

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Nr. 12 - December 2011

HOVEDSTADENS RØDE KORS

Indhold:

- **Nyhed**
Ingen skal dø alene
De stille katastrofer
- **Nyhed**
Banen – et initiativ mod ensomhed
- **Nyhed**
Fødselsdag for et hjertebarn

Kære læser

Den 14. november blev der afholdt en konference i København lanceret af Mary Fonden med deltagelse af Kronprinsesse Mary. Formålet var at sætte fokus på ensomhed.

Konferencen var nødvendig. For der er mange ensomme mennesker i Danmark, og jo mindre vi tabuiserer problemet, jo større sandsynlighed har vi for at afhjælpe det. Sammen.

I denne måneds nyhedsbrev sætter vi derfor fokus på ensomhed. Vi besøger Banen, en af Hovedstadens Røde Kors' initiativer mod ensomhed. Vi fejrer et nyt samarbejde mellem HRK's Vågetjeneste og Plejecenteret Sølund, der skal bidrage til mindre ensomhed hos døende ældre, og så kigger vi nærmere på HRK's besøgstjeneste for ensomme sindslidende.



■ Nyhed

Ingen skal dø alene

Fredag den 11. november underskrev Hovedstadens Røde Kors en samarbejdsaftale med Københavns Kommune og Plejecenter Sølund, der skal sikre, at ensomme ældre ikke dør uønsket alene. Frivillige fra Hovedstadens Røde Kors vil i fremtiden tilbyde nærvær og tryghed for døende plejehjemsbeboere og deres pårørende.

Der er et mælkehvidt skær over øjnene og hånden er kroget og rynket. Små tegn, der afslører, at den spinkle kvinde i kørestolen har levet et langt liv. Hun løfter den højre hånd som en forsigtig hilsen og sender et varmt smil, der når op til de mange små smilerynker omkring de mælkehvide øjne.

Den ældre kvinde bor på Plejecentret Sølund på Nørrebro og er blot én af centrets ca. 380 beboere, som fremover vil få tilbudt muligheden for at gøre brug af Hovedstadens Røde Kors Vågetjeneste. Formålet med tjenesten er at tilbyde ensomme ældre og deres pårørende en person, som kan lytte, holde hånd og skabe ro og nærvær i livets sidste time. Arbejdet bliver udført af frivillige tilknyttet Vågetjenesten i Hovedstadens Røde Kors.

Døden er en del af livet

27-årige Mette Buus er en af de frivillige i Vågetjenesten. "Det er en sørgelig tanke, at folk skal dø alene," fortæller Mette Buus som forklaring på, hvorfor hun har meldt sig til tjenesten. Hun har længe ønsket at arbejde som frivillig i Vågetjenesten og glæder sig over, at hun nu får muligheden for at hjælpe et andet menneske.

Førtidspensionist Ingrid Ma Shantie Andersen har også meldt sig som frivillig. Hun har igennem mange år arbejdet inden for psykiatrien og har i forbindelse med både arbejde og rent privat oplevet døden tæt på. Det at skulle sidde hos et døende menneske skræmmer hende derfor ikke, for som hun siger "døden er en del af livet."

Men denne solrige fredag eftermiddag føles døden fjern. I Plejecenter Sølunds festlokale bliver det fremtidige samarbejde mellem Vågetjenesten i Hovedstadens Røde Kors og Københavns Kommune fejret med champagne og taler. Blandt talerne er ældrechef Margrethe Kusk Pedersen fra Københavns Kommune. Sammen med plejecentrets forstander Jan Nybo Jensen glæder hun sig over det nye samarbejde, som giver frivillige mulighed for at hjælpe medborgere i lokalsamfundet.

Der er brug for frivillige

Hovedstadens Røde Kors søger flere frivillige til Vågetjenesten. Hvis du vil vide mere, kan du finde information om Vågetjenesten på www.hovedstaden.drk.dk eller kontakte Konsulent i vågetjenesten Heidi Lerke på telefon 38 33 64 00



Helle Bygum Knudsen, frivillig aktivitetsleder fra Vågetjenesten og forstander Jan Nybo Jensen skåler på den nye samarbejdsaftale.

■ Nyhed

De stille katastrofer

Sådan betegner Hovedstadens Røde Kors gruppen af sindslidende, der dagligt kæmper en svær kamp med psykiske sygdom og ensomhed. De larmer ikke så meget som en tsunami eller et jordskælv, men er lige så væsentlige at give en håndsrekning til.

Dagene går for det meste med at høre radio. Kun afbrudt af den daglige levering af varm mad fra kommunens madordning. Ind i mellem brydes ensomheden og den depressive tankegang ved, at hjemmehjælperen kommer forbi. Men hun har travlt og har ikke tid til at snakke.

Dette scenarie er langt fra atypisk for mange af de sindslidende, der bor alene i eget hjem. Ud over at skulle kæmpe med forskellige psykiske lidelser, kæmper de også med de problemer, social isolation fører med sig. De holder for eksempel op med at gå i bad eller sover om dagen i stedet for om natten.

En besøgsven til de ensomme

Georg Nielsen er uddannet socialrådgiver og arbejder til dagligt for Psykiatrisk Center Glostrup. Derudover arbejder han ca. 20 timer om måneden som konsulent for Hovedstadens Røde Kors, hvor han skaffer frivillige besøgsvenner til sindslidende i de fire kommuner, som HRK dækker.

De frivillige besøger de ensomme sindslidende i deres eget hjem 1-2 timer om ugen til en hyggesnak over en kop kaffe. "Vi er der for at yde omsorg og for at afhjælpe ensomheden. Vi skal ikke behandle," forklarer Georg Nielsen om ordningen.

"Det er alle mulige typer, der melder sig som besøgsven," siger Georg Nielsen. Det er ham, som både interviewer de sindslidende og de frivillige med henblik på at finde et godt match. "Typisk har de, som melder sig som frivillig, stiftet bekendtskab med psykisk syge før. Fx gennem familien. Alligevel skal alle deltage i vores 4 dages introduktionskursus, hvor de lærer om de forskellige psykiske lidelser og om psykiatrien generelt. Vi skal sikre, at de frivillige er ordentligt klædt på til mødet med de sindslidende," siger Georg Nielsen.

Den frivillige omsorg er vores styrke

Georg Nielsen er den eneste lønnede medarbejder ud af en gruppe på ca. 30 personer. "Vores styrke er, at besøgsvennen er der for personens skyld. Det betyder meget for den sindslidende, at den besøgende er der på frivillig basis og ikke som ansat medarbejder," fortæller Georg, som i øvrigt gerne vil have mange flere frivillige besøgsvenner. For der er stor efterspørgsel på dem. Lige nu står 50 sindslidende og venter på at få tildelt en besøgsven.

Er du interesseret i at høre mere om Besøgstjenesten for Sindslidende, kan du enten læse mere på www.hovedstaden.drk.dk/sw106641.asp eller kontakte Georg Nielsen, konsulent for Besøgstjenesten for Sindslidende på telefon 41 96 11 13 eller på mail gn@drk.dk.



■ Reportage

Banen - et initiativ mod ensomhed

Ensomhed rammer mange i Danmark. Hovedstadens Røde Kors tilbyder en række aktiviteter, der skal modvirke ensomhed. Banen er et tilbud i HRK om ugentligt samvær og hygge for ensomme unge voksne – en ofte overset gruppe.

Seks personer er samlet omkring bordet til aftensmad denne efterårstorsdag, men andre torsdage samles op til 15 personer på Banen. Banen er et værested på Nørrebro, som har eksisteret i seks år, og målgruppen er unge ensomme voksne i alderen 25-50 år. Møblerne og indretningen virker hjemlig.

Denne torsdag er der stegt flæsk med persillesovs på menuen. Brugerne og frivillige bestemmer menuen sammen og handler og laver mad sammen. Der er også god plads til snak og hygge. Snakken går, og der er mange emner på tapetet. Andre torsdage er der arrangementer som fx biografture, spilleaftener eller en tur i Tivoli. Programmet lægges af de frivillige og brugerne i fællesskab. Brugerne betaler selv til arrangementerne.

Banen gør en forskel

Efter at have talt med brugerne får man et klart indtryk af, at det at komme på Banen gør en forskel i deres hverdag. Flere brugerne er kommet på Banen i et års tid, men der kommer også nye til. Nogle brugere giver udtryk for, at Banen har ændret deres liv. På Banen knyttes der venskaber, og det er netop et fællestræk for brugernes oplevelse af, hvorfor Banen er et godt sted at komme.

På Banen er der plads til alle, og respekt og anerkendelse er værdier, som efterstræbes. Samtidig er Banen et godt udgangspunkt for at lære nye mennesker at kende, som man kan lave aktiviteter med – også uden for Banens åbningstider.

Ensomhed i Danmark

Den 14. november blev der afholdt en konference i København lanceret af Mary Fonden med deltagelse af Kronprinsesse Mary. Formålet var at sætte fokus på ensomhed – et ofte overset område.

Der er forskellige former for ensomhed, og den rammer bredt. Studerende såvel som folk i arbejde kan føle sig ensomme. Der kan være mange årsager til, at ens netværk føles utilstrækkeligt, fx at man er flyttet og ikke kender så mange i nabolaget, er blevet skilt eller tager orlov og savner daglig kontakt med ligesindede. For mange mennesker er ensomheden et tabu. Det er den ikke på Banen. Alle på Banen har oplevet, hvad det vil sige at være ensom, og man er derfor kommet ud af ensomheden.

Banen holder åbent hver torsdag i tidsrummet 18-22, og alle er velkomne, men ring og aftal dit besøg med de frivillige første gang på telefon 22 91 59 92 eller på mail: banen@drk.dk.



På Banen er der plads til alle, og respekt og anerkendelse er værdier, som efterstræbes.

■ Nyhed

Fødselsdag for et hjertebarn

Den 23. november var en ganske særlig dag for Røde Kors forretningen i Nordre Frihavsgade 45. For 15 år siden åbnede man nemlig dørene til forretningen for første gang. Nyhedsgruppen var naturligvis forbi og ønske tillykke med fødselsdagen.

På en helt almindelig novemberdag med vind, kulde og disset vejr på Østerbro kører cykler, busser og biler nedad Nordre Frihavsgade, som de plejer. Men det mærker man ikke i Røde Kors forretningen. Her emmer det af liv, varme og hygge. Alle bliver budt velkommen med et smil, og i dagens anledning bydes kunderne på cider, chokolade og ekstra-gode tilbud.

Forretningen er, som altid, pæn og overskuelig, og i dag er der flag over alt. De frivillige, som passer butikken, skiftes til at ekspedere, og her møder vi butikkens leder, Kirsten Levin. Hun har været med i alle de 15 år, hvor forretningen har eksisteret. Hun gik på pension fra veterinærdirektoratet som 70-årig og ville ikke risikere at kede sig, så hun startede i Røde Kors forretningen og blev leder efter to år.

Et godt sammenhold på teamet

Kirsten er i dag 85 år gammel, og man mærker hurtigt, at Røde Kors forretningen er et hjertebarn for hende. Hun er også lige blevet oldemor, men der er stadig tid til forretningen. "Jeg bor på fjerde sal, uden elevator, men jeg nyder at tage turen til forretningen to dage om ugen. Det holder mig i gang, og det føles godt at få lov at lave et stykke humanitært arbejde."

Der er 22 kvinder, der hjælper til i forretningen, og de er her minimum én gang om ugen. De fleste har været der i mange år, og sammenholdet er meget vigtigt, både med de andre forretninger og internt på Nordre Frihavsgade. Kirsten fortæller, at 'hendes piger' holder både sommerfest og julefrokost. Desuden mødes alle butikslederne én gang hver anden måned.

15 fantastiske år

Der er mange stamkunder i forretningen, og flere af dem kigger indenfor på fødselsdagen for at sige hej og tillykke. Nogle har endda en blomst med til Kirsten. Der er en varm atmosfære, og der er ingen tvivl om, at forretningen betyder meget for rigtig mange mennesker. På spørgsmålet om hvilken oplevelse, der har været den allerbedste gennem de mange år, svarer Kirsten: "Det har været 15 fantastiske år, jeg kan slet ikke komme i tanke om den bedste oplevelse..."

Forretningen sælger et flot udvalg af tøj, og det er vigtigt for Kirsten, at standarden er i orden. "Forretningen har sin egen dampmaskine, hvor alt tøjet bliver dampet, inden det bliver hængt på bøjler og solgt til kunderne. Vi sælger kun varer, der er i ordentlig stand."

Hvis du vil gøre et kup, så besøg forretningen på Nordre Frihavsgade 45, 2100 København Ø, eller en af de øvrige 12 Røde Kors forretninger i København.



■ Nyhed

Kandidater søges til Årets Førstehjælper

Røde Kors efterlyser gode kandidater til prisen for Årets Førstehjælper 2011 og har brug for din hjælp. Udover at hylde de dygtige førstehjælpere i blandt os skal prisen udbrede kendskabet til førstehjælp.

Hurtig førstehjælp kan betyde forskellen på liv og død. Og heldigvis tøver de fleste, der kan førstehjælp, ikke med at hjælpe, når ulykken rammer. Dem hylder Røde Kors hvert år ved at kåre Årets Førstehjælper – en pris på 10.000 kroner, der gives til en person, der har reddet liv ved at bruge førstehjælp.

For få kan førstehjælp

Udover at hylde de personer, der yder førstehjælp, når de er vidne til en ulykke, har prisen også til formål at udbrede kendskabet til førstehjælp.

For Røde Kors mener, at alt for få danskere kan førstehjælp. Kun omkring hver femte har taget et førstehjælpskursus. Det burde være hver anden. I dag får omkring 3.500 danskere hjertestop uden for hospitalerne – kun 25 procent er så heldige, at der er nogle i nærheden, som kan førstehjælp.

Hvis du vil lære at yde førstehjælp eller genopfriske dine færdigheder som førstehjælper, kan du tilmelde dig et af Røde Kors' kurser her: www.rodekors.dk/det+gor+vi/andre+forstehjaelpskurser.

Kender du årets førstehjælper?

Har du oplevet en person yde livreddende førstehjælp i 2011? Så kan du være med til at give vedkommende et skulderklap og 10.000 kr.

Indstil personen som kandidat til Årets Førstehjælper 2011 via dette indstillingsskema på Røde Kors' hjemmeside: www.rodekors.dk/aretsforstehjaelper. Fristen for indstillinger er 12. januar 2012.



■ Nyhed

Formandsskift i HRK

På repræsentantskabsmødet den 6. november 2011 blev Claus Jon Jonsen valgt til Styrelsen. Jesper Maarup Nielsen og Pia Blach Pedersen blev konstitueret som henholdsvis ny formand og næstformand.

Claus Jon Jonsen blev på repræsentantskabsmødet valgt til Styrelsen (Styrelsen er Bestyrelsen for Landsorganisationen i Røde Kors) med det højeste antal stemmer, der blev opnået. Et stort tillykke med det. Claus takkede samtidig af på ordinært bestyrelsesmøde i HRK den 14. november efter 16 års aktivt virke i HRKs bestyrelse og vores mange aktiviteter.

Særligt har Claus' hjerte banket for genbrugsaktiviteten, hvor han også i lige så mange år har været aktivitetsleder. Claus har bidraget til en udvikling fra 1 til i dag 13 butikker og dermed til en indtægt, der har, og i fremtiden vil, gavne vores sociale aktiviteter.

Også de hjemløse har haft en særlig plads hos Claus, der var med allerede, da de første tanker omkring Hjemløsehuset blev tænkt.

Bestyrelsen siger Claus tak for den store indsats og ønsker ham god arbejdslyst i Styrelsen og held og lykke fremover.

Ny konstituering

Bestyrelsen har nu konstitueret sig med tidligere næstformand Jesper Maarup Nielsen som formand og bestyrelsesmedlem Pia Blach Pedersen som næstformand. Tillykke til dem begge!

Læs i næste nummer et interview med vores nye formand og næstformand.



Læs mere
facebook

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

Dansk Røde Kors, Hovedstadens afdeling
Nordre Fasanvej 224, 2.- 2200 Kbh. N
Tlf.: 38 33 64 00 - Fax: 38 38 08 69
E-mail: hrk@drk.dk

INVITATION TIL JULESTUE

for alle frivillige, samarbejdspartnere & venner af huset

**Torsdag den 15. december 2011
mellem kl. 15.00 – 19.00 hos**

Hovedstadens Røde Kors
Nordre Fasanvej 224, 2200 København N

Traditionen tro inviteres alle gode mennesker i og omkring
Hovedstadens Røde Kors til gløgg, æbleskiver, musik og julehygge.
Skulle du ikke helt været kommet i julehumør endnu,
så vil det helt sikkert ske denne dag,
hvor vi igen i år, vil have omdannet sekretariatet til et rent juleeventyr.

Ring på tlf. **3833 6400** eller skriv til hrk@drk.dk og tilmeld dig.
Svar udbedes inden 12. december.

Mange glade julehilsener
Nisserne i HRK

