

A photograph of a young girl in a white robe and a crown with five lit candles. She is holding a single lit candle in her hands. She is surrounded by a crowd of people, some of whom are also wearing white robes. The setting appears to be indoors, possibly a church or a hall, with warm lighting and a festive atmosphere.

120 frivillige
til julestue

Offerrådgivningen -
Døgnåben mental førstehjælp

Stress og frivilligt arbejde

KÆRE LÆSER

2015 er skudt i gang og en travl julemåned er ovre. Derfor vil vi i Røde Kors Hovedstaden gerne sætte fokus på, hvordan du kan finde en indre ro og balance, så du igen får energi til hverdagens udfordringer. Vi guider dig til en dagligdag med et minimum af stress og giver nogle konkrete øvelser og værktøjer, der fokuserer på at opbygge kroppen og give mental robusthed.

I dette nyhedsbrev kan du også møde Janne P. Rasmussen, der har lagt en karriere som dommer bag sig og nu anvender sine mange års erfaringer som rådgiver i Offerrådgivningen hos Røde Kors Hovedstaden.

Derudover har vi været på besøg i Netværkshuset Kastruplund, vi har været til julestue og - sidst men ikke mindst - så har Røde Kors fejret 150 års fødselsdag i hele Danmark. Vi deltog i et arrangement på Østerbro.

Godt nytår!

Kommunikationsgruppen

NYT FRA RØDE KORS HOVEDSTADEN

Redaktør

Søren Munk Hansen / Stine Sofie Mathisen

Skribenter

Flemming Kyed
Phillipa Crone
Susan Eriksen
Lene Voller
Ana Ilinca Mihai
Nina Maria Jensen
Rikke Clausen

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

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.

Modtag nyheder

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. viser dig, hvordan du kan blive frivillig, give støtte, søge job hos Røde Kors i Hovedstaden, blive medlem og meget mere.

GOD GANG I NETVÆRKSHUSET

Aldersgruppen 20-65 år har fået et trygt sted at være.

Af Flemming Kyed

Det er ikke stort, Netværkshuset Kastruplund i Tårnby, i Kastrup, som drives af Røde Kors Hovedstaden. Men det er i den grad hyggeligt – som at komme ind i et lille privat hjem. Uden det fjerneste institutionspræg.

Og det er også sådan, det skal være, siger Elisabeth Fredriksen, der er daglig leder af stedet, som hun holder i gang sammen med pt. 13 frivillige.

Huset blev åbnet i maj 2014 og har kørt med program, brochure og hele spektret af aktiviteter siden september.

I øjeblikket er der aftenåbent mandag, dagåbent tirsdag til torsdag, lukket fredag og også aktiviteter om lørdagen og første søndag i hver måned.

En vifte af tilbud

Netværkshuset er et tilbud til aldersgruppen 20-65 år. Det har man valgt ud fra en erkendelse af, at de unge og de ældre/gamle har andre tilbud, mens der manglede noget for de 'voksne'.

Huset har ca. 200 besøg om måneden. Der er masser at gøre, opleve og lære. Man kan blive helt stakåndet af en opremsning: frokost og anden madlavning/spisning, quizzet, gåture i området, udflugter og museumsbesøg, foredrag, kreativt værksted, pc-hjælp, gymnastik og bevægelse, havearbejde osv. osv.

De besøgende er med til at sætte rammerne for, hvad huset skal bruges til, og en del af dem har ligefrem nøgler til det.

Man bliver set

Der kommer mange forskellige mennesker i Netværkshuset. Folk med arbejdsskader, 'tørlagte' misbrugere, enkemænd, mennesker med social fobi, unge med Aspergers syndrom og mange flere.

'Hos os spiller det ingen rolle, hvad slags baggrund, du har, eller om man har en diagnose eller ej. Alle er hjertelig velkomne som den, man er. Her kan de være trygge, få og give omsorg og blive set', siger Elisabeth Fredriksen.

Huset må ikke vokse sig for stort, men der er plads til flere aktiviteter og længere åbningstider – hvis man kan få flere frivillige engagerede i stedet. Så interesserede er meget velkomne til at henvende sig til:

Elisabeth Fredriksen
Tlf. 71 99 11 19/mobil 28 18 40 00
Mail: elfre@rodekors.dk

Netværkshuset Kastruplund,
Kastruplundgade 13, baghuset
2770 Kastrup



VELLYKKET JULEHYGGE HOS RØDE KORS HOVEDSTADEN!

Af Rikke Clausen. Foto Rikke Clausen

Som altid, når julen nærmer sig, holder Røde Kors Hovedstaden julestue for alle frivillige. I år var det torsdag den 11. december, og huset var fyldt med over 120 glade julegæster. Facilitatorgruppen diskede op med gløgg, æbleskiver og juleknas, og havde i det hele taget sørget for at tage rigtig godt imod alle. Gruppen havde også sørget for, at lokalerne hos Røde Kors Hovedstaden tog sig rigtig hyggelige og julede ud.

Lige som sidste år optrådte pigerne fra den integrerede institution Den grønne giraf med Luciaoptoget, hvilket igen var en stor succes. Det er skønt at se pigerne gå Luciaoptog. Som en ekstra lille overraskelse var der i år også lodtrækning om skønne, små julegaver. Der var godt gang i snakken og glædelige gensyn i de tre hyggelige timer, der var inviteret til julehygge.

Facilitatorgruppen var i fuld sving med at forberede dagen fra formiddagstimerne. Der skulle stilles borde op til de mange gæster, pyntes op samt stilles juleknas frem, og gløgg og æbleskiver skulle varmes.

Marianne og Birgitte, aktivitetsledere for facilitatorgruppen, syntes det var en stor fornøjelse at arrangere og glæder sig over den gode gruppe af frivillige, de har til at hjælpe sig – en i øvrigt meget international gruppe, som tæller folk fra Portugal, Estland, Rusland, Iran og Danmark.



DØGNÅBEN MENTAL FØRSTEHJÆLP

Af Ana Ilinca Mihai

Offerrådgivningen blev etableret i 1997 efter en lovændring i Folketinget, der pålagte alle politikredse at oprette offerrådgivninger som et tilbud til mennesker, der har været udsat for kriminalitet, ulykker eller andre traumatiske begivenheder. Målet var at være der for folk, der oplever noget chokerende og har brug for hjælp. I dag er der gratis og anonym rådgivning til både ofre, pårørende og vidner, og tjenesten har døgnåben alle årets dage.

I Hovedstadens Offerrådgivning arbejder der 35-40 frivillige. Vagttelefonen er åben døgnet rundt, og der er altid en rådgiver, der står klar til at hjælpe, enten via en telefonsamtale eller et personligt møde.

En solstråle på en regnfuld dag

En kold og regnfuld novemberdag møder jeg en af offerrådgiverne, Janne P. Rasmussen, på en af Røde Kors' kontorer på Nørrebro. Janne er uddannet jurist og har arbejdet ved domstolene i 30 år. Umiddelbart efter hun gik på pension for et par år siden så hun en annonce om Offerrådgivningen i dagbladet Politiken, og syntes det lød interessant, så hun tilbød sin hjælp. Først var hun i tvivl om, hvorvidt hendes professionelle baggrund var en styrke eller en svaghed i forhold til rollen som offerrådgiver; nu skulle hun skifte fokus fra gerningsmænd til ofre.

Det har dog vist sig at være en styrke, og i dag er hun - udover at være offerrådgiver - også den, der står for kontakten til politiet, som Røde Kors har et godt samarbejde med. Politiet har pligt til at fortælle folk om Offerrådgivningens eksistens i forbindelse med en anmeldelse, og 70 % af dem, der ringer til Offerrådgivningens vagttelefon, har fået nummeret fra politiet. Samtidig kan politiet også gøre brug af Offerrådgivningen i forbindelse med f.eks. røveri eller indbrud, hvor offeret ikke selv er i stand til at ringe.

Uddannet til at lytte

For at kunne være offerrådgiver skal man helst have en god portion livserfaring, og man skal være god til mennesker. Derfor skal rådgivere være over 30 år gamle. Derudover skal man først igennem et par kurser, hvor man bl.a. lærer, hvordan man skal føre en samtale med folk i krise samt hvad faserne i en krise er. Man skal også gennemgå en del øvelser og undervises i mere praktiske ting, som man skal kende til for at kunne henvise folk videre i systemet.

For de frivillige findes der tilbud om supervision, efteruddannelse og møder med de andre rådgivere, hvor man kan udveksle erfaringer og på den måde lære af hinanden. Hvis der er brug for det, kan man også som frivillig bruge Røde Kors' Psykologtjeneste.

En god offerrådgiver skal være god til at lytte, mener Janne: "Den, der fortæller skal have oplevelsen af, at den anden lytter og forstår." Samtidig skal man også være i stand til at styre samtalen for at finde ud af, hvordan man bedst kan hjælpe. Det sker, at et offer kan have svært ved at fortælle helt præcis hvad der er sket, hvis der er tale om noget meget groft, f.eks. en voldtægt. Det kan måske være svært at ringe og tale med en fremmed om en traumatisk begivenhed, men Janne synes, at folk er gode til at åbne op. Et typisk spørgsmål, man som rådgiver stiller, kunne være: "Hvor var det værst at være dig i den pågældende situation?" Det får folk til at sætte ord på tingene. Sidst, men ikke mindst, skal man være i stand til at kunne slippe folk igen. Man har typisk kun én samtale med et menneske. Det, der kan være svært, er ikke at vide, hvordan det går. Vi har ingen mulighed for at finde ud af det. Det er meget vigtigt, at man ikke får indtryk af, at vi kan få, eller prøver at få, information af brugere.

Nu takker folk mig!

Hvordan taler man så om kriser med en fremmed person? Og hvem er det, der ringer?

"Man starter med at spørge om, hvad der er sket, og så lytter man til historien." At lytte er ikke noget nyt for Janne, der har stor erfaring med det fra hendes tidligere job som retsassessor. Noget, der dog er helt nyt for hende er, at folk takker hende til sidst. Det gjorde de ikke i retten, da hun skulle sende folk bag tremmer. "Nu takker folk mig!", siger hun med et smil på læberne.

De fleste af dem, der ringer til Offerrådgivningens vagttelefon er kvinder mellem 15-39 år. Det kan også være børn, der har været vidner til noget tragisk, som ringer sammen med forældrene.

Når jeg spørger hende på hvilken side hun bedst kan lide at være, svarer hun, at hun ikke kan vælge. Begge dele er meget spændende, men hun savner dog ikke sit gamle dommerjob.

"Det kunne være mig!"

Janne er glad for sit arbejde som offerrådgiver. Hun får også noget tilbage ved at hjælpe andre, og når jeg spørger om, hvorfor hun gør det, tænker hun lidt og svarer: "Det kunne være mig! I dag er jeg så heldig, at jeg kan hjælpe. I morgen kan det være mig, der har brug for hjælp".

Hun husker især én historie, som gjorde indtryk på hende: En mand ringede og fortalte om en skudepisode, som han havde været vidne til. Han prøvede at yde førstehjælp til skudofferet, indtil ambulancen kom, hvorefter han cyklede hjem. Da han kom hjem, brød han sammen og ringede til Offerrådgivningen. Han var stadigvæk meget påvirket af hændelsen og skulle til en vigtig eksamen dagen efter. Janne besluttede at mødes med ham sent om aftenen for at tale med ham om hans reaktioner og de konkrete ting, han kunne gøre for at slappe af og få tankerne væk fra episoden. Dagen efter deres møde ringede han og fortalte, at han havde bestået sin eksamen, og at han ikke kunne have gjort det uden Offerrådgivningens hjælp.



Yoga for krop og sjæl

Af Nina Maria Jensen

Mange danskere føler sig stressede. Og som om det ikke er slemt nok, har man en uheldig tendens til at spænde i kroppen, når man er stresset, hvilket kan resultere i ømme skuldre og hovedpine. Jeg kan desværre ikke tilbyde nogen mirakelkur, men til gengæld miniguide til en række yoga-øvelser, som giver en lille pause fra en travl hverdag, og som afspænder skuldrene og nakken og dermed kan reducere ømhed og hovedpine.

Øvelserne er ganske enkle, de to første kan udføres på kontorstolen eller i sofaen, mens de to sidste kræver, at du bevæger dig et smut ned på gulvet på en yogamåtte eller et tæppe. Fælles for alle øvelserne er, at du skal fokusere på din vejtrækning, trække vejret gennem næsen og gøre dine ind- og udåndinger lange, det vil sige, at du skal fylde dine lunger helt op med luft og tømme dem helt igen, i højere grad end du gør normalt. Luk gerne øjnene, mens du udfører øvelserne og lyt til yogamusik, som du hurtigt kan finde på Youtube.

Alternate Nostril Breathing

Når du giver dig selv tid til at sidde stille og fokusere på dit åndedræt, hjælper det dig til at stresses af. Denne specifikke øvelse, Alternate Nostril Breathing, kan samtidig afhjælpe hovedpine, hvis skaden er sket:

Sid med ret ryg og luk dine øjne. Luk højre næsebor med en finger og træk herefter vejret ind gennem venstre næsebor. Luk herefter venstre næsebor og ånd ud gennem det højre næsebor. Du holder fortsat venstre næsebor lukket, mens du ånder ind gennem højre næsebor, herefter lukker du det højre og ånder ud gennem det venstre. Sådan fortsætter du et par minutter.

Skulderløft

Denne øvelse kan være med til at forebygge og afhjælpe spændingshovedpine, og du kan udføre den hvor som helst: Sid med ret ryg. Løft skuldrene op mod ørene, mens du indånder, og lad dem falde tungt ned på plads igen, mens du udånder. Gentag i et par minutter. Det er det hele! Du kan efterfølge denne enkle øvelse med et nakkerul, hvor du lader dit hoved falde tungt frem mod brystkassen, og herefter kører det i cirkler hele vejen rundt, først den ene vej i et minuts tid, og skift derefter retning. Du skal udånde, når hovedet er fremme og indånde, når det er tilbage. Det er vigtigt, at du ikke overstrækker; hvis bevægelsen føles ubehagelig, kan du nøjes med at tegne en halvcirkel.

Barnets stilling

Denne øvelse afhjælper rygsmerter og giver samtidig dit hoved en velfortjent pause:

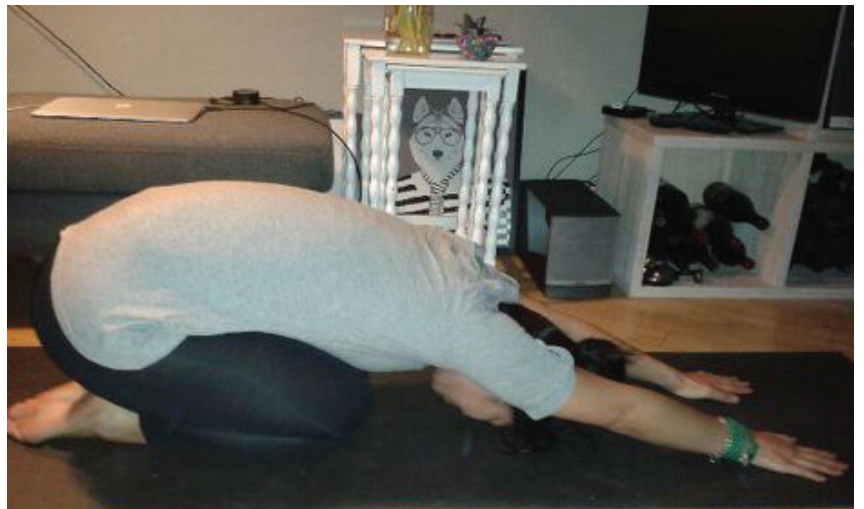
Sæt dig på gulvet på dine underben, ræk armene over hovedet og stræk dig herefter så langt frem du kan for til sidst at lægge panden og håndfladerne i gulvet foran dig. Du skal bevare et aktivt stræk så længe du holder stillingen, og ved hver indånding skal du forsøge at strække ryggen endnu længere ved at trække dine hænder væk fra skuldrene.

Fisken

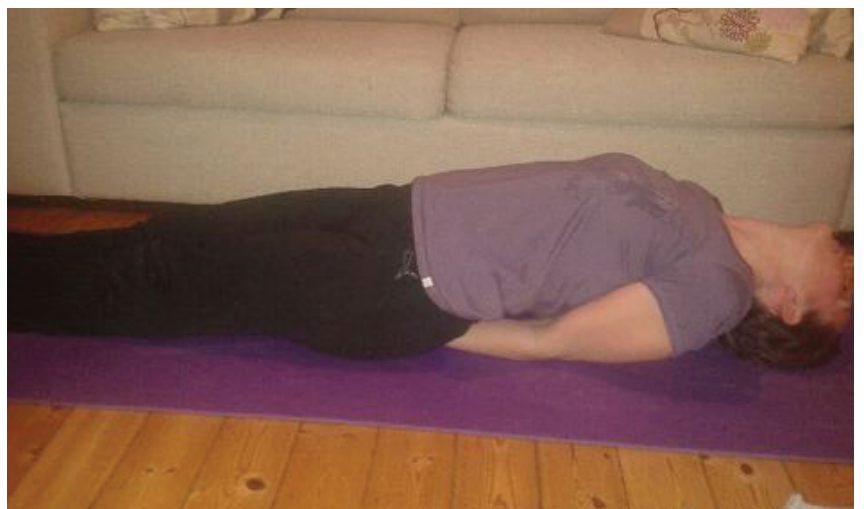
Denne øvelse afhjælper stivhed i nakke og skuldre. Samtidig udvides brystkassen, hvilket fremmer en dyb vejtrækning og øger lungekapaciteten.

Læg dig på ryggen på gulvet. Dine ben skal være udstrakte og samlede. Læg dine hænder ind under benene med håndfladerne i gulvet. Prøv så vidt muligt at trække skulderbladene ind mod hinanden. Løft herefter brystkassen så højt du kan og lad hovedet følge med op, hvormed du bøjer albuerne og hviler på dem. Sænk forsigtigt hovedet mod gulvet og hvil let på det, men det er dine albuer, som skal bære dig, ikke hovedet. Fokuser på dybe ind- og udåndinger gennem næsen. Hold stillingen i 30 sekunder, hvis du kan.

Der findes rigtig mange yogastillinger, og de har alle en funktion. Nogle er gode mod stress og ømme muskler, mens andre giver styrketræning, masserer organerne eller hjælper på fordøjelsen. Hvis du vil vide mere, findes der et stort udbud af kurser og bøger, det er bare at vælge. God fornøjelse!



Yogalærer Pia Kim Granno viser her Barnets Stilling.



Fisken.

BIDT AF FRIVILLIGT ARBEJDE

Trods en kronisk sygdom er Mette Rasmussen både indsamler, våger og leder af en lektiecafé hos Røde Kors Hovedstaden. I år har hun 10-års jubilæum.

Af Phillipa Crone

Det var ikke med sin gode vilje, at Mette Rasmussen startede som frivillig i en lektiecafé tilbage i 2012. Hendes kæreste skulle starte caféen op, og forsøgte at "hverve" hende til den. *"Jeg var ikke interesseret i det. Jeg tænkte, at nu prøver jeg det én gang, men så blev jeg bidt af det,"* fortæller hun.

I dag er det lektiecaféen, der får hende op af sengen om morgenen, selv på de mest grå og tunge onsdage. *"Jeg kan ikke forestille mig ikke at være frivillig. Jeg ved ikke, hvad jeg skulle gøre uden det. Jeg kan leve længe på noget, børnene har sagt i lektiecaféen,"* siger Mette Rasmussen, som er 25 år.

Trofast indsamler

I år fejrer hun 10-års jubilæum som Røde Kors-frivillig. Allede som 15-årig begyndte hun som indsamler til landsindsamlingen, og hun har ikke sprunget et eneste år over siden. *"Jeg glæder mig altid til at komme og samle ind. Jeg har ikke selv penge til at putte i bøssen, så derfor må jeg sørge for selv at komme afsted,"* siger hun.

Mette Rasmussen springer dog de lange traveture over, når hun samler ind, og står i stedet foran butikker. Hun lider nemlig af sygdommen fibromyalgi, og er derfor ofte plaget af smerter i muskler og led. Sygdommen har også gjort, at hun måtte sige farvel til sit arbejde som SOSU-hjælper på et plejehjem for nogle år siden. Det gjorde, at hun skruede op for det frivillige arbejde.



"Jeg kunne ikke holde ud at side derhjemme og fastholde mig selv i at være syg, så jeg ville gerne ud og lave noget andet hurtigt," fortæller hun.

Lektiecafé med nærvær

I dag er hun leder af lektiecaféen på Sønderbro Skole på Amager. En tjans, som hun elsker, og som hun passer trods sygdom og smerter. *"Jeg glæder mig altid til at se børnene og til at høre deres søforklaringer på, hvorfor de ikke har lavet lektier. Jeg kan godt lide den tillid, de har til os. Børnene føler sig ikke altid hørt derhjemme eller i skolen, så de kan rigtig godt lide, at der står en voksen til rådighed for dem, som ikke får penge for at være der,"* siger hun.

Udover hjælp til matematik, dansk og andre fag, er lektiecaféen også et rum, hvor børnene taler ud. *"Vi bruger også meget tid på at snakke om andre ting end skole. Man får mange ting at vide om børnene, og der er en stor fortrolighed,"* fortæller Mette Rasmussen.

Vågetjenesten kalder

Lektiecaféen fylder meget i Mette Rasmussens hverdag, men alligevel har hun i år kastet sig ud i mere frivilligt arbejde. For fem måneder siden startede hun nemlig i Røde Kors' vågetjeneste. Som våger skal hun sidde ved en døendes side i de sidste øjeblikke. Noget, som hun føler sig godt klædt på til. *"Jeg ved, at jeg kan holde til det. Jeg har holdt mange gamle i hånden på arbejde, mens de døde. Plejehjem er jo det sidste stop,"* siger hun. Hun har endnu ikke været ude på en vagt, men glæder sig til at prøve det. *"Som våger berører man udover den døende en masse mennesker uden at have direkte kontakt med dem. At jeg sidder hos en oldemor på 105 år hjælper jo både børn, børnebørn osv.,"* siger hun.

På udkig efter mere frivilligt arbejde

Mens hun venter på at komme ud som våger, bruger hun energi på at holde sin lektiecafé kørende. Hvor der før sommerferien var godt gang i den, ser det anderledes ud nu med skolereformen og dermed lange skoledage og fast lektiecafé for børnene. Antallet af børn i Røde Kors-lektiecaféen er derfor raslet ned. *"Børnene har ikke timer nok i døgnet til at de også kan komme i vores lektiecafé. Derfor har vi ikke ret mange børn nu. Men jeg vil gøre alt for at redde den,"* siger Mette Rasmussen.

Må lektiecaféen i sidste ende lukke, vil hun skynde sig at finde mere frivilligt arbejde. *"Mit hjerte banker særligt for ensomme mennesker. Så hvis lektiecaféen lukker, vil jeg gerne lave noget, der har med ensomme at gøre,"* siger Mette.

Stensikkert er det, at hun vil fortsætte det frivillige arbejde, formentlig mange år endnu. *"Jeg kan ikke undvære det frivillige arbejde. Til folk, som tøver med at prøve det, har jeg bare at sige: Spring ud i det!"*

STRESS OG FRIVILLIGT ARBEJDE

Hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress. Det er vigtigt at kende symptomerne på stress samt egne begrænsninger, især hvis man skal jonglere med både almindeligt og frivilligt arbejde.

Af Lene Voller

Det var en solskinsklar april dag for nogle år siden, da Anna Madsen pludselig fik brystsmærter på sit arbejde. Det sortnede for hendes øjne, og hun begyndte at hyperventilere. Hun græd, da en kollega tog fat i hende og ruskede hende. Anna Madsen var blevet ramt af stress.

Set i bakspejlet havde hun nok set det komme. Der havde været meget arbejde på det sidste, og privatlivet kørte for fuld udblæsning. Hun tvang sig selv til det yderste. Hun ville gerne præstere, for det forventede folk jo af hende. Det havde de altid gjort. Og hun havde altid ydet.

Det tog Anna Madsen syv måneder at komme ovenpå igen. Et langt forløb hos en coach og en masse samtaler med en psykolog fik Anna Madsen til at indse, at stress skulle tages i opløbet. Hun skulle lære at lytte til sin krop.

I dag kan Anna Madsen mærke, når stressen er ved at vende tilbage. Så ved hun, at hun skal passe på og tage den med ro. *"Det føles lidt som om, at alle ens celler er ved at dø. Sådan så jeg det aldrig før. Da kørte jeg bare videre, men nu forstår jeg alvoren,"* siger hun.

Stress er et udbredt problem

Stress opstår, når vi udsættes for pres, krav og forventninger, som overstiger de evner, ressourcer og muligheder vi har for at løse en situation. I stressforeningen skelnes der mellem den hensigtsmæssige og den uhensigtsmæssige langvarige stressstilstand. Det betyder, at stress kan være akut og kortvarig eller langvarig, sommetider kronisk. Det er den langvarige stress, som er skadelig for vores helbred. Den langvarige stresspåvirkning øger risikoen for en række alvorlige helbredsproblemer, såsom åreforkalkning og blodpropper, forhøjet blodtryk, diabetes, migræne, misbrug, angst og depression. Stress er derved farligt, hvis du befinder dig i en mere eller mindre permanent stressstilstand. Kroppen er i konstant alarmberedskab. Det er vigtigt, at kroppen får lov til at slappe af og hvile, så belastningen ikke er lige stor hele tiden.

Moderat og forbigående stress kan styrke immunforsvaret, hvorimod længerevarende stress svækker det og kan føre til fald i infektionsbekæmpende antistoffer. Du bliver derfor nemmere syg, hvis du befinder dig i en stresset periode. Stress laver også komplicerede ændringer i hormoner, som kortison, samt signalstoffer, som adrenalin og serotonin.

De menneskelige og økonomiske omkostninger af stress er store. Sygedagpenge, fysiske og psykiske lidelser samt hospitalsophold, misbrug og pensionering. Stress kan være svært at håndtere, især alene, og det kan være en proces, der kræver en vedvarende indsats.

Stress som frivillig

Ifølge en undersøgelse i Center for frivilligt socialt arbejde var der i 2013 hele 35 procent af den danske befolkning, som udførte frivilligt arbejde. Størstedelen af disse udfører deres frivillige arbejde enten ved siden af deres studie eller deres almindelige arbejde. Mange frivillige fortæller, at de ikke finder deres frivillige arbejde stressende. Det er mere en måde at gøre noget på, man virkelig gerne vil. Mange fortæller, at det giver dem noget at udføre det frivillige arbejde. Det er enten fordi de udfører det sammen med andre, der er passionerede, eller fordi de direkte kan se, at deres arbejde gør en forskel for andre.

Ifølge Center for frivilligt socialt arbejde har antallet af frivillige i Danmark været stigende over de sidste mange år, og den udvikling må ligeledes tyde på, at det frivillige arbejde ikke stresser i større grad end at fordelene stadig opvejer ulemperne. Det er dog vigtigt, at man som frivillig også er opmærksom på symptomerne, således at stressen kan stoppes i tide.

Kend symptomerne

Ifølge WHO bliver stress en af de væsentligste årsager til sygdom i 2020. På nuværende tidspunkt dør 1.400 danskere af arbejdsrelateret stress, og det koster ifølge Stressforeningen Danmark 14 milliarder kroner hvert år i form af sygedagpenge, tidlige dødsfald og udgifter til sundhedsvæsenet.

Cirka 430.000 danskere – svarende til 10-12 procent – har symptomer på alvorlig stress hver dag.

Nogle af de symptomer, man selv kan være opmærksom på er ændret søvn mønster og spisevaner, hjertebanken, hovedpine og smerter i bevægeapparatet. Mange oplever også lavt selvværd, svingende humør samt hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Det er forskelligt, hvad der stresser den enkelte, og man skal være opmærksom på, at stress rammer individuelt. Ofte er vi ikke opmærksomme på de symptomer, som vi udvikler, fordi vi har vænnet os til at være i en stressstilstand, og symptomerne er blevet en normal del af vores hverdag.

Ved at tilegne os viden om stress, identificere og lære vores egne stressmønstre og advarselstegn at kende, kan vi hver især være med til at forebygge og afhjælpe den uhensigtsmæssige langvarige stress. På den måde kan vi blive bedre til at reagere på signaler, når vi møder dem i hverdagen. Både hos os selv, men også hos andre.

Kan man ikke genkende til et udvalg af de klassiske stresssymptomer, og hvis symptomerne er blevet en del af ens hverdag ved at de har stået på i mere end en måned, og dukker symptomerne op i et bestemt mønster, for eksempel i ferier, bør man tage signaler alvorligt og gøre noget ved situationen.

Lyt til din krop

Fie Pedersen er frivillig i Røde Kors' samaritterkorps. Til daglig arbejder hun som sygeplejerske på Rigshospitalet. Sygeplejerskefaget er et af de mest stressede, og Fie Pedersen har set hvordan stress indvirker på hverdagen. Hun har et job, hvor hun har set, kollegaer knække af stress, og har på den måde lært, hvor vigtigt det er at kende symptomerne.

Fie Pedersen er meget bevidst om, at hun skal have sig selv med hele vejen igennem. Men for Fie Pedersen er stressen ikke kun negativ. I sin stressede hverdag på hospitalet finder hun også overskuddet til at arbejde for Røde Kors i fritiden.

"Jeg ser det som et frirum, og nyder at hjælpe andre mennesker. Det er på en helt anden måde end inde på hospitalet. Som samarit er vagterne skiftende, men jeg oplever ikke, at det er lige så stressende som en vagt kan være på hospitalet. Vi er gode til at hjælpe hinanden, og rammerne er også meget anderledes," siger hun.

Fie Pedersen oplever, at hun hos Røde Kors møder en masse, der lige som hende selv arbejder som frivillig, fordi de vil det. Det tror hun også er med til at gøre en stor forskel.

"Jeg elsker at gøre noget for andre, og samtidig kan jeg styrke mine kompetencer og bruge dem begge steder. Udover det er det meget socialt at arbejde frivilligt, og det giver mig en masse, som jeg kan bruge i min ellers stressede hverdag," fortæller Fie Pedersen og fortsætter: *"En stresset arbejdsdag på Rigshospitalet kan sagtens ende med en lærerig vagt som samarit. Det er livskvalitet for mig."*

Fie Pedersen er dog altid bevidst om den stress, hun selv har følt i jobbet som sygeplejerske, og hun har lært på den hårde måde at lytte til sin krop.

"Jeg har mig selv med hele vejen, og inderst inde kan jeg godt mærke, når jeg lige skal holde en pause," siger hun.

Både Anna Madsen og Fie Pedersen giver rådet videre om, at man altid skal lytte til sin krops signaler og tage dem seriøst, før det er for sent.

Har du lyst til at høre mere om frivilligt arbejde hos Røde Kors, så se mere på hjemmesiden www.hovedstaden.drk.dk eller ring på telefon 38 33 64 00

KLASSISKE STRESSSYMPTOMER:

- Ændret søvn mønster, svært ved at falde i søvn.
- Ændrede spisevaner, spist mere/mindre, uregelmæssigt, mere junkfood etc.
- Hovedpine, migræneanfald.
- Nedsat immunforsvar – hyppige infektioner.
- Maveproblemer, mavepine, knugende fornemmelse, kvalme, diarre/forstoppelse.
- Smerter i nakke, skuldre, ryg, kæbe eller mere diffuse smerter.
- Anfald af hjertebanken, trykken og stikken i hjerteregionen.
- Åndedrætsbesvær – overfladisk vejrtrækning.
- Svimmelhed
- Forværring af kroniske lidelser
- Manglende sexlyst
- Følsom overfor lyd, lys og lugte.
- Mere irriterbar.
- Uoverkommelighedsfølelse.
- Følelsen af altid at være i tidsnød
- Humørsvingninger.
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær.
- Anspændt, rastløs, svært ved at lave ingenting.
- Trist, modløs, grædende.
- Følelse af indre uro.
- Uforklarlige angstanfald og depressiv følelse.

Kilde: Stressforeningen.

STRESS I TAL:

- Op mod hver fjerde sygdomsmelding i Danmark skyldes stress. Det svarer til 35.000 sygdomsmeldte danskere hver dag.
- Mellem 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress.
- Stress betyder en million fraværdsdage.
- 30.000 hospitalsindlæggelser.
- En halv million henvendelser i almen praksis hvert år i Danmark.
- 3.000 førtidspensioneringer.
- Hver femte, der bliver syg af stress risikerer at miste sit job.

Kilde: Stressforeningen.

150 ÅRS FØDSELSDAG

Røde Kors fyldte i 2014 150 år, hvilket blev fejret med lokale aktiviteter over hele landet. Hos Røde Kors på Østerbro blev alvorlige emner som vold-udsatte mennesker og stalking taget op.

Af Susan Eriksen

Salen er fyldt op med flag, og på bordet ligger der bolcher. Fra den ene ende af salen kan man høre den behagelige lyd af jazzmusik, mens der fra den anden side bliver fyldt op med mennesker i alle aldre. På et bord står der sodavand, tapas og chokolade. Der er linet op til en hyggelig eftermiddag med Røde Kors, som skal markere sin 150 års fødselsdag.

Pernille Scheel, sekretariatschef for Hovedstadens Røde Kors, starter med at byde alle gæster velkommen. Pernille fortæller om de 150 år, som er gået med Røde Kors: Fra Slaget ved Dybbøl, hvor Røde Kors var til stede uden at vælge side - frem til i dag, hvor førstehjælp er hjørnестenen i Røde Kors' arbejde.

Hårdt brug for Qnet

Selvom der er dækket op til en hyggelig eftermiddag, er dagens tema af den alvorlige slags. Dagens foredragsholder skal nemlig tale om tilbud til voldsudsatte familier. Først på scenen er Qnet, som fortæller om kvinder, der har levet i voldelige forhold. Når kvinderne kommer ud af forholdet, må de ofte flytte til et andet sted i landet, og de bliver isoleret fra venner og familie.

Derfor er der hårdt brug for Røde Kors' Qnet, som er etableret 21 steder i landet. Her kan man melde sig som frivillig og støtte en voldsramt kvinde. Det kan gøres på flere måder: Gennem gode snakke, cafébesøg eller en tur i Legoland. Uanset hvad, er støtten med til at hjælpe en kvinde videre i livet.

Netop disse relationer er vigtige, fortæller en kvinde, som tidligere har levet i et voldeligt forhold. Kvinden fortæller, hvordan det kan være svært at have tillid til et andet menneske, når man har dybe ar på sjælen. Men det går fremad, når man får skabt en relation, hvor man kan stole på et andet menneske.

Det kan voldsramte gøre

LOKK (Landsorganisation af kvindekrisecentre) kan kontaktes på tlf. 70 20 30 82 (døgnet rundt), hvis man bliver udsat for vold, f.eks. truet, slået eller nedgjort af sin partner - eller hvis man vil vide, om man er udsat for vold/ kender en, der er. LOKK har døgnet rundt, og det er uddannet personale med mange års erfaring, som rådgiver. Her kan man også finde ud af, hvor man kan få ophold, hvis der er brug for at komme på et krisecenter.

Med nerverne uden på tøjet

En anden foredragsholder, Lise Linn fra Antistalkingforeningen, tager et emne op, som er et underkendt, alvorligt problem: Stalking. Her er der tale om en følelse af at være konstant overvåget, hvor ofrene i de fleste tilfælde er kvinder. Manden (i de fleste tilfælde) chikanerer kvinden ved at blive ved med at sende breve eller sms'er, hvor han for eksempel skriver "Nå, du har en sort frakke på i dag" eller "Du var på vej til Odense i dag, hva'?"

Volden inkluderer alt fra sms'er og breve til overvågning, forfølgelse, trusler og falske anklager mod kvinden. Det kan også være hærværk eller en stalker, som pludselig flytter ind i samme opgang som kvinden. Mandens formål er ofte at genoptage relationen eller få hævn over kvinden.

Hjælp at hente

Dagens emner har berørt de fleste personer i salen, men der er hjælp at hente. Som Pernille Scheel sagde på starten af dagen, var Røde Kors til stede ved Slaget ved Dybbøl og frem til i dag - og det vil vi blive ved med at være. Vi tager gerne 150 år til.

Qnet mangler i øjeblikket frivillige. Hvis du vil være med til at hjælpe voldsramte kvinder ud af isolationen og gøre en forskel gennem nærvær og netværk, kan du melde dig som frivillig. Du kan finde en lokal kontakt på: www.rodekors.dk/bliv-frivillig/socialt-udsatte-familier

**Hvis du er udsat for stalking, eller har mistanke om det, kan du ringe til Dansk Anti-Stalking Forening, som har telefonrådgivning på tlf. 25177374
Telefontræffetider: Mandag kl. 17-20 Torsdag kl. 17-20**



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

Tlf.: 38 33 64 00
E-mail: hrk@drk.dk

www.hovedstaden.drk.dk