

Det giver dig mere indsigt

Nyhedsbrev

Januar 2013

RØDE KORS I HOVEDSTADEN

Indhold

- Vær velkommen 2013 – og tak for 2012!
- Hvorfor blev du frivillig?
- Julehygge og æbelskiver
- Julefest i Codanhus
- Hvad sker der i januar?

Kære læser

Med dette nummer af nyhedsbrevet siger vi tak for 2012!

Først og fremmest TAK til dig som frivillig for den store og vigtige indsats, du har leveret.

Den er uvurderlig, og vi håber, du også er med os i 2013.

Her i årets første nyhedsbrev, kan du se en flot fotoreportage fra vores årlige julearrangement for ensomme og familier uden netværk d. 24. december.

Med artiklen "Året der gik" giver vi en status på 2012 og de nye aktiviteter, der kom til i Røde Kors Hovedstaden i årets løb. Vi bringer også fire portrætter af nogle af vores fantastiske frivillige. Måske kan du læse om en, du kender...



Godt nytår!

Vær velkommen 2013 – og tak for 2012!

Da klokken slog tolv og vi rundt omkring i de danske stuer hoppede ned fra de mere eller mindre vakkelvorne stole vi stod på, skænkede mange af os det sidste års tid en kærlig tanke. Her i kommunikationsgruppen vil vi nu også sende det forgange år en kærlig tanke – dog uden nytårstorsk, pailletter eller boblevand.

Af Manja Dahl Ejstrup

2012 bød på mange flere nye aktiviteter på Røde Kors Hovedstadens palet. Allerede i de tidlige mørke timer i efteråret 2011 blev Vågetjenesten startet op, og i 2012 fik aktiviteten rigtig fat. Der er nu 48 frivillige vågere tilknyttet aktiviteten, og de har indtil nu været kaldt ud ti gange til døende på et af de fire plejehjem, som vågetjenesten har aftaler med. Her våger de på skift og yder medmenneskelig omsorg i de sidste timer af den døendes liv – og de har ofte også været til stor støtte for de pårørende.

”Håbet for Vågetjenesten er, at vi i fremtiden kan tilbyde vågere til en langt større del af befolkningen – på flere af hovedstadens plejehjem, i hjemmeplejen og på sygehusene – end vi gør i øjeblikket,” forklarer konsulent Heidi Lerke, ”og det vil også betyde flere vågeopgaver i fremtiden.”

Forår, førstehjælp og fremmedsprog

Samtidig med de grønne skud på træerne og forårets titten frem, blev årets førstehjælper kåret: Titlen gik til 20-årige Mikkel Viksø, som reddede 64-årige Knud Erik Pedersen på en løbetur i Ordrup, da han pludselig fik hjertestop. Mikkel var ikke i tvivl om, at hvis han ikke havde lært førstehjælp, så havde han ikke kunnet reagere og redde Knud Eriks liv.

I takt med at lyset ændrede sig og træernes blade skiftede farve, tog andre ved lære af Mikkel, og efterspørgslen på førstehjælpskurser voksede.

Således kunne vi i november måned tilbyde to førstehjælpskurser med undervisning på engelsk. Både et standardkursus og et kursus i førstehjælp til børn. ”Vi er faktisk den eneste lokalafdeling, der afholder disse kurser på engelsk med individuel tilmelding, så vi håber meget, det har vakt interesse hos dem, det er relevant for, så vi kan få nogle flere kurser i kalenderen i 2013,” beretter konsulent Heidi Thomsen. Mon ikke det er en aktivitet, vi kommer til at høre mere til i 2013.



”Håbet for Vågetjenesten er, at vi i fremtiden kan tilbyde vågere til en langt større del af befolkningen – på flere af hovedstadens plejehjem, i hjemmeplejen og på sygehusene...”



Lyse lokaler med flere funktioner

I sensommeren flyttede Mødestedet BANEN ind i nyistandsatte lokaler på Nordre Fasanvej 228. De tidligere uinspirerende mødelokaler blev omdannet til en lys hjemlig stue med plads til udfoldelse. Her kan voksne, som savner socialt samvær spille spil, mødes til fællesspisning eller se en film. Mødestedet holder åbent hver torsdag kl. 18-22.

En lille måneds tid og en del regnvejre senere, åbnede Terminal1 i selv-samme lokaler. Terminal 1 er et mødested for mennesker, der er kommet ud af et misbrug og skal finde en ny retning i livet. Og her er de lyse lokaler igen et inspirerende samlingspunkt. Konsulent Elisabeth Frederiksen har stor erfaring med at hjælpe tidligere misbrugere videre i livet gennem projekt Safir i Røde Kors Oslo. Hun fortæller: "Målgruppen rekrutteres fra behandlingssteder og i fængslerne. Det er typisk mennesker i en meget sårbar fase i livet, og derfor er der brug for et sted, hvor de kan være, deltage i aktiviteter, få praktisk hjælp og ikke mindst et nyt netværk uden misbrug". På længere sigt skal Mødestedet være åbent både hverdage og weekend, men Terminal1 er stadig i opstartsfasen og er ind til videre åbent hver mandag og onsdag.

Det nyeste tilbud på listen

Kulden fik rigtig fat i os ved årets afslutning, og vi foretrak at holde os indenfor. Men ikke alt stod stille i de kolde tider, og endnu en aktivitet var netop ved at starte op. Nemlig Familienetværket. Ligesom vi fik brug for hjælp i form af luffer og ørevarmere, når vi begav os ud i kulden, vil Familienetværket hjælpe sårbare og socialt udsatte børnefamilier rundt om i Danmark. Familier, der af forskellige årsager står i en svær livssituation med udfordringer fx i form af en trængt økonomi og manglende sociale relationer gennem arbejdsmarked og foreningsliv.

De frivillige i Familienetværket kommer i 2013 til at arrangere fællesspisning og andre oplevelser for børnefamilierne. Oplevelser, som forhåbentlig kan skabe hyggelige stunder i en svær og måske ensom hverdag.

Familienetværket er altså det allernyeste skud på stammen af faste aktiviteter, og der arbejdes i skrivende stund på at få de sidste frivillige kræfter sat i spil. Målet er at være godt i gang med aktiviteter for familierne, før forårets summen igen sætter ind.

Tak er ikke et fattigt ord!

Det er vigtigt at få sagt tak. Tak for det år der er gået. Tak for den indsats alle i frivillige har lagt! Uden alle jer, alle os, havde vi ikke kunne starte disse nye aktiviteter, arrangere sommerferie på Møn for Hjemløsehuset, indsamle 1.852.000 kroner via Landsindsamlingen i oktober og holde juleaften med julemiddag, trylleri og højtlesning af juleevangeliet for over 150 voksne og børn, der ikke havde andre steder at være den 24. december. Tak.

I 2012 har vi i Røde Kors Hovedstaden skabt synlige resultater, som er til stor gavn for de mennesker vi støtter både inden og uden for Danmarks grænser. Og tænk, vi nærmer os snart 2000 frivillige!

Læs mere om vores nyeste aktiviteter

Vågetjenesten: Vågetjenesten har både behov for frivillige der våger og frivillige, som kunne tænke sig at arbejde som teamleder. Læs mere om Vågetjenesten [her](#).

Førstehjælpskurser på engelsk: Læs mere om de førstehjælpskurser Røde Kors Hovedstaden tilbyder, og hold dig opdateret på nye datoer for kurserne på engelsk [her](#).

Mødestedet BANEN: Vil du høre mere om BANEN, så skriv til de frivillige på banen@drk.dk eller ring på telefon 22 91 59 92.

Mødestedet Terminal1: Læs mere om Terminal 1 [her](#), og hent aktivitetsprogrammet [her](#).

Familienetværket: Læs mere om Familienetværket på landsplan [her](#). www.frivillig.drk.dk/. Der kan du også læse om, hvad der skal til for at blive frivillig i Hovedstaden.

Rigtig godt nytår!

Hvorfor blev du frivillig?

Af Marlene Langbo-Friis

Frederik Nielsen, 26 år

Hvor er du frivillig?

Hovedstadens Samaritterkorps

Hvad går dit arbejde som frivillig ud på?

Jeg er på vagt som førstehjælper ved bl.a. koncerter, fodboldkampe og løb. Typisk kommer folk ind med overophedning eller ledskader, men det sker, at vi må give livgivende førstehjælp. Samaritter skal igennem en meget lang uddannelse, og de lægger meget tid i arbejdet. Jeg bruger selv 15-30 timer hver måned. At være samarit minder i virkeligheden mere om en arbejdsplads end et frivilligjob - på den gode måde.

Hvorfor blev du frivillig?

Jeg ville prøve noget helt andet, og jeg ville arbejde med mennesker. Som samarit bliver man virkelig afprøvet på nogle områder, man ellers ikke beskæftiger sig med. Man får nogle helt andre oplevelser end i sin normale hverdag.

Morten Kropp Kehler, 36 år

Hvor er du frivillig?

Karriereguiden på Vesterbro

Hvad går dit arbejde som frivillig ud på?

Jeg hjælper især udlændinge med ansøgninger og CV, når de søger job på det danske arbejdsmarked. Jeg rådgiver fast i to timer hver uge. Karriereguiden hjælper både akademikere og ufaglærte. Vi hjælper folk fra hele verden. Når man kommer fra Østeuropa eller Kina, kan det være svært at forstå, hvordan tingene foregår i Danmark. Forleden hjalp jeg en fyr fra Singapore. Han kom kun en enkelt gang, så fik han job i finanssektoren. Det er svært at få arbejde i Danmark i dag, og mit succeskriterium er faktisk ikke, at folk får job, men at de kommer igen. At de føler, de får værdi og kan se formålet med at komme hos os.

Hvorfor blev du frivillig?

Jeg så en reklame for en bank, hvor der var en frivillig karriereguide fra Røde Kors med, og det trillede noget i mig. Jeg synes, man skal bruge det, man er god til. Jeg har selv på et tidspunkt været arbejdsløs i et halvt års tid og blev rigtig god til at skrive ansøgninger. I mit nuværende job sidder jeg på den anden side af bordet og ser på de ansøgninger, andre sender til min arbejdsplads. Jeg ved, hvad der virker. Jeg kan lide at hjælpe andre og at få prøvet mig selv af i nogle meget forskellige situationer.



Inge-Lise Bjørn, 64 år

Hvor er du frivillig?

Jeg er faktisk frivillig to steder - i turtjenesten og i tryghedsopkald.

Hvad går dit arbejde som frivillig ud på?

I turtjenesten arrangerer jeg udflugter for ældre sammen med min faste chauffør, Klaus. Vi kører fra Nørrebro, og der er omkring 100 ældre derude, som er tilmeldt ordningen. Vi giver de ældre en oplevelse. Til gengæld får jeg også selv en masse oplevelser. Det er dejligt at se, at de ældre bliver glade. Og så har vi et fantastisk fællesskab i turtjenesten.

Tryghedsopkald er en ordning, hvor ældre kan bede om, at vi hver dag ringer for at tjekke, at alt er som det skal være. Jeg har en sød, ældre herre på Nørrebro, som jeg ringer til alle hverdage kl. 9. Så snakker vi lidt om, hvad vi lavede i går, og hvad vi skal lave i dag. Vi sludrer i 10-15 minutter. Det er faktisk også lykkes mig at få ham lokket med på ture med turtjenesten.

Hvorfor blev du frivillig?

Allerede mens jeg stadig arbejdede, så jeg en artikel i Amagerbladet. Dengang havde jeg ikke tiden, men da jeg gik på efterløn, huskede jeg artiklen og gravede den frem fra gemmerne. Det er en rar fornemmelse at gøre noget for andre. Og det er rart at komme i Røde Kors. Det var dér, jeg hørte om tryghedsopkaldene. Jeg havde for mange år siden forsøgt at få noget lignende op at stå i min egen ejendom, hvor der boede mange ældre. Jeg synes, at både turtjenesten og tryghedsopkaldene er en god måde at gøre nytte på, og jeg har foreslået mange af mine bekendte at blive frivillige.



Hanne Tjessem, 34 år

Hvor er du frivillig?

Jeg er teamleder i Røde Kors' venskabsfamilier, som skaber kontakt mellem danske og nydanske familier.

Hvad går dit arbejde som frivillig ud på?

Når man skal være venskabsfamilie for hinanden, er det vigtigt, at man har noget at være sammen om. Som teamleder tager jeg ud og besøger familierne, så kan jeg bagefter koble de familier, som har noget til fælles. Det kan være lysten til at lave noget aktivt, måske er man glad for mad, eller man kan have børn på samme alder.

Lige nu mangler vi mest nydanske familier, men har altid plads til både danske og nydanske, for jo flere vi har på listerne, jo større er muligheden for gode og varende match.

Hvorfor blev du frivillig?

Jeg er selv gennem Røde Kors blevet koblet med en afghansk kvinde, hvilket var meget givende for os begge. Udover at hjælpe de tilmeldte familier med at lære hinanden at kende, er håbet også, at deres positive erfaringer med og forøgede forståelse for hinanden spredt sig som ringe i vandet og på den måde bidrager til inklusion og integration i et større perspektiv.



Jul, hygge og masser æbleskiver!

Aldrig havde man set så meget julehygge samlet på ét sted, som da Røde Kors Hovedstaden havde åbnet dørene til julestue for frivillige og samarbejdspartnere.

Af Sara Gollander

Loftet var dekoreret tæt med julepynt, og der duftede brunt og brændt på Nordre Fasanvej den 12. december. Æbleskiverne blev revet væk hurtigere end de kunne varmes, men heldigvis var der sørget for pebernødder, frugtflæsk, chokolade og gløgg i rigelige mængder, så ingen skulle mangle noget i mellemtiden. Snakken gik selvfølgelig livligt omkring bordene, og der var opfordret til "minglen" med den årlige quiz, som gik ud på at finde navne på frivillige fra andre aktiviteter, af modsatte køn osv. En person som virkelig formåede at sætte stjernen i toppen af julehygge træet var key-board spilleren Kim, som ikke alene er en fremragende pianist og hyggespreder - han er også blind, hvilket gør hans indsats så meget desto mere imponerende. Hurtig i replikken var han også, da han forvekslede konsulent Cecilie med sekretariatschef Pernille og udbød: "Jamen det kan jeg jo ikke se-cilie!". Tusind tak til den frivillige facilitatorgruppe, som forsøder livet for os andre i den slags sammen hænge.



Vinderen af quizzen blev Jytte Hessellund (tv.) fra Turtjenesten, som vandt en skøn kurv med alskens økologiske godter overrakt af Birgit Stenbæk, konsulent for Turtjenesten

Røde Kors Julefest. i Codanhus



Igen i år afholdt Røde Kors stor julefest for københavnere, som kunne risikerer at holde jul uden selskab. Og selskab fik de i Codan Husets store kantine, hvor der var rekord mange tilmeldte gæster. Hele 209 var tilmeldt, og hertil kommer 41 børn, som fik udfoldet deres kreativitet ved specielle border, hvor blev der malet, klippet og flettet. 67 frivillige hjalp som bordamer/herrer med at hygge og ikke mindst bære bjerge af flæskesteg, rødkål og brunede kartofler ind til de mange gæster. For vegetarer og muslimer var der en speciel menu.





Sofie Gråbøl læste juleevangeliet og endte med at synge sammen med Peter Mygind, der både sang, dansede og underholdte eftermiddagen igennem. Blandt andet synger han her julesang med en af gæsterne



Hvad sker der i januar?

15 januar:

Ungarer kommer til Danmark og besøger Kvindenetværket

Kvindenetværket får besøg af en delegation fra Ungarn, som skal høre om det danske arbejde for voldsramte kvinder. Røde Kors i Danmark finansierer otte "shelters" for voldsramte kvinder via Røde Kors Ungarn, og i juli 2012 var en mindre delegation fra Røde Kors Danmark i Ungarn for at erfaringsudveksle. Nu har landsskontoret så inviteret en gruppe på 11 ungare her til Danmark i januar – otte shelter managers og tre fra Ungarsk Røde Kors. De kommer bl.a. til at besøge krisecentre og så altså Kvindenetværket i Røde Kors Hovedstaden, hvor de bl.a. deltager på det månedlige erfaringsudvekslings-møde den 15. januar

Intromøder i januar – der mangler frivillige i kvindenetværket!

Der er intromøder tirsdag d. 8. januar kl. 17-20, lørdag d. 19. januar kl. 10.30-13.30 og tirsdag d. 22. januar kl. 17-20 på Nordre Fasanvej. Hvis du allerede selv er frivillig, opfordr da en ven, en kollega, en nabo eller et familiemedlem til at komme og høre mere om, hvilke muligheder der er for at blive frivillig i Røde Kors.

Se mere <http://hovedstaden.drk.dk/kvindenetværket>.

Lige nu mangler der fx frivillige i Kvindenetværket. Røde Kors' kvindenetværk i er et tilbud til voldsramte kvinder. Nogle af kvinderne bor stadig på kvindekrisecenter, mens andre er flyttet i egen bolig. Vi søger modne kvinder i alderen 25+, som gerne vil engagere sig i at være kontaktperson for en voldsramt eller kriseramt kvinde. Du skal være psykisk robust, tolerant, god til at lytte, kunne sætte grænser og være opmærksom på besøgsmodtagerens behov. Derudover skal du have mulighed for at forpligte dig i 1-1 1/2 år ca. 3 timer om ugen. Som udgangspunkt mødes du én gang ugentligt med kvinden og hendes børn for at snakke, tage på ture eller bistå med praktiske opgaver. Desuden tilbydes netværksaktiviteter som fx fællesspisning, byture og udflugter. **Er du interesseret i at blive frivillig eller høre mere om arbejdet i Kvindenetværket? Så kontakt Mette Svensson på telefon 38 33 64 00 eller mail på me@drk.dk.**

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 bl.a. fortæller om hvordan du kan: blive frivillig, give støtte, søge job hos Røde Kors i Hovedstaden, blive medlem, mm.

Røde Kors, Hovedstadens afdeling,
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