

Danmark mod katastrofer

Fokus på det gode naboskab



Tankevækker: Ensomhed

Landsindsamling søndag 5. oktober

KÆRE LÆSER

I Røde Kors Hovedstaden er september og oktober måned nok årets travleste. Dagene går med at forberede og skabe fokus omkring indsamlingen, der løber af stablen den 5. oktober. Disse forberedelser har bragt en masse rigtig gode events på tapetet, som I kan læse om i dette nummer af NYT. Vi har bl.a. været til foredrag med Sebastian Dorset, haft en bod i Frederiksbergcentret, og været ude med showbussen. Herudover har vi haft en del 'almindelige' aktiviteter på programmet, som du også kan læse om. Vi har bl.a. snakket med gruppen Børn og Forældre om deres tur til Møn, med Terminal 1 om deres tur til Fredericia og haft et møde med en ildsjæl. Sidst men ikke mindst kan I læse denne måneds tankevækker om ensomhed, der desværre ikke er et nyt fænomen, men til gengæld giver artiklen dig måske det skub, der skal til for at smide en ekstra 5'er i indsamlingsbøssen den 5. oktober!

Ses vi til indsamlingen den 5?

M.v.h.
Kommunikationsgruppen

NYT FRA RØDE KORS HOVEDSTADEN

Redaktør

Julie Blem Jakobsen

Skribenter

Lasse Martin Jørgensen
Annette Møller
Susan Eriksen
Niels Torp Andersen
Lene Voller
Pi Froberg
Nina Maria Jensen

Grafiker

Rikke Clausen

Røde Kors

Hovedstadens afdeling
Nordre Fasanvej 224, 2. sal
2200 København N.

Tlf.: 38 33 64 00

E-mail: hovedstaden@rodekors.dk

www.rodekors.dk/hovedstaden

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.

Modtag nyheder

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 bl.a viser dig, hvordan du kan blive frivillig, give støtte, søge job hos Røde Kors i Hovedstaden, blive medlem og meget mere.

Livet i modvind

Komikeren Sebastian Dorset fortæller i et Røde Kors-foredrag om, hvordan han gravede sig ned i et hul af depression. Men vigtigst af alt, fortæller han også, hvordan han kom op igen.

Af Lene Voller

Scenen er sat på kommunebiblioteket i Tårnby, hvor cirka 60 personer har valgt at høre Sebastian Dorsets foredrag om hans liv med depression. Overskuddet går ubeskåret til Røde Kors' arbejde med at gøre livet bedre for psykisk sårbare. Det er hans personlige oplevelse af depression, som har fået ham til at støtte Røde Kors' arbejde ved at donere foredraget i anledning af landsindsamlingen.

Det er torsdag aften, og det har været en smuk solbeskinnet dag sent i september. Det er svært at være i dårligt humør, når den danske sensommer viser sig fra sin bedste side, men sådan er det ikke for alle. De mennesker, som dagligt lever med en depression, ser måske slet ikke den smukke efterårsdag, som omgiver dem. De er alt for langt nede i depressionens sorte hul.

Den stille katastrofe

Sebastian Dorset boede på kollegie i Århus, da han engang i 90'erne forsøgte at skære i sig selv. Han havde en depression og tænkte, at hvis han skar længe nok, så forblødte han nok. *"Men ikke engang det kunne jeg lykkes med"*, fortæller Sebastian Dorset og den tilgang til livet var meget typisk for ham. Han følte sig anderledes, holdt sig for sig selv, og havde mest af alt bare lyst til at sove dagene væk.

I foredraget fortæller Sebastian Dorset åbenhjertigt, personligt og med et humoristisk strejf om hans møde med depressionen og den psykiske sårbarhed.



"Mange forstod jo slet ikke, at jeg ingenting orkede.

Bare det at børste tænder eller barbere mig kunne være et dagsprojekt", siger han og fortsætter: "Det er jo meget lettere at forholde sig til fysisk sygdom fremfor den psykiske."





"Mange forstod jo slet ikke, at jeg ingenting orkede. Bare det at børste tænder eller barbere mig kunne være et dagsprojekt", siger han og fortsætter: "Det er jo meget lettere at forholde sig til fysisk sygdom fremfor den psykiske."

Sebastian Dorset fortæller, hvordan depressionen bliver en ensom og selvforstærkende lidelse. En stille katastrofe, som er svær at komme ud af, når man kun har overskud til at beskæftige sig med sig selv. Han efterlyser, at flere mennesker bryder med tabuet og tager hånd om andre. Da han selv var ung studerende, var der kun én ven, som konfronterede ham med depressionen, men han er sikker på, at mange andre også så den.

Fra tør jura til sjov mand

Sebastian Dorset er med sine egne ord en meget atypisk stand-up komiker. Han har egentlig aldrig haft en særlig god selvtilid, men efter sit selvmordsforsøg følte han, at det alligevel ikke kunne blive værre.

"Når man har haft et selvmordsforsøg, er det ikke længere det værste, hvis ingen griner," siger han med et skævt smil og salen bryder i latter.

Han startede ellers på jurastudiet, sprang videre på Journalisthøjskolen og er nu stand-up komiker. En underfundig rejse med bump, men som samtidig har skabt det menneske, han er i dag. Han har haft sammenbrud undervejs, men han formår at rejse sig.

Sebastian Dorset fortæller, hvordan det kan være let at overbevise sig selv om, at livet er meget værre end dets rygter. Det er nemt at tale sig selv ned i et sort hul, og jo dybere man kommer i depressionen, jo sværere er det at komme op igen.

Selvom det kan være enormt anstrengende at være sjov på kommando, så har det også hjulpet ham i hans nedture.

Netværk som hjælp

Han giver sit bud på, hvordan vi som mennesker rejser os, hvis vi på et tidspunkt i livet rammes af psykisk sårbarhed, og det mener han, at mange af os gør.

"Jeg har et kæmpe talent for at være distraet. Jeg glemmer ting", siger han og angiver, at det kan være en god måde at lægge depressionen lidt i baggrunden.

Han er også blevet bedre til at sige nej, og så har han fundet ud af, at mange problemer faktisk løser sig selv. Han tænker ikke så langt ind i fremtiden, og på den måde undgår han

bekymringerne, som unægteligt ville knytte sig til dette.

"Jeg tager bare et job af gangen. Prøver ikke at tænke for meget over, hvad jeg skal," siger han og tilføjer: *"Jeg er blevet meget bedre til at vurdere, hvornår jeg gør en forskel og hvornår det er lige meget. Det har hjulpet mig."*

På den måde undgår Sebastian Dorset at føle sig stresset, og det har stor betydning for hans depression, som uanset hvad altid vil ligge latent i hans personlighed.

"Jeg er også blevet bedre til at lytte til mig selv og vide, hvornår jeg har brug for ro for ikke at bryde sammen. Det handler meget om at mærke efter og vide, hvad der gør mig glad," siger han.

Men ud over det man selv kan gøre, så kan omverdenen også gøre noget. Han håber, at han med sit foredrag kan bryde med tabuet, så flere mennesker tør konfrontere mennesker med depression.

"Det er vigtigt, at den depressive har et netværk som lytter. Bare det at kunne tale med nogen om de ting man tumler med, det kan gøre en stor forskel", siger han med et forsigtigt smil.

"Jeg ved, at Røde Kors har netværksgrupper", siger han og kommer derved med en af sine pointer. Netværk er ifølge Sebastian Dorset en afgørende faktor for folk med depression. Så aftens opfordring: ræk ud.

Du kan læse om vores netværksaktiviteter på www.rodekors.dk/hovedstaden. Eller kontakte os på mail hovedstaden@rodekors.dk eller telefon: 38 33 64 00

Der skal en stor indsats til for at skaffe indsamlere

Af Niels Torp

En håndfuld frivillige fra Røde Kors Hovedstaden benyttede lørdag den 20. september de travle omgivelser i Frederiksberg Centret, til at hverve indsamlere til søndag den 5. oktober "Danmark Mod Katastrofer".

Det er en stor udfordring at hverve indsamlere. Men det lykkedes trods alt at få underskrifter fra ni personer, som ønskede at give en "hånd" med og gå ud med en indsamlingsbøsse fra kl.11.00 - 14.00 søndag den 5.oktober.

BR Legetøj havde været behjælpelig med at forære farveblyanter og papir, ligesom de også havde foræret et gavekort til et hyggebord ved siden af Røde Kors boden.

"Det er tydeligt, at børnene hygger sig med at tegne", siger Iliana Nielsen, frivillig hos Røde Kors. "Men vi havde håbet, at forældrene måske i samme forbindelse ville tilmelde sig som indsamlere, men det er blot sket i nogle få tilfælde!" Også Føtex i Frederiksberg Centret viste sig fra den gode side, idet de forærede boller, som blev revet væk af nysgerrige, der besøgte Røde Kors boden i underetagen i kælderren.

"Jeg er lidt skuffet over, at vi ikke fik flere til at melde sig som indsamlere", tilføjer Iliana Nielsen. "Men heldigvis fik vi udleveret næsten alle de foldere, som vi havde med. En del af de personer, der fik sådan én i hånden "lovede", at de vil se på sagen, når de kom hjem eller måske tilmelde sig på selve dagen".

I det hele taget arbejdede de frivillige fra Røde Kors Hovedstaden med en positiv indstilling fra kl.10.00-16.00. De ved, at det kræver en stor indsats at hverve frivillige.

"Jeg tror, at det vil være en god ide, hvis vi fik et kort "kursus" hos Røde Kors, således at vi var lidt bedre klædt på til at svare på de spørgsmål, som nogle stiller. Ligesom vi også vil være bedre til at komme med en "gylden" forklaring om, hvor vigtigt det er, at de melder sig, som indsamlere til "Danmark Mod Katastrofer". De penge som en enkelt indsamler skaffer, kan nå rigtigt langt i Mellemøsten og Afrika, så det er lidt trist, at der ikke er flere, som ønsker at støtte dette fremragende formål", pointerer Iliana Nielsen med et smil i mundvigen.



Børnene hyggede sig med at sidde og tegne ved et bord ved siden af Røde Kors-standen, hvor BR Legetøj havde sponsoreret legegrejet.



Fokus på det gode naboskab

Røde Kors Hovedstaden tilbyder en masse forskellige former for aktiviteter og støtte for de ældre i Hovedstadsområdet. Det er dog en stadig udfordring at nå ud til de ensomme og isolerede ældre, som ville have allermost glæde af de forskellige tiltag. Den 1. august dannede Sundparken på Amager rammen om nyt forsøg på at nå ud til denne særligt udsatte gruppe.

Af Lasse Martin Jørgensen

De grønne omgivelser i Sundparken på Amager var badet i solskin, da Røde Kors Hovedstaden i samarbejde med Settlelementet og Københavns Kommune bød beboerne på kaffe og kage i de medbragte havepavilloner. Sundparken rummer over 400 ældreboliger, og kaffebordet var da også pænt besøgt denne eftermiddag, hvor omtrent 30 ældre tog del i arrangementet. Hyggen var i højsædet, og der blev sludret ivrigt om alt fra ferieminder til hundehvalpe. Undervejs blev der endda afholdt en lille quiz om datoer og mærkedage. *"Her har vi ældre da fordel i forhold til de unge – vi har jo været kalenderen igennem mange gange,"* bemærkede en af de skarpe quizdeltagere med et glimt i øjet.

Eftermiddagen sluttede med en munter omgang petanque, der til fulde viste, at konkurrencemotivation og boldøje ikke svækkes, bare fordi, man har rundet pensionsalderen.

I løbet af eftermiddagen blev der ligeledes omdelt brochurer og andet materiale om de forskellige sociale aktiviteter for ældre i lokalområdet. Arrangementet har nemlig også et bredere formål, der går udover denne ene eftermiddag.

Ny tilgang i den opsøgende indsats

Den hyggelige eftermiddag i Sundparken blev arrangeret som en del af et større projekt, hvis formål er at afprøve nye metoder til at skabe kontakt til de mest ensomme og isolerede ældre i Københavns Kommune. I løbet af juli og august er der blevet afholdt lignende arrangementer i andre ældreområder, bl.a. i Livornoparken og Leifgården på Amager. Senere skal

der aflægges besøg på ældreområder på Nørrebro/Nordvest, i Valby samt på Vesterbro.

Denne eftermiddag var den tredje gang, at projektet besøgte Sundparken. Den overordnede tilgang til disse besøg har været at sætte fokus på begrebet *naboskab* – hvad indebærer det at være en god nabo? Hvad kan man gøre for at hjælpe, hvis man fornemmer, at en nabo kæmper med ensomhed? Det er en kompliceret problemstilling og en evig balancegang: Hvornår kan man række en hjælpende hånd frem mod sin nabo, og hvornår bør man trække sig tilbage i respekt for den enkeltes privatliv?

Under de to første besøg i Sundparken blev nogle af de ældre hvervet som "ambassadører" for projektet, idet de påtog sig den opgave at fortælle andre beboere om arrangementet, og invitere dem med ned til det næste kaffebord. Andre påtog sig den opgave at omdele flyers med information om arrangementerne i naboernes postkasser. Herved blev de ældre direkte involveret i den opsøgende indsats, og håbet er, at budskabet derved når ud til en bredere modtagerskare. Desuden trækker projektet på kommunale brobyggere, sociale viceværter og varmemestre, som i forvejen kender til målgruppen.

Godt tiltag – stor udfordring

Tiltaget er blevet vel modtaget blandt de ældre. Vitta Fromseier er en af dem, der har lagt vejen forbi alle tre besøg i Sundparken. *"Jeg læste om det på nogen sedler, der hang rundt omkring,"* fortæller Vitta. *"Den første gang var jeg ikke*



hernede særligt længe, men jeg var hernede i tirsdags, d. 29 juli, og så er jeg her igen i dag. Jeg synes, det er et rigtig fint tiltag. Det er bare ærgerligt, at der ikke kommer lidt flere.”

Udfordringen i at nå ud til alle de ældre, der kunne have glæde af at deltage i forskellige sociale aktiviteter, er enorm, og ikke en, der løses ved et trylleslag. Projekter som dette er dog uden tvivl et skridt i den rigtige retning.

Tina S. Bay - en af tovholderne på projektet - erkender, at det fortsat er en udfordring at skabe kontakt til de mest isolerede ældre. *”Det er tydeligt, at vi har en udfordring i, at vores besøgende ikke udelukkende kommer til at være ældre, som i forvejen er aktive og har et stort netværk,”* fortæller Tina. Der er dog flere succeshistorier, der understreger, at denne type op-søgende indsats kan gøre en forskel. *”Blandt andet havde vi en oplevelse, hvor en dame længe havde ønsket sig en besøgsven, da hendes netværk er begrænset, og da hun så, at Røde Kors besøgte hendes boligområde, kom hun ned til os og spurgte, om vi kunne hjælpe hende, og Røde Kors arbejder nu på at finde en besøgsven til hende.”*

Talerøret

Afslutningsvis skal det næves, at Røde Kors Hovedstaden som en del af projektet har oprettet telefonlinjen Talerøret, hvor de ældre kan ringe og stille spørgsmål om f.eks. NemID, kommunale breve, pension eller lignende. Talerøret kan også kontaktes, hvis de ældre ønsker oplysninger om de eksisterende lokale aktiviteter, eller hvis der er noget særligt, de savner i lokalområdet. Materiale om Talerøret er blevet omdelt under besøgene i ældreområderne, og desuden fordelt blandt aktivitetsklubber mv. i lokalområderne.

*Talerøret er åbent mandag – søndag kl. 9 – 13, samt tirsdag og torsdag kl. 9 – 20.
Nummeret er 25 94 42 42.*



Eftermiddagen sluttede med en munter omgang petanque, der til fulde viste, at konkurrencementalitet og boldøje ikke svækkes, bare fordi, man har rundet pensionsalderen

ET PUST VÆK FRA HVERDAGEN PÅ KVINDEHERBERGET

Kvinderne fra Kvindeherberget i Hvidovre samt én lønnet medarbejder, Maria, og én frivillig, Ulla, drog af sted på den årlige sommertur i starten af juli. Denne gang gik turen til et Røde Kors sommerhus i Dronningmølle for at slappe af og hygge i skønne omgivelser.

Af Pi Froberg

Dagsprogrammet stod på afslapning

Røde Kors i Gentofte havde stillet minibus og sommerhus i Dronningmølle til rådighed for et mindre beløb, så den årlige ferietur kunne finde sted. Ud af de på det tidspunkt fem beboere, var der kun en enkelt, der meldte afbud. Resten havde glædet sig til denne sommeroplevelse allerede fra marts måned, hvor det planlægges, hvornår og hvortil sommerturen skal ske.

Ulla, som er frivillig på herberget, beretter, at der var lagt et fast program for turens dage. Det valgte hun og den lønnede medarbejder, Maria, dog at droppe, da de kunne mærke og se, at kvinderne bare havde brug for at slappe af, hygge og sove de fem dage turen varede i starten af juli.

Lidt mere luksus

Vejret var fantastisk, og der var også plads til et par oplevelser væk fra huset, hvor de bl.a. var i Gilleleje, på stranden og i Nordsjællands Fuglepark. Frokosten blev spist hjemme, hvor Ulla og Maria var ansvarlige for al madlavning. De slap dog for at stå for maden den sidste aften, for der skulle de alle forkæles lidt mere – med et dejligt måltid på en restaurant. Ja, faktisk blev de måske forkælet lidt mere end planlagt, da de kort før turen fik doneret penge fra en anonym donor til årets sommertur.

Fri for at dele værelse

For kvinderne var især dét at have eget værelse i sommerhuset en luksusoplevelse. De er vant til at dele værelse med én eller to fremmede i længere perioder. På trods af at herberget til daglig er et trygt og pænt sted for kvinderne at opholde sig, gjorde disse skønne omgivelser og et nyt pust væk fra hverdagens stramme regelsæt med kontakt til kommuner m.m., at de åbnede sig meget mere op over for hinanden, hvilket var en god og positiv oplevelse for alle parter.

Åh, det var nu så hyggeligt

Ulla synes, efter at være kommet tilbage fra ferie, at hun har kunne høre kvinderne referere til turen, hvor dejlig den var, og hvor meget de alle havde nydt den. Det tegner positivt for næste års sommertur og ikke mindst for den kommende dagstur til "Jul i Tivoli", som sikkert også vil blive en fantastisk oplevelse for kvinderne.

Mød en frivillig

I serien Mød en frivillig kan du denne gang læse om Christian Brahe-Pedersen, som er frivillig i samariterkorpset. Christian er 38 år, uddannet journalist og til daglig redaktionschef på Licitationen - Byggeriets Dagblad. Han har været frivillig i Samariterkorpset i fire år og er uddannet samarit i 2011.

Af Nina Maria Jensen

Samariterkorpset er til stede ved blandt andet sportsarrangementer og koncerter i Københavnsområdet samt alle arrangementer i Parken.

-Hvorfor har du valgt at arbejde frivilligt?

"Jeg har nogle lange arbejdsdage og har travlt på mit arbejde, så derfor har jeg brug for at lave noget helt andet, når jeg har fri. Og fordi jeg har lyst til at gøre noget for andre."

Hvad får du ud af at arbejde frivilligt?

"Jeg slapper af når jeg arbejder som samarit, også på en travl 10-timers vagt, og samtidig er det spændende at møde mange forskellige slags mennesker. Det sociale samaritterne imellem spiller også en stor rolle, vi har det sjovt sammen på vagterne, og vi ses også uden for vagterne."

Hvorfor har du valgt at arbejde frivilligt i Røde Kors?

"Værdierne og principperne tiltaler mig, især omkring medmenneskelighed, upartiskhed og neutralitet, det er noget man kan identificere sig med. Og så er det rart at arbejde for en organisation, folk kender."

Hvor mange timer om måneden bruger du i snit på samariterkorpset?

"Det er svært at svare på, da det er sæsonbetinget. Samariterkorpset er til stede ved sport og koncerter, og mange arrangementer finder fortrinsvis sted i foråret og om sommeren, dvs. jeg arbejder meget i den periode og ikke så meget om vinteren. Man vælger selv hvornår man vil arbejde, dog skal man have mindst 12 vagter om året. Jeg har haft fem vagter de sidste 14 dage (august måned, red.)."

Hvilken oplevelse har gjort størst indtryk på dig i forbindelse med dit arbejde som samarit?

"Jeg har tavshedspligt, så jeg kan ikke fortælle om noget specifikt. Men det er spændende at hjælpe og komme i kontakt med mange forskellige mennesker, og man får oplevelser, som man ellers ikke ville få. Fx ville jeg aldrig normalt have set Melodi Grand Prix eller en Justin Bieber koncert."

Har du nogen sinde reddet et liv på en vagt?

"Nej. Til løbene laver vi for eksempel sårbehandlinger og tager os af forstuede fødder. Til koncerterne er der blandt andet tale om dehydrering."

Kan alle blive samarit?

"Mange af de frivillige har en sundhedsfaglig baggrund, men vi er også interesserede i andre, man behøver ikke at læse til læge eller sygeplejerske, man skal bare ikke være bange for at se blod, så går det ikke. Man får et udvidet førstehjælpskursus på 51 timer."

Du kan læse mere om hovedstadens samariterkorps på deres egen hjemmeside www.samarit.dk



TUREN GÅR TIL MØN

Mange familier har tilbragt sommerferien i Sydfrankrig, på Mallorca eller i New York. Men for nogle familier er det ikke et succeskriterium, at man skal tilbringe mange timer i flyet for at nå frem, og gode oplevelser er ikke afhængige af, hvor mange euros eller dollars man spenderer. For gruppen Børn og Forældre er det væsentlige ved sommerferien, at få tid sammen til at hygge sig under afslappede forhold, og til det formål er den lille ø Møn tilstrækkeligt eksotisk.

Af Nina Maria Jensen

De fem første dage i juli måned var noget helt særligt for 13 børn og 12 voksne, de skulle nemlig på sommerferie, og for sjettede år i træk gik turen til Møn, 120 km syd for København.

"Det er dejligt med noget genkendeligt, og det er hyggeligt, at vi er begyndt at få rutiner. Når vi ankommer, er der nogen der plukker blomster i haven, og andre som dækker bord. Og så spiser vi frokost sammen med de to fra Turtjenesten, som har kørt os derhen." Forklarer Sussi, som er konsulent i gruppen og RKH's repræsentant på turen sammen med en frivillig.

Børnene er 5-18 år gamle, to af dem har deres far med, og de øvrige deres mor. Børnene er gode til at skabe relationer og hygge sig sammen på tværs af alder. Der er ingen stridigheder omkring hvis tur det er til at bruge IPaden, eller hvad der skal ses på tv, for i kolonien på Møn vinder naturen over elektronikken.

"Vi spiller fodbold, kongespil og andre spil, leger med perler, farver med tuscher, maler sten og bader på stranden, som ligger lige nede ad stien; man kan se havet fra 1. sal. En dag kom pigerne hjem med nogle rigtig flotte kranser, som de havde lavet af små grene og blomster, og der var bær og æbler i. Damerne havde dem på til aftensmaden." Fortæller en tydeligt imponeret Sussi.

Hyggen i højsædet

Når man hører Sussi fortælle, er der ingen tvivl om, at børnene er kreative, og at hele banden er mestre i at hygge sig:

"Vi laver bål hver aften, griller marshmallows og ser på stjernerne. Nogle af naboerne kommer med brænde til os hvert år, og så spiser de middag med os. Vi griller og får et glas vin til aftensmaden. Stemningen er rigtig god, børnene laver teater og danser fjollet, og der er ingen sure miner. En af damerne sagde sidste år, at det var den bedste ferie, hun nogensinde havde været på."

Faktisk er ferien så populær, at den bliver forlænget med en ekstra dag til næste år, og der er mange flere interesserede, end der er kapacitet til, i den gamle gule koloni.



Selv om det er sommerferie, kan man dog ikke læne sig tilbage og smække benene op dagen lang, der skal nemlig laves mad til 25 munde og gøres rent. Det foregår ved, at man skriver sig på en liste, så arbejdet bliver fordelt. Børnene hjælper også til, og rydder selv af bordet, for som Sussi siger: ALLE har ferie!

”Møn er ahh!”

En af deltagerne er så glad for ferien på Møn, at han har været med hvert år sammen med sine to drenge, Mads og Mikkel på 11 og 12 år. Birger var hjemløs, dengang Sussi opsøgte ham, og spurgte om han ikke ville med på ferie.

”Første år var svært, det var voldsomt, fordi jeg ikke kunne tage imod,” husker Birger, ”men andet år var vi klar på ferie. Jeg er superglad for det, og jeg glæder mig hvert år. Børnene er også stadigvæk glade for ferien, selvom de er ved at blive teenagere, og fodboldskole og håndboldstævner også trækker. Vi siger om ferien på Møn, at den er ahh, fordi det er afslapning fra en travl hverdag med skole, håndbold og fodbold.”

Der er mange gengangere, men der kommer også nye til, i øjeblikket er der mange enlige kvinder.

”Mine børn har været med alle årene, så de fortæller de andre børn, hvordan de skal opføre sig, og at man skal gøre som Sussi siger. Vi kender stedet, og vi ved, hvad vi skal, det smitter af på nye mennesker.”

Sammenhold

Birger kan ikke udpege én ferie, som har været bedre end de andre.

”Vi plejer at være heldige med vejret, men et år øsede det ned, og så lavede vi bare indendørs aktiviteter, såsom bowling. Og ét år var kaos, fordi der var en mor med fire børn; det var ikke så afslappende.”

Alligevel syntes Birger, at alle årene har været lige gode. Til gengæld er han ikke i tvivl om, hvad der er det bedste ved ferierne: *”Sammenholdet, selvfølgelig.”*

Efter hver ferie bliver der produceret en bog med billeder fra turen, som især børnene er glade for. En af Birgers drenge lider af autisme, og har stor glæde af at kigge i bøgerne, og tænke tilbage på oplevelserne med de andre børn. Birger gruer lidt for, at Mads og Mikkel en dag bliver for store til at tage med til Møn, men han har heldigvis en løsning klar:

”Det ku’ være jeg skulle producere nogle flere børn, så vi kan komme afsted igen!”

Super Sussi

Der hersker ingen tvivl om, at Birger og hans drenge er glade for Sussi, og at hun betyder meget for dem.

”Nogen gange tager jeg forbi kontoret, bare for at drikke en kop kaffe med hende. Ingen af os tre vil undvære Sussi, og det vil de andre i gruppen heller ikke. Jeg ved ikke, hvad jeg skulle gøre uden Sussi, der er ikke det hun ikke vil gøre for andre, al respekt for hende.”

FAKTA OM BØRN OG FORÆLDRE

Gruppen er for socialt udsatte, danske såvel som udenlandske, hvor mange af kvinderne er voldsofre som bor på kvindecenter. Formålet med gruppen er, at give børn og forældre en god oplevelse sammen, samt at skabe relationer mellem familierne. En gang om måneden tager frivillige fra Røde Kors Hovedstaden (RKH) 10 familier med på udflygt, de har bl.a. været i Zoo, Planetarium, Experimentarium, Den Blå Planet og på kanalrundfart.

Terminal 1 på Ferie Camp

Midt i august måneds hedeølge tog 14 voksne og tre børn teltet under armen og skiftede for en stund stenbroen ud med Bøgeskov ved Fredericia. Forude ventede en uge med socialt samvær, kulturfestival og Udsatte Legene (UL), som er værestedernes svar på OL.

Af Nina Maria Jensen

Hvert år afholder Landsforeningen af VæreSteder Ferie Camp, i år var der 1100 deltagere, og for første gang var Terminal 1 repræsenteret. Terminal 1 er RKH's værested for tidligere misbrugere.

"Der var fantastisk god stemning, alle var rigtig glade og taknemmelige, og de kan slet ikke vente, til de skal afsted igen." Fortæller Suzan, som er frivillig i Terminal 1. *"Vi kender hinanden rigtig godt, men det giver noget andet, noget rigtig positivt, at vågne op sammen"*.

"En af mændene havde sin søn med, og det var første gang, de skulle være alene sammen, så han var rigtig spændt, men det gik fint." Forklarer Suzan med en snert af stolthed i stemmen. Martin, som har taget stemningsbillederne, er også meget positiv:

"Det var en fantastisk tur, og jeg skal med igen næste år!"

En anden deltager, Jeppe, syntes også godt om ferien:

"Det var luksus med en betalt ferie. Vi boede tæt på en lækker strand, og det var rart, at man kunne trække sig lidt tilbage, hvis man havde brug for det. Det var en hyggelig uge."

Jeppe tilføjer:

"Det var godt at Suzan var med, hun er lidt alles mor, og hun kommer godt ud det med alle."

UL, åben Scene og workshops

Ugen bød på et tætpakket program, i UL kunne man således konkurrere i 16 forskellige idrætsdiscipliner, herunder de traditionelle OL-discipliner fodbold, tennis og skydning, men også mere utraditionelle såsom rodeoty, bigballeræs og Ronaldotest. Var man ikke så meget til fysiske udfoldelser i sommervarmen, kunne man i stedet prøve kræfter med backgammon eller skak. En anden mulighed var at stille sig op på den åbne scene og entertaine. Denne konkurrence var udformet som X Factor med tre dommere, der skulle forsøge at finde en vinder blandt de mange underholdende indslag, blandt dommerne var Charlotte Munck, måske bedre kendt som Anna Pihl. Derudover kunne de voksne deltage i workshops med dans og musik, mens børnene kunne afprøve deres talent i Fodboldskolen eller more sig med gøgl- og cirkusworkshop. Et af de mere kuriøse indslag hed kokassebingo, men det blev aflyst, da koen nægtede at gå hen til banen efter 2½ timers ihærdig skub og mas.

1. plads i høvdingebold

Terminalen var bredt repræsenteret i aktiviteterne, Jeppe var en af dem:

"Jeg deltog i bordtennis, bueskydning og skydning, vi skød med salonriffel, og jeg kom i finalen. Jeg var også med i høvdingebold, som vi vandt. Det var sjovt at vinde medalje, det var min første nogensinde, jeg er ellers ikke konkurrencemenneske og var kun med for hyggens skyld."

Dommerne i høvdingebold viste stor indlevelse, og var klædt ud som høvdinge.

Ferie Camp havde i det hele taget gjort meget ud af detaljerne, og havde opstillet en pølsevogn med en ny kendispølsemand bag skranken hver dag. Blandt dem var Chili Klaus, Amin Jensen og Jacob Haugaard. Hansen Is kiggede også forbi en af dagene og delte gratis is ud i sommervarmen.



Du kan se en video fra årets Ferie Camp på Youtube ved at søge på Camp Bøgeskov 2014

ENSOMHED

Røde Kors har 150 års jubilæum i år, det markeres blandt andet ved at sætte fokus på ensomhed og dermed også på besøgstjenesten i Røde Kors Hovedstaden.

Af Annette Møller

Besøgstjenesten er en af de første aktiviteter, der blev oprettet i RKH's regi. I 1965 blev projekt "patientvenner" realiseret, patientvennerne skulle besøge langtidsindlagte, som ikke havde pårørende eller netværk. Initiativet blev udvidet til at omfatte alle mennesker, der føler sig ensomme, hvilket egentlig er en logisk følge af det moderne samfunds opfattelse og udbredelse af ensomhed. Mary Fonden har her i 2014 udarbejdet en rapport om ensomhed, heri er en af konklusionerne, at langvarig ensomhed kan sammenlignes med livstruende sygdom eller med den risiko rygning indebærer.

Ca. hver femte dansker oplever at føle sig langvarigt ensomme, det er måske mod forventning ikke kun ældre og gamle, men mennesker i alle aldre, af begge køn og fra alle sociale lag.

Ensomhed er ikke et nyt fænomen.

Af den daglige debat om ensomhed kan man godt få den opfattelse, at ensomhed er et moderne fænomen forårsaget af en moderne individuel livsform.

Men hvis man læser Henrik Pontoppidans novelle "En Vandringsmand" fra 1887, indser man, at ensomhed også fandtes i det gamle bondesamfund.

I novellen kommer en vandringsmand forbi et lille ødebeliggende hus, hvor taget er helt tilgroet af mos, huset virker forladt, så den nysgerrige vandringsmand kigger ind af de små ruder og trykker forsigtigt dørklinken ned. Der lugter muggent i den lille stue, og støvet ligger tykt over alt, men henne i alkoven er der pludselig bevægelse i et slunkent dynevår, og en gammel kvinde vender sit indfaldne ansigt i mod ham. Vandringsmanden skynder sig forskrækket ud, på vej væk fra huset møder han en husmandskone, han spørger konen om, hvem der ligger i hytten, og om hun er ganske alene. Jo, den gamle Else er 87 år og har ligget i sengen i 12 år, husmandskonen kigger op "når det kan træffe sig og giver hende føden". Ellers ligger Else blot og venter på, at døden skal komme.

Det er en ensomhed der vil noget! Det gamle landsbysamfund har måske ikke været så rummeligt og hjertevarmt, som vi gerne vil forestille os. Men så havde man Vorherre, som jo måtte have sin egen ophøjede plan. Den tillid og fortrøstning har de færreste mennesker i dag.

Den moderne ensomhed

I det gamle bondesamfund var ensomhed et vilkår, når man ikke kunne deltage i det sociale liv mere. Til gengæld havde man en funktion langt op i årene, og så gammel blev man jo heller ikke.

I dag i et højeffektivt samfund, hvor prestige og identitet ligger i tilknytningen til arbejdsmarkedet, og hvor de familiemæssige relationer ofte er styret af tid og nødvendighed og ikke i så høj grad af pligt, bliver ensomhedsfølelsen mere udbredt. Det bliver den ensomes eget ansvar at komme ud af tilstanden, åbne sig mod omverden, "pleje" sine venskaber, holde sig vital og interessant at være sammen med.

Tre slags ensomhed

Tina Ingerdahl (TI) er konsulent i RKH, her er hun ansvarlig for besøgstjenesten, våge-tjenesten og familienetværket. Ifølge TI er ensomhed nærmest stigmatiserende, folk skammer sig over at være ensomme og ser den som selvforskyldt. TI inddeler ensomhed i 3 kategorier: *Tankemæssig ensomhed. Følelsesmæssig ensomhed. Social ensomhed.*

Tankemæssig ensomhed føler alle mennesker til tider. I sær i livskriser og overgangsaldrer melder denne ensomhedsfølelse sig i form af spørgsmål som – hvad er meningen med





livet? – hvad skal jeg stille op med mig selv? – skal jeg finde ud af det helt alene?

At samtale og reflektere sammen med andre vil ofte være en hjælp, fordi vi alle genkender disse spørgsmål.

Følelsesmæssig ensomhed er karakteriseret ved følelsen af savn. Den indtræder naturligt, når man har mistet en ægtefælle, et venskab, en tæt relation, når man har mistet den anden del af et "vi". Den bedste kur er tiden og fortrolige samtaler. Hverken eksistentiel eller emotionel ensomhed afhjælpes ved almindelig social kontakt, ensomheden kan pakkes væk, måske glemmes for en stund, når man er sammen med andre. Når man så er alene igen, kan den være endog forstærket.

Social ensomhed er det vi almindeligvis forbinder med ensomhed, det at være isoleret fra andre mennesker og ikke få den sociale kontakt, man har brug for. Den sociale ensomhed skyldes typisk arbejdsløshed, sygdom, flytning eller andre udefrakommende begivenheder. Social ensomhed er ligeså "farlig" som de to andre typer, men er måske lettere at afhjælpe, den ensomme kan indgå i en gruppe, foretage sig noget med andre, blive bevidst om egne sociale kompetencer og evt. arbejde med dem.

Selvfølgelig er de tre ensomhedsfølelser ofte blandet sammen, eller den ene fører til den anden.

Besøgsvenner

Som frivillig besøgsven har man haft en samtale med sin teamleder, så man har en grundlæggende forståelse af ensomhed. I folderen, som præsenterer tjenesten, er der formuleret følgende forventninger til besøgsvennerne:

Du er ansvarsfuld og nærværende.

Du respekterer andre mennesker, som de er.

Du overholder Røde Kors' rammer for besøg bl.a. tavshedspligten.

Som besøgsmodtagere kan alle melde sig, men der kan være tilfælde, hvor besøgstjenesten vurderer, at den ikke magter opgaven, men må henvise til mere professionel støtte.

Der er omkring 400 besøgsvenner og besøgsmodtagere i RKH, og TI opfordrer flere til at melde sig både som besøgsvenner og besøgsmodtagere. Ensomheden er derude, siger hun, men en del af den er usynlig, fordi mange skjuler den, de føler, det er uværdigt at være ensom. Det er bedre at stille sig livfuldt og glad an, og så være tilfreds med fjernsynets selskab.

RKH sætter fokus på ensomheden for at finde den og afhjælpe den – og måske vigtigst af alt for at fjerne det skamfulde og stigmatiserende ved denne almenmenneskelige følelse.

Et møde med en ildsjæl

Røde Kors Hovedstaden har mødt Ulla Pedersen, som arbejder på kvindeherberget i Hvidovre. Arbejdet giver ikke en krone på kontoen, men Ulla fortæller, at arbejdet belønnes med menneskelig rigdom.

Af Susan Eriksen

54-årige Ulla Pedersen blev frivillig på Røde Kors Herberg for kvinder, efter hun havde læst en jobannonce i Urban. Hun havde længe haft lyst til at arbejde med udsatte mennesker, som tumler med nogle problemer i hverdagen, som kun de færreste kender til. Hun har i dag arbejdet på kvindeherberget i ca. 5 år.

“Jeg synes det er dødspændende”, fortæller Ulla passioneret om sit arbejde på kvindeherberget i Hvidovre, mens hun uddyber:

“Det at møde mennesker, som er et helt andet sted - som har et helt andet liv end jeg kender, og at blive udfordret med forskellige problemstillinger. Man møder personer fra samtlige kulturer med vidt forskellige baggrunde. Fælles for dem er så, at de er i en problematisk fase i deres liv”, fortæller Ulla.

Medmenneskelighed

Kvinderne, som bor på herberget, er meget forskellige. Det kan være narkomaner, voldsramte kvinder og hjemløse - men det kan også være kvinder, hvis hverdag bare bryder sammen. Hjælpen på herberget består ikke af behandlingstilbud, men af fastansatte og frivillige, som er omsorgsfulde, afslappede og åbne:

“Jeg kan være her. Jeg kan lytte, når der er brug for det. Jeg kan give min mening til kende, hvis de gerne vil have den. Jeg kan give omsorg. Jeg kan være et menneske, der har overskud til at være til stede”, fortæller Ulla.

Nogle kvinder overnatter en enkelt nat på herberget, mens andre bor der i flere måneder. Heldigvis bliver mange af kvinderne hjulpet videre i deres eget tempo - og på sigt får de måske lejlighed, arbejde eller starter i skole. De ansatte og frivillige viser kvinderne, hvordan et normalt liv kan se ud, og hjælper dem på vej ud i samfundet igen. Flere af kvinderne har aldrig prøvet at spise aftensmad sammen med andre, og det kan være en udfordring i starten af deres tid på herberget - men kvinderne finder ud af, at det kan være hyggeligt.

En rørende oplevelse

Da Ulla bliver spurgt om hun kan nævne en særligt positiv oplevelse fra herberget, har hun svært ved at svare på det - hun har nemlig mange gode oplevelser. Som eksempel nævner hun en ung pige, som fra start viste tillid til hende:

“Hun viste mig en tillid, når jeg var her. Hun kom altid og sad sådan helt tæt op ad mig. Sad og skulle nusses. Det var simpelthen så rørende, at hun havde så meget tillid til mig - især fordi vi ikke snakkede meget. Jeg spørger ikke, medmindre de selv vil fortælle”, fortæller Ulla.

Menneskelig rigdom

Det er tydeligt fra start, at Ulla brænder for sit arbejde, som også giver hende noget på det personlige plan:

“Det giver menneskelig rigdom. Det giver personlig udvikling, fordi du bliver udfordret på andre måder end normalt. Og så ser du de her mennesker blomstre op - hele. Du ser dem samle sig og blive hele mennesker, for det sker jo heldigvis tit. Jeg bliver rig af det!”

Røde Kors Hovedstaden siger mange tak til Ulla for at have delt ud af sin glæde for arbejdet, som hun også ser sig selv i fremover:

“Jeg ser bestemt mig selv som frivillig i mange år endnu, også inden for arbejdet med hjemløse, fordi det er så berigende, og ikke at forglemme, nødvendigt”, afslutter Ulla.



OVERVEJER DU AT BLIVE FRIVILLIG?

Er du interesseret i jobbet som frivillig og minimum fyldt 20 år, så send CV samt en kort ansøgning, hvor du skriver, hvorfor du gerne vil være frivillig i herberget. Du kan også kontakte herberget pr. telefon:

**Røde Kors Herberg
Kettegård Allé 14A, st th
2650 Hvidovre
Tlf.: 36 48 50 03**

Mail: mia.omoe.lundsgaard.larsen@regionh.dk

Som frivillig har man enten eftermiddagsvagter, (sovende) nattevagter og i weekender og på helligdage også dagsvagter. Man skal kunne tage mindst 2 vagter om måneden - efter eget valg, og man skal kunne deltage i personalemøde hver anden måned.

Røde Kors
Hovedstadens afdeling
Nordre Fasanvej 224, 2. sal
2200 København N.

Tlf.: 38 33 64 00
E-mail: hrk@drk.dk

www.hovedstaden.drk.dk