

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Maj 2012

HOVEDSTADENS RØDE KORS

Indhold:

▪ Reportage

Når mor eller far sidder i fængsel
Vågetjenesten – en frivillig fortæller
Mødet på tværs af forskellige kulturer
Nørklærne i Røde Kors

Kære læser

Velkommen til endnu en udgave af nyhedsbrevet fra Røde Kors i Hovedstadsområdet, som i denne måned har været vidt omkring.

Det kan være svært at forstå og takle, når ens liv bliver vendt op og ned, og man kan savne nogen, som kan nikke genkendende og forstå hvilke tanker, som går igennem én. Man kan have brug for en, der vil lytte, en der vil snakke eller blot en at holde i hånden i en svær tid. I denne måned har vi mødt forskellige personer, som hjælper andre til at tackle en sådan tid. Vi har snakket med en frivillig konsulent for samtalegrupperne for familier med et indsat familiemedlem - om at savne. Vi har snakket med en frivillig vågekone - om livets sidste tid. Vi har snakket med en frivillig for Hjemløsehuset - om et anderledes fristed. Og så har vi snakket med de frivillige nørklærere - om en hobby, som bliver til et ynglingsklæde eller legetøj for andre. Alle gør de forskel for de mennesker, de møder og hjælper. Nyd deres beretninger og bliv inspireret!

Rigtig god læselyst!



■ Reportage

Når mor eller far sidder i fængsel

Det kan være svært at tale om, at ens far eller mor sidder i fængsel. Særligt når man selv endnu kun er et barn, og måske ikke helt forstår, hvad det er, der sker. Lige så svært er det for den anden forælder, som pludselig står alene med et eller flere børn og skal til at forholde sig til at være eneansvarlig for børnenes opvækst i en kortere eller længere periode af deres liv. Desværre tilbyder det offentlige meget begrænset hjælp og vejledning til de familiemedlemmer, som står alene tilbage.

Af Vibeke Rasmussen

Siden 2004 har Røde Kors tilbudt samtalegrupper for børn og unge af indsatte i København. Samtalegrupperne går ud på at give børnene og de unge et frirum, hvor de kan tale om deres savn og dele deres oplevelser med jævnaldrene i samme situation. Grupperne ledes af to frivillige med en børnefaglig baggrund, som hjælper børnene med at forholde sig til deres nye hverdag uden mor eller far.

Forældre kan også savne

I 2011 udvidede Røde Kors samtalegrupperne til også at omfatte børnenes ikke-indsatte forældre. To Røde Kors frivillige med en socialfaglig baggrund deltager i møderne for at tilbyde forældrene hjælp og vejledning i, hvordan de bedst klarer den svære situation og støtter deres børn.

”Vi får meget positive tilbagemeldinger fra de familier, der deltager i samtalegrupperne” fortæller Mette Kepp Nielsen, der arbejder som udviklingskonsulent for samtalegrupperne. Sammen med i alt 12 andre frivillige i Røde Kors har hun valgt at engagere sig i arbejdet med børn af indsatte samt deres forældre. Hun har blandt andet til ansvar at sørge for, at familierne til de indsatte hører om Røde Kors’ tilbud.

”Det er svært at nå ud til familierne med tilbuddet, da de ikke har nogen særlige kontaktpersoner i forbindelse med deres situation,” forklarer Mette og tilføjer, at Røde Kors på nuværende tidspunkt blandt andet har et samarbejde med kriminalforsorgen og børneafdelingerne i kommunerne samt arbejder på at informere skolelærere, pædagoger og socialrådgivere om de pårørendes mulighed for at deltage i en samtalegruppe.

Er du interesseret?

Der er lige nu behov for frivillige aktivitetsledere, som kan stå for det praktiske arbejde med at koordinere samtalegruppernes møder. Hvis du er interesseret, er du meget velkommen til at kontakte konsulent Mette Kepp Nielsen på tlf. 20 89 48 16 eller e-mail menie@rodekors.dk.

Du kan også læse mere om samtalegrupperne for børn af indsatte på vores hjemmeside (www.hovedstaden.drk.dk) eller i vores folder, som du kan downloade [her](#).



”Vi får meget positive tilbagemeldinger fra de familier, der deltager i samtalegrupperne”

■ Reportage Vågetjenesten – en frivillig fortæller

I denne udgave af Nyhedsbrevet har vi talt med en frivillig i Vågetjenesten, som en del af vores tema "En frivillig fortæller". Elisabeth Haase på 65 år har været tilknyttet vågetjenesten siden aktiviteten startede i efteråret 2011. Hun fortæller her om sine udfordringer og glæder.

Af Amalie Niewald

Vågetjenesten er en gruppe af frivillige, som bliver kaldt ud til ensomme døende for at skabe nærvær og ro i de sidste timer. Da Elisabeth var til introduktionsmøde hos Røde Kors i 2011, var hun ikke i tvivl om, at hun ville være med til at starte Vågetjenesten op og være frivillig her. Hun er nu tilknyttet et af Vågetjenestens Team af frivillige, der i øjeblikket arbejder på Plejecentret Sølund i København, som har mellem 350 til 400 beboere, hvor hun bliver kaldt ud, hvis der er brug for en "våger".

Elisabeth er 65 år gammel. Hun er uddannet fysioterapeut og jurist og har været sekretariatschef i fagforeningen Danske Fysioterapeuter, men hun er nu på pension for at have mere tid til familien, fritidsaktiviteterne, rejserne – og ikke mindst frivilligt arbejde. Hun har været frivillig i mange år – blandt andet for Amnesty International, Kræftens Bekæmpelse og Copenhagen Volunteers – og da Elisabeth besluttede sig for at blive frivillig hos Røde Kors i 2011, var det med denne begrundelse: "Røde Kors har altid været en organisation, hvis formål, etik, opgaver, kommunikation og så videre både var relevant og særdeles medmenneskeligt. Vågetjenesten syntes jeg så, var en af de opgaver, som jeg blev interesseret i, da opgaven indebærer, at "ingen skal dø uønsket alene", og det synes jeg er så menneskeligt relevant."

Udfordringer og glæder

Derfor startede hun hos Vågetjenesten og har været på vågeopgaver to gange; hos en ældre dame i koma og hos en ældre mand, som var delvist vågen på hendes første vagt og mest sovende den næste vagt. Begge patienter døde indenfor et døgn efter hendes vagter.

"Min opgave i Vågetjenesten er at få patienterne til at føle sig trygge, når jeg sidder hos dem, så de føler, at de netop ikke er alene med den død, som nærmer sig og at give den omsorg, jeg er i stand til, i den tilstand patienten nu er i. Vores opgave er selvfølgelig ikke at erstatte det ansatte personale med deres plejeopgaver, men at være til stede. Det, at jeg sidder på en vagt hos den døende betyder, at den pågældende ikke vil dø alene, og det er min fornemmeste opgave. Jeg snakker med den døende eller til den døende, og man ved, at hørelsen forsvinder sent, selvom døden er nært forestående. Jeg holder vedkommende i hånden, jeg retter på puderne, jeg synger måske lidt, jeg læser højt af noget litteratur, jeg synes er relevant, og jeg tror, at blot lyden af en stille stemme er beroligende".



Elisabeth blev især interesseret i Vågetjenesten, da tjenesten indebærer, at "ingen skal dø alene".

"Røde Kors har altid været en organisation, hvis formål, etik, opgaver, kommunikation og så videre både var relevant og særdeles medmenneskeligt"

Tanken om at sidde hos et døende menneske kan være angstfremkaldende hos nogle, men Elisabeth har kun gode oplevelser hos Vågetjenesten; ”Det bedste for mig er tilstedeværelse hos den døende, den omsorg og tryghed jeg kan give i de sidste timer af den døendes liv. At den døende ikke skal opleve en angst for at dø alene, og at jeg kan lindre den følelse af uro og måske angst for livets afslutning. Den ene vagt jeg havde, knugede den pågældende min hånd gentagne gange, så på mig og sagde, at jeg ikke måtte gå. Det var nok til, at jeg følte mig helt uundværlig på den opgave. Jeg har til dato kun oplevet gode og positive vågetjenester ved ”bare at være der””, fortæller Elisabeth.

Men det at være frivillig hos Vågetjenesten er ikke for alle; ”Der er for mig ikke tvivl om, at man skal være moden og ansvarsfuld for at varetage opgaverne, blandt andet fordi det også kræver en fin balance i kontakten med personale og pårørende. Og så skal man have erfaring med omsorg for døende – jeg har blandt andet erfaring fra både min mor og svigermor, og det har været meget fredfyldt og roligt – ligesom mine opgaver hos Vågetjenesten har været”, fortæller hun.

Mere om Vågetjenesten

Hvis du har lyst til at høre mere om Vågetjenesten og eventuelt være frivillig, kan du læse mere [her](#) eller kontakte konsulent Heidi Lerke på hl@drk.dk eller på telefon 38 33 64 00.

Du skal have erfaring med omsorg og døende mennesker, enten personligt eller fagligt, og så skal du være en robust person på mindst 25 år. Du vil modtage tilbud om et kursus i psykisk førstehjælp og komme med som observatør på en vågeopgave, hvis du har brug for det.



”Det bedste for mig er tilstedeværelse hos den døende, den omsorg og tryghed jeg kan give i de sidste timer af den døendes liv”



■ Reportage

Mødet på tværs af forskellige kulturer

Røde Kors agerer i et multikulturelt samfund. Og det må gerne afspejles i netværket af frivillige. Derfor søger Røde Kors flere frivillige blandt ressourcerne danske med anden etnisk baggrund end dansk. Vi bringer her et interview med 23-årige Sima. Hun er oprindelig fra Iran, læser på CBS, og så har hun været frivillig i Hjemløsehuset.

Af Pia Tobberup

For to år siden hørte den dengang 21-årige Sima gennem medierne, at Røde Kors havde brug for frivillige. Da hun samtidig så et opslag i den lokale Netto om, at de søgte frivillige i Hjemløsehuset, slog hun til.

"Jeg havde overskud og syntes, at det var vigtigt at hjælpe, der hvor man kunne. Det betød ikke så meget, hvem jeg hjalp. Jeg ville bare gerne bruge min tid på nogen, der kunne have gavn af det og ville værdsætte det," forklarer Sima.

Du kan gøre en forskel

Sima startede som medhjælper i Hjemløsehusets cafe, og efterhånden begyndte hun at knytte stærkere og stærkere bånd med brugerne:

"Vi spillede spil og snakkede om alt fra stort til småt. Nogle gange gik vi ud og bowlede og sådan. Det ville der ikke have været de samme muligheder for, hvis der kun var det faste personale. Noget af det bedste ved at være frivillig er netop, at man kan være den ekstra ressource, der gør flere ting mulige," siger Sima.

Hun oplever, at der er meget frihed i det at være frivillig hos Røde Kors. Hvis man gerne vil gøre en forskel, er rammerne fleksible nok til, at det kan lade sig gøre:

"Hvis man som frivillig har viljen og lysten – ja, så får man også muligheden for at være med til at forme stedet eller aktiviteten. Sommeren efter, at jeg var startet, ansøgte jeg eksempelvis om midler til Hjemløsehuset gennem fonder. Det har blandt andet betydet, at de har fået udendørs basketball-stander og udendørs bordtennisbord. Det er fedt at kunne få lov til at gennemføre sine ideer, når bare de er i overensstemmelse med Røde Kors' holdninger og mål. "

Det er ikke 'et arbejde'

Lige nu holder Sima pause som frivillig, fordi universitetet tager mere og mere af hendes tid. Men hun glæder sig til at få mere fritid igen:

"Jeg savner at være i Hjemløsehuset. Når jeg får bedre tid, kommer jeg helt klart til at lave frivilligt arbejde igen. Og jeg kommer også til at besøge Hjemløsehuset meget snart. Jeg savner brugerne. Jeg fik jo et bånd til



21-årige Sima læser på CBS, har været frivillig i Hjemløsehuset og er oprindeligt fra Iran.

"Hvis man som frivillig har viljen og lysten – ja så får man også muligheden for at være med til at forme stedet eller aktiviteten."

mange af dem, der kommer der og har lært dem at kende rigtig godt. De er utroligt taknemmelige for ens tid. Bare det, at der er nogen, der har interesse i dem og lyst at høre, hvad de har at sige. Om deres problemer, liv og oplevelser. De er meget åbne. Jeg så det slet ikke som et arbejde, men som et fristed – også for mig selv, hvor jeg kunne komme og slappe af og møde nogle mennesker, som jeg ellers ikke kunne få lov til at møde.

Udvidede horisonter

Da vi spørger Sima, om det har haft betydning for hendes frivillige arbejde, at hun har en anden etnisk baggrund end dansk, trækker hun på skuldrene.

”Både og. Jeg oplevede, at nogle stillede mig nogle spørgsmål om min baggrund. De var nysgerrige efter at vide, hvem jeg var. Og på den måde kunne vi jo være med til at udvide hinandens horisonter. Men ellers gjorde det ikke nogen forskel, om jeg var fra det ene eller andet sted. Det kan muligvis have haft lidt betydning for de brugere, der havde en anden etnisk baggrund selv. Men generelt var essensen, at man var der,” slutter Sima.



Sima fortæller, at hun fik et bånd til mange af dem, der kom i Hjemløshuset, og har lært dem at kende rigtig godt. ”De er utroligt taknemmelige for ens tid”, fortæller hun.



■ Reportage Nørklerne i Røde Kors

At nørkle beskrives i ordbogen som "At arbejde omhyggeligt (og detaljeret) med et foretagende, der kræver tålmodighed og snilde, f.eks. håndarbejde." Og det er lige nøjagtigt, hvad Nørklerne i Røde Kors gør hver fredag fra kl. 10 til 13 i lokalerne på Nordre Fasanvej, hvor de strikker, syer og hækler for at hjælpe børn og unge ude i verden.

Af Manja Dahl Ejstrup

Som vi tidligere har skrevet om i Nyhedsbrevet, er 2012 blevet udnævnt af EU til at være det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne. I den forbindelse har EU blandt andet forpligtet medlemslandene til at gennemføre og koordinere lokale aktiviteter, der har særligt fokus på en aktiv alderdom. Hos Røde Kors har Nørklerne eksisteret siden 1983 og aktiviteten er både en lokal, social aktivitet og en del af Røde Kors' hjælpearbejde.

Men hvem gemmer sig bag Nørklerne i Røde Kors, og hvad får de egentlig selv ud af nørkleriet? Den engagerede Diana Hende tager imod mig i porten, da jeg kommer for at besøge Nørklerne. Hun har åbnet porten og fjernet cykler, så dem som skal finde vej til lokalerne, ikke har svært ved at se den gine, hun har sat op for at modtage folk ved døren. Indenfor sidder en del af den faste flok af nørklere, som troligt møder op hver fredag. På papiret er der cirka 30 tilmeldte, og mellem seks og ti nørklere møder fast op hver gang. Andre kommer blot og afleverer det, som de har nørklet med derhjemme.

På landsplan er der over 4000 frivillige nørklere fordelt på ca. 260 nørklegrupper over hele landet. Der arbejdes efter faste mønstre og opskrifter, og Diana fortæller, at de har cirka 40 opskrifter i deres nørkleprogram. Det er hendes ansvar, at tæpper, undertøj, strømper, leggings, kjoler, bluser og hvad der ellers kreeres, lever op til de krav, som Røde Kors har udstukket. "Man må selvfølgelig godt være kreativ, men man kan lige så godt lave det ordentligt første gang" fortæller hun "ellers er arbejdet spildt og ingen får glæde af det i sidste ende".

For samværrets skyld

Alle der kan lide at sy, hække eller strikke kan være med, men Nørklerne her i Hovedstaden har deres favorit-beskæftigelser. Nogle holder sig til tæpperne, nogle strikker bamser og andre prøver nye kreative mønstre af – inden for rammerne selvfølgelig. Heldigvis er der arbejde nok til alle, og flere af Nørklerne har da også været med i mange år. Diana startede selv, sammen med sin mor, i 2003, men Nørklerne har også oplevet at have haft en 25-års jubilær. Grunden til at man er frivillig som Nørkler i så mange år, er selvfølgelig at få lov til at bruge sine hænder, men også samværet.



På landsplan er der over 4000 frivillige nørklere fordelt på ca. 260 nørklegrupper over hele landet. En af dem er gruppen i København, hvor Diana Hende er aktivitetsleder.

"Man må selvfølgelig godt være kreativ, men man kan lige så godt lave det ordentligt første gang"

De fortæller, at det er en god mulighed for at være social og udvide sin omgangskreds. Der er da også både kaffe og the på kanden, kage og frugt på bordet og snakken går livligt. Nogle har ikke været med i sidste uge, og der snakkes om, hvad der er sket af store og små begivenheder siden sidst. En af Nørklerne har endda en dårlig hånd for tiden, så den kan ikke bruges til at strikke, men så kommer hun for hyggens skyld i stedet.

Snakken bliver dog afbrudt, da en venlig dame med et nyligt lukket syværksted kommer slæbende med sække fyldt med stof, som hun gerne vil donere til Nørklerne. Det er på denne måde, at de forsynes med stof og garn, og der går ikke længe før alle Nørklerne har rejst sig for at kigge efter skjulte skatte i de mange sække.

Det er Dianas ansvar at sortere det donerede stof og garn og sørge for, at alle Nørklerne har materialer, hvis de vil nørkle derhjemme. Derudover sørger hun for, at de færdige kreationer bliver sorteret, bundtet og pakket, hvorefter de bliver sendt til Klipleve Pakkecentral. På pakkecentralen pakkes blandt andet børnepakkerne, som indeholder et tæppe på ca. 1x1 meter, et par sæt undertøj, leggings, bluse, hue og strømper, som bliver pakket i en pose og er klar til at gøre gavn og glæde, når de bliver sendt ud til katastrofeområder rundt om i verden.

Et godt stykke arbejde

Nørklerne har også et samarbejde med Kong Frederiks Plejehjem i Valby og gruppen 'Kontakt Mellem Mennesker', som donerer deres nørklerier. Det er ikke altid de donerede materialer lever op til Nørklernes krav, men så bliver de rettet til og sendt ud. Det er heller ikke så lidt, der bliver kreeret og sendt ud fra Hovedstadens nørklergruppe. I 2011 blev der nørklet så meget, at det blev til 209 kg tøj mod de foregående års 234, 159 og 166 kg.

Diana viser mig nogle billeder af 'Dukken Liv', som Nørklerne strikker og som efterfølgende bliver solgt i Røde Kors Butikkerne. De laver også bamser, som bliver brugt i 'Projekt Savn' til børn af indsatte. Ligesom nørklerne hjælper andre, har du også mulighed for at hjælpe nørklerne: har du noget stof eller garn tilovers, eller har du lyst til at nørkle om fredagen, så er du velkommen til at møde op på Nordre Fasanvej. Kontakt aktivitetsleder Diana på diana.hende@gmail.com for at høre mere.



Øverst ses dukken Liv som bliver strikket af Nørklerne og efterfølgende solgt i Røde Kors Butikkerne. Der strikkes også tøj til børnepakker (nederst) som sendes ud til katastrofeområder.

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.

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