



Medienmitteilung

13. Dezember 2022

Vielfältiges Kursangebot beim SRK Kanton Bern

Das Kursprogramm 2023 des SRK Kanton Bern ist verfügbar – unter anderem mit den Themenschwerpunkten psychische Gesundheit und Resilienz, die vermehrt an Bedeutung gewinnen.

Das SRK Kanton Bern ist der zweitgrösste non-formale Kursanbieter im Kanton Bern. Es bietet Lehrgänge und Weiterbildungen für (Wieder)-Einsteigende in die Pflege und Betreuung, Gruppenschulungen für Institutionen sowie öffentliche Kurse an. Letztere richten sich sowohl an Angehörige und Betreuende von kranken und älteren Menschen als auch an Freiwillige und weitere Interessierte. Mit 28 beocare-Kursen in Thun ist die Bildung SRK auch in der Region Oberland verankert.

Nachstehend finden Sie eine kleine Auswahl an Themen und Kursen, die in diesem Jahr an Bedeutung gewonnen haben.

Demenz

Alle 16 Minuten erkrankt eine Person in der Schweiz an einer Form von Demenz. Im Verlauf einer Demenzerkrankung stehen Betroffene und ihre Angehörigen immer wieder vor neue Herausforderungen. Mit verschiedenen Kursen und Entlastungsangeboten bietet das Rote Kreuz Hand, um den Alltag mit Demenz zu erleichtern.

Kommunikation und Achtsamkeit

Wir sehen uns in vielen Alltagssituationen mit Stress- oder Krisensituationen konfrontiert. Wer hierfür seine Kommunikationskompetenz oder Schlafqualität verbessern möchte, ist in den Kursen «Besser Kommunizieren » und «Schlaf optimieren» gut aufgehoben.

Zu psychischer Gesundheit bietet der Bildungsbereich den Kurs «Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke» an, bei dem Interessierte lernen, wie sie mit Stress, Konflikten oder Krisen umgehen, sowie Angebote, um Depression oder Einsamkeit zu erkennen und anzugehen. Im Oberland können sich Freiwillige neu auch in Erster Hilfe für psychische Notfälle schulen lassen – im sogenannten Kurs «ensa».

Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen

Rund die Hälfte der in westliche Länder flüchtenden Personen leidet unter Trauma-Folgeerkrankungen. Die Begleitung von Geflüchteten ist entsprechend herausfordernd und beinhaltet immer auch Trauma-Arbeit. Ähnlich wie im aktuellen Jahr bietet das SRK Kanton Bern nächstes Jahr weiterhin **kostenlose Einführungskurse** an – für Gastfamilien und Freiwillige sowie für Lehrpersonen, die Betroffene in der Schweiz begleiten. Das Angebot ist gefragt – und für Gastfamilien und Freiwillige bereits bis Ende Februar 2023 ausgebucht

Das vollständige Kursprogramm 2023 des SRK Kanton Bern finden Sie [hier](#).



Kostenlose Vortragsreihe SRK

Ergänzend zum vielfältigen Kursprogramm ist die Vortragsreihe SRK der Region Oberland mit Vorträgen zu spannenden Themen in Thun, Interlaken und Zweisimmen in vollem Gange. Die Vorträge rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden können ohne Anmeldung und kostenlos besucht werden. Weitere Informationen finden Sie hier: [Vielseitige Vorträge zu Themen, die bewegen \(srk-bern.ch\)](https://www.srk-bern.ch/vortraege).

Weitere Informationen erhalten Sie beim SRK Kanton Bern per Telefon oder E-Mail.

Kontakt:

SRK Kanton Bern

Region Oberland

beocare – Bildung SRK

Frau Corinne Saurer

033 225 00 85

bildung-beocare@srk-bern.ch