

Bildungsprogramm 2025

Lehrgänge, Kurse, Workshops und Vorträge



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



PFLEGEHELLENDE SRK

Lehrgang Pflegehelfende SRK

Der Lehrgang Pflegehelfende 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 Webseite www.srk-solothurn.ch
Kosten: CHF 2550.00 inkl. Anmeldegebühr

Zertifikat «Lehrgang Langzeitpflege SRK»

Zertifikat «Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung» Lehrgang SRK Pflegehelfenden SRK, die in der Pflege und Betreuung tätig sind, bietet der Lehrgang die Möglichkeit, die Kompetenzen zu vertiefen und das Fachwissen zu erweitern.

Zielgruppe: Pflegehelfende SRK, Pflegeassistent:innen, Mitarbeitende Spitex

PFLEGE UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

LP = Anerkannt für das Zertifikat «Lehrgang Langzeitpflege SRK»

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

FW = kostenlos für Freiwillige Mitarbeitende des SRK Kanton Solothurn

FW ensa – Erste Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

Wie erkennt und reagiert man, wenn jemand psychische Probleme, eine psychische Krise hat? Verschiedene Lebensübergänge sind eine besonders empfindliche Phase. Im ensa-Kurs lernen Sie, Erste Hilfe zu leisten, wenn Jugendliche oder Erwachsene psychische Probleme haben.

Fokus Erwachsene

Solothurn, 1.+8. März 2025 • 8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr

Olten, 9.+16. August 2025 • 8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr

Fokus Jugendliche

Olten, 20.+27. Mai 2025 • 8.30–12.30/13.30–17.30 Uhr

Olten, 4.+11. November 2025

8.30–12.30/13.30–17.30 Uhr

Fokus Erwachsene: Kosten CHF 190.00 für Personen, welche im Kt. Solothurn wohnhaft sind oder arbeiten.

Fokus Jugendliche: Kostenlos für Personen, welche im Kt. Solothurn wohnhaft sind oder arbeiten
Doz. Gaby Beer / Jacqueline Holzer

Wechseljahre: Ein Workshop für Frauen in jedem Alter

Jede Frau betrifft es (irgendwann) und doch wissen wir so wenig und sprechen kaum über diese spannende Lebensphase. An diesem Vormittag bekommen Sie Informationen, was die Wechseljahre sind und was mit «Wechsel» so alles gemeint ist.

Olten, 14. März 2025 • 8.30–11.30 Uhr • CHF 60.00

Doz. Andrea Leonhardt

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.

8 Module à 6 Stunden Theorie und Praxis

Olten, Start 22. März 2025

Doz. Karin Rippstein und Dozierende

Solothurn, Start 23. August 2025 • Doz. Caroline

Fässler und Dozierende • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr

CHF 1040.00 inkl. Unterlagen + CHF 100.00 Anmeldegebühr

FW Blutdruckmessen – so geht's

Kennen Sie die Normwerte Ihres Blutdrucks? Wissen Sie, wie der Blutdruck richtig gemessen wird? Lernen Sie die Normwerte und veränderte Werte des Blutdrucks kennen und üben Sie intensiv mit manuellen und elektronischen Blutdruck-Messgeräten.

Olten, 1. April 2025 • 9.00–12.00 Uhr

Solothurn, 4. Juni 2025 • 14.00–17.00 Uhr

CHF 90.00 • Doz. Sonja Lappas

FW Einmaleins der Medikamentenlehre – Grundlagenmodul

Fast täglich kommt man im Alltag mit verschiedenen Medikamenten (die man selber, Angehörige oder Heimbewohnende) einnehmen muss, in Kontakt. In diesem Kurs erweitern Sie das Wissen und erlangen Sicherheit im Umgang mit Medikamenten.

Olten, 3. April 2025 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr

Solothurn, 11. Juni 2025, 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr

CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

LP Kinaesthetic® – Grundkurs

Die Kinaesthetic ist ein Handlungskonzept mit der die Bewegung pflegebedürftiger Menschen während den alltäglichen Aktivitäten in der Pflege schonend unterstützt wird.

Solothurn, 23./24. April+14./15. Mai 2025

8.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • CHF 740.00 inkl.

Kursbuch und oblig. Registrierung • Doz. Pia Schindelholz

LP/LD/FW Grundlagenwissen Demenz – was Sie darüber wissen sollten

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

Olten, 2. Mai 2025 • 9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr

CHF 180.00 • Doz. Jacqueline Balmer

FW Flucht und Trauma – Grundlagen

Fokus Erwachsene

Viele geflüchtete Menschen leiden unter den traumatischen Erfahrungen, die sie in ihrem Herkunftsland, auf der Flucht oder im Gastland gemacht haben. Wie können Sie als Freiwillige/Gastgeber:in oder Fachperson mit den Herausforderungen dieser belastenden Situationen umgehen und unterstützend begleiten?

Solothurn, 8. Mai 2025 • 8.30–12.15 Uhr

Kosten siehe Webseite • Doz. Andrea Stähli

FW Flucht und Trauma – Aufbaumodul Erwachsene / Kinder und Jugendliche

Bei der Unterstützung von Menschen mit traumatisierenden Erfahrungen ist das Geben von Sicherheit und Stabilität entscheidend. In gleichem Masse ist die Fürsorge für sich selber zu beachten. Wer gut zu sich selbst Sorge tragen kann, begleitet Menschen in anspruchsvollen Momenten stabiler und sicherer.

Solothurn, 8. Mai 2025 • 13.15–17.00 Uhr

6. November 2025 • 13.15–17.00 Uhr

Kosten siehe Webseite • Doz. Andrea Stähli

LP/LD Basale Stimulation® in der Pflege

Basale Stimulation versucht, den Pflegealltag nach dem Normalitätsprinzip zu gestalten, um Orientierung zu ermöglichen und die Ressourcen der Betroffenen möglichst lange zu erhalten.

Solothurn, 3./10.+17. September 2025

8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr

CHF 600.00 inkl. Kursbuch und oblig. Registrierung
Doz. Karin Wyss

LP/LD Kommunikation mit Menschen mit Demenz – Integrative Validation IVA® nach Nicole Richard

Mit Menschen mit Demenz im Alltag zu kommunizieren ist eine Herausforderung. Die Methode der Integrativen Validation bietet eine Grundlage für eine wertschätzende Kommunikations- und Umgangsform.

Olten, 8.+9. September 2025 • 8.30–12.00/13.00–16.30 Uhr
CHF 500.00 inkl. Zertifizierung • Doz. Franziska Büttler

FW/LP/LD Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz zeigen oft herausfordernde Verhaltensweisen. Durch was können diese ausgelöst werden? Wie können Pflegende und Betreuende besser mit diesen Situationen umgehen? Strategien und Kommunikationsmöglichkeiten werden beleuchtet.

Solothurn, 16. September 2025 • 9.00–12.00/13.30–16.30 Uhr • CHF 180.00 • Doz. Jacqueline Balmer

FW Einmaleins der Medikamentenlehre – Vertiefung Modul A

Im Kurs «Das Einmaleins der Medikamentenlehre» haben Sie sich mit den wichtigsten Grundlagen vertraut gemacht. In diesem Vertiefungskurs lernen Sie Wirkungen und Nebenwirkungen von Schlaf- und Schmerzmedikamenten kennen.

Olten, 24. Oktober 2025 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

FW Letzte Hilfe – Erwachsene

Erste Hilfe nach Unfällen zu leisten, wird in unserer Gesellschaft als selbstverständliche Aufgabe angesehen. Doch wie helfen wir Menschen, deren Lebensende gekommen ist? Sie erhalten Basiswissen und werden ermutigt, sich mit dem Sterben auseinander zu setzen.

Olten, 11. Oktober 2025 • 9.45–15.15 Uhr
CHF 20.00 • Doz. Hans Alberto Nikol, Carmen Felber

LP Pflege dokumentieren, aber wie?

Die Dokumentation der Pflege ist die Grundlage der Pflegeplanung. Wie kann ich als Pflegehelfende SRK die eigenen Beobachtungen bei der Pflege nachvollziehbar, verständlich und wertfrei dokumentieren?

Olten, 5. November 2025 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Andrea Stähli

FW Handmassage zu einem besseren Wohlbefinden

Eine Handmassage ist ein sehr schönes und entspannendes Erlebnis. Die Durchblutung wird angeregt, die Haut und Muskeln gelockert und die Feinmotorik gestärkt. Eine Handmassage wirkt entspannend auf den ganzen Körper.

Solothurn, 13. November 2025 • 18.30–21.00 Uhr
CHF 60.00 • Doz. Eveline Goff

FW Einmaleins der Medikamentenlehre – Vertiefung Modul B

Im Kurs «Das Einmaleins der Medikamentenlehre» haben Sie sich mit den wichtigsten Grundlagen vertraut gemacht. Sie vertiefen das Grundlagenwissen und lernen Wirkungen und Nebenwirkungen von häufig verwendeten Medikamenten bei chronischen Erkrankungen und in der Altersmedizin kennen.

Olten, 14. November 2025 • 9.00–12.00/13.00–16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

FW Vortrag: Zum Glück brauchen wir das Gehirn – aber wie?

Glücklichsein hat viele Gesichter und ist ein subjektives Gefühl. Manchmal ist es nur ein kurzer Augenblick der Hochstimmung. Doch wie entsteht dieses schönste aller Gefühle im Gehirn? Und wie ist dies neurologisch erklärbar?

Olten, 27. März 2025, **Solothurn**, 23. Oktober 2025
19.00–20.30 Uhr • CHF 20.00 • Doz. Jürg Kesselring



ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Anmeldung

Die Anmeldungen können schriftlich, per E-Mail, über unsere Webseite oder telefonisch bis 10 Tage vor Beginn der Fortbildung erfolgen. Für den Lehrgang Pflegehelfende SRK und den Lehrgang Passage SRK finden Sie das Anmeldeformular auf unserer Webseite www.srk-solothurn.ch oder wir senden es Ihnen 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

Durchführung

Die definitive Bestätigung sowie die Rechnung, erhalten Sie 10 Tage vor Beginn der Fortbildung. Falls die Fortbildung mangels Teilnehmenden oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden kann, informieren wir Sie rechtzeitig.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Erfolgt eine Abmeldung weniger als 14 Tage vor der Fortbildung, stellen wir Ihnen 50 % der Kosten in Rechnung, bei einer Abmeldung 5 Tage vor Beginn oder bei Nichterscheinen, stellen wir Ihnen 100 % der Kosten in Rechnung.

Datenschutz

Das SRK Kt. Solothurn hält sich an die Bestimmungen der geltenden schw. Datenschutzbestimmungen und behandelt die Kundendaten vertraulich. Die detaillierte Datenschutzerklärung, welche Bestandteil der Anmeldebestimmungen ist, finden Sie auf der Webseite unter Datenschutzerklärung.

Zahlungsbedingungen

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

Anmeldung:

www.srk-solothurn.ch/bildung
bildung@srk-solothurn.ch
032 622 38 29

PFLEGE UND BETREU- UNG ZU HAUSE

FW 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 6 Sequenzen erhalten Angehörige und Interessierte fachkundige Informationen, konkrete Anleitungen und Bestärkung für den Alltag.

Solothurn,

Demenz und Kommunikation

27. März 2025 • 14.00–16.30 Uhr

Palliative Care/ Sterbebegleitung

22. Mai 2025 • 18.30–20.30 Uhr

Biographie und Alltagsgestaltung

16. Oktober 2025 • 14.00–16.30 Uhr

Olten

Praktische Unterstützung im Alltag

25. April 2025 • 14.00–16.30 Uhr

Demenz und Kommunikation

25. September 2025 • 18.30–20.30 Uhr

Selbstpflege: Gesund sein - Gesund bleiben

20. November 2025 • 14.00–16.30 Uhr

Doz. verschiedene Fachpersonen

FAMILIE

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, 18.+25. März 2025/16.+23. September 2025

Solothurn, 4.+11. November 2025 • 19.00–22.00 Uhr

CHF 150.00/ Paare CHF 240.00 • Doz. Tanja Anker-Matzku

FW Flucht und Trauma – Grundlagen Fokus Kinder und Jugendliche

Eine grosse Anzahl geflüchteter Menschen die zu uns kommen, sind Kinder und Jugendliche. Diese Begleitung ist herausfordernd. Wie können Sie als kinderbetreuende Fachperson oder Eltern mit den belastenden Situationen umgehen und unterstützend begleiten?

Olten, 25. März 2025 • 8.30–12.15 Uhr

Solothurn, 6. November • 8.30–12.15 Uhr

Kosten siehe Webseite • Doz. Andrea Stähli

Workshop: Vapen, dampfen – Konsumtrends bei Jugendlichen

Beim Konsum von E-Zigaretten und Vapes lässt sich ein steigender Trend beobachten. Was ist so verlockend am Dampfen? Was hat es mit dem vieldiskutierten «Mischkonsum» auf sich und warum ist er gefährlich? Der WS vermittelt das notwendige Wissen, zeigt Risiken und gesetzliche Grundlagen auf. Ansätze für konstruktive Gespräche mit Jugendlichen werden erarbeitet und diskutiert.

Solothurn, 24. April 2025 • 19.00–21.30 Uhr

Olten, 9. September • 19.00–21.30 Uhr

CHF 20.00 • Doz. Monika Eicher, PERSPEKTIVE /

Christoph Gut, Lungenliga Solothurn /

Elena Möri, Suchthilfe Ost

JUGENDLICHE

Babysitting – ein Vertrauensjob

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

Solothurn, 14.+15. Februar 2025 / 10.+11. April 2025 / 7.+14. Juni 2025 / 4.+5. August 2025 / 13.+14. Oktober 2025 / 15.+22. November 2025

Olten, 9.+10. April 2025 / 14.+28. Juni 2025 / 9.+10. Juli 2025 / 5.+6. August 2025 / 13.+14. Oktober 2025
Jeweils 09.00–15.00 Uhr • CHF 120.00
Jugendliche ab 13 Jahren

Notfälle bei Kleinkindern

Auch bei pflichtbewusster Betreuung kann einmal ein Unfall passieren – richtig reagieren zu können, ist deshalb von grosser Bedeutung.

Solothurn, 13. Mai 2025

Olten, 9. September 2025 • 17.30–20.30 Uhr
CHF 30.00 pro Kurs • Jugendliche ab 13 Jahren, welche den Babysitting-Kurs besucht haben.

Starke Jungs: Körper- und Selbstbewusstsein entwickeln 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 bis 13 Jahren

Solothurn, 14. März 2025 Informationsabend / 15. März 2025 Workshop

Olten, 12. September 2024 Informationsabend / 13. September 2024 Workshop
Informationsabend 19.30–21.00 Uhr und

Workshop 9.30–16.30 Uhr • Workshop inkl. Informationsabend: CHF 120.00 • Doz. Gianluca Venditti

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 und eine Menstruation haben.

Mädchen von 10 bis 13 Jahren

Olten, 25. April 2025 Informationsabend / 26. April 2025 Workshop

19. September 2025 Informationsabend / 20. September 2025 Workshop

Solothurn, 2. Mai 2025 Informationsabend / 3. Mai 2025 Workshop

5. Dezember 2025 Informationsabend / 6. Dezember 2025 Workshop

Informationsabend 19.30–21.00 Uhr und Workshop 9.30–16.30 Uhr • Workshop inkl. Informationsabend: CHF 120.00 • Doz. Jacqueline Kusch

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

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

Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren

Solothurn, 28. November 2025 • 18.00–21.00 Uhr und 29. November 2025 • 9.00–17.00 Uhr
Doz. Kathrin Kuckelsberg-Abele • CHF 120.00

Für weitere Informationen:

Regionalstelle Solothurn

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn

Regionalstelle Olten

Baslerstrasse 44, 4600 Olten

Telefon 032 622 38 29

bildung@srk-solothurn.ch

www.srk-solothurn.ch/bildung



Unsere Angebote:

Bildung

- Pflegehelfende SRK
- Lehrgang Passage SRK®
- Babysitting-Kurs SRK
- Weitere Bildungsangebote

Unterstützung im Alltag

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

Ergotherapie

Integration

- Femmes-Tische
- Seite an Seite
- Arbeitsintegrationsprojekte
- Weitere Integrationsprojekte



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn

