeout statt Burnout**

Ein Timeout aus dem Spannungsfeld schafft Raum zur Besinnung, zum Energietanken und zur Entwicklung von Strategien. Ein Tag Timeout für sich selber tut gut.

**Olten**, 8. Juni 2021 • 9.00–12.30/13.30–16.30 Uhr  
Fr. 180.– • Doz. Monika Caflisch

---

## **Leben in der bunten Unterschiedlichkeit (Transkulturelle Kompetenz)**

«..die Fähigkeit, individuelle Lebenswelten in besonderen Situationen zu erfassen und zu verstehen...». An Fallbeispielen werden gemeinsam umsetzbare Denk- und Arbeitsweisen erarbeitet.

**Solothurn**, 10. Juni 2021  
**Olten**, 12. November 2021  
9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr • Fr. 180.–  
Doz. Andrea Stähli

---

## **LP Pflege dokumentieren, aber wie?**

Die Dokumentation der Pflege ist die Grundlage der Pflegeplanung. Wie kann ich als Pflegehelfer/-in SRK die Pflege nachvollziehbar, verständlich und wertfrei dokumentieren?

**Solothurn**, 17. Juni 2021 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr  
Fr. 180.– • Doz. Karin Saner

---

## **LP PASSAGE SRK® – Lehrgang in Palliative Care**

Der Lehrgang ist eine Vorbereitung für die Begleitung von schwerkranken und/oder sterbenden Menschen nach den Prinzipien der Palliative Care.

**Solothurn**, 8 Module à 6 Stunden Theorie und Praxis  
Ab 21. August 2021 • 9.30–12.00/13.00–16.30 Uhr  
Fr. 1040.– inkl. Unterlagen • Doz. Daniel Emmenegger  
und weitere Fachpersonen

---

## **LP/LD Integrative Validation IVA® nach Nicole Richard**

Mit Menschen mit Demenz im Alltag zu kommunizieren ist eine Herausforderung. Die Integrative Validation bietet eine wertschätzende Kommunikationsweise.

**Olten**, 6.+7. September 2021  
8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr • Fr. 500.– inkl. Zertifizierung • Doz. Franziska Büttler

---

## **LP/LD Basale Stimulation® in der Pflege**

Basale Stimulation ist eine Möglichkeit des Verstehens bei Menschen mit eingeschränkter Wahrnehmung. Gezielte Methoden werden vermittelt und geübt.

**Olten**, 13.+14. September und 26. Oktober 2021  
8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr • Fr. 580.– inkl. Kursbuch  
und oblig. Registrierung • Doz. Karin Wyss

---

## **LP Lebensrettende Sofortmassnahmen Teil 1**

Bei vielen Notfallsituationen tritt die Problematik des Herz- und Atemstillstandes ein. Das Lernen und Üben grundlegender Massnahmen zur Herz- und Lungen-Wiederbelebung stehen im Zentrum.

**Solothurn**, 15. September 2021 • 18.30–21.30 Uhr  
Fr. 90.– • Doz. Beat Walser/Peter von Arx

---

## **LP Notfallsituationen im Alltag Teil 2**

Im (beruflichen) Alltag wird man immer wieder mit Notfallsituationen konfrontiert. Wo kann, soll, muss ich als Laie (Pfleger) Hilfe leisten? Aufgaben und Massnahmen werden aufgezeigt.

**Solothurn**, 22. September 2021 • 18.30–21.30 Uhr  
Fr. 90.– • Doz. Beat Walser/Peter von Arx

---

## **LP/LD Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz**

Zusammenhänge zwischen herausfordernden Verhaltensweisen und dem Krankheitsbild Demenz werden beleuchtet. Strategien und Kommunikationsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

**Solothurn**, 12. Oktober 2021  
9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr • Fr. 180.–  
Doz. Franziska Büttler

---

## **LP Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen betreuen und pflegen**

Fragen zu Selbstbestimmung, Autonomie und den Umgang mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen stehen im Zentrum.

**Olten**, 9. November 2021  
8.30–12.00/13.30–17.00 Uhr • Fr. 210.–  
Doz. Stephan Oberli

---

## **Massage Rücken und Schultergürtel**

Griffe für die Massage des Rückens und des Schultergürtels in Bauchlage, Seitenlage und im Sitzen werden geübt. Die Integration der Massage in die Körperpflege wird aufgezeigt.

**Solothurn**, 11. November 2021  
9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr • Fr. 180.–  
Doz. Béatrice Kaiser



## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

### Anmeldung

Die Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite bis zehn Tage vor Beginn der Fortbildung erfolgen. Für den Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK, Lehrgang Passage SRK und für Deutsch für fremdsprachige Pflegenden finden Sie das Anmeldeformular auf der Webseite oder wir senden Ihnen ein spezielles Anmeldeformular auf Wunsch zu. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt.

### Ausbildende und Dozierende

Unsere Bildungsangebote werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

Details siehe Webseite [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

### Durchführung

Die definitive Bestätigung schicken wir Ihnen zehn Tage vor Beginn der Fortbildung zusammen mit dem Einzahlungsschein und dem Lageplan. Falls die Fortbildung mangels Teilnehmender (mind. 8) oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden kann, informieren wir Sie rechtzeitig.

### Zahlungsbedingungen

Die Rechnung ist bis zum Beginn der Fortbildung zu bezahlen. Die Zahlung berechtigt Sie zur Teilnahme.

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Als Eingangsdatum gilt der Poststempel. Erfolgt eine Abmeldung weniger als zehn Tage vor der Fortbildung, stellen wir Ihnen 50% der Kosten in Rechnung; bei Abmeldungen drei Tage vor Beginn oder bei Nichterscheinen stellen wir Ihnen 100% der Kosten in Rechnung.

### Anmeldung:

[www.srk-solothurn.ch/bildung](http://www.srk-solothurn.ch/bildung)  
[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
032 622 38 29  
062 207 02 50

## LP/LD Spielend aktivieren

Spielen aktiviert den ganzen Menschen. Das Spiel schafft Gelegenheit für geselliges Beisammensein. Mit massgeschneiderten Spielen wecken wir Körper, Seele und Geist.

**Solothurn**, 25. November 2021  
9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr • Fr. 180.–  
Doz. Gabriele Hasler

## VORTRAG

### Resilienz – eine geheime Kraft

Resilienz bedeutet, die psychische Widerstandskraft, welche Menschen in schwierigen Situationen mobilisieren können. Diese Kraft ermöglicht, mit Krisen und schweren Lebenssituationen umzugehen.

**Olten**, 16. März 2021 • 19.00–21.00 Uhr  
**Solothurn**, 16. Oktober 2021 • 10.00–12.00 Uhr  
kostenlos • Doz. Desiree Gysin

## PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE

### Angehörige betreuen und pflegen

Ein Teil der älteren Menschen lebt zu Hause und wird von Angehörigen betreut. Diese Aufgabe braucht viel Kraft, Ausdauer und Wissen. In 8 Sequenzen erhalten Angehörige und Interessierte fachkundige Informationen, konkrete Anleitungen und Bestärkung für den Alltag.

**Olten**, gemäss Ausschreibung  
**Solothurn**, gemäss Ausschreibung  
Nachmittag- oder Abendveranstaltung  
Verschiedene Fachpersonen

## FAMILIE

### Hör mir endlich zu!

Wie können Eltern mit ihrem Kind reden, damit es zuhört, und wie können sie zuhören, damit ihr Kind redet? In diesem Workshop wird die Kommunikation in der Familie gestärkt.

**Solothurn**, 9. März 2021 • **Olten**, 15. September 2021  
19.00–21.00 Uhr • Fr. 40.–/Paare Fr. 60.–  
Doz. Irma Bachmann, Fachstelle kompass

### Erziehen zwischen zwei Kulturen

Unterschiedliches Erziehungsverhalten ist keine Seltenheit. Und wenn kulturelle Hintergründe ins Spiel kommen, fühlt sich der Eine oder Andere schnell angegriffen. Doch wie viel Anpassung braucht es? Ist es möglich, zwei Kulturen zu vermitteln?

**Solothurn**, 20. März 2021 • **Olten**, 18. September 2021  
9.30–11.30 Uhr • Fr. 50.–/Paare Fr. 75.–  
Doz. Jorge Montoya-Romani

### Hilfe ein Notfall! Was muss ich tun?

Dieser Kurs gibt Sicherheit und Bestätigung im Umgang mit unerwarteten Situationen mit Kindern: Richtig reagieren im Notfall; 1. Hilfe-Massnahmen; Gefahren der Bewusstlosigkeit; Wundversorgung; Unfallverhütung und die Notfallapotheke zu Hause.

**Olten**, 27. April+4. Mai 2021 • **Solothurn**, 7.+14. September 2021 • 19.00–22.00 Uhr • Fr. 120.–/Paare Fr. 200.– • Doz. Tanja Anker-Matzku

## VORTRAG

### Das kann ich doch nicht durchlassen! Wege aus dem Machtkampf

Kinder testen elterliche Grenzen immer wieder auf's Neue. Oft finden sich die Eltern in einem Machtkampf und sind auf der

Suche nach Strategien um in angespannten Situationen wirkungsvoll zu reagieren. Der Abend zeigt Möglichkeiten auf, mit Alltagssituationen anders umzugehen.

**Solothurn**, 29. April 2021 • **Olten**, 28. Oktober 2021  
18.30–20.30 Uhr • kostenlos • Doz. Martina Schmid, Elternnotruf

## JUGENDLICHE

### Babysitting – ein Vertrauensjob

Tagsüber oder abends Kinder hüten ist ein faszinierendes Erlebnis, eine willkommene Abwechslung und will gelernt sein. Wichtige Themen wie Entwicklung, Bedürfnisse des Kindes, Körperpflege, Ernährung, Spiel und Beschäftigung sowie Unfallverhütung werden behandelt.

**Thierstein-Laufental**, siehe Homepage  
**Solothurn**, 6.+13. März 2021/23.+24. April 2021/  
29. Mai+5. Juni 2021/12.+13. August 2021/  
8.+9. Oktober 2021/6.+13. November 2021  
**Olten**, 12.+14. April 2021/8.+15. Mai 2021/  
13.+15. Juli 2021/11.+13. August 2021/  
19.+22. Oktober 2021 • je 9.00–11.30/12.30–15.00 Uhr  
Fr. 110.– • Jugendliche ab 13 Jahren

### Fortbildung für Babysitter

Die Fortbildung vertieft ein Thema oder zeigt neue Aspekte auf, welche für Dich als Babysitter interessant sind.

**Notfälle bei Kleinkindern** • **Solothurn**, 28. Mai 2021  
**Olten**, 21. September 2021 • 17.30–20.30 Uhr  
Fr. 20.– pro Kurs • Jugendliche ab 13 Jahren, welche den Babysitterkurs besucht haben.

### Die Zyklusshow – MFM-Projekt®

In einer spannenden Show mit viel Material und Musik erfährst du, was in deinem Körper passiert, wenn Du eine Frau wirst und warum Frauen einen Zyklus haben.

Mädchen von 10–13 Jahren

**Solothurn**, 26. Februar 2021 Infoabend/  
27. Februar 2021 Workshop; 19. November 2021  
Infoabend/20. November 2021 Workshop  
**Olten**, 12. März 2021 Infoabend/13. März 2021 Workshop;  
22. Oktober 2021 Infoabend/23. Oktober 2021  
Workshop • Infoabend 19.30–21.00 Uhr und Workshop  
9.30–16.30 Uhr • Workshop inkl. Infoabend Fr. 120.–  
Doz. Jacqueline Kusch

### Agenten auf dem Weg – MFM-Jungs®

Wie du als Junge deinen eigenen Körper erlebst und bewertest, hat grossen Einfluss auf dein Selbstbild und dein Lebensgefühl. Es ist wichtig, dass Du positiv auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet bist.

Jungs von 10–13 Jahren • **Solothurn**, 11. Juni 2021  
Infoabend/12. Juni 2021 Workshop • **Olten**, 10. September  
2021 Infoabend/11. September 2021 Workshop •  
Infoabend 19.30–21.30 Uhr und Workshop  
9.30–16.30 Uhr • Workshop inkl. Infoabend Fr. 120.–  
Doz. Gianluca Venditti

### Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Im Kurs übst du Mut zu zeigen, dir selbst zu vertrauen, auf die eigenen Gefühle zu hören und in schwierigen Situationen richtig und angepasst zu reagieren. Du lernst und übst Techniken der Selbstverteidigung.

Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren  
**Solothurn**, 26. November 2021, 18.00–21.00 Uhr und  
27. November 2021, 9.00–17.00 Uhr • Fr. 120.–/  
Geschwister Fr. 100.– • Doz. Kathrin Kuckelsberg-Abele

### Besuch bei der Frauenärztin

Fragen rund um das «Frau sein» stellen sich die meisten Girls früher oder später. Bei diesem Besuch erhältst du Einblicke in eine moderne Praxis und kannst einer Frauenärztin alle Fragen stellen, die dir auf dem Herzen liegen.

Mädchen ab 13 Jahren • **Olten**, siehe Homepage  
Doz. Ina Hoffmann, Oberärztin Gynäkologie Kantons-  
spital Olten KSO • **Solothurn**, siehe Homepage  
Doz. Daphné Dougoud, Oberärztin Gynäkologie Bürger-  
spital Solothurn SoH • 17.00–18.00 Uhr • kostenlos

## **Für weitere Informationen:**

### **Regionalstelle Solothurn**

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn  
Telefon 032 622 38 29

### **Regionalstelle Olten**

Ringstrasse 17, 4600 Olten  
Telefon 062 207 02 50

[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch/bildung](http://www.srk-solothurn.ch/bildung)



## **Information zur Corona-Pandemie:**

Zum Schutz unserer Kursbesucherinnen und Kursbesucher halten wir uns an die Anweisungen des BAG.

Der Präsenzunterricht unserer Bildungsangebote sowie alle weiteren Dienstleistungen unterliegen einem umfassenden Schutzkonzept.

Details dazu finden Sie unter:  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

