Bildungsprogramm 2026

Lehrgänge, Kurse, Workshops und Vorträge



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn

PFLEGEHELFENDE 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: Fr. 2'550.00 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, bieten diese Lehrgänge 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

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, 28. März 2026 – 6. Juni 2026 • Doz. K. Rippstein und Dozierende • 09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr •
CHF 1'040.00 inkl. Unterlagen + CHF 100.00 Anmeldgebühr • LP

Flucht und Trauma SRK – 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, 19. März 2026 • 08.30 – 12.15 Uhr •
Kosten CHF 110.00 • Doz. Andrea Stähli

Flucht und Trauma SRK – Grundlagen FW 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?

Solothurn, 10. September 2026 • 08.30 – 12.15 Uhr •
Kostenbeitrag CHF 110.00 • Doz. Andrea Stähli

Flucht und Trauma SRK – Aufbaumodul FW 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, 10. September 2026 • 13.15 – 17.00 Uhr
Kosten CHF 110.00 • Doz. Andrea Stähli

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, 21. + 28. März 2026
08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
Olten, 10. + 17. Oktober 2026
08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
Fokus Jugendliche
Olten, 4. + 11. Mai 2026
08.30 – 12.30 / 13.30 – 17.30 Uhr
4. November + 11. November 2026
08.30 – 12.30 / 13.30 – 17.30 Uhr
Fokus Erwachsene: Kosten CHF 380.00 / 190.00 für Personen, welche im Kt. Solothurn wohnhaft sind oder arbeiten.
Fokus Jugendliche: CHF 450.00 / Kostenlos für Personen, welche im Kt. Solothurn wohnhaft sind oder arbeiten • Doz. Gabi Beer / Jacqueline Holzer

Wechseljahre: Ein Workshop für Frauen in jedem Alter

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Teil des Lebens und bringen viele Veränderungen mit sich. In diesem Workshop bieten wir die Möglichkeit, sich über verschiedene Aspekte der Wechseljahre zu informieren, sich auszutauschen und eine positive Sicht zu gewinnen.

Olten, 23. Januar 2026 • 08.30 – 12.30 Uhr • CHF 80.00
Doz. Andrea Leonhardt

Einmaleins der Medikamentenlehre – Grundlagenmodul

Medikamente begegnen uns täglich – sei es im eigenen Alltag, bei Angehörigen oder in der Betreuung von Heimbewohnenden. In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Wissen und gewinnen Sicherheit im richtigen Umgang mit Medikamenten.

Olten, 31. März 2026 • 09.00 - 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr
Solothurn, 9. Juni 2026 • 09.00 – 12.00/ 13.00 – 16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

Einmaleins der Medikamentenlehre – Vertiefung Modul A

Im Kurs «Das Einmaleins der Medikamentenlehre» haben Sie sich mit den wichtigsten Grundlagen vertraut gemacht. Im Modul A vertiefen Sie das Grundlagenwissen und lernen Wirkungen und Nebenwirkungen von Schaf- und Schmerzmedikamenten kennen.

Olten, 9. September 2026
09.00 - 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

Einmaleins der Medikamentenlehre – Vertiefung Modul B

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

Olten, 16. September 2026
09.00 - 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Sonja Nauer

10 Minuten Aktivierung für Menschen mit Demenz

Aktive Beschäftigung im Alter fördert die Lebensqualität, unterstützt Fähigkeiten und gibt dem Alltag von Menschen mit Demenz Struktur. Beschäftigung sollte individuell sein und den Interessen und Fähigkeiten der zu begleiteten Personen entsprechen.

Solothurn, 9. April 2026 • 14.00 – 17.00 Uhr
CHF 90.00 • Doz. Andrea Stähli • LP/LD

Kinaesthetic® – Grundkurs

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

Solothurn, 13./14. April + 19./26. Mai 2026
08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
CHF 740.00 inkl. Kursbuch und oblig. Registrierung
Doz. Pia Schindelholz • LP

Grundlagenwissen Demenz – was Sie darüber wissen sollten

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

Olten, 15. April 2026 • 09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Jacqueline Balmer • LP/LD

Letzte Hilfe – Begleiten am Lebensende

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, 27. April 2026 • 09.30 – 15.30 Uhr
Doz. Carmen Felber/Leni Hug
Solothurn, 24. Oktober 2026 • 09.30 – 15.30 Uhr
Doz. Nadja Affolter/Urs Rickenbacher
Unkostenbeitrag CHF 20.00

Blutdruck messen – 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, 7. Mai 2026 • 13.30 – 16.30 Uhr
Solothurn, 21. September 2026 • 13.30 – 16.30 Uhr
CHF 90.00 • Doz. Andrea Stähli

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, 24./25. August + 4. September 2026
08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
CHF 600.00 inkl. Kursbuch und oblig. Registrierung
Doz. Karin Wyss • LP/LD

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz

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

Solothurn, 1. September 2026
09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Jacqueline Balmer • LP/LD

Kommunikation mit Menschen mit Demenz - Integrative Validation IVA® nach Nicole Richard

Die Kommunikation mit Menschen mit Demenz kann herausfordernd sein. Die Methode der Integrativen Validation vermittelt Wege, wie Sie einfühlsam und respektvoll im Alltag in Kontakt treten und Verständnis fördern können.

Olten, 2. + 3. September 2026
08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
CHF 500.00 inkl. Zertifizierung • Doz. J.Meier • LP / LD

Massage Rücken & Schultergürtel – von und für Frauen

Eine Massage kann zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden sinnvoll in die tägliche Körperpflege und den Alltag



BITTE BEACHTEN:

Anmeldung
Die Anmeldungen können schriftlich, per E-Mail, über unsere Webseite oder telefonisch 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.

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. Erfolgt die Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn (ausgenommen Lehrgang Pflegehelfende SRK und Passage SRK), werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei einer Abmeldung weniger als 7 Tage vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen werden die gesamten Kurskosten fällig. Bei kostenlosen Angeboten verrechnen wir bei einer Abmeldung weniger als 21 Tage vor Beginn einen Unkostenbeitrag von CHF 50.00.

Datenschutz
Das SRK Kt. Solothurn hält sich an die Bestimmungen der geltenden schweizerischen Datenschutzbestimmungen und behandelt die Kundendaten vertraulich. Die detaillierte Datenschutzerklärung, welche Bestandteil der Anmeldebestimmungen ist, finden Sie auf der Webseite unter Datenschutzerklärung. Weisses Kästli mit Anmeldung wie gehabt.

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

integriert werden. Geübt werden gezielte Griffe für Rücken- und Schultermassagen in Bauchlage, Seitenlage und im Sitzen.

Solothurn, 14. Oktober 2026
09.00 – 12.00 / 13.00-16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Marina Derendinger

Pflege dokumentieren, aber wie?

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

Solothurn, 1. Dezember 2026
09.00 – 12.00 / 13.00 – 16.00 Uhr
CHF 180.00 • Doz. Andrea Stähli • LP

Vortrag Patientenverfügung & Vorsorgeauftrag: Selbstbestimmt im Notfall

Ein Unfall oder eine Krankheit – plötzlich entscheiden andere. Mit einer Patientenverfügung legen Sie fest, welche medizinischen Massnahmen Sie wünschen. Mit dem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie zusätzlich eine Vertrauensperson, die im Ernstfall medizinische, finanzielle und persönliche Entscheidungen in Ihrem Sinn trifft.

Olten, 26. März 2026
Solothurn, 28. Oktober 2026
19.00 - 21. 00 Uhr
Unkostenbeitrag CHF 20.00 • Doz. Mario Wüthrich/ Katharina Simonet

PFLEGE UND BETREUUNG ZUHAUSE

Schulungen für pflegende Angehörige

Viele ältere Menschen leben zu Hause und werden von ihren Angehörigen betreut. Diese Aufgabe erfordert Kraft, Wissen und Sicherheit. Die Schulungen vermittelt praxisnahes Wissen zu zentralen Themen. Ziel: Handlungskompetenzen erweitern, Austausch mit anderen Angehörigen und Sicherheit im Pflegealltag gewinnen.

Richtig handeln im Notfall

Wie erkenne ich kritische Situationen? Welche ersten Schritte sind wichtig, um richtig zu reagieren?

Solothurn, 16. Februar 2026 • 7. September 2026
Olten, 8. Juni 2026 • 28. Oktober 2026 • 13.30 - 16.30 Uhr
CHF 40.00 • Doz. Andrea Stähli

Verstehen, begleiten, entlastet sein – Demenz im Alltag

Welche Besonderheiten bringt die Betreuung von Menschen mit Demenz mit sich? Wie lässt sich der Alltag leichter und sicherer gestalten?

Olten, 27.März 2026
Solothurn, 17. August 2026
13.30 – 16.30 Uhr • CHF 40.00 • Doz. Andrea Stähli

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, 17. + 24. März 2026
15. + 22. September 2026
Solothurn, 22. + 29. Oktober 2026
19.00 – 22.00 Uhr • CHF 150.00 / Paare CHF 240.00 • Doz. Tanja Anker-Matzku

Vortrag mit Workshop
Starke Gefühle bei kleinen Kindern – verstehen und feinfühlig begleiten

Warum reagieren kleine Kinder so heftig – mit Weinen, Schreien oder Trotz? Der Workshop gibt Einblicke in ihre emotionale Welt und zeigt, was dahinter steckt. Sie erhalten Verständnis und lernen praktische Wege für den Alltag kennen.

Solothurn, 20. Mai 2026 • 19.00 – 21.00 Uhr
Olten, 16. September 2026 • 19.00 – 21.00 Uhr
CHF 40.00 • Doz. Daniela Caruso/Sinaida von Streng

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 und die Bedürfnisse des Kindes, Körperpflege, Ernährung, Spiel und Beschäftigung sowie Unfallverhütung werden behandelt.

Jugendliche ab 13 Jahren
Solothurn, 11.+12. Februar 2026/16.+17. April 2026/ 13.+20. Juni 2026/30.+ 31. Juli 2026/15.+16. Oktober 2026/14.+21. November 2026
Olten, 13.+14. April 2026/13.+20. Juni 2026/7.+8. Juli 2026/5.+6. August 2026/13.+15. Oktober 2026

09.00 – 15.00 Uhr • CHF 120.00

Notfälle bei Kleinkindern

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

Jugendliche ab 13 Jahren, welche den Babysitting-Kurs besucht haben
Solothurn, 12. Mai 2026
Olten, 1. September 2026
17.30 – 20.30 Uhr • CHF 30.00 • Doz. T.Anker-Matzku

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 wichtig, dass du positiv auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet bist.

Jungs von 10 – 13 Jahren
Olten, 23.Oktober 2026 Informationsabend/ 24.Oktober 2026 Workshop
Informationsabend 19.30 – 21.00 Uhr und Workshop 09.30 – 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 – 13 Jahren
Olten, 8. Mai 2026 2026 Informationsabend/ 9. Mai 2026 Workshop • 25. September 2026 Informationsabend /26. September 2026 Workshop
Solothurn, 27. Februar 2026 Informationsabend/ 28. Februar 2026 Workshop • 4. Dezember 2026 Informationsabend/5. Dezember 2026 Workshop

Informationsabend 19.30 – 21.00 Uhr und Workshop 09.30 – 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, 27. November 2026 • 18.00 – 21.00 Uhr und 28. November 2026 • 09.00 –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 Begleitdienst
- Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Kinderbetreuung zu Hause *RoKi*
- Babysittervermittlung
- Patientenverfügung SRK

Ergotherapie

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn