

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

April 2012

HOVEDSTADENS RØDE KORS

Indhold

▪ Nyhed

Årets førstehjælper er kåret
Generalforsamling afholdt

▪ Reportage

Lær andre at cykle ud i foråret
Kvindenetværket - en frivillig
fortæller

Kære læser

Velkommen til april-udgaven af nyhedsbrevet for Hovedstad-ens Røde Kors.

Der er mange udfordringer ved at komme til et nyt land, især hvis landets kultur og traditioner er langt fra dem, som man er vokset op med. Der vil være større og mindre udfordringer undervejs. Eksempelvis er vi lige skiftet til sommertid – det betyder lysere og varmere tider og for mange af os giver det rig mulighed for at hoppe en tur op på vores cykel. Men hvad hvis man aldrig har prøvet at cykle før? Røde Kors i Hovedstaden laver cykeltræning fra maj-oktober og mangler lige nu frivillige til aktiviteten.

Det kan du læse meget mere om i nyhedsbrevet, hvor vi blandt andet også er gået bag om udvælgelsen af årets førstehjælper og debuterer med en ny artikelserie med fokus på de udfordringer og fornøjelser, man har som frivillig i HRK.

Rigtig god læselyst!



■ Reportage

Lær andre at cykle ud i foråret

Foråret er over os, og det er atter en fornøjelse at springe op på cyklen og køre ud i det blå. For alle kan da cykle, ikke? Nej, faktisk er der mange nydanskere, der aldrig har fået det lært, og HRK mangler frivillige, der gerne vil lære

For os, der er født i Danmark, er det en selvfølge at køre på cykel. Vi har kunnet det, siden vi var børn, og skænker det nok sjældent en tanke, hvor afhængige vi er af at kunne komme frem og tilbage på cykel – eksempelvis til og fra studierne eller arbejdet.

For mange nydanskere er situationen en anden. Hverdagen ville måske være nemmere, hvis de kunne cykle. Men de har aldrig lært det.

På Røde Kors' cykeltræningshold i København lærer voksne med anden etnisk baggrund end dansk at cykle eller blive bedre til det. Røde Kors stiller op med cykler og hjelme til formålet. Deltagerne lærer færdselsreglerne at kende, og så lærer de at cykle – først på et lukket område, siden i trafikken.

Men lige nu efterlyses der friske og glade cykeltrænere. Som frivillig i Røde Kors' cykeltræning i København underviser du i balance, manørefærdighed, cykling i trafik, færdselsregler og elementær vedligeholdelse af cyklen. Meld dig gerne sammen med en ven eller et familiemedlem. Tidsforbruget som frivillig hjælper er nogle timer lørdag eller søndag fra marts til oktober med en pause om sommeren. Forudsætningerne for at være frivillig er, at du kan cykle og har interesse i at formidle.

Hovedstadens Røde Kors sørger for den nødvendige oplæring og støtte.

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte aktivitetsleder Anne Grethe Pabst på tlf. **22 65 08 45** eller e-mail cykelkursus_kbh@drk.dk.



Se Mohammed lære at cykle - [klik her!](#)

“For os, der er født i Danmark, er det en selvfølge at køre på cykel.”

■ Nyhed

Årets Førstehjælper er nu kåret

Den 26. marts blev Årets Førstehjælper kåret – en kåring som finder sted hvert år i Røde Kors. Men hvad kræver det egentligt at blive Årets Førstehjælper, og hvorfor er det vigtigt at kunne førstehjælp? Det og meget mere har vi snakket med Ann, som sidder i udvælgelseskomiteen, om.

Af Amalie Niewald

Igen i år blev Årets Førstehjælper kåret, og vinderen blev den 20-årige Mikkel Viksø, da han reddede den 64-årige Knud Erik Pedersen, som på en løbetur i Ordrup, Nordsjælland, pludselig fik hjertestop. Heldigvis kom Mikkel forbi, og selvom der var flere tilstede, udøvede de ikke førstehjælp. Mikkel påbegyndte hjertemassage og fortsatte i de otte minutter der gik, inden ambulancen kom. "Hvis Mikkel ikke var kommet, så havde jeg ikke stået her", fortæller Knud Erik. "Jeg er heller ikke i tvivl om, at hvis jeg ikke havde lært det førstehjælp, så havde jeg heller ikke kunne reagere sådan", siger Mikkel.

Men hvorfor var det lige Mikkel som vandt? "Det har været utrolig svært at udvælge de nominerede kandidater, da vi har fået rigtig mange indstillinger til årets førstehjælper. Alle der har ydet førstehjælp, har jo gjort en forskel for lige præcis det menneske, som de har hjulpet. Alle indstillingerne er da også et udtryk for de tilskadekomnes taknemmelighed. Mikkel blev valgt, fordi han gjorde en stor forskel ved at stoppe sin bil og tilbyde sin hjælp, selvom der var andre omkring den tilskadekomne", fortæller Ann.

Udvælgelseskriterierne for at blive nomineret er, at man har ydet en ekstraordinær og bemærkelsesværdi indsats ved at give livreddende førstehjælp til et andet menneske. Udvælgelseskomiteen består af læge Torsten Lauritsen, sundhedsfaglig konsulent, Ann Hjort Maltesen og Generalsekretær for Røde Kors, Anders Ladekarl.

Ved en prisoverrækkelse modtog Mikkel det vedfortjente diplom samt 10.000 kroner for den flotte førstehjælpsindsats. Prisoverrækkelsen foregik på Røde Kors' landskontor, hvor de nominerede blev hyldet ved en festlig sammenkomst. Foruden de nominerede og deres familier deltog repræsentanter fra Røde Kors, hvor Anders Ladekarl stod for prisoverrækkelsen.

Gør en forskel

"Førstehjælp er meget andet end at yde førstehjælp til en person, der er i livsfare. På et førstehjælpskursus lærer man blandt andet, hvordan man skal opføre sig på et ulykkessted, så man ikke selv kommer til skade. Man lærer også, hvordan man takler hverdagens små ulykker, hvor børnene for eksempel får buler, hudafskrabninger eller noget i øjet. Førstehjælp er for alle, også når man som ung er til fest sammen med kammeraterne og nogle af dem bliver for beruset. Og så er vi jo nu på vej mod foråret og sommeren, hvor det er godt at vide, hvordan man fjerner en skovflåt, køler en forbrænding efter at have været for tæt på grillen, eller hvordan



Ann Hjort Maltesen, sundhedsfaglig konsulent hos Røde Kors, fortæller om kåringen af Årets Førstehjælper og førstehjælpskurserne.

■ Nyhed

Årets Førstehjælper - fortsat

man yder førstehjælp til en, der har fået hedeslag eller solstik. Det og meget mere lærer du på et førstehjælpskursus”, fortæller Ann.

Hvis du har lyst, kan du melde dig til Røde Kors' førstehjælpskurser her og gøre en livsvigtig forskel.

Du kan også se en film med årets førstehjælper Mikkel, og dele den med



“Hvis Mikkel ikke var kommet, så havde jeg ikke stået her.”



■ Reportage

Kvindenetværket – en frivillig fortæller

I de kommende udgaver af Nyhedsbrevet bringer vi en række interviews med frivillige i Hovedstadens Røde Kors om de udfordringer og glæder, de oplever som frivillig i Røde Kors' aktiviteter. Denne måned har vi talt med Anne Merete, som har været frivillig i Kvindenetværket gennem de seneste tre år.

Af Pia Tobberup

Kvindenetværket er en frivilligruppe i Hovedstadens Røde Kors, som består af frivillige kvinder, der bliver besøgsven for en voldsramt eller kriseramte kvinde – helst i minimum et år. Den frivillige besøgs kvinde matches med en bruger, som hun sandsynligvis vil kunne tilbyde noget og have en god kemi med.

For godt tre år siden deltog Anne Merete i Røde Kors' introduktionsmøde for nye frivillige i København. Efter at have hørt om de forskellige aktiviteter faldt valget på Kvindenetværket.

"Jeg synes, at der ligger et vigtigt socialt arbejde i det, som jeg først inden for de sidste par år har haft mulighed for at deltage i. Jeg oplever, at jeg har noget tid og nogle ressourcer, som jeg gerne vil dele. Jeg vil gerne gøre en forskel for andre," siger Anne Merete.

Forskellige baggrunde og ressourcer

Siden er Anne Merete også blevet frivillig i Fængselsbesøgstjenesten, hvor hun det seneste års tid har besøgt en indsat hver anden uge.

"Det at være frivillig i Kvindenetværket og Fængselsbesøgstjenesten har flere fællestræk. Især handler det om at dele sine ressourcer med nogle socialt udsatte mennesker. Men når det er sagt, skal det også siges, at der er stor forskel på, hvor ressourcestærke brugerne af aktiviteterne er. Det handler om meget forskellige mennesker med lige så forskellig baggrund. I Kvindenetværket er brugerne både danske kvinder og kvinder med anden etnisk baggrund. Nogle af kvinderne er meget ressourcestærke trods deres svære situation. Men derfor kan de jo godt have glæde af at udbygge deres sociale netværk," siger Anne Merete.

I Kvindenetværket er Anne Merete frivillig besøgsven for to kvinder – den ene er fra Irak, og den anden er fra Rusland. Brugerne af Kvindenetværket er typisk yngre kvinder og har ofte børn. Men de to kvinder, som Anne Merete er blevet matchet med, er i samme aldersgruppe som hende, og deres store børn bor i Rusland og Irak.



“Jeg vil gerne gøre
en forskel for andre.”



■ Reportage

Kvindenetværket – fortsat...

Cafe-besøg og andre hyggestunder

Anne Merete mødes med kvinden fra Rusland hver 14. dag, og så ringer hun til hende ind i mellem for at høre, hvordan det går med dette og hint. Kvinden fra Irak – hende, som Anne Merete egentlig slet ikke er besøgsven for mere – ser hun, når det lige passer i kalenderen for dem begge.

”Når vi mødes, går vi eksempelvis på cafe og sludrer over en kop kaffe. Eller vi går i biografen. Nogle gange mødes vi også i hinandens hjem. Udover almindelig hyggeligt samvær hjælper jeg også min besøgsven fra Rusland med nogle praktiske ting i forbindelse med hendes skilsmisse og opholdsrettigheder, som eksempelvis at skrive breve til hendes advokat. Hun har lært ret meget dansk og bliver bedre og bedre til sproget, og det vil jeg gerne støtte hende i. Men hun er professor i engelsk, så det er lidt fristende at snakke engelsk sammen nogle gange,” smiler Anne Merete.

Udfordringer og glæder

På spørgsmålet om, hvilke udfordringer og glæder Anne Merete oplever i arbejdet som frivillig i Kvindenetværket, svarer hun:

”Det er klart, at du skal kunne komme med nogle ressourcer, være til rådighed og kunne give nærvær til andre kvinder. Du skal være psykisk robust, for nogle af kvinderne har haft nogle hårde oplevelser. Og så skal du ville stille op til det, du kan hjælpe med. Men du bliver jo matchet med en, du passer godt sammen med. Og jeg er blevet matchet ret godt, så jeg oplever ingen uoverkommelige udfordringer,” siger hun og fortsætter:

”Jeg falder rigtig godt i hak med de her to kvinder. De fortæller meget om deres hjemlande og skikke – og det er da fantastisk givende og spændende at være sammen med andre mennesker med en anden baggrund.”

Mere om Kvindenetværket

Kvindenetværket under Hovedstadens Røde Kors mangler frivillige. Hvis du er interesseret i at blive besøgsven for en voldsramt eller kriseram kvinde i hovedstadsområdet, [så meld dig til informationsmøde for nye frivillige her.](#)

Vil du vide mere, så kontakt Mette Svensson på tlf. 38 33 64 00 eller me@drk.dk.



■ Nyhed

Generalforsamling afholdt og bestyrelsen styrket

Hovedstaden Røde Kors afholdte tirsdag d. 27. marts 2012 generalforsamling på sekretariatet.

Arrangementet blev skudt i gang med et kort og spændende indlæg af Røde Kors' vicepræsident Hanna Line Jakobsen, som fortalte lidt om, hvad der rører sig i Røde Kors i øjeblikket.

Efterfølgende fulgte den ordinære dagsorden med bestyrelsens beretning, regnskabsafregning og afdelingens visioner for fremtiden. Sidst, men ikke mindst, var der valg til bestyrelsen.

Bestyrelsen for Røde Kors i Hovedstaden er nu:

Pia Blach Pedersen (stillede op som formand og blev valgt)
Allan Skoropa (modtog genvalg og blev valgt)
Gertrud Petersson (modtog genvalg og blev valgt)
Torben Vonsild (modtog genvalg og blev valgt)
Keld Scharling (var ikke på valg)
Karine Arnstedt (var ikke på valg)

Nye bestyrelsesmedlemmer:

Susanne Rasmussen
Bahare Shenan
Søren Bjerre-Nielsen
Christian Hejlesen (næstformand)



Læs mere på
facebook

Spred budskabet

Send nyhedsbrevet videre til venner og kolleger og vær på den måde med til at sprede det gode budskab. Skriv til nyheder.hrk@drk.dk, hvis

du vil til- eller framelde dig nyhedsbrevet. Har du ideer, gode historier eller andet, er du også velkommen til at skrive.

Tilmeld dig nyhedsbrevet på: hovedstaden.drk.dk under 'Nyheder'.
Har du en historie til nyhedsbrevet? Så skriv til os på: nyheder.hrk@drk.dk
Husk at kigge på vores hjemmeside, som fortæller bl.a om hvordan du kan: blive frivillig, give støtte, søge job hos HRK, blive medlem, mm.

Dansk Røde Kors, Hovedstadens afdeling
Nordre Fasanvej 224, 2. - 2200 Kbh. N
Tlf.: 38 33 64 00
E-mail: hrk@drk.dk - www.hovedstaden.drk.dk