

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Juni 2012

HOVEDSTADENS RØDE KORS

Indhold:

- Hovedstaden mangler besøgsvenner
- Tryghedsopkald – en frivillig fortæller
- Indsamling under forberedelse
- Hjælp Nyhedsbrevet

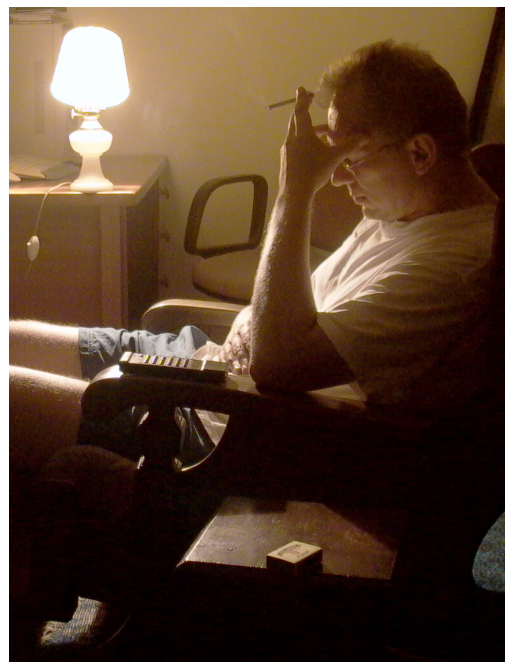
Kære læser

Cirka hver 20. dansker føler sig ensom. Heldigvis er mange af dem ressourcestærke nok til at ansøge om en besøgsven gennem Røde Kors. Men vi har ikke besøgsvenner nok. I Region Hovedstaden alene må 80 ensomme stå på venteliste med uforrettet sag.

I denne udgave af nyhedsbrevet kan du læse om det at være frivillig besøgsven og – hvem ved – måske blive inspireret til at sætte et par timer af om ugen til at øge livskvaliteten for en anden. Du kan også møde Bolette, der på 9. år bruger 2 minutter om dagen på at foretage tryghedsopkald til ældre og tjekke, at alt er, som det skal være hos vedkommende.

I Nyhedsbrevet for juni præsenterer vi også årets Røde Kors Indsamling og inviterer dig til at komme med input til Nyhedsgruppen.

Vi glæder os til at høre fra dig!



■ Nyhed

Hovedstaden mangler besøgsvenner

Lige nu står 726 mennesker – hovedsageligt ensomme ældre – på venteliste til at få en besøgsven. I Region Hovedstaden er der tale om 80 personer. Har du lyst til at gøre en stor forskel i deres liv?

Af Pia Tobberup

Hvert 20. menneske, du møder, føler sig ensom. Det viser nye tal fra Sundhedsstyrelsen. Udover at forringe livskvaliteten, kan ensomhed have alvorlige fysiske konsekvenser for den ramte. Det viser et stort amerikansk forskningsprojekt fra Brigham Young University. Projektet konkluderede i 2010, at konsekvenserne ved ensomhed er dobbelt så skadelige som fedme og svarer til effekterne af alkoholisme, rygning og et liv uden motion.

Som besøgsven kan du være med til at give et andet menneske et bedre liv – og ikke kun i de timer, du er sammen med vedkommende.

”Et besøg gør en kæmpe forskel for et ensomt menneske. Følelsen af et besøg kan vare i mange dage, og isolerede og indadvendte mennesker bliver mere udadvendte. De får bedre kontakt til hjemmehjælperen og familien, fordi de bliver gladere,” siger fagkonsulent i Røde Kors, Lisbeth Ott-Ebbesen.

Hvad er en besøgsven?

En besøgsven er en person, der frivilligt besøger en ensom. Besøget har til formål at være et lyspunkt i en ellers stille hverdag. Den typiske aktivitet er at snakke, gå ture eller drikke kaffe. Men det er helt op til den enkelte besøgsven og besøgsmodtager at beslutte, hvad de vil bruge tiden på.

Du kan følge et besøg [her](#) og læse mere [her](#) – her kan du også tilmelde dig som besøgsven, hvis du har lyst.



88-årige Inge Broch-Nielsen nyder, når besøgsvennen 67-årige Lene Willer kommer på besøg hver onsdag. Foto: Tomas Bertelsen

3 facts om indsatsen som besøgsven

Hvad skal jeg lave?

- Du tager på besøg hjemme hos et andet menneske, du lytter og er interesseret, så kommer samtalen af sig selv. Du skal være stabil, da du bliver ugens højdepunkt for et andet menneske, og det vil ingen gå glip af.

Hvad får jeg ud af det?

- Du får godt samvær og nærvær med et andet menneske, som deler ud af sit livs historier.

Hvor lang tid skal jeg bruge?

- Et besøg varer ca. to timer hver uge.



■ Reportage

Tryghedsopkald – en frivillig fortæller

I denne udgave af Nyhedsbrevet har vi talt med en frivillig fra Tryghedsopkald. Bolette Edwardsen på 55 år har arbejdet som ringer siden 2003. Hun fortæller her om sine udfordringer og glæder ved det frivillige arbejde.

Af Vibeke Rasmussen

Tryghedsopkald har været en fast Røde Kors aktivitet siden 1997. I dag er der 39 frivillige tilknyttet aktiviteten i hovedstadsområdet. De ringer dagligt hjem til omkring 50 enlige ældre for at sikre sig, at alt er vel hos vedkommende. Det handler om at give de ældre forvisning om, at det vil blive opdaget, hvis der sker dem noget i deres eget hjem.

En lille indsats med stor betydning

Bolette startede som frivillig ringer tilbage i 2003 og er nu både teamleder og fast ringer. Hun startede som frivillig, fordi hun følte hun havde overskud til at gøre noget for andre. Hendes valg faldt på Tryghedsopkald, da det ikke krævede en fysisk udfoldelse fra hendes side og samtidig appellerede det til hende, at hun ved så lille en indsats kunne gøre så stor en forskel for et andet menneske.

For som Bolette så enkelt formulerer det: "Det kræver kun 2 minutter af mig. Hvem kan ikke finde tiden til det?"

Bolette ringer selv dagligt til 3 faste personer. Hver dag, året rundt. Også i weekenderne. Så taler de lidt om vind og vejr eller om planerne for dagen. Nogle gange varer opkaldet kun et halvt minut, fordi modtageren af opkaldet har travlt med andre gøremål. Det vigtige i denne sammenhæng er ikke at skulle dække et socialt behov og have en lang personlig samtale med de ældre brugere. Fokus er at skabe tryghed.

"Det handler om, at folk er bange for at udstille deres ensomhed. De ønsker ikke at falde om i eget hjem eller dø, uden at nogen opdager det," fortæller Bolette.

De korte daglige opkald er med til at give de enlige ældre brugere forvisning om, at hvis der skulle ske dem noget en dag, så sidder der en person et sted derude, klar til at handle. Bolette har i sine 9 år som frivillig ringer kun oplevet 2 gange at skulle ud i hjemmet til en ældre bruger. Det sker heldigvis sjældent.

Glæder og udfordringer

Som svar på mit spørgsmål om, hvilke glæder det giver at arbejde som frivillig ringer, svarer Bolette: "Det giver mig en daglig glæde at mærke deres glæde ved mine opkald. Og så drejer det sig selvfølgelig også om at udvise almen medmenneskelighed."



"Det handler om, at folk er bange for at udstille deres ensomhed."

Bolette oplever ikke nogen udfordringer ved arbejdet som frivillig ringer. Tværtimod er det hendes erfaring, at meget få frivillige ringere stopper. Den primære årsag til, at folk stopper, er, at den ældre modtager dør. "Hvis folk dør, så kan den frivillige ringer godt have behov for en pause eller ønske helt at stoppe," fortæller Bolette. For selvom der ofte kun er tale om opkald af få sekunders varighed hver dag, så udvikler mange af de frivillige tætte bånd til de ældre. I nogle tilfælde vælger folk endda at mødes privat. Det er intet krav og sker på de frivilliges eget initiativ.

Røde Kors arrangerer også årlige sommerfester for de frivillige ringere og brugerne af Tryghedsopkaldene. Det har været til stor glæde for begge parter, da det skaber et bedre kendskab til hinanden at få sat ansigt på personen i den anden ende af røret.

Bolette selv ses ikke privat med de personer, hun ringer til. Men hver dag, året rundt griber hun nu på 9. år telefonen for at ringe til tre enlige ældre, som hver dag, året rundt venter på hendes opkald i sikker forvisning om, at omverdenen ikke har glemt dem.



■ Nyhed

Indsamling under forberedelse

Røde Kors holder, som hvert år, indsamling den første søndag i oktober. I år er det den 7. oktober og allerede nu er forberedelserne godt i gang. Men hvad skal de indsamlede penge gå til – og hvad blev de brugt til sidste år?

Af Amalie Niewald

Sidste år samlede Røde Kors nationalt over 17 millioner kroner sammen, hvoraf Hovedstaden stod for næsten 2 millioner. "Et rigtig flot resultat. Trods økonomisk krise synes viljen til at hjælpe mennesker i nød at være usvækket," lød det dengang fra Generalsekretær Anders Ladekarl.

Igen i år er ambitionerne høje. Ikke mindst, fordi de mange indsamlede kroner sidste år viste sig at gøre en kæmpe forskel. De indsamlede penge gik primært til tørken i Østafrika, som var den værste i 25 år. Efter indsamlingen i oktober kom der regn til mange af de ramte lande, hvilket betød, at det såsæd, som indsamlingen havde givet mulighed for, kunne blive uddelt og give afgrøde. Og det var med til at afhjælpe sultkatastrofen betragteligt.

Indsamlingspengene fra 2011 gik også til Syrien, hvor Røde Kors, der Røde Halvmåne, er den eneste humanitære organisation, som i øjeblikket kan operere i landet. Konflikten eksisterer stadig, hvorfor der også skal støttes her i 2012.

De indsamlede kroner skal også gå til Somalia. Krig og hungersnød har skabt et behov i landet for verdens største flygtningelejr – en lejr, som Røde Kors har været med til at starte.

Samlet set går cirka 75 % af de indsamlede penge til hjælp ved katastrofer, nødhjælp og udvikling af fattige lande. Over 10 % går til fattige og ensomme i Danmark. Resten går til førstehjælp, udvikling af organisationen og administration. De indsamlede penge gør derfor både en kæmpe forskel i udlandet og for svagtstillede i Danmark.

Vil du med som indsamler?

Forberedelserne til årets indsamling søndag den 7. oktober kl. 11.00 til 14.00 er godt i gang. Rigtig meget skal koordineres, planlægges og igangsættes, hvis indsamlingen skal blive en succes. Du kan allerede nu tilmelde dig som indsamler **her** – og gøre en verden til forskel.



Indsamlingspengene fra 2011 gik blandt andet til de tørkeramte lande i Østafrika.

"Samlet set går cirka 75% af de indsamlede penge til hjælp ved katastrofer, nødhjælp og udvikling af fattige lande. Over 10% går til fattige og ensomme i Danmark.



Hjælp Nyhedsbrevet

Hver måned mødes en gruppe frivillige fra PR-gruppen for at finde ud af, hvad der skal med i Nyhedsbrevet, som du læser lige nu. Og vi har brug for din hjælp til at finde og formidle de gode historier.

Af Manja Dahl Ejstrup

PR-gruppen i Hovedstadens Røde Kors består af engagerede og kompetente frivillige, som hver især bidrager med kompetencer og erfaring inden for PR og kommunikation. Gruppen har til opgave at iværksætte projekter, som kan være med til at synliggøre og skabe opmærksomhed omkring det frivillige arbejde i Hovedstaden. Nyhedsteamet står bag Nyhedsbrevet, men gruppen består også af en webgruppe og en gruppe, som kommunikerer på de sociale medier. Du kan se hjemmesiden [her](#) og Facebook-profilen [her](#).

Hjælp os med at hjælpe jer

For at kunne fastholde og rekruttere nye frivillige og nå ud til nye brugere skal vi skabe opmærksomhed om de aktiviteter, I som aktivitetsledere, frivillige og brugere beskæftiger jer med. Vi har brug for jeres historier. Det er jer, der sidder med informationerne, de gode historier, den relevante indsigt og ikke mindst viden og ekspertise om lige præcis jeres aktivitet.

Vi er meget interesserede i at høre, hvad der foregår ude hos jer, så husk at give os besked, hvis der foregår en spændende begivenhed ifm. din aktivitet, hvis du kender en interessant personlig historie om en bruger eller frivillig, eller der har været en sensationel udvikling inden for din aktivitet.

Tidligere historier i Nyhedsbrevet

I november 2011 skrev vi om et førstehjælpskursus til resourcesvage unge mødre. Dette var resultatet af et samarbejde mellem Hovedstadens Røde Kors og Mødrehjælpen, hvor Røde Kors' frivillige underviste i førstehjælp. Arrangementet var en stor succes. Så stor en succes, at Hovedstadens Røde Kors har sat gang i et pilotprojekt sammen med landsforeningen om at skabe en korps af frivillige, som vil forsøge at formidle førstehjælps-viden til grupper af sårbare mennesker.

Artiklen i Nyhedsbrevet har sat gang i dialogen omkring førstehjælps-viden til alle, men der er stadig brug for din hjælp. Har du erfaring inden for undervisning og en sundhedsfaglig baggrund – og ikke mindst, lyst til at undervise sårbare borgere, som af forskellige årsager ikke har mulighed for at deltage i almindelige førstehjælpskurser på vores aften-skole, kan du tage fat i Heidi Thomsen på mail ht@drk.dk.



”Det er jer, der sidder med informationerne, de gode historier, den relevante indsigt og ikke mindst viden og ekspertise om lige præcis jeres aktivitet.

Af flere omgange har vi også skrevet om Hovedstadens cykeltræning. Det er svært at redegøre for, om der er kommet flere brugere af den grund, da brugerne sjældent nævner grunden til deres henvendelse. Men cykeltræningen har også benyttet sig af Nyhedsteamet til at få skrevet nogle pressehistorier, som har båret frugt i form af nye frivillige. Har du lyst til at engagere dig i cykeltræningen, som f.eks. aktivitetsleder eller teamleder, er du velkommen til at kontakte Anne Grethe Pabst på mail cykelkursus_kbh@drk.dk.

Kontakt os

Hvis du som aktivitetsleder, frivillig eller bruger har en god historie, som vi kan bruge i Nyhedsbrevet til andres fornøjelse eller læring, så skriv til nyheder.hrk@drk.dk. Vi vil herefter kontakte dig, så vi kan få en god artikel ud af din oplevelse eller nyhed.



Spred budskabet

Send nyhedsbrevet videre til venner og kolleger og vær på den måde med til at sprede det gode budskab. Skriv til nyheder.hrk@drk.dk, hvis

du vil til- eller framelde dig nyhedsbrevet. Har du ideer, gode historier eller andet, er du også velkommen til at skrive.

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

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

Læs mere på
facebook