Jugendrotkreuz Kanton Zürich

Junge Menschen übernehmen Verantwortung



Schweizerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz Kanton Zürich

Willkommen beim Jugendrotkreuz (JRK) Kanton Zürich



Menschen, die sich freiwillig engagieren, sind für die Gesellschaft von unschätzbarem Wert. In unterschiedlichen Lebensbereichen leisten sie einen immensen Beitrag zum Gemeinwohl.

Mit freiwilligem Engagement gestalten Menschen ihr Umfeld aktiv mit und fördern damit positiven gesellschaftlichen Wandel – aus eigener Überzeugung und ohne dass finanzielle Entlohnung eine Rolle spielt. Hier setzt das JRK an.

Das JRK ist die Jugendorganisation des Roten Kreuzes Kanton Zürich und Teil der weltweiten Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung. Die Freiwilligen des JRK Kanton Zürich sind zwischen 15 und 30 Jahren alt und finden im JRK eine Plattform für soziales Engagement und informelles Lernen sowie ein soziales Netzwerk.

Die Freiwilligen organisieren und gestalten über 20 Aktivitäten und Projekte im sozialen Bereich und entwickeln diese ständig weiter. Das JRK verfolgt einen partizipativen Ansatz und ermöglicht Freiwilligen, die Aktivitäten mitgestalten zu können.

Auf den folgenden Seiten stellen wir dir das JRK Kanton Zürich genauer vor!

Viel Spass und bis bald
Dein JRK-Büro-Team

Das Jugendrotkreuz

Das JRK ist die Jugendorganisation des Roten Kreuzes Kanton Zürich. Über 360 Freiwillige und 6 Mitarbeitende bilden das JRK. Als Freiwillige:r bist du in einer der über 20 Aktivitäten engagiert. Zudem ist für jede Aktivität jemand aus dem JRK-Büro-Team zuständig.

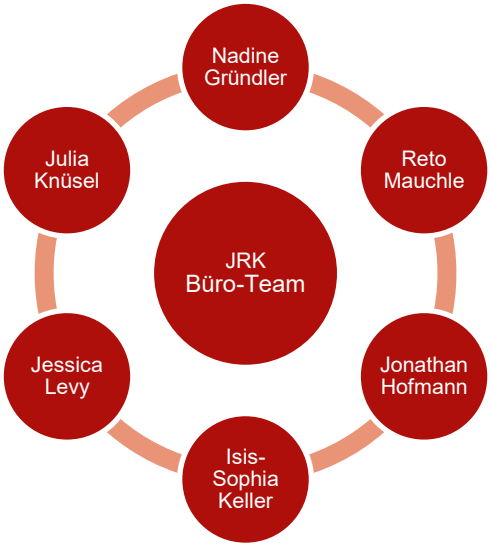
Geschäftsleitung SRK Kanton Zürich

Manuela Frenjo

Bereichsleitung Entlastung im Alltag

Nadja Marugg

Mitarbeitende JRK Kanton Zürich (Stand: Juni 2026)



Freiwillige

Rund 360 Freiwillige engagieren sich in mehr als 20 Aktivitäten in den folgenden Bereichen:
Soziale Integration | Migration und Asyl | Gesundheit

Die Charta des Jugendrotkreuzes

Die Charta zeigt auf, wer das JRK ist und was es will. Sie wurde gemeinsam mit Freiwilligen, den JRK-Mitarbeitenden, dem ehemaligen Bereichsleiter Freiwilligenarbeit und der Vorsitzenden der Geschäftsleitung entwickelt.

Wohin?

Wir, das Jugendrotkreuz Zürich, sind ein Netzwerk von Menschen, die sich sozial engagieren möchten. Unsere Werkzeuge sind gemeinsame Erlebnisse, Kreativität und Motivation. Wir erweitern Horizonte, fördern gegenseitiges Verständnis und Toleranz und tragen zu einem friedlichen Miteinander in unserer Gesellschaft bei.

Warum?

Wir schaffen Begegnungen zwischen Menschen unserer Gesellschaft, die sich im Alltag selten begegnen. Damit wollen wir gegenseitigen Vorurteilen entgegenwirken. Wir setzen da an, wo alle gleich sind, bei der Menschlichkeit.

Was?

Wir setzen uns zusammen aus Mitarbeitenden und Freiwilligen, welche sich in unterschiedlichen Aktivitäten und einer Vielzahl aktueller Themengebiete engagieren. Gemeinsam entwickeln wir uns weiter, lernen voneinander, vernetzen uns und übernehmen Verantwortung.

Wo?

Wir schliessen mit unseren Aktivitäten Lücken unserer Gesellschaft und engagieren uns in den Bereichen Migration, Entlastung und Gesundheit.

Wie?

Mitarbeitende des JRKs geben ihr fachliches Know-how weiter, schaffen niederschwellige Aktivitäten und bieten Räume für informelles und erlebnisorientiertes Lernen. Junge Freiwillige werden in ihrem Engagement individuell unterstützt und begleitet. Durch ständige partizipative Evaluation und Reflexion entwickeln wir uns zusammen mit den Bedürfnissen aller Beteiligten weiter und orientieren uns dabei am aktuellen gesellschaftlichen Geschehen. Wir handeln nach den Rotkreuzgrundsätzen sowie den rechtlichen Rahmenbedingungen.

Aktivitäten im Jugendrotkreuz





Wöchentliche Aktivitäten

Lerntreff Opfikon

4 - 7 Freiwillige unterstützen jeweils am Mittwoch (ausser in den Schulferien) Schüler:innen aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen beim Lernen und leisten damit einen Beitrag zur Chancengleichheit.

Wann: jeden Mittwoch, 17.30 - 19.15 Uhr
Durchführungsort: Quartierraum Opfikon

Hausaufgabenhilfe Friesenberg

Jeweils am Donnerstag (ausser in den Schulferien) helfen 2 - 4 Freiwillige den Schüler:innen bei den Hausaufgaben.

Wann: jeden Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Durchführungsort: Quartiernetz Zürich Friesenberg



Redcross Clowns

Als Redcross Clowns besuchen Freiwillige Asyl- und Flüchtlingsunterkünfte. Damit ermöglichen sie den Kindern unbeschwerte Augenblicke und eine freudige Ablenkung. Mit Pantomime, Farben und Verspieltheit gelingt es den Redcross Clowns meist ohne gegenseitige Sprachkenntnisse, den Kindern Spass und Ablenkung zu bringen.

Durchführungsorte: Fünf Asylunterkünfte im Kanton Zürich. Unterschiedliche Durchführungszeiten.

Jede zweite Woche: Samstags- und Mittwochsaktivitäten

Bastel- und Spielnachmittage mit Kindern

Je eine Gruppe von Freiwilligen besucht ein Durchgangszentrum in Volketswil sowie das Rückkehrzentrum Ober Halden. Sie bieten den dort wohnenden Kindern ein Rahmenprogramm. Dazu gehören Aktivitäten wie Basteln, Stafettenlauf, Bräteln im Wald, Guetzlibacken etc. Die Eltern werden in dieser Zeit entlastet und die Kinder haben eine willkommene Abwechslung zu ihrem Alltag.

> Volketswil: Jeden ersten Samstag im Monat und jeden dritten Mittwoch im Monat von 13:45-17:00 Uhr
> RKZ Ober Halden: Jeden ersten und dritten Mittwoch von 14:00 -16:30 Uhr

Discover Zürich

In der Region Zürich gibt es viele wenig bekannte, kostenlose Angebote (z. B. Parks, Museen, Gärtnereien). Jeden ersten und dritten Samstagnachmittag machen Freiwillige mit Asylsuchenden Stadtrundgänge/Ausflüge, um ihnen diese Angebote zu zeigen. Dabei werden immer auch alltagspraktische Dinge gemeinsam angesprochen und geübt (z. B. das Kaufen eines ÖV-Tickets).

> Wann: jeden ersten und dritten Samstag im Monat, 13.30 - 17.00 Uhr
> Durchführungsort: Zürich Oerlikon & Stadt Zürich

Melting Pot

In den Räumen der Villa werden verschiedene Aktivitäten angeboten, und es besteht viel Raum, sich auszutauschen. WLAN steht zur Verfügung für Video-Calls, Hausaufgaben oder Jobsuche. Spiele liegen bereit und natürlich sind Getränke und Snacks vorhanden. Freiwillige, Interessierte und Tandems sind eingeladen, vorbeizuschauen und Freunde sowie Bekannte mitzunehmen. Die Freiwilligen haben auch Spiele und Know-How zur Hand, um Deutsch zu vermitteln.

> Wann: jeden ersten Samstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, und jeden dritten Mittwoch im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr. Durchführungsort: SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 54, 8050 Zürich sowie verschiedene Asylzentren

Spaziergänge mit Senior:innen

Eine Gruppe Freiwilliger unternimmt jeden zweiten Samstagnachmittag mit Bewohner:innen eines Alterszentrums in Winterthur einen kurzen Spaziergang oder trinkt mit ihnen einen Kaffee. Die Besuche der Freiwilligen ermöglichen kleine Ausflüge nach draussen und Abwechslung im Alltag.

Wann: jeden ersten und dritten Samstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr
Durchführungsort: Alterszentrum Adlergarten, 8400 Winterthur

Generationenprojekt Limmat und Langgrüt

Eine Gruppe Freiwilliger besucht zweimal im Monat Stadtzürcher Alterszentren und gestaltet einen Nachmittag mit den Bewohnenden. Das Programm variiert nach Interessen und Bedarf und kann von Kartenspielen bis zum gemeinsamen Tanzen alles beinhalten. Ziel ist es, einen Raum für Begegnung und Austausch zwischen den Generationen zu schaffen.

Wann: jeden ersten und dritten Samstag im Monat, 14.00 - 17.00 Uhr
Durchführungsort: abwechselnd in den Gesundheitszentren fürs Alter Limmat und Langgrüt, Stadt Zürich



Monatliche Aktivitäten

First Wednesday Dinner

Hast du Lust, neue Rezepte auszuprobieren oder einfach mitzuhelfen? Jeden ersten Mittwoch im Monat organisieren Freiwillige das «First Wednesday Dinner». Wir kochen gemeinsam, essen und plaudern. Willkommen sind auch Freund:innen, Bekannte, DOPPIO-Tandems und Interessierte.

> Wann: jeden ersten Mittwoch im Monat, 17.30 - ca. 21.00 Uhr
> Durchführungsort: SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 54, 8050 Zürich

Kino-Nachmittage

In Zusammenarbeit mit dem Kino Pathé Dietlikon hat das JRK Kanton Zürich ein Kinoprojekt gestartet. Immer am letzten Mittwochnachmittag des Monats haben 20 Kinder und Jugendliche aus einer Asylunterkunft die Möglichkeit, kostenlos gemeinsam ins Kino zu gehen. Für die Betreuung der Gruppen ist pro zwei Kinder ein:e Freiwillige:r vorgesehen.

> Wann: jeden letzten Mittwochnachmittag im Monat, Zeit je nach Film
> Durchführungsort: Kino Pathé, 8305 Dietlikon

Women4Women

Jeden zweiten Mittwoch und jeden dritten Samstag im Monat treffen sich Frauen, um gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Begegnungen und gegenseitigem Austausch. Das abwechslungsreiche Programm reicht von kreativen Aktivitäten und Kochangeboten über Bewegungsangebote bis hin zu gemeinsamen Ausflügen.

> Wann: jeden dritten Samstag im Monat, 15.00 - 17.30 Uhr und jeden zweiten Mittwoch im Monat 18:00-20:00 Uhr.
> Durchführungsort: SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 54, 8050 Zürich



Ferienwochen in den Frühlings- und Herbstferien

Sport und Kochen (Spoko)

Ziel von «Spoko» ist es, Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 14 Jahren fürs Kochen und mehr Bewegung im Alltag zu begeistern. «Spoko» wird als Ferienwoche (ohne Übernachtung) organisiert. Am Vormittag wird gemeinsam gekocht und gegessen, und am Nachmittag probieren die Teilnehmenden verschiedene Sportarten aus. Zielpublikum sind Kinder und Jugendliche mit Migrationsgeschichte.

Wann: jeweils eine Woche während den Frühlings- und Herbstferien
Durchführungsort: Stadt Zürich / Opfikon

Gemeinsam Gestalten

In den Frühlings- und Herbstferien findet jeweils nachmittags eine gestalterische Woche für Jugendliche und Erwachsene aus dem Asylbereich statt. Teilnehmende und Freiwillige arbeiten zusammen in einem Atelier, wo durch gemeinsames Gestalten ein Austausch und ein abwechslungsreiches Ferienprogramm ermöglicht wird. Dabei werden auch neue Techniken erworben und verschiedene Materialien kennengelernt.

Wann: Jeweils eine Woche während den Frühlings- und Herbstferien
Durchführungsort: Social Fabric, Binz



Sommeraktivitäten

WALD-Wochenende

WALD steht für «Wissen Abenteuer Leben Dabeisein». Im Sommer organisiert eine Gruppe Freiwilliger jeweils ein Wochenende (ohne Übernachtung) für Kinder und Jugendliche aus Durchgangs- und Bundesasylzentren im Kanton Zürich. Das Programm wird nach erlebnispädagogischen Ansätzen geplant und durchgeführt.

Wann: ein Wochenende im Juni
Durchführungsort: Umgebung Stadt Zürich

Zirkuswoche

In den Sommerferien organisiert das JRK Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Stadt Opfikon und dem Mitmachzirkus Pipistrello eine Zirkuswoche (ohne Übernachtung). Kinder im Primarschulalter schnuppern während dieser Woche Zirkusluft, probieren verschiedene Disziplinen aus und führen am Ende der Woche eine eigene Show auf. Die Ferienwoche richtet sich an alle Kinder aus Opfikon und Kinder aus schwierigen sozioökonomischen Verhältnissen.

Wann: eine Woche in den Sommerferien
Durchführungsort: Opfikon



Selbstorganisierte Aktivitäten

Tandem-Projekt DOPPIO

18- bis 30-jährige Freiwillige begleiten und unterstützen junge Erwachsene mit Flucht- und Migrationserfahrung bei persönlichen Anliegen, schulischen Fragen, Deutschlernen und bei der Freizeitgestaltung. Neue Tandems starten zwei- bis vier Mal jährlich (je nach Anzahl Anmeldungen) und dauern ein halbes Jahr (mit Option auf Verlängerung).

> Wann: Erstes Treffen mit JRK/Teamleitung, anschliessend individuelle wöchentliche Treffen, viermal jährlich gemeinsame Gruppenevents, punktuelle Erfahrungsaustauschtreffen für Freiwillige sowie ein Abschlusstreffen bei Beendingung des Tandems.
> Durchführungsort: Wird in den Tandems individuell vereinbart

OHA – Online- und Offline-Hausaufgabenhilfe

Freiwillige unterstützen 1:1 Kinder und Jugendliche im ganzen Kanton Zürich online oder offline bei den Hausaufgaben und leisten damit einen Beitrag zur Chancengleichheit. Bei der Anmeldung entscheiden sich die Freiwilligen für die Online- oder die Offline-Hausaufgabenhilfe. Anschliessend werden sie vom JRK einem Passenden Schulkind zugeteilt.

> Wann: erstes Treffen mit JRK/Teamleitung, anschliessend individuelle wöchentliche Treffen.
> Durchführungsort: online oder offline vor Ort in einer Bibliothek, je mach Anmeldung.

Eigene innovative Projektideen umsetzen

Hast du eine eigene Idee für ein Projekt? Möchtest du etwas Neues ausprobieren? Gemeinsam mit uns kannst du Projekte aushecken, planen, organisieren und durchführen! Für mehr Infos kannst du dich bei uns im Büro melden oder uns eine Mail schreiben.

Was ist uns wichtig?

Die Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, insbesondere «Menschlichkeit» und «Freiwilligkeit», sowie die Ziele des SRK Kanton Zürich prägen die Grundhaltung, welche einen Rahmen für das Engagement des JRK Kanton Zürich bietet und den Freiwilligen als Orientierung dienen soll. Folgende Grundhaltung(en) tragen dazu bei, dass die Aktivitäten des JRK Kanton Zürich für alle Beteiligten ein spannendes und lebendiges Begegnungsfeld bieten:

- Spass und Freude an der Aktivität und an der Begegnung mit anderen Menschen stehen für mich im Vordergrund.
- Ich gehe aktiv auf andere Menschen zu, zeige Interesse am Gegenüber und Bereitschaft, auch von mir zu erzählen.
- Ich frage nach Ideen und Wünschen von Teilnehmenden und ermögliche so ein Miteinander auf Augenhöhe.
- Wenn die gemeinsame Sprache fehlt, dann nutze ich andere Wege der Kommunikation (Hände und Füsse, «Übersetzer:in», Google Translate).
- Ich bringe mich mit meinem Wissen und meinen Ideen in Diskussionen bei Sitzungen und in die Gestaltung der Aktivität ein.
- Ich kommuniziere offen und ehrlich und trage damit dazu bei, die vorhandenen Perspektiven zu erweitern.
- Ich übernehme Verantwortung und unterstütze die anderen Freiwilligen bei der Umsetzung der Aktivität.



ROTKREUZGRUNDSÄTZE

Menschlichkeit

Die internationale Rotkreuzbewegung ist entstanden aus dem Willen, den Verwundeten der Schlachtfelder unterschiedslos Hilfe zu leisten. Sie bemüht sich in ihrer internationalen und nationalen Tätigkeit, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten und zu lindern. Sie ist bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen und der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen.

Unparteilichkeit

Die Rotkreuzbewegung unterscheidet nicht nach Herkunft, Religion, sozialer Stellung oder politischer Überzeugung. Sie ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Mass ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben.

Neutralität

Um sich das Vertrauen aller zu bewahren, enthält sich die Rotkreuzbewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch, zu jeder Zeit, an politischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen.

Unabhängigkeit

Die Rotkreuzbewegung ist unabhängig. Wenn auch die nationalen Gesellschaften den Behörden bei ihren humanitären Tätigkeiten als Hilfsgesellschaften zur Seite stehen und den jeweiligen Landesgesetzen unterworfen sind, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen der Rotkreuzbewegung zu handeln.

Freiwilligkeit

Die Rotkreuzbewegung verkörpert freiwillige und uneigennützige Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.

Einheit und Universalität

In jedem Land kann es nur eine einzige nationale Rotkreuzgesellschaft geben. Sie muss allen offenstehen und ihre humanitäre Tätigkeit im ganzen Gebiet ausüben. Ausserdem ist die Rotkreuzbewegung allumfassend. In ihr haben alle nationalen Gesellschaften gleiche Rechte und die Pflicht, einander zu helfen.

Jugendrotkreuz Kanton Zürich
Telefon 044 360 28 28
jugendrotkreuz@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/jrk
jugendrotkreuz_zuerich