

ready

for red cross



Dossier

Brücken bauen

Community

Gemeinsam stark

Service

Wirkungsvoll handeln

2/2025

Schweizerisches Rotes Kreuz
Jugend



Herausgeber Schweizerisches Rotes Kreuz,
Kompetenzzentrum Jugendarbeit,
Rainmattstrasse 10, Postfach, 3001 Bern,
youth@redcross.ch
www.redcross.ch
Instagram: redcrossyouth.ch

Redaktionsleitung Jasmin Wyrsch

Mitarbeit an dieser Nummer

Alexandra Huber, Carine Fleury Bique,
Jasmin Wyrsch, Joëlle Etienne, Marie-Pascale
Chassot, Michelle Rüegg, Milena Messerli,
Nadia Schneider, Naemi Meier, Philipp
Chervet, Priscilla Wyss

Bilder SRK, SRK Archiv, JRK Basel,
JRK Freiburg, energy, freepik.com,
flaticon.com

Layout und Grafik Design SRK

Druck Effingermedien AG, Brugg

Auflage 3800 Exemplare Deutsch,
700 Exemplare Französisch.
Erscheint zweimal jährlich.

Adressänderungen E-Mail an
youth@redcross.ch

Nächste Ausgabe Frühjahr 2026



Für «ready for red cross» wird ausschliesslich
Recyclingpapier verwendet, das aus 100%
Altpapier hergestellt wurde. Dies schont
Ressourcen und somit die Umwelt.
Gedruckt in der Schweiz.

*«ready for red cross» ist das Jugendmagazin des Schweizerischen
Roten Kreuzes (SRK) von Jugendlichen für Jugendliche. Junge
Freiwillige aus den Jugendorganisationen des SRK wählen die
Themen aus, schreiben die Artikel und knipsen die Fotos. Du
möchtest auch im «ready»-Redaktionsteam mitmachen? Melde
dich bei Jasmin über youth@redcross.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Fokus dieser Ausgabe von «ready for red cross»
steht das Thema Zusammenhalt. Doch was steckt
hinter diesem Begriff? Zusammenhalt hat verschie-
dene Formen. Im Kern ist damit die Verbundenheit
und Solidarität innerhalb einer Gruppe gemeint –
zum Beispiel innerhalb der Familie, im Freundes-
kreis, im Beruf oder in der Gesellschaft als Ganzes.

Gerade in einer Zeit der Krisen und grossen Heraus-
forderungen ist Zusammenhalt gefragt. Zum Bei-
spiel, indem wir als Freiwillige bei Projekten mit-
anpacken, Freundschaften pflegen oder unsere
Arbeitskolleginnen und -kollegen bei einem gros-
sen Projekt unterstützen.

Nebst dem Zusammenhalt mit anderen ist auch die
eigene innere Stärke, die Resilienz, zentral. Wer sich
und seine Ressourcen gut kennt und einteilt, kann
auch anderen nachhaltig beistehen. Zusammenhalt
beginnt also bei der Gemeinschaft – und bei jedem
Einzelnen von uns.



Carine Fleury Bique
Leiterin Kompeten-
zentren Jugend- und
Freiwilligenarbeit



Dossier

Brücken bauen

S. 20

Community

Einsatz am Grand Prix von Monaco

S. 4

Erste-Hilfe-Tipps

Zusammenhalt fördern und stärken

S. 15

Porträt

Michael Herger, SRK-Delegierter

S. 16

International

Junge Solidarität kennt keine Grenzen

S. 22

Community

Einsatz am Grand Prix von Monaco

4

Gemeinsam stark

6

Kubb spielen mit Stress

8

Inside SRK

Valentina Achermann, Psychotherapeutin i.A.

10

für Kinder und Jugendliche

12

Perlen aus dem Archiv

12

Service

Wirkungsvoll handeln

13

Kurz-News

14

Erste-Hilfe-Tipps

15

Porträt

Sudan – Michael Herger im Einsatz für das SRK

16

Dossier

Wirkung entsteht gemeinsam

18

Brücken bauen: digitale Teilhabe im Alter

20

International

French'Co – junge Solidarität kennt keine Grenzen

22

Valentina Achermann, Psychotherapeutin i.A. für Kinder und Jugendliche

Seit 2023 arbeitet Valentina Achermann beim Schweizerischen Roten Kreuz. Sie ist Psychotherapeutin in Ausbildung für Kinder und Jugendliche im Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer.

Von Milena Messerli*

Valentina, warum wolltest du Kinder- und Jugendpsychologin werden – und mit Kindern und Jugendlichen arbeiten?

Ich wollte schon immer in einem sinnstiftenden Bereich arbeiten. Die Kinder- und Jugendpsychologie ist besonders spannend, weil junge Menschen noch so viele Entwicklungsschritte vor sich haben. Man kann sehr kreativ arbeiten. Mich fasziniert, wie Kinder und Jugendliche trotz schwierigen Umständen immer wieder neue Wege finden. Sie dabei zu begleiten, ist sehr bereichernd.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei dir aus – oder gibt es so etwas gar nicht?

Das gibt es nicht, da jede Begegnung anders ist. Meist führe ich Gespräche mit Kindern und Jugendlichen, manchmal auch mit ihren Familien oder anderen Bezugspersonen. Es geht darum, ihre Situation besser zu verstehen und gemeinsam Möglichkeiten zu finden, wie sie besser mit Belastungen umgehen können. Oft gehört dazu auch der Austausch mit Schulen oder Fachpersonen, damit die Kinder möglichst gut unterstützt werden.

Was war der schönste oder bewegendste Moment in deinem Beruf? Gibt es ein Erlebnis, dass dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Besonders berührend sind Momente, in denen ein Kind nach einer langen Zeit des Rückzugs wieder beginnt, Vertrauen zu fassen, und in kleinen Schritten in den Alltag zurückfindet. Das zeigt mir immer wieder, dass es sich lohnt, bedingungslos da zu

sein, auch wenn es manchmal aussichtslos wirkt. Mit Empathie und Verständnis kann man einen Unterschied machen.

Welche Herausforderungen gibt es in deinem Beruf?

Zum Beispiel, dass der Handlungsspielraum oft klein ist, weil die Lebensumstände der Kinder sehr schwierig bleiben. Gleichzeitig können auch kleine Veränderungen viel bewirken. Es gibt Hoffnung, dass viele Kinder und Jugendliche trotz allem eine erstaunliche Stärke und Widerstandskraft zeigen.

Mit welchen Themen oder Problemen kommen Kinder und Jugendliche am häufigsten zu dir?

Viele leben in engen Kollektivunterkünften oder Rückkehrzentren, oft mit wenig Rückzugsmöglichkeiten. Sie sind Belastungen wie Lärm, Gewalt oder fehlenden Spiel- und Lernräumen ausgesetzt. Dazu kommen Erinnerungen an traumatische Erlebnisse, Albträume, Ängste, depressive Verstimmungen und dass sie ihr Zuhause oder Angehörige vermissen. Auch die Unsicherheit wegen des Aufenthaltsstatus sowie die unbekannte Kultur und Sprache sind grosse Themen.



Wie gehst du persönlich mit Stress oder belastenden Situationen um und was rätst du Jugendlichen, die gerade viel Druck in der Schule, in der Ausbildung oder privat spüren?

Mir hilft es, mit anderen darüber zu sprechen, bewusst Pausen einzulegen und freie Zeit genauso wichtig zu nehmen wie Arbeit. Ich schaue, dass ich an Wochenenden frei habe und Dinge mache, die mir Spass machen. Jugendlichen würde ich raten, sich nicht alles selbst aufzubürden. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, kleine Auszeiten einzubauen und nicht zu vergessen, dass Freizeit genauso dazugehört wie Schule oder Ausbildung.

Was kann man im Alltag tun, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken?

Über Sorgen sprechen, Freundschaften pflegen, Zeit mit Gleichgesinnten verbringen, raus an die frische Luft gehen, sich bewegen, gesund essen und Routinen entwickeln, die guttun. Wenn die Belastungen bleiben oder stärker werden, ist es wichtig, rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen.

Wo können sich junge Menschen in der Schweiz Hilfe holen, wenn es ihnen schlecht geht?

Eine gute erste Anlaufstelle ist die Nummer 147 von Pro Juventute, die rund um die Uhr erreichbar ist. Auch Schulsozialarbeitende oder vertraute Bezugspersonen können unterstützen und dabei helfen, psychotherapeutische Hilfe zu finden.

Wie siehst du die Zukunft der Kinder- und Jugendpsychologie – was wird wichtiger?

Die Herausforderungen werden vielfältiger. Junge Menschen sind heute mit grossen Krisen wie Kriegen oder dem Klimawandel konfrontiert. Social Media verstärkt den Druck zusätzlich, weil man sich ständig vergleicht. Es braucht Räume, in denen Kinder und Jugendliche lernen können, mit diesen Mehrfachbelastungen umzugehen und ihre Ressourcen zu stärken. •



Valentina Achermann engagiert sich für junge Menschen in herausfordernden Lebenssituationen



***Milena Messerli**

Freiwillige beim Jugendrotkreuz Kanton Thurgau