

I LÆRE SOM  
FRIVILLIG

NY AKTIVITET: BABYNETTET



Omsorgscentret i Thorsgade

Ny international gruppe i RKH

# KÆRE LÆSER

Der sker så mange interessante og vigtige ting i Røde Kors Hovedstaden, at vi ikke kan vente en hel måned med at bringe vores nyeste historier – så her har du allerede februar-nummeret.

I denne udgave har en af vores frivillige skrevet en personlig rapport fra et af RKH's informationsmøder, der har fået ny form. Her kan du bl.a. blive klogere på, hvordan alders- og kønsfordelingen tager sig ud blandt RKH's frivillige, ligesom der også fokuseres på manglen på frivillige inden for et antal områder. I forlængelse deraf bringer vi et indlæg med et overblik over de af vores tjenester, der er i bekneb for frivillige. Du er muligvis rigeligt optaget af dit eget område, men spred endelig budskabet! Derudover finder du et portræt af omsorgscentret i Thorsgade, som er et center for hjemløse, der er blevet udskrevet fra hospitalet, men mangler et sted til at komme helt til hæfterne.

I vores portrætserie kan du møde en ægte Røde Kors-ildsjæl, RKH's bestyrelsesformand Keld Scharling.

Slutteligt kan du stifte bekendtskab med Den Internationale Gruppe, en ny gruppe under RKH, der bl.a. arbejder for at indgå venskabs- og samarbejdsaftaler med udenlandske afdelinger i Røde Kors.

## Kommunikationsgruppen

### NYT FRA RØDE KORS HOVEDSTADEN

#### Redaktør

Julie Blem/Søren Munk Hansen /  
Stine Sofie Mathisen

#### Skribenter

Flemming Kyed  
Pi Froberg  
Rikke Allerslev Jensen  
Niels Torp  
Annette Møller  
Nina Maria Jensen  
Tom Christensen

#### 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](http://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](mailto: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](http://hovedstaden.drk.dk) under 'Nyheder'. Har du en historie til nyhedsbrevet? Så skriv til os på: [nyheder.hrk@drk.dk](mailto: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.

# I LÆRE SOM FRIVILLIG

## En personlig rapport fra et informationsmøde

Af Rikke Allerslev Jensen

---

De fleste mennesker går rundt med et udefineret ønske om at ville hjælpe andre uden rigtigt at vide helt præcist hvordan. Indsamlinger gør det ikke alene, og en eller anden dag har man pludselig overskud og vilje til at melde sig ind i noget, møde op og tage aktiv del. Ofte står man lidt famlende: Hvor går jeg hen? Hvem kontakter jeg? Og hvad kan jeg egentlig bidrage med?

Selv var jeg så heldig at blive hevet med til et møde i Røde kors Hovedstaden af min veninde, der er aktiv på flere områder, og hun mente bestemt, at de samme aktiviteter ville være noget for mig. Men først skulle jeg på informationsmøde, fortalte hun.

### Enhver ved da, hvad Røde Kors laver. Eller hvad?

Enhver ved jo, hvad Røde Kors står for, og hvad de laver, så hvad var egentlig formålet med et informationsmøde?

Det fik jeg svar på en blæsende lørdag i januar, da Mikkel bød velkommen til de ni nysgerrige frivillige, der havde trodset stormen Egon. Noget af det første, Mikkel fortalte, efter at have budt velkommen, var nemlig, at færre er faldet fra, efter man er begyndt at lave informationsmøder for nye frivillige. Så mens vi drak kaffe og te, og efter at have præsenteret os selv, fik vi en grundig gennemgang af historien om RKH, dets opbygning og de aktiviteter, man prioriterer. Vi fik også præsenteret de syv principper, og vi blev sat til at diskutere dem i smågrupper.

Til min store overraskelse var en del af informationerne helt nye for mig: At Røde Kors lavede nødhjælp i krigen i 1864, vidste jeg ikke, og heller ikke, at 'upartiskhed' og 'neutralitet' og 'uafhængighed' (tre af principperne) ikke nødvendigvis er synonyme begreber.

Den største overraskelse var dog at blive præsenteret for så mange forskellige indsatsområder ('Netværk', 'Integration', 'Ensomhed', 'Genbrug og Indsamling', 'Akut Hjælp' og 'Administrative Aktiviteter') og deres underemner. Karen, der var mødt op som en slags ambassadør for området 'Ensomhed', fortalte om de forskellige tiltag, RKH har på netop dette område. Hun talte varmt om de forskellige aktiviteter og sluttede med at nævne, at hun vidste, hvor vigtigt dette arbejde var, for hun var nemlig selv startet som bruger og ikke som frivillig.

Mikkel gennemgik de resterende 25-30 undergrupper og sluttede med at opfordre deltagerne til at tænke over, hvilket indsatsområde man kunne tænke sig at vælge. Og nu oplevede jeg det helt besynderlige, at aktivitetslisten kom til at fungere som en slags gavebod. "Der er så mange spændende og udfordrende aktiviteter, at det er helt svært at vælge", som en af deltagerne sagde, og taget i betragtning, at det her faktisk handlede om frivillig hjælp og ikke om at få gevinster, var det noget af en øjenåbner. Selv sad jeg og spekulerede på, om jeg skulle snuppe en 'Bogvenner' eller en 'Turgruppe' som en ekstra aktivitet.

### Hvordan ser en typisk ny frivillig ud?

"Normalt til disse møder plejer der at være 20-30 personer til hvert af de tre informationsmøder, RKH afholder om måneden", sagde Mikkel og fortalte, at der er en klar overvægt af unge kvinder i 20'erne eller kvinder over 60. "Der kommer altså også nogle mænd, men den typiske frivillige er kvinde".

Blandt deltagerne på dette informationsmøde, hvor vi var ni kvinder i de netop førømtalte aldersgrupper, var Winnie på 62, der erklærede, at hun havde et stort omsorgsgen, og at det var derfor hun havde meldt sig som frivillig. Tine var lige blevet færdig med sit filosofistudium og havde henvendt sig, fordi hun havde set et opslag om sproghjælp, og Marianne fra Norge havde valgt at kombinere ønsket om at hjælpe med et ønske om at blive en del af det danske samfund i de to år hun skulle læse på KU.

Efter frokost og mere snak, drog vi hver til sit, nu med ny viden, stor lyst til at komme i gang og et godt udgangspunkt for at være frivillig i RKH.

PS! Jeg skulle hilse fra Mikkel og sige, at 'Nørklegruppen' mangler nørklere, og 'Møbelhjælp

# OMSORGSCENTRET I THORSGADE

Folk udskrives hurtigere og hurtigere fra hovedstadens hospitaler. De fleste har heldigvis en sofa, de kan tage hjem og lægge sig på, før de genoptager deres hverdagsliv. Men hvor tager de hjemløse hen?

## Tekst og foto af Annette Møller

Jeg har en aftale med sygeplejerske Jannie Julin kl. 10 i Omsorgscentret Thorsgade 63. Vejen går gennem Café Oasen (kig ind en dag og tag dig en kop kaffe!), op ad trappen og ind i en lille, hyggelig lejlighed. Her bliver jeg mødt af Jannie, som er ved at ordne nogle blomster i vindueskarmen. Mit første spørgsmål er lidt ubegavet: "Hvor er jeg?" Jeg tænker, om Jannie mon bor her?

"Det er vores fælles lejlighed, beboernes, de frivilliges og min" svarer Jannie med tryk på fælles. Det beskriver godt hele ånden i centret. Centret skal være et sted, hvor de hjemløse kan lide at være, det skal på den gode måde ligne den frihed og uafhængighed, de er vant til fra deres hjemløse tilværelse, men uden den hårdhed og konstante bekymring for næste måltid og næste nat, som også er de hjemløses vilkår.

I Thorsgade er der ingen faste spisetider; i stedet bliver morgenmad, varm middagsret og smørbrød sat i køkkenet på passende tidspunkter. Så kan beboerne spise, når og hvor de har lyst. Der er ingen faste gå-ud- og komme-hjem-tider, fjernsynstider eller medicintider, og der er ingen krav om oprydning på værelset eller om faste samtaler med personalet. Man kan - inden for de rammer, som fællesskabet afstikker - gøre som man vil. Har man et misbrug, kan man fortsætte uforstyrret med det.

Jannies morale er: Giver man folk et ansvar, tager de det også på sig. Måske ikke lige med det samme, men i løbet af nogle dage.

## Fristed med omsorg

Centret blev åbnet i april 2014 i lokaler, som er lejet af Arbejde Adler (AA). AA er en organisation under Kirkens Korshær. Selve omsorgscentret er etableret af Røde Kors Hovedstaden. Der er ansat en sygeplejerske, og resten af personalet består af frivillige. Personalet er på centret fra kl. 9 til kl. 15.30, men der er altid en åben telefonforbindelse. RKH køber ydelser som mad, rengøring, vask og socialrådgivning fra AA. Pengene hertil kommer fra fondsmidler.

Som det er nu, består centret af en mindre fælles lejlighed og op til otte senge med lille badeværelse. De fleste beboere henvises fra hovedstadsregionens hospitaler, men man kan



En af sengene på Thorsgade Omsorgscenter



Blomster og stearinlys i vinduerne giver noget hjemlig hygge

også komme ind direkte fra gaden. Kravet er, at man har et sundhedsproblem, såsom fortsat behov for behandling efter en hospitalsindlæggelse, pludselig opstået sygdom, eller det kan være skader, som den hjemløse har fået af livet på gaden. Desværre er der en del, der kommer med skader efter knivstik, slag og spark, fordi de er blevet overfaldet. Centret har et lille konsultationsrum, hvor Jannie kan give førstehjælp, ordne sår og lægge forbindinger. Centret håndterer ikke receptpligtig medicin. Beboerne skaffer selv deres medicin og tager den som de vil/er vant til. Igen er moralen, at centret er et fristed og ikke en opdragende institution. Efter 14 dages rekreation og hvile er det ud på gaden igen. Det er nødvendigt at overholde de 14 dage, for centret er baseret på akutmodtagelse, og derfor giver det ikke mening med en venteliste. Men centret arbejder sammen med socialforvaltningen, og mens jeg var der, kom Tom og Thomas fra Hjemløseenheden for at diskutere, hvad der var bedst for en af beboerne, som havde brugt sine to uger.

#### **Det bedste er et karbad**

Jannie tager mig med på en rundvisning i centret. Den fælles lejlighed består af et køkken, hvor maden bliver sat frem, og kan man lave kaffe og te. Så er der en lille spisestue med et rundt bord, hvor man kan spise, drikke kaffe, spille spil og snakke. Ved siden af er der en lille dagligstue med fjernsyn og video, to magelige sofaer, plaider, billeder på væggene og blomster i vinduerne – og så er der det "store" badeværelse med kar. På den murede kant står en række fyrfadslys. Badekarret er populært, og en af de nuværende beboere synes, at et varmt karbad og tændte fyrfadslys er den største luksus og bedste afslapning.

Fra lejligheden kommer vi ud på en lys gang, hvor der er fire værelser på hver side. Alle dørene har lås, og hver beboer har

sin egen nøgle. Jannie har dog en universalnøgle. Efter at have banket på, og der er blevet svaret med et "kom ind" eller ikke svaret, går vi ind. Værelserne er enkle, men pænt indrettet med aflåselige skabe. Hjemløse er bange for at miste deres få ejendele, så et skab med lås er en stor trykghed.

I de værelser, hvor beboerne er ude i byen, er dynen glattet, og der er væsentlig mere ryddeligt end i et teenagerværelse. I et af værelserne sidder Kaj (ikke det rigtige navn) på gulvet. Han har muffediser på hænderne, og trøjens hætte er trukket godt ned i panden. Han venter på en frivillig, som skal følge ham til Fyn for at se på en ny hvalp. En ejer af en hundekennel har hørt, at Kaj er blevet overfaldet, og at hans gamle hund er død. Nu tilbyder ejeren Kaj en ny hund, og den skal han over at se, og så skal den frivillige tage nogle billeder af den, så de kan hænge på væggen – så længe han har en væg.

#### **De frivillige**

Ud over Jannie, som er lønnet af RKH, er der ca. 30 frivillige tilknyttet centret. De fleste er studerende, så det er forskelligt, hvor meget tid de har til at tage vagter. De frivillige varetager også andre opgaver, såsom at tage på socialcentret eller på sundhedsklinikken med en beboer. Jannie har haft en personlig samtale med hver enkelt frivillig, før han/hun begynder. For at være frivillig i Thorsgade skal man være i besiddelse af en vis robusthed, for man ved aldrig rigtig, hvad der kan ske på en vagt. Men centret har endnu ikke været ude for episoder, som ikke kunne tackles med venlighed og rolig fasthed. En del af de studerende læser fag, hvor deres viden kan bruges i arbejdet på centret, f.eks. sygepleje, socialrådgivning, statskundskab, ligesom de kan bruge deres erfaring fra centret i deres videre studium. Men vigtigst er det, hvis du vil arbejde på centret, at du har en stor rummelighed i forhold til mennesker samt troen på, at vi alle har noget at give hinanden.

#### **Flere omsorgscentre**

Omsorgscentret i Thorsgade er det eneste i Region Hovedstaden, men Jannie håber, at ideen med omsorgscentre vil brede sig. Det hårde liv på gaden er livsfarligt, når man er svækket efter sygdom, og en stor del af de hjemløse får kroniske sygdomme, som er behandlingskrævende i perioder. De almindelige herberger i byen er ikke egnede til at huse syge og svage hjemløse, som har brug for en pause med ro og omsorg. Ifølge Tom og Thomas er der mangel på mindre opholdssteder som Thorsgade, hvor omgangstonen er mere personlig og tillidskabende end på de større herberger.



*Jannie Julin, daglig leder af Omsorgscenter Thorsgade*

# PORTRÆT AF BESTYRELSESFORMANDEN

## RØDE KORS SØGER FLERE FRIVILLIGE MÆND

Af Niels Torp

**HUMLEBÆK:** Røde Kors Hovedstaden er en yderst veldrevet organisation med et væld af engagerede frivillige. Der tilbydes en bred vifte af aktiviteter til både ældre og yngre borgere i hovedstadsområdet.

Nyt har haft en hyggelig samtale med bestyrelsesformand Keld Scharling, som gennem en årrække har arbejdet for Røde Kors - på den ene eller anden måde.

Først i sin egenskab af statsautoriseret revisor - senere som frivilligt bestyrelsesmedlem og kasserer. For et par år siden blev han enstemmigt valgt som bestyrelsesformand for Røde Kors Hovedstaden, der residerer på Ndr. Fasanvej 224 2. sal på det ydre Nørrebro.

### Ind i bestyrelsen

*"Det var en lidt utraditionel måde, at jeg kom ind i Røde Kors på", siger Keld Scharling. "Som revisor for Røde Kors gennem en årrække, fik jeg et godt bekendtskab med den nuværende generalsekretær, Anders Ladekarl, tidligere generalsekretær, Jørgen Poulsen, asylchef Jørgen Chemnitz samt den forhenværende leder, Eigil Petersen. Da jeg stoppede aktivt som revisor for en del år siden, blev jeg opfordret til at gå ind i bestyrelsen i Røde Kors Hovedstaden. Det betød, at jeg påtog mig kasserer-jobbet, hvilket sidenhen resulterede i posten som bestyrelsesformand".*

Keld har været med til at opbygge et funktionelt sekretariat, med godt et dusin dygtige og meget engagerede medarbejdere med hver deres ekspertise på diverse områder. Keld uddyber *"Disse personer er stærkt medvirkende til en positiv udvikling i RKH, og det ikke mindst med mange nye og spændende tiltag. Jeg er stolt over at kunne konstatere, at RKH har et par tusinde frivillige, som på de forskellige områder laver et vigtigt og seriøst stykke arbejde, og det kommer rigtig mange mennesker til gode".*

### Efter hjemkomst

Keld fortæller herefter om Projekt Thorsgade. *"Her tager vi os af socialt udsatte, der udskrives fra hospital. De er færdigbehandlede, men ikke raske og trænger til ro, omsorg, ordentlig kost og måske hjælp til at forstå recepten. Disse mennesker har ikke pårørende til at hjælpe og udskrives til gaden, herberg eller en bolig, de ikke kan udholde at tage ophold i".*

I Thorsgade er der også fokus på "unge" hjemløse, de såkaldte sofa-surfere, hvor der er en større udfordring. De er ofte svære at finde, da de bevæger sig lidt under radaren. Keld fortsætter *"I Tårnby har vi i år startet et netværkshus, som er et tilbud til socialt udsatte i Tårnby Kommune. Her kommer mange forskellige mennesker med mange forskellige udfordringer. Her er det lykkedes at få fat i en del hjælpsomme mænd, men det er et særsyn".*

*"Det skal heller ikke være nogen hemmelighed, at vi godt kunne tænke os, at der var flere mænd, som ønskede at involvere sig i frivilligt arbejde hos Røde Kors. Vi har en fornem tilgang af kvinder, mens det halter i langt højere grad med hensyn til mændene. Vi har bl.a. brug for nogle "stærke" mænd, som kan give en hånd med i forbindelse med butikken på Fælledvej, hvor der skal håndteres en del tunge møbler. Kom ud af busken og henvend jer enten til Røde Kors Hovedstanden eller gå ind i én af de mange butikker over hele Storkøbenhavn og hør om de uanede muligheder", opfordrer bestyrelsesformanden.*

### Godt samarbejde

RKH har et godt samarbejde med blandt andet Københavns Kommune på flere områder. *"En del personer har ikke lyst til at tale med personer fra det offentlige, og her kommer vi ind i billedet, da vi bedre kan skabe en nødvendig dialog til gavn for alle parter",* tilføjer Keld Scharling. Slutteligt vil bestyrelsesformanden opfordre til, at endnu flere frivillige - yngre som ældre - melder sig hos Røde Kors Hovedstanden, da udviklingen i samfundet tydeligt viser, at flere og flere borgere har brug for hjælp. På sigt er det nødvendigt med endnu flere besøgsvenner, medarbejdere til butikkerne, turtjenesten eller nogle af de mange andre vigtige funktioner i organisationen.

De mange indsamlede penge hos Røde Kors går ubeskåret til et imponerende arbejde hovedsagelig i udlandet, og med hjælp til flere udviklingsprojekter i de kriseramte områder i Mellemøsten og Afrika.



*Keld Scharling, bestyrelsesformand i Røde Kors Hovedstanden - Jeg nyder opgaven i organisationen, hvor vi har godt et par tusinde frivillige. (Foto: Niels Torp)*

# BABYNETTET GIVER EN GOD START

Nyt netværk på Østerbro giver nybagte mødre og gravide mulighed for at træffe andre nybagte mødre, få praktisk hjælp samt vejledning af RKHs frivillige.

Af Nina Maria Jensen. Foto: Deborah Refaeli



Røde Kors Hovedstaden har fået en familieførøgelse, og det nye medlem hedder Babynet. Den nye aktivitet er et tilbud rettet mod sårbare gravide og nybagte mødre, som har brug for lidt ekstra støtte til at håndtere de udfordringer, som følger med det store ansvar, det er at blive mor. RKH ønsker at danne rammerne for en god og tryk oplevelse, så mor og barn kan få en hyggestund, møde andre nybagte mødre og efter behov få vejledning af RKHs frivillige. Målet er, at støtten skal være med til at bedre både moderens og barnets trivsel og livsvilkår.

## Netværk og sikkerhedsnet

Tina Ingerdahl er konsulent i RKH og fortæller lidt mere om tankerne bag Babynet:

*"Meningen med Babynet er, at mor og barn skal komme godt fra start. Vi tilbyder at hjælpe med at skabe det nære forhold til barnet. Kvinderne kan forvente støtte og vejledning og en følelse af omsorg fra de frivillige, at det er et sted hvor man kan snakke om stort og småt i livet. Vi ønsker at skabe nærhed og nærvær og give en oplevelse af tilstedeværelse for den enkelte. For at skabe en følelse af intimitet kommer der maksimalt til at være syv kvinder per gang."*

Men det bliver ikke hyggensnak det hele, de frivillige tilbyder nemlig også hjælp til det praktiske:

*"Frivillige vil tage kvinderne med på loppemarked og i genbrugsbutikker for at vise, hvor man kan købe billigt børnetøj og legetøj. Andre praktiske ting, som hjælp til at skrive barnet op til vuggestue, kan der også assisteres med,"* forklarer Tina.

## At nedbryde barrieren

RKH har fået adgang til et hyggeligt lokale hos et plejehjem på Østerbro, som vi i forvejen har et godt samarbejde med, hvor gruppen har mulighed for at mødes to tirsdage om måneden. Lokalet er indrettet med lidt babytøj fra genbrugsbutikker, og kaffen er klar til at blive hældt på kanden. Nu er Babynets udfordring bare at skabe kontakt til de gravide eller nybagte mødre, som har brug for deres hjælp.

*"Vi samarbejder med Svangerambulatoriet på Rigshospitalet, og det er planen, at vi også skal etablere et samarbejde med andre hospitaler. Vi skal ud og udbrede viden om aktiviteten hos læger, sundhedsplejersker, familierådgivere og boligsociale medarbejdere, for at nå alle, der kan tænkes at drage nytte af os. Når man står alene, kan man have en barriere, som gør, at man har brug for at blive taget i hånden. Derfor er frontmedarbejdere, som for eksempel sundhedsplejersker og lægesekretærer, vigtige at inddrage, da de kan tage en snak med den kommende/nybagte mor, og måske give hende en flyer i hånden,"* oplyser Tina.



## VIL DU VÆRE MED?

Babynettet har brug for nye frivillige til at gå ud til lægeklinikker samt øvrige interessenter i dagtimerne.

Er du interesseret? Så kontakt Tina Ingerdahl på [tiing@rodekors.dk](mailto:tiing@rodekors.dk)  
Ønsker du at deltage i gruppens møder eller blot høre mere om Babynettet? Så er det også [tiing@rodekors.dk](mailto:tiing@rodekors.dk) du skal skrive til.

Tilbuddet er i første omgang tiltænkt mødre, men hvis det gavner familiens trivsel, så bliver der arrangeret gange, hvor fædrene også får lov til at deltage.





# Ny international gruppe i RKH

Tekst og foto af Tom Christensen, aktivitetsleder for den internationale gruppe og næstformand i bestyrelsen for Røde Kors Hovedstaden



Stolt mor får sit barn vejet på en Røde Kors sundhedsklinik i Zomba.

## RKH går på to ben – et nationalt og et internationalt

De fleste mennesker i Danmark – hvis man ikke ligefrem er involveret i det lokale hjælpearbejde, som f.eks. besøgstjenesten, Vågetjenesten og meget andet – kender Røde Kors fra fjernsynet, når der er krig og naturkatastrofer. Der er nærmest to verdener. For RKH har også et lokalt hjælpearbejde, hvor man gør en indsats i eget lokalområde, og det internationale arbejde med professionelle folk i lande med krige og naturkatastrofer.

Hovedbestyrelsen for Røde Kors i Danmark har besluttet, at de 220 lokalafdelinger i Danmark, og dermed også Røde Kors Hovedstaden (RKH), skal gå på to ben – et nationalt og et internationalt ben. Bestyrelsen i RKH har i efteråret 2014 konkretiseret, hvordan det skal foregå. Nemlig ved, at der nedsættes en lokal international gruppe.



Tom Christensen sammen med Thunya Phiri fra bestyrelsen i Røde Kors Zomba, Malawi.

## Hvad er det internationale område i RKH?

Noget af det, den internationale gruppe skal beskæftige sig med, er:

1. Indstille konkrete tilskud til venskabsprogrammer til bestyrelsen, hvor tilskuddene sammen med tilskud fra andre lokalafdelinger gør, at disse programmer bliver mere nærværende i den enkelte lokalafdeling. I 2014 gav RKH tilskud på 100.000 kr. til hvert af de tre Røde Kors-programmer i Cambodja, Malawi og Yemen.
2. Indgåelse af samarbejdsaftale/venskabsaftale med en anden afdeling af samme størrelse som RKH. For tiden arbejdes der på at etablere en venskabsaftale med Zomba i den sydlige del af Malawi, der ligesom RKH har ca. 2.000 frivillige. Idéen er, at der ved gensidige besøg er erfaringsudveksling og seminarvirksomhed om f.eks. organisationsudvikling, rekruttering af frivillige, udvikling af førstehjælp mv.
3. Etablere et katastrofeberedskab, dvs. RKH skal have etableret en organisation i forbindelse med lokale katastrofer (som f.eks. lokale oversvømmelser) samt mindre internationale katastrofer (som f.eks. et hospital, der på grund af jordskælv mangler støtte til genopbygning).
4. Informationsvirksomhed om Geneve-konventionen (International Humanitær Lovgivning), som igennem mange år har været en vigtig del af Røde Kors. Netop i disse år er "krigens regler" vigtige at formidle.
5. Informationsvirksomhed om det internationale arbejde lokalt gennem foredrag, artikler mv. i Røde Kors, herunder evt. opbygning af en skoletjeneste.

## Har du interesse for det internationale arbejde i RKH?

Den internationale gruppe er en overordnet styregruppe, og på hvert af de fem ovenstående områder er der en teamleder, der indgår i den internationale gruppe.

**Har du lyst til at deltage i opbygningen af det internationale arbejde i RKH, er du velkommen til at kontakte aktivitetsleder for den internationale gruppe Tom Christensen på [tc@ekiconsult.dk](mailto:tc@ekiconsult.dk) eller på 4055 9447.**

# VEN MED EN SINDSLIDENDE

## BESØGSVENNER GIVER PLADS TIL ANDET END SYGDOM

Tekst og foto af Flemming Kyed

*"Jeg er en ven. Ikke bare 'hende fra Røde Kors'".*

Ordene er Tine Andersens, og de falder i Torvehallerne i København, hvor vi mødes for at tale om besøgstjenesten for sindslidende i Røde Kors Hovedstadens regi. Det foregår over en kop café latte - hendes med minimælk.

Tine er 26 år, læser medicin og har været besøgsven i godt tre år med en 59-årig kvinde, der lider af skizofreni og socialangst. Samtidig er hun med til at uddanne/forberede nye besøgsvenner.

### Points til studiet

Tine har en bachelorgrad i idræt, men manglede points til at komme ind på ønskestudiet medicin. Egentlig var hendes engagement i frivilligaktiviteter - også - en måde at samle points på. Hun forsøgte sig med flere forskellige, men det blev den (studierelevante) besøgstjeneste for sindslidende hos RKH, der for alvor fangede hende.

På et spørgsmål, om det ikke kræver en faglig baggrund og en form for ekspertise, siger Tine, at for hende er lyst, empati og en normal social intelligens vigtigere.

De største grupper af besøgsmodtagere lider af skizofreni, depression eller de er manio-depressive. Hvis den sindslidende gerne vil have en besøgsven, bliver vedkommende først screenet, så man er sikker på, at det er sikkert og trygt for besøgsvennen at gå ind i forholdet.

For Tines vedkommende har det været ret let, siger hun. Hendes besøgsmodtager er velmedicineret, tager sin medicin uden problemer, og har i øvrigt også andre sociale kontakter, hvad der ikke altid er tilfældet.

### Normalt venskab

Tine og hendes besøgsmodtager er sammen ca. to timer hver anden uge. De sludrer, spiller kort, ser tv og har det, der nærmest må betegnes som et normalt venskab, siger Tine. Det er vigtigt med et frirum, hvor det hele ikke går op i at tale sygdom, men det er der da også plads til, når der er behov.

Tines besøgsmodtager giver udtryk for, at hun ville blive ked af det, hvis besøgene af en eller anden grund måtte stoppe.

*'Men det har jeg heller aldrig haft lyst til, og det får jeg heller ikke, når jeg engang er færdig med studierne',* siger Tine.



Tine Andersen - En ven i Besøgstjenesten for sindslidende.

# MØD EN FRIVILLIG

## Mød den frivillige Tage Winther Larsen

Cykeltræning er en gratis aktivitet for folk – primært med udenlandsk baggrund – som aldrig har lært at cykle, men som gerne vil lære det. I dette interview fortæller den 64-årige aktivitetsleder Tage Winther Larsen bl.a. om sin rolle som aktivitetsleder, hvorfor han bliver ved, og hvad der har gjort særligt indtryk.

Tekst af Pi Froberg. Foto Røde Kors Hovedstaden



### Har I et godt sammenhold i aktiviteten? Laver I sociale ting sammen?

”Vi prøver at mødes ved RKH’s jule- og sommerfest. På et tidspunkt havde vi (teamledere og aktivitetsledere) fyraftensmøder med et mindre traktement, hvor vi kunne udveksle erfaringer. Men det var meget sporadisk med møderne. Kender ikke behovet lige nu, men vi kunne måske gøre mere ud af det. Det er bare svært at samle folk, da alle har en travl kalender.”

### Hvor mange år bliver du ved endnu?

”Indtil videre går det godt med det. Ingen planer om at holde op foreløbigt. Måske en rolle som træner efterfølgende? Men træningen ligger lørdag og søndag formiddag, hvor jeg har svært ved at komme ud til cykeltræningen.”

### Hvad er de(n) største forskel(le) på at være ”almindelig” frivillig og aktivitetsleder?

”Jeg sidder i administrationen, hvor jeg har kontor på RKH hovedsæde på Nordre Fasanvej, hvor jeg sidder onsdage i nogle timer, eller også arbejder jeg hjemmefra. Det skifter alt efter behov. Den største forskel er nok, at jeg organiserer aktiviteten, dvs. søger midler ved lokaludvalget, sørger for, at vi har nok cykler, og at de virker, rekrutterer og ansætter trænerne, sørger for PR/info om aktiviteten og har materiale parat ved kursusstart. Trænere har faste vagtplaner, er knyttet til et bestemt træningssted, træner og følger udviklingen hos kursisterne. Teamlederne står for vagtplanerne.”

### Hvad fik dig til at blive frivillig i Røde Kors? I hvor mange år har du været frivillig?

”En kombination af et par ting. Jeg var holdt op med at arbejde og ville gerne have noget at lave et par gange om ugen. Så så jeg en annonce på bagsiden af Politiken, hvor RKH søgte en aktivitetsleder til cykeltræning. Jeg syntes, det var interessant at beskæftige sig med noget andet, end hvad jeg havde arbejdet med (Afdelingsleder i Erhvervsstyrelsen, red.). Desuden er jeg en ivrig cyklist. Jeg har været frivillig i knap 2 år.”

### Hvad er det, der motiverer dig til, at blive?

”Jeg føler et vist ansvar, et slags ejerskab. Succeskriterierne er, at aktiviteten kommer til at køre godt, at vi har cykler nok, at vi har trænerne (frivillige) nok, og at der dukker kursister op.”

### Hvis du skulle nævne to ting, der har gjort størst/særligt indtryk, hvad ville det så være?

”Entusiasmen blandt trænersteamet. De bærer aktiviteten igennem, de er vedvarende med at lære kursisterne at cykle, så kursisterne i sidste ende selv kan begå sig på de trafikerede veje. Når jeg nogle gange er med til cykeltræning, ser jeg, at kursisterne er glade og kan hurtigt se deres umiddelbare fremskridt i deres cykelkundskaber og deres niveau, f.eks. give hånd, cykle på stier, cykle på trafikeret vej.”

### Er du den eneste aktivitetsleder i Cykeltjenesten?

”Jeg har været en del alene i perioder, f.eks. kørte jeg sidste sæson alene. Men nu er vi to aktivitetsledere, Anna kom i december. Det fungerer godt, vi deler opgaverne imellem os. Da jeg var alene, var der lidt brandslukninger, jeg skulle tage hånd om. Så i starten var jeg også en del ude til træningen, hvis de manglede trænerne. Det er jeg ikke særlig tit mere.”

### ER DU INTERESSERET I AT BLIVE FRIVILLIG I CYKELTJENESTEN?

**Krav:** Du skal have gåpåmod, lyst til at møde andre mennesker med anden kulturel baggrund samt lyst til at lære andre at cykle.

Du kan få udleveret skriftligt materiale, som kan studeres nærmere, hvis du er interesseret.

De fem træningssteder er: Indre Nørrebro, Ydre Nørrebro, Vanløse, Amager og Sjælør.

Ring til Tage og hør nærmere på tlf.: 41 77 58 26 eller skriv til [cykel.rkh@rodekors.dk](mailto:cykel.rkh@rodekors.dk)

Kender du én, der ville have glæde af cykeltræningen? Så gør endelig vedkommende opmærksom på denne gratis mulighed hos RKH –

# HAR DU EN TIME? SÅ BRUG DEN HOS OS!

RKH har altid plads til engagerede mennesker i vores frivillige aktiviteter - men nogle gange har vi særligt behov for de ekstra hænder. Vi har derfor lavet en lille oversigt, der gør det nemt for dig at navigere frem til de steder, hvor der er ekstra behov. Skriv, ring eller råb - vi står klar til at tage imod dig.



## Cykeltræning

Det er snart forår, og cykeltræningen går i gang for fuld skrue. I denne aktivitet mangler vi både trænere og teamledere. Se nedenfor hvor:

- Amager: 4 trænere
- Indre Nørrebro: 4 trænere
- Ydre Nørrebro: Teamleder, 10 trænere
- Sjællør: Teamleder, 6 trænere
- Vanløse: 4 trænere

Skriv til [cykel.rkh@rodekors.dk](mailto:cykel.rkh@rodekors.dk) for mere information om cykeltræningen eller ring til os på 38 33 64 00

## Grafikere

Vi mangler to - tre dygtige og engagerede grafikere, som kan hjælpe med opgaveløsning med kort varsel, som er gode til at arbejde med en designmanual, og som har lyst til at arbejde med annoncer, flyers, plakater, kampagnemateriale og andet forefaldende grafisk arbejde. Du bruger i snit to - tre timer om ugen til det frivillige grafiske arbejde. Til gengæld bliver du en del af en lille hyggelig gruppe på fire dygtige, rare og engagerede grafikere. Kontakt Rikke Clausen på mail: [Rikke.Clausen@rodekors.dk](mailto:Rikke.Clausen@rodekors.dk) eller ring til os på 38 33 64 00.

## Aktivitetsleder til Banen

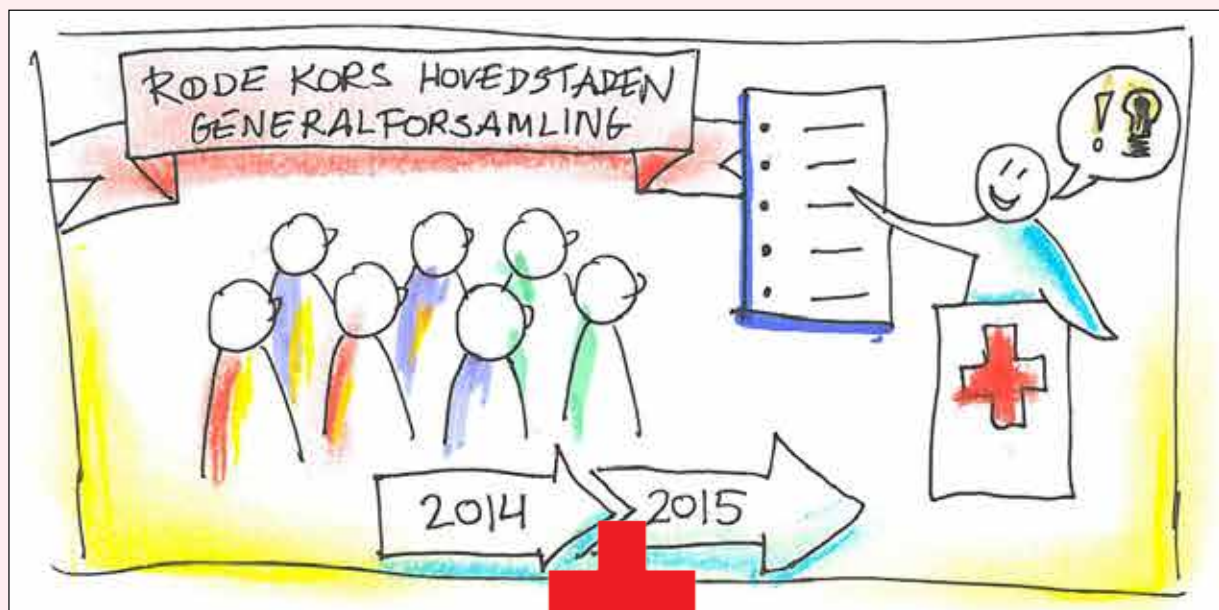
Vi mangler en aktivitetsleder til Banen. Stedet for de voksne, der er for unge til at kalde sig ældre og for gamle til at kalde sig unge. Det er et mødested, hvor der hygges, snakkes og alle hjælper hinanden. Der er åbent hver torsdag fra kl. 18 - 22 for unge voksne mellem 25 og 50 år. Aktivitetslederens opgave er bl.a. at have det store forkromede overblik, der skal til for at koordinere de frivilliges arbejde.

Hør mere om stillingen ved at ringe til BANEN på telefon 22 91 59 92 eller skriv til Cecilie Herløw på mail: [ch@rodekors.dk](mailto:ch@rodekors.dk)

## Kom og præsentér din aktivitet på et informationsmøde

Som noget nyt er det nu de frivillige selv, der præsenterer deres aktiviteter på informationsmøderne. Det betyder at informationen om aktiviteterne formidles af de frivillige til de nye frivillige, og dermed kommer der en langt mere nærværende og 'hands-on' fortælling om, hvordan livet 'i marken' er.

Er du interesseret i at fortælle om din aktivitet, så tag fat i Tina Ingerdahl på telefon 28 92 34 14 eller 38 33 64 00 eller skriv mail [tiing@rodekors.dk](mailto:tiing@rodekors.dk)



# RØDE KORS HOVEDSTADEN INVITATION TIL GENERALFORSAMLING 2015

## Herefter fortælling og billeder fra Zomba i Malawi

Der afholdes ordinær generalforsamling tirsdag den 17. marts 2015 med følgende program:

**kl. 18.00:** Sandwich og registrering

**kl. 18.30:** Generalforsamling med dagsorden ifølge vedtægterne

1. Valg af dirigent
2. Beretning om afdelingens virksomhed i 2014
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
4. Afdelingens fremtidige virksomhed
5. Indkomne forslag (sendes til bestyrelsen senest 10 dage før generalforsamlingen)
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen
  - a. Formand (ikke på valg)
  - b. Medlemmer af bestyrelsen
  - c. Suppleanter
  - d. Revisor(er) og revisorsuppleant(er)
7. Eventuelt



**Kl. ca. 20:** Efter generalforsamlingen er der en forfriskning, og herefter oplæg om Malawi bestyrelsesmedlemmerne Tom Christensen og Christina Tønder Bell besøgte i oktober 2014 Zomba i Malawi, der er et af verdens fattigste områder. Røde Kors Hovedstaden er pt. ved at indgå en venskabsaftale med Zomba.

Tom og Christina vil fortælle om besøget i Zomba og vise billeder derfra. Herudover forventes direkte på SKYPE en forbindelse til Røde kors delegat Christina Rasmussen, der i tre år har arbejdet i Malawi.

Der vil være lejlighed til at stille spørgsmål og drøfte Røde Kors' indsats i Malawi.

Mødet slutter senest kl. 21.00

**Tilmelding: Senest 13.marts 2015 til HRK@rodekors.dk eller 38336400**

Invitation til konference:

# DANMARK OG DEN GLOBALE FLYGTNINGEKRISE

KOM TIL KONFERENCE OM DANMARK OG DEN GLOBALE FLYGTNINGEKRISE

**Tirsdag den 10. marts kl. 9.00-16.30 på National Museet i København**

Konferencens formiddag kører i tre spor:

- Hjælp i nærområderne,
- Den europæiske asylpolitik
- Modtagelsen af flygtninge i Danmark.

Om eftermiddagen får vi forskere og eksperters bud på udfordringer og muligheder for Danmark og Europas fremtidige flygtningeindsats.

Hør bl.a.: Søren Jessen-Petersen, Simi Jan, Martin Bille Hermann, Michael Diedring (ECRE), Generalsekretær for Libanesisk Røde Kors, Thomas Gammeltoft-Hansen, Naohiko Omata (Humanitarian Innovation Project, Uni. Oxford), Karolina Lindholm Billing (UNHCR), Andreas Kamm, Præsident for Pakistansk Røde Halvmåne, Anders Ladekarl, Marlene Wind, Mette Kaae Hansen (afd.chef Socialministeriet), Vibeke Jensen (Carsten Koch udvalg)

**Tilmelding og program på: [www.rodekors.dk/dkhum](http://www.rodekors.dk/dkhum)**  
(først til mølle, deltagelse er gratis)



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

Tlf.: 38 33 64 00  
E-mail: [hrk@drk.dk](mailto:hrk@drk.dk)

[www.hovedstaden.drk.dk](http://www.hovedstaden.drk.dk)