

Kom på Banen

**BUTIQUE REQUIEM OG RØDE KORS POP-UP BUTIK**

BEDRE MENTAL SUNDHED TIL ALLE

# KÆRE LÆSER

## Kender du én der er ensom?

Marts måned byder forårssolen velkommen. Det kribler frem med sprøde forårsblomster, og træernes grene begynder så småt at skyde frem med små knopper. Du kan også begynde at se flere mennesker, der vover sig ud af deres vinterhi. Ud på gaderne. De ser glade ud, men er de det?

Utrolig mange mennesker er ensomme - uden de nødvendigvis ser sådan ud. For hvordan ser 'en ensom' egentlig ud? Hvornår er man ensom? Og hvad kan du gøre, hvis du kender én, som er ensom? I dette nummer tager vi fat på emnet, der både er vigtigt for den frivillige såvel som den offentlige verden. Du kan bl.a. læse om, hvordan man opdager ensomhed og hvad ensomhed egentlig er for en størrelse. Du kan også få gode ideer til, hvor du selv kan gå hen, hvis du føler dig ensom. Sidst, men ikke mindst, har vi - som altid - flere spændende artikler om alt fra mental sundhed til RKH's fastelavnsfest.

HUSK! Vi vil så gerne høre fra dig - så bland dig endelig, kære Læser.

## Rigtig god fornøjelse

M.v.h.

Kommunikationsgruppen

## NYT FRA RØDE KORS HOVEDSTADEN

### Redaktør

Stine Sofie Mathisen/Søren Munck Hansen/  
Julie Blem Jakobsen

### Skribenter

Malene Breusch Hansen  
Pi Froberg  
Niels Torp  
Rikke Allerslev Jensen  
Stine Vikkelsø  
Nina Maira Jensen

### Grafiker

Sofia Sørensen/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.

# (P)ALLE ALENE I VERDEN

ENSOMHED BLIVER OFTE FORBUNDET MED ÆLDRE, MEN VIRKELIGHEDEN ER, AT FØLELSEN AF AT VÆRE ALENE KAN RAMME MENNESKER I ALLE ALDRE OG ALLE DELE AF SAMFUNDET.

## Af Malene Breusch Hansen

Anne er i slutningen af 40'erne. Hun bor i et hus i Hovedstadsområdet sammen med sin mand gennem mange år, og sammen har de en voksen søn, som er flyttet hjemmefra. Annes mand arbejder som håndværker. Selv er hun uddannet sygeplejerske, og sidenhen har hun videreuddannet sig til læge, men hun måtte forlade arbejdsmarkedet for fem år siden på grund af psykisk sygdom. Anne savner sit arbejde, kontakten med kolleger og patienter og at bruge sin viden. Hendes hverdag med træning og behandling er slet ikke nok til fylde tiden ud, mens hendes mand er på arbejde. Anne føler, at hun er endt som tilskuer til arbejdende menneskers aktive liv – og det er ensomt.

Anne er bare én af mange danskere, som er ramt af ensomhed. Hun har medvirket i undersøgelsen "Palle alene i Verden" fortaget af Ensomme Gamles Værn. Traditionelt er ensomhed blevet opfattet som et fænomen, der netop rammer primært ældre mennesker, men de seneste par år er der kommet fokus på, at såvel unge og yngre voksne som ældre kan få følelsen af at være alene.

Den Nationale Sundhedsprofil fra 2013 viser, at ca. otte procent af de 25-65-årige i Danmark sjældent eller aldrig møder venner, og knap fem procent mangler nogen at tale med, når de har problemer og brug for støtte – nogle af de vigtigste parametre for, om en person føler sig ensom.

### Ensomhed har mange ansigter

Ensomhed kan have mange forskellige årsager. Den kan opstå hos voksne uden for arbejdsmarkedet, som er alene det meste af dagen. Den kan ses hos børn og unge, som har isoleret sig på grund af mobning eller problemer derhjemme. Den kan opleves af unge, som flytter til en ny landsdel for at studere og efterlader hele deres velkendte omgangskreds.

Undersøgelser viser, at det at bo alene som single er en anden velkendt årsag til ensomhed. I dag bor flere alene end nogensinde før. I Københavns Kommune bor omkring 30 procent flere mellem 30 og 60 år alene i dag sammenlignet med for et kvart århundrede siden, ifølge tal fra Danmarks Statistik.

Også den teknologiske udvikling i form af bl.a. sociale medier kan være med til at skabe ensomhed. Det mener Randa Eleish, der er aktivitetsleder for Røde Kors Hovedstaden og Mary Fondens nye initiativ til at bekæmpe ensomhed blandt voksne, kaldet "Værket – netværk for voksne."

*"Vi spejler os i andre mennesker, og på de sociale medier kan vi hele tiden følge med i, hvad vores netværk af bekendte og kolleger laver. Hvis ikke vi føler, at vi lever op til det, vi ser hos andre, kan mindreværdet få os til at isolere os,"* forklarer hun.

Det kan f.eks. ske, hvis vi ikke når de samme milepæle med hensyn til parforhold, børn, karriere, økonomi og netværk, som vores jævnaldrende gør.

*"Men de sociale medier gør også, at vi får nemmere ved at gemme os bag en skærm frem for at gå ud og møde folk i den virkelige verden,"* tilføjer Randa Eleish.

På den måde bliver de eksisterende sociale relationer holdt på afstand, så selvom den enkelte egentlig har et stort netværk, forbliver vennerne i det virtuelle univers, så det bliver nemmere at føle sig alene i den virkelige verden.





# KOM PÅ BANEN

BANEN ER MØDESTEDET FOR DE 25-50-ÅRIGE, SOM AF DEN ENE ELLER ANDEN ÅRSAG HAR ENSOMHED TÆT INDE PÅ LIVET.

Af Nina Maria Jensen

"Nogle gange er vi blandt de få, brugerne snakker med i løbet af en hel uge," fortæller Melissa Carlos, som er aktivitetsleder på Banen, som er RKH's aktivitet for ensomme mellem 25 og 50 år. Melissa Carlos holder sammen med andre frivillige mødestedet åbent hver torsdag kl. 18-22, så brugerne har mulighed for at få selskab og skabe kontakter. De er minimum to på vagt sammen og har i øjeblikket fem-seks brugere hver gang.

## Hvad er baggrunden for Banen?

"Der manglede et tilbud for netop denne aldersgruppe, som er for gammel til at være ung, og for ung til at være gammel. Banen er et frirum, hvor ingen har fordomme om, hvem man er eller hvorfor man er der, og der er heller ingen facader, for alle er i samme rum."

## Hvornår er man ensom?

"Der findes forskellige former for ensomhed: Nogle sidder derhjemme og føler, at det er et tabu at være ensom, mens andre oplever kortvarig eller længevarende ensomhed."

## Hvem kommer på Banen?

"Det er hovedsageligt mænd, der kommer hos os. Nogle har oplevet at blive mobbet, andre kæmper med depression grundet sygdom eller skilsmisse, mens andre mangler viden om basale sociale færdigheder. Andre igen mangler bare et sted, hvor de kan slappe af og få selskab."

## Hvad kan du som frivillig på Banen tilbyde brugerne?

"Banen skal være selvkørende, så vi frivillige skal egentlig bare sørge for at holde åbent og forsøge at sætte nogle samtaler i gang. Men da der ikke er så mange brugere, eller frivillige, i øjeblikket, er vi meget på hver gang. Vi sørger for at købe ind før vi starter, og så laver vi alle sammen mad sammen. Vi lytter naturligvis, og så er der også mulighed for at tale på tommandshånd, hvis det drejer sig om noget privat. Men de frivillige rådgiver ikke, vi er der for at lytte og give støtte. Og så opfordrer vi dem naturligvis til at bruge hinanden og lære hinanden at kende og ses privat, for de fleste brugere har som ønske og mål at få skabt nogle nye relationer og bekendtskaber."

## Hvilke egenskaber kræver det at være frivillig på Banen?

"Som frivillig skal man have overskud til at rumme andre mennesker og forskellige personligheder. Vi kan godt bruge nogle flere frivillige, for ud af de syv vi er lige nu, er de tre inaktive. Vi er i øjeblikket midt i en overgangsfase, idet en gruppe, som er kommet her over rigtig mange år, nu er rykket videre, så vi skal have bygget noget nyt op. Vi kunne godt tænke os at udbrede kendskabet til Banen, for her er alle velkomne, og det er vigtigt for os, at alle føler sig velkomne."



Hvis du føler ensomhed, er du altid velkommen til at få lidt selskab blandt ligesindede og de imødekommende frivillige hos Banen, som mødes **torsdag aften kl. 18-22 på Nordre Fasanvej 228, 2200 København N**

Banen er interesseret i to nye frivillige. Hvis det er noget for dig, er du velkommen til at skrive til dem på mailadressen [banen.rkh@rodekors.dk](mailto:banen.rkh@rodekors.dk)

# Dynamisk hus byder ensomme velkommen

I NETVÆRKSHUSET I KASTRUP KAN PERSONER, SOM SAVNER RELATIONER I DERES LIV, INDGÅ I ET SOCIALT FÆLLESSKAB.



Tekst og foto Susan Eriksen



Den hyggelige terrasse bliver flittigt brugt, når solen kigger frem

Hygge. Varme. Og god energi. Når du først er trådt ind i RKH's Netværkshus i Kastrup, er det svært at forlade det igen. Huset er indrettet som et rigtigt hjem med sofa, lys, blomster, spisebord og en dejlig terrasse, som bliver flittigt brugt om sommeren. Husets daglige leder, Elisabeth Fredriksen, sørger med sit varme smil for, at alle føler sig velkomne.

Netværkshuset blev åbnet fordi Tårnby Kommune ønskede at forebygge ensomhed og gøre noget for socialt sårbare mennesker. Ifølge Elisabeth, er huset siden da blevet et populært sted blandt brugerne, som kan deltage i alt fra zumba, udflugter og havearbejde til gåture og meditation – eller bare en god snak og hygge.

Se programmet over aktiviteter her: [hovedstaden.drk.dk/sw166134.asp](http://hovedstaden.drk.dk/sw166134.asp)

## Ensomhed kan ramme alle

Brugerne af huset har vidt forskellige baggrunde, og alderen spænder fra omkring 20- 70 år. Personerne kan være enlige eller folk med social angst, men ensomhed kan ramme alle - unge som gamle - fortæller Elisabeth. Hun tilføjer, at de fleste har prøvet at være ensomme i perioder, og det både kan ramme folk, som er isolerede og folk, som er omgivet af mennesker.

Men der er en vej ud af ensomheden:

*"Hvis man er isoleret, mangler energi og livskraft og ikke møder andre mennesker, er Netværkshuset et trygt og godt sted at komme. Netværkshuset kan give en god oplevelse, og først og fremmest: Troen på sig selv. Man kan komme her og bruge sig selv og sine ressourcer. Man er betydningsfuld og har noget at lære andre",* fortæller Elisabeth.

For at genvinde troen på sig selv, er brugerinddragelse nøgleordet. Brugerne i Netværkshuset er en del af et fællesskab, hvor alle bidrager med de kvaliteter, de hver især besidder. Nogle laver mad, mens andre er gode til havearbejde eller meditation:

*"Vi giver folk ansvar, så de betyder noget",* siger Elisabeth.

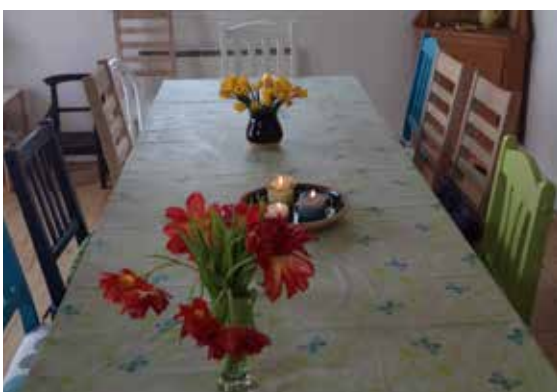
## Mangler frivillige

Elisabeth fortæller, at brugerne giver hende meget på et personligt plan, og at man som frivillig og ansat lærer meget af at komme i huset. Man ser, hvordan folk udvikler sig og de ansatte, frivillige og brugerne styrer huset sammen. Det gør huset dynamisk og spændende.

For at være frivillig skal man sprede varme og glæde og gerne have interesser, man har lyst til at dele. Dertil skal man se ressourcerne i folk og være fleksibel. Hvis du har lyst til at være frivillig i det hyggelige Netværkshus, modtager Elisabeth gerne en ansøgning fra dig. Ledige stillinger kan ses i artiklen *"Vil du være frivillig"*.



De unge i huset har været kreative



Her afholdes der bl.a. tirsdagsfrokoster

# Fastelavnsfest i Terminal 1

Lørdag den 21. februar var der fest og glade dage for både voksne og børn i Terminal 1 på Nordre Fasanvej. Facilitatorgruppen i RKH havde sørget for et rigtig godt arrangement for brugere, frivillige og deres børn. Der var arrangeret ansigtsmaling, gemmeleg, "jorden er giftig" - og selvfølgelig tøndeslagning.

Der var to tønder, men den ene kom først ned efter en lang sej kamp med mange og heftige slag fra både børn og voksne, på trods af at tønden var lavet til 7-årige børn. Det fik alle et godt grin over.

Alt i alt en hyggelig og succesfuld eftermiddag, hvor Spiderman, Taekwondoman, Skeletman, drager, prinsesser og dronninger dukkede op. En enkelt voksen var også udklædt som indianer!

En stor tak til Marianne, Birgitte og alle de andre frivillige, der var til stede.



# RÅDGVNING FOR SENIORER

Røde Kors Hovedstaden har i samarbejde med Københavns Kommune startet et nyt projekt, 'Rådgivning for seniorer', som ifølge hjemmesiden "tilbydes alle kommunens borgere over 65". Vi har opsøgt projektleder Mona Ulsted på hendes kontor i Røde Kors Hovedstaden for at spørge, hvad intentionerne er med dette projekt.

Af Rikke Allerslev Jensen

"Sundheds- og omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune har sammen med os i RKH ønsket at starte en rådgivning med frivillige som et tilbud til ældre, der er fyldt 65 år," fortæller Mona Ulsted. "Og vi er startet her 1. februar 2015, så det er helt nyt. Intentionerne er, at rådgivningen skal besvare spørgsmål om flytning til plejebolig samt orientere om de mange gode aktivitetstilbud fra kommunen og de frivillige organisationer. Det virker, som om der er et stort behov blandt nogle af kommunens borgere for at få hjælp til at løse forskellige problemer og få svar på en række spørgsmål".

## Borgere har forskellige spørgsmål

"Henvendelserne kan f.eks. være, hvornår man kan få boligstøtte, spørgsmål om man skal flytte i plejebolig eller ej, hjælp til fysisk flytning (trykt flytteforløb), eller måske er man ensom. Hjemmeplejen har ringet, fordi de er bekendt med ensomme ældre borgere, der har behov for en besøgsven. Vi har haft henvendelser om økonomi, f.eks. om pensionens størrelse, og spørgsmål om gældssanering og skifteret. Der har også vist sig et behov for besøgsvenner til folk med særlige sproglige behov, altså folk, som slet ikke taler dansk. Vi har heldigvis også et tolkebudget," siger Mona.

Trykt flytteforløb går ud på at assistere de seniorer, der ikke har mulighed for at flytte selv og heller ingen har til at hjælpe sig, forklarer Mona. Københavns Kommune har derfor en ordning, der tilgodeser disse borgere.

## Telefonrådgivning eller hjemmebesøg?

"Man kan vælge, om man vil have en person på hjemmebesøg, eller om man vil nøjes med telefonisk rådgivning. Langt de fleste ønsker at få hjemmebesøg," fortæller Mona, og det får de naturligvis.

Enten henvender de sig selv ved at ringe, eller også bliver rådgivningen kontaktet af hjemmeplejen.

Mona Ulsted fortæller om den pjece, hun har fået fremstillet. Den er delt ud til alle hjemmepleje- og visitationsledere og til alle forebyggelseskonsulenter, både i den kommunale hjemmepleje og hos de private aktører, som



Københavns Kommune samarbejder med. Dertil udleveres den til praktiserende læger, aktivitetscentre, biblioteker og klubber.

"Nu bliver den også trykt på farsi, urdu, arabisk, bosnisk, og tyrkisk," fortæller Mona.

I pjece kan man finde eksempler på nogle af de spørgsmål, der kunne være relevante, f.eks. hvem der kan hjælpe med NemID og den nye digitale postkasse, eller hvilke aktivitetstilbud, der findes i ens lokalområde. Man opfordres også til at ringe til rådgivningen med konkrete spørgsmål, og hvis man blot har behov for at dele sine tanker og bekymringer med nogen.

### De frivillige - hvem er de?

Mona Ulsted beretter, hvordan hun har fået fat i de frivillige til rådgivningen.

*"Jeg satte simpelthen en annonce i Metroxpress og Søndagsavisen, og jeg fik over 45 henvendelser! Det var langt flere end jeg havde brug for, så jeg blev nødt til at oprette en venteliste. Vi har nu en gruppe på 12 personer, som skal mødes hver fjerde. uge og diskutere strategier og udveksle erfaringer."*

De frivillige er i alderen 26-68 år, og Mona har haft alle ansøgere til individuelle samtaler. Men hvad kendetegner en god dygtig seniorrådgiver?

*"I princippet kan alle melde sig, men det kræver selvfølgelig, at man interesserer sig for sine medmennesker og har prøvet at arbejde med mennesker eller har været frivillig før. Det gør jo ikke noget, hvis man f.eks. har en social og sundhedsfaglig baggrund eller en faglig viden om privatøkonomi. De frivillige har fået undervisning i kommunikation af en rådgiver fra offer-*

*rådgivningen, så de er bedre rustet til alle slags samtaler. De har også samtaler med hinanden, så de kan bruge hinandens erfaringer og viden."*

### Vi skal hjælpe med at fortolke

*"Det er vigtigt at slå fast, at vi ikke skal forhandle om, eller give gældssanering, men være behjælpelige med at forklare borgeren, hvordan man søger, eller hvordan man skal fortolke eventuelle svar. Vi har fået hotline til Borgerservice og Udbetaling Danmark, så rådgiverne ikke skal sidde i kø. Vi kan også fortælle borgeren om de forskellige aktiviteter, der er i dennes lokal-område og forklare, hvordan man kommer derhen, evt. hvordan man kan få hjælp til at komme dertil. Der er også en del detektivarbejde i det: Er der f.eks. en tandlæge i dette område, der kommer hjem til folk? Og hvis der ikke er, hvordan kommer man så til tandlæge, hvis man ikke kan gå?"*

### Tror du rådgivningen bliver populær?

*"Indtil videre har vi haft ca. 20 henvendelser, men vi regner med, at der kommer mange flere, når ordningen bliver mere kendt. Nu handler det først og fremmest om at synliggøre ordningen. Vi skal også have fat i hjemmehjælpsgrupperne, så de enkelte hjemmehjælpere, der jo ser borgerne mest, kan kontakte os. Vi har i hvert fald fået et godt team af frivillige, som er kommet rigtig godt i gang,"* siger Mona med et smil.





# Bedre mental sundhed til alle

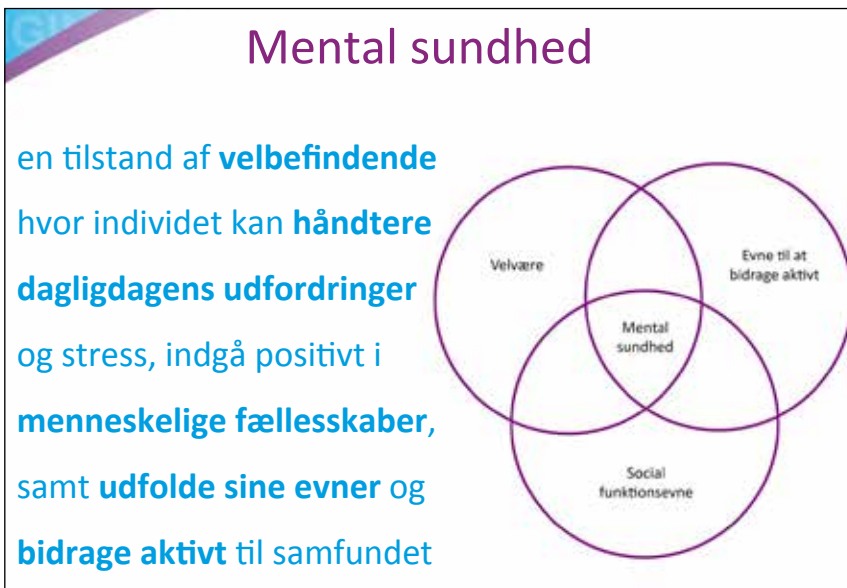
Det lyder måske som et politisk valgslogan, og det kunne det også godt være, men i stedet var det omdrejningspunktet for et spændende og indsigtsfuldt kursus for frivillige i Røde Kors Hovedstaden om at forbedre mental sundhed i Danmark.

Af Stine Vikkelsø

Kurset blev afholdt hos RKH en torsdag aften sidst i januar af Vibeke Koushede, der er forsker hos Statens Institut for Folkesundhed. Formålet med kurset var at sætte fokus på vigtigheden af et godt mentalt helbred, give ideer til, hvordan man kan bruge det i sit frivillige arbejde og samtidig fortælle om et nystartet projekt, der skal fremme mental sundhed i Danmark, bl.a. med RKH som partner, som man kan blive en del af. Men ligesom politiske valgslogans kan det godt være lidt diffust, hvad mental sundhed dækker over.

## Mental sundhed

Når Vibeke Koushede taler om mental sundhed, drejer det sig om vores sindstilstand, og dermed favner begrebet bredere end den fysiske sundhed, der ofte er fokus på. For at have god mental sundhed skal man være i balance og have overskud til hverdagens udfordringer, kunne indgå i sociale relationer og aktivt kunne tage del i samfundet. Vibeke Koushede definerer den mentale sundhed således:



Udgangspunktet for at forbedre den mentale sundhed er, at alle kan have gavn af at blive bevidste om deres mentale sundhedstilstand. Både hvis man allerede har det godt og gerne vil forblive sund, hvis man vil lære nye metoder til, hvordan man kan få det bedre, eller hvis man vil lære om, hvordan man kan bidrage til andres, og dermed ens egen,

mentale sundhed. For dét at hjælpe andre ved at gøre noget meningsfuldt, såsom frivilligt arbejde, er også med til at give et bedre mentalt helbred. Så underordnet hvor man befinder sig på den mentale sundhedsskala, kan man nyde godt af at lære mere om, hvordan man får et godt mentalt helbred

## ABC i sundhed

I Danmark er projektet undervejs og bliver lanceret under navnet "ABC for mental sundhed". Formålet er at få alle til at interessere sig mere for vores mentale sundhed og skabe en positiv indvirkning på det. Ikke mindst skal det være med til at udrydde de mange fordomme om psykisk lidelse. Ved at aftabuisere mentale helbredsproblemer, og dermed skabe en bedre forståelse for problematikken, kan det være med til at lette byrden af skam for den ramte. Da det, ifølge Vibeke Koushede, i dag er 50% af alle danskere, der i løbet af deres liv bliver ramt af mentale helbredsproblemer i et eller andet omfang, er der god grund til både mere forståelse og en større indsats for at forandre denne udvikling. De 50% dækker over alt fra livslang psykisk sygdom til periodevis stress og depression. Hvilket stadig bliver mere udbredt i den vestlige verden, i takt med at kravene stiger, både fra én selv og fra samfundet. Derfor er der behov for, at der kommer fokus på, hvordan det mentale helbred kan forbedres for alle, så den uheldige udvikling kan blive vendt.

ABC for mental sundhed er inspireret af et Australsk projekt der hedder "Act-Belong-Commit", eller "ABC". Det blev introduceret i Australien for 10 år siden, og har siden revolutioneret det australske samfund med en omfattende bevægelse for at forbedre den almene mentale sundhedstilstand, oplyse og skabe tolerance. Projektet adskiller sig fra andre indsatser ved både at involvere og henvende sig til mennesker på tværs af socioøkonomiske skel, alder, etnicitet og køn. Da filosofien bag det er, at alle kan forbedre deres mentale sundhed, er der derfor ikke kun fokus på særligt sårbare, psykiske syge eller andre sårbare grupper.

### Tre gode råd til mental sundhed

Act-Belong-Commit – eller ABC i sundhed - dækker over tre områder, der skal være i balance for at have et godt mentalt helbred. Vibeke Koushede har oversat det til tre gode råd på dansk, hvor det også uddybes, hvordan de helt konkret kan implementeres i ens hverdag:

## 3 enkle råd

- act

**Gør noget aktivt** – hold dig mentalt, fysisk, socialt og spirituelt aktiv: Gå en tur, sig goddag til andre, læs en bog, løs kryds og tværs, dans, løb, spil kort...
- belong

**Gør noget sammen med andre** – dyrk dit netværk, vær en del af en gruppe, meld dig fx ind i en forening eller en bogklub, løb sammen med andre, tag på et madlavningskursus...
- commit

**Gør noget meningsfuldt** – involver dig i et godt formål, hjælp en nabo, lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, sæt dig et mål...

Som udgangspunkt kan man benytte de tre gode råd til at give sit eget liv et sundhedstjek og dermed se, om der er nogle bestemte områder, hvor man kan sætte mere ind, foretage småjusteringer eller vurdere, om man allerede er godt dækket ind og kan fortsætte som hidtil. Ellers kan man bruge rådene i sit frivillige arbejde til at skabe bedre balance hos de mennesker, man er i kontakt med og dermed forbedre deres mentale sundhedstilstand.

### Den frivilliges ABC

Som frivillig i RKH er man heldigvis allerede rigtig godt i gang med at opfylde de mål, ABC dækker over. Da den aktive del både er fysiske og sociale aktiviteter, som at tage på udflugt, deltage aktivt i samtaler eller at læse nyhedsbrevet, er man allerede godt i gang. At gøre noget sammen med andre er at være en del af et fællesskab, som RKH også er. Og det at gøre noget meningsfuldt dækker også over at hjælpe andre, hvilket man i høj grad gør som frivillig.

Alle begreberne kan foldes mere ud, derfor også overføres til de mennesker, man er i berøring med via sit frivillige arbejde. Man kan således bruge det som et redskab til at tænke ind, hvordan de tre områder kan benyttes af de mennesker, man interagerer med for at hjælpe dem med at styrke deres mentale helbred.

Er man eksempelvis frivillig i cykeltjenesten, kan man bruge de tre gode råd som et redskab til at forbedre deltagernes mentale sundhed:

I kraft af at cykeltjenesten allerede er en meget fysisk aktivitet, vil det være oplagt at fokusere på de to andre områder. Det kan eksempelvis gøres ved at opfordre de nyuddannede cyklister til at danne en cykelklub, hvor de cykler sammen for at gøre noget sammen. Når deltagerne har lært at cykle, kan man inspirere dem til, at de selv lærer det videre til andre, eksempelvis deres børn eller naboer, for at gøre noget meningsfuldt.

Frivillige inden for alle områder kan benytte ABC-rådene til at vurdere, om der kan sættes yderligere ind på nogle af de tre områder hos de mennesker, man er i kontakt med. Ved at benytte de tre gode råd vil nogen konstatere, at de allerede har alle tre områder i spil, og inden for andre områder er der et så smalt fokus, at det måske ikke kan lade sig gøre. Men ved at bruge ABC'en til at tænke de tre råd ind i sit eget, og andres liv, er man godt i gang med til at styrke den generelle mentale sundhedstilstand til fordel for alle.

Projektet "ABC for mental sundhed" har til hensigt at skabe rammerne for at kunne følge de tre gode råd. Dette kommer til at foregå sammen med forskellige partnere, som bl.a. Røde Kors Hovedstaden. Så ønsker man at blive ABC-ambassadør for Røde Kors, kan man allerede nu melde sig og blive en del af det kommende projekt.

**Meld dig som ABC-ambassadør ved at skrive til:**  
 Thomas Mølgaard Andersen: [thman@rodekors.dk](mailto:thman@rodekors.dk)  
 Vibeke Koushede: [vibe@niph.dk](mailto:vibe@niph.dk)

Find "ABC for mental sundhed" på Facebook under "ABC for mental sundhed", og fra midten af marts åbner projektets website på adressen: [www.ABCmentalsundhed.dk](http://www.ABCmentalsundhed.dk)

Læs mere om det australske projekt på adressen: [www.actbelongcommit.org.au/](http://www.actbelongcommit.org.au/)



Vibeke Koushede, forsker ved Statens Institut for Folkesundhed,

# RØDE KORS-BUTIK DANNER RAMMEN OM NY TEATERFORESTILLING

I tre uger er scenen på Københavns Musikteater omdannet til en **RØDE KORS POP-UP BUTIK**, hvor alle skuespillernes kostumer og rekvisitter er til salg.



Af Malene Breusch Hansen

En ny Røde Kors butik er åbnet op i de flotte gamle omgivelser på Kronprinsensgade nr. 7 i indre København. Men butikken følger ikke det traditionelle koncept for Røde Kors' genbrugsbutikker.

Ganske vist bugner den af brugte velourmøbler, gamle skrivemaskiner og retro-smart tøj. Men her holder det velkendte op – butikken ligger i Københavns Musikteater, hvor den skal sælge ud af sine mange gemte skatte om dagen og fungere som kulisse for teaterforestillingen "Butique Requiem" om aftenen.

Butikken er blevet til i samarbejde mellem Røde Kors Hovedstaden og teatret. Før hver forestilling omdannes hele teatret – alt fra indgangen til forhallen og selve scenen – til en genbrugsbutik. RKH har fyldt lokalerne med varer fra Københavns mange Røde Kors genbrugsbutikker. Butikkerne stiller også frivilligt personale til rådighed til at stå for salget.



Kunderne i den nye pop-up butik kan købe alt, hvad de ser fra RKH's butikker i teatret – inklusive skuespillernes kostumer og rekvisitter. Hvis publikum falder over noget, de godt kunne tænke sig at købe under en forestilling, er det bare at vende tilbage dagen efter, når butikken igen har åbent, og erhverve sig den flotte træstol midt på scenen, det fintformede keramik i reolerne eller en af de brugte designerlamper i hjørnet.

Indtægterne fra salg går til RKH's hjælpearbejde. Men pengene er ikke det eneste, RKH regner med at få ud af samarbejdet.

*"Vi forventer at kunne sætte øget fokus på genbrug og håber samtidig, at flere får øjnene op for at kunne gøre en forskel som frivillig,"* siger Susanne Vingaard, der er udviklingskonsulent hos Røde Kors Hovedstaden.

På scenen kan tilskuere bl.a. opleve skuespillerne Lotte Andersen, Benjamin Boe Rasmussen og Allan Klie i rollerne som de lidt forsagte og skæve Røde Kors-frivillige, der forsøger at holde orden på en lidt kaotisk åbningsceremoni i den nye butik.



**RØDE KORS BUTIKKEN HOLDER ÅBENT KL. 12-18 I HVERDAGE OG KL. 12-15 PÅ LØRDAGE.**

**"BUTIQUE REQUIEM" SPILLER PÅ KØBENHAVNS MUSIKTEATER KRONPRINSENSGADE 7 KBH. K HVERDAGE KL. 20 OG LØRDAGE KL. 17 FREM TIL DEN 14. MARTS. BILLETTER KOSTER 40-130 KR.**

# “BUTIQUE REQUIEM” UDSTILLER MENNESKETS INDERSTE TANKER



Fantasier, skuffelser, ondskab og hverdagens trivialiteter er omdrejningspunktet for en ny forestilling på Københavns Musikteater.

Af Malene Breusch Hansen

*“Forestil dig, at du går gennem en broget menneskemængde, og du kan høre, hvad de tænker.”* Sådan beskriver instruktør Anders Lundorph ideen bag “Butique Requiem”, som i øjeblikket spiller på Købehavns Musikteater.

Handlingen udspiller sig i en ny Røde Kors-butik. Det er butikkens første åbningsdag, og de frivillige medarbejdere venter spændt på, at Røde kors’ protektor prins Henrik skal dukke op og indvie butikken.

Men tiden går, og ingen prins dukker op.

*“De frivillige begynder at træde vande for de inviterede gæster – publikum – men de ryger langsomt ind i en ventende tilstand, hvor tankerne flyver, og hemmeligheder vælter frem,”* forklarer Anders Lundorph.

Hemmelighederne afsløres i form af monologer, som stammer fra forfatter Per Hultbergs 80er-bog “Requiem”. Bogens tekster omhandler alt fra hverdagens trivielle konflikter til livets store spørgsmål, og det er dem, som er ryggraden i forestillingen.

*“En stor del af at være menneske er de ting, vi ikke siger, men tænker for os selv og om hinanden. Og når man så pludselig hører det sagt højt som i Per Hultbergs monologer, kan alle jo genkende noget af sig selv,”* siger instruktøren.

Et eksempel, som kan opleves i “Butique Requiem”, er den tidligere stewardesse, der bliver irriteret over, at en passager er til besvær, da han på en flyvning beder om at få serveret muslimsk mad. Da den samme passager senere beder om en dobbelt whisky, udstiller stewardessen ham højlydt foran de andre passagerer ved at påpege, at hun ikke kan forestille sig, at rettroende muslimer, som bestiller muslimsk mad, kan drikke en dobbelt whisky.

*“Der kan man se den menneskelige ondskab, som ligger i os alle sammen, men som vi normalt ikke siger højt – at man føler sig berettiget til at reagere på en bestemt måde,”* siger Anders Lundorph.

## Frivillige er også optaget af hverdagens problemer

Ideen til at handlingen skulle foregå i en genbrugsbutik, kom, da Anders Lundorph tilfældigt kom forbi en Røde Kors-butik, hvor det ene hjørne var indrettet som en lille stue med havebord og -stole. I butikken solgte medarbej-

derne kaffe og kage, og i hjørnet sad nogle stykker og drak og spiste, mens de snakkede om hverdagens problemer.

*“Røde Kors-butikken er speciel, fordi alle er der frivilligt og af deres gode hjerte. Vi befinder os i et rum fyldt med mennesker, som vi automatisk har sympati for, og som vil alting godt. Og alligevel er de også optaget af dagligdagens trivielle problemer, lige som alle andre mennesker,”* forklarer Anders Lundorph.

På den måde understreger Røde Kors-kulissen at de dystre, humoristiske, forbudte og trivielle tanker, som er kernen i Per Hultbergs bog, findes i alle mennesker.

## Forestilling uden manus

“Butique Requiem” er efterfølgeren til forestillingen “Villa Requiem,” som spillede på Københavns Musikteater i 2009.

Holdet bag forestillingen forelskede sig i Per Hultbergs bramfri og sjove univers, og da der langt fra var plads til alle 537 tekster fra bogen i den første forestilling, var det oplagt at opsætte endnu et show baseret på monologerne.

Forestillingen har intet manus, men er blevet til ved, at skuespillerne hver har udvalgt nogle monologer. De er stykket sammen til den endelige fortælling om, hvordan de frivillige udfylder tomrummet, når der ikke sker noget omkring dem.

*“Og det er lidt af en klovneforestilling,”* siger Anders Lundorph.



# SPÆNDENDE SKITUR FOR BRUGERNE AF TERMINAL 1

Tekst af Niels Torp. Foto af Grezegorz Fajerski

Et yderst interessant initiativ så dagens lys i Terminal 1 (Røde Kors Hovedstaden) på Nordre Fasanvej, hvor syv glade "brugere" og tre frivillige satte kursen mod vintersportsstedet Isaberg i Sverige en fredag morgen i februar. Her skal truppen nyde sneen og de vinterlige muligheder for at stå på ski og kælke i de smukke og naturrige omgivelser.

Det er første gang, at sådan en udflugt til udlandet bliver arrangeret i Terminal 1-regi, og det har ikke været helt uden komplikationer.

"Vi barslede med tanken for seks måneder siden, hvor vi var et par af tidligere misbrugere, som foreslog, at det kunne være "fedt" med en skitur," siger Claus Winding, der er én af initiativtagerne.

Terminal 1 kontaktede Peter Worm, udviklingskonsulent i Røde Kors Hovedstanden, og han var straks med på ideen, og siden er det gået slag i slag. Hele skituren er blevet en realitet med hjælp af de tre frivillige på Terminal 1, Suzan, Berit og Poul Erik.

## Positivt samarbejde

Der blev lejet en hytte ved det svenske skisportssted, og efterhånden blev alt planlagt ned til selv de mindste detaljer.

"Det har været et fantastisk projekt, og de syv deltagere og vi frivillige har haft et virkelig frugtbart samarbejde", siger Suzan Crawford, frivillig i Terminal 1, og tovholder på hele

arrangementet. "Alt er blevet uddelegeret, og vi har lavet indkøbs- og madplan, så alle måltider er på plads i de tre dage, hvor vi skal være i Sverige. Vi kører i to biler fra Nordre Fasanvej og via Helsingør-Helsingborg, hvor der bliver mulighed for at handle lidt "toldfrit", men "kun" slik, chokolade og sodavand. Derefter er der et par hundrede kilometer til Isaberg, hvor der efter sigende skulle være masser af sne. Det er en blandet trup med tidligere "misbrugere, hvoraf nogle stadigvæk er meget sårbare. Derfor er det også vigtigt, at alt er planlagt ned til mindste detalje, så der ikke opstår uventede og uforudsete problemer. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi glæder os afsindigt meget, og det gælder alle i truppen", slutter Suzan, der - sammen med en af 'brugerne' - er de eneste i selskabet, der aldrig tidligere har stået på ski.



Skitursmødes i Terminal 1, Røde Kors Hovedstaden. Deltagere ser frem til nogle herlige dage i vinterlige omgivelser på det populære skisportssted Isaberg.

# HAR DU EN TIME? SÅ BRUG DEN HOS OS!

I Røde Kors Hovedstaden er vi omkring 2.000 frivillige - men vi har altid plads til flere. Nedenfor finder du de aktiviteter, som søger frivillige netop nu.



## **Terminal 1: Hyggelige rammer og spændende opgaver**

Hvis du er åben, tolerant, engageret og god til at lytte, kan Terminal 1, der er et mødested for tidligere misbrugere og udsatte, tilbyde spændende opgaver med engagerede kollegaer. Du skal kunne tage en vagt om ugen (eller min. hver 2. uge).

### **Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/38217/roede-kors-hovedstaden/terminal-1-som-er-en-del-af-roede>

## **Kommunikationsgruppen: Kan du skrive som en drøm eller er du sælgertypen?**

Kommunikationsgruppen søger dygtige skribenter til nyhedsbrevet NYT. Hvis du er udadvendt og har en skarp pen, gerne en baggrund som journalist eller en anden relevant kommunikationsuddannelse, så kan vi tilbyde stor medbestemmelse, god sparring og et meningsfuldt frivilligt arbejde.

### **Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/37897/roede-kors-hovedstaden/har-du-lyst-til-at-skrive-eller>

Hvis du er **PR-entusiast**, har et sælger-gen og er glad for at tale med pressen, så er PR-gruppen stedet for dig. Det er en fordel at du kender til markedsføring og/eller kommunikation.

### **Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/37897/roede-kors-hovedstaden/har-du-lyst-til-at-skrive-eller>

## **Jobcaféen: Har du lyst til at hjælpe unge videre?**

RKH's jobcafe på Amager mangler frivillige, som vil hjælpe unge videre i job eller uddannelse. Vi forventer, at du har et godt kendskab til uddannelsessystemet og kompetencer til at rådgive unge om valg af uddannelse og jobmuligheder. Vagterne er hver torsdag fra kl. 13-16, og vi ser helst, at du kan forpligte dig minimum et år. Til gengæld tilbyder vi oplevelser med andre frivillige og engagerede kollegaer, som vil støtte dig i opgaven.

### **Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/35708/roede-kors-hovedstaden/har-du-lyst-til-at-hjaelpe-unge>

## **Karriereguiden: Vil du være med til at hjælpe nytilkomne ind på det danske arbejdsmarked?**

Har du et godt kendskab til det danske arbejdsmarked - og har du styr på at skrive ansøgninger og CV'er, som kan føre til en jobsamtale? Så er RKH karriereguide, som holder til på Flæsketorvet i København, stedet for dig. Her hjælper vi nytilkomne med at søge job i Danmark.

Som frivillig forventer vi, at du har erfaring som leder, rekrutteringsansvarlig eller en HR-funktion. Du kan afse to timer hver onsdag fra kl. 17.15. til 19.15, og du kan forpligte dig i

minimum et år. Til gengæld tilbyder vi et meningsfuldt og spændende arbejde, hvor dygtige kolleger står klar til at tage imod dig.

**Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/35707/roede-kors-hovedstaden/har-du-lyst-til-at-hjaelpe-nytilkomne>

**Netværkshuset Kastruplund tilbyder flere spændende jobs**

Netværkshuset er et lille hyggeligt sted, hvor der er plads til forskellighed. Her søger vi dig, som ønsker at arbejde sammen med sårbare og ensomme mennesker.

**Madglad aktivitetsleder:**

Du får det overordnede ansvar for frokosten hver tirsdag i netværkshuset, og du kan arbejde mellem kl. 10-13. Her laver du mad med andre frivillige til ca. 20 mennesker. Du står både for madplan, indkøb og oprydning efter maden. Personen vi søger er over 25 år.

**Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/35678/roede-kors-hovedstaden/vi-soeger-en-aktivitetsleder-der>

**Kreativ aktivitetsleder:**

Du får en vagt hver torsdag fra kl. 12-15, hvor du vil stå for vores kreativværksted, hvor det kun er fantasien, der sætter grænser. Du vil, i samarbejde med andre frivillige, lave en overordnet plan, sørge for indkøb samt oprydning bagefter. Personen vi søger er over 25 år.

**Aktivitetsleder med overblik:**

Som aktivitetsleder kan du arbejde tirsdag eller torsdag i tidsrummet kl. 10-16 i cirka tre timer ad gangen. Her skal du have det store overblik over huset, sørge for at alle føler sig velkomne og træde til, hvor der mangler frivillige. Personen vi søger er over 25 år.

**Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/35681/roede-kors-hovedstaden/vi-soeger-aktivitetsleder>

**Frivillige værter og værtinder:**

Du kan arbejde tirsdag eller torsdag i tidsrummet kl. 10-16 i cirka tre timer ad gangen. Her vil du byde nye folk velkommen (fortælle dem om huset osv.), lave kaffe, sørge for huset ser indbydende ud og vigtigst af alt: Sørge for, at alle føler sig set, hørt og velkommen – og at stemningen er god og hyggelig. Personen vi søger er over 25 år.

**Læs mere her:**

<http://www.frivilligjob.jobbank.dk/job/35682/roede-kors-hovedstaden/vi-soeger-frivillige-vaerter-og>

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)





# TIL ÅBNINGSCEREMONI I NY RØDE KORS POP-UP BUTIK

Lørdag den 21. februar havde "Butique Requiem" premiere på Københavns Musikteater. Røde Kors Hovedstaden var med, da den midlertidige Røde Kors-butik på teatrets scene for første gang blev indtaget af skuespillerne.

## Af Malene Breusch Hansen

Endelig er dagen kommet, hvor en ny Røde Kors-butik skal indvies. Lokalet er spækket med genbrugsvarer – væggene er fyldt med malerier, reoler bugner af gamle bøger og keramik, lamper hænger i store klaser ned fra loftet, og gulvet er dækket af vævede tæpper i orientalske mønstre. De inviterede gæster – teatrets publikum – sidder klar i de mange genbrugssofaer og -stole rundt om i butikken.

Midt i rummet står en gammeldags overheadprojektor og kaster et grynet oplyst billede af dagens program op på et lærred på væggen. Første punkt på dagsordenen er "HKH Prinsgemal Henrik af Danmark – ankomst."

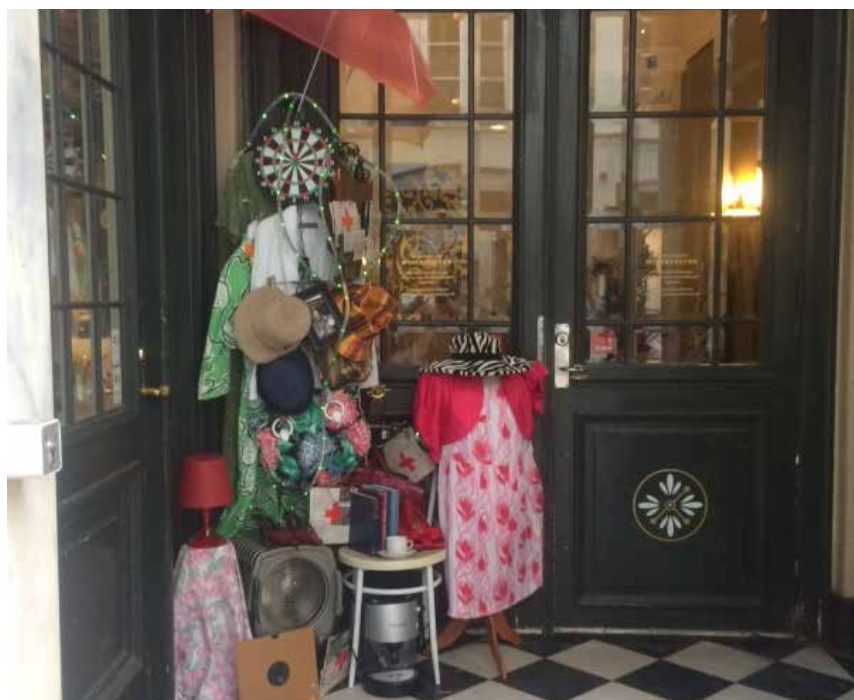
Medarbejderne har taget opstilling ved indgangen for at tage imod æresgæsten. Butikkens eneste kvindelige medarbejder, Tove, holder en fløjlsplude med en saks, som prinsen i sin egenskab af protektor for Røde Kors skal bruge til at klippe det fine røde bånd over og officielt åbne butikken.

Men minutterne går, og døren går ikke op. "Vi trækker den lige lidt i ørerne," lyder det gentagne gange nervøst fra Sten Ralf, der er bestyrer af butikken og har ansvaret for

dagens program. Han samler saksen op og klipper i programmet, så prinsens ankomst nu officielt er udskudt fem minutter. Tydeligt beklemt over den afventende stemning begynder han at bruge lyset fra overheadprojektoren til at lave skyggespil for gæsterne. Det bliver indledningen til den første af Per Hultbergs mange eftertænksomme og morsomme monologer, der leveres uden omsvøb i løbet af forestillingen, hvor hemmelighederne står i kø for at komme frem i scenelyset.

## Stadig ingen prins

Sten Ralf kigger på sit ur og banker på glasset for at sikre sig, at uret ikke er gået i stå. De fem minutters udsættelse er gået, og prinsen er stadig ikke ankommet. Igen må saksen frem og programmet justeres, så tidsplanen kan overholdes. Ifølge det grynedede billede på væggen er det nu tid til ceremoniens afslutningsnummer.





Den tunge, krydrede lugt af røg fra en røgmaskine breder sig i lokalet. Luften bliver tyk og grå som på et provinsdiskotek, mens de frivillige spiller det musiknummer, der skulle have været aftenens store finale. Men man må jo ofre sig for at holde gæsterne underholdt, indtil prinsen dukker op.

Hans Kongelige Højhed er dog stadig ikke ankommet, da nummeret er slut, og Sten Ralf må ændre programmet igen og igen. Punkt for punkt afvikles den planlagte underholdning, og butikens frivillige medarbejdere hiver alverdens

klovnerier frem fra ærmet for at få ventetiden til at gå.

Alternativ burlesque afløses af talende navler og en hemmelig gæst, men indimellem falder de også dybt ned i deres egne tanker. Publikum bliver indviet i de frivilliges dybeste frygt, forbudte fantasier og onde tanker, som ikke tåler dagens lys. Emnerne spænder vidt fra de tunge om Gud og tro til hverdagens trivialiteter, f.eks. onde kalorier.

Her på premieredagen slutter ventetiden i den nye Røde Kors-butik med publikums vedvarende klapsalver – men om det er, fordi prinsen endelig dukker op, må interesserede tage i teatret og opleve for sig selv.

