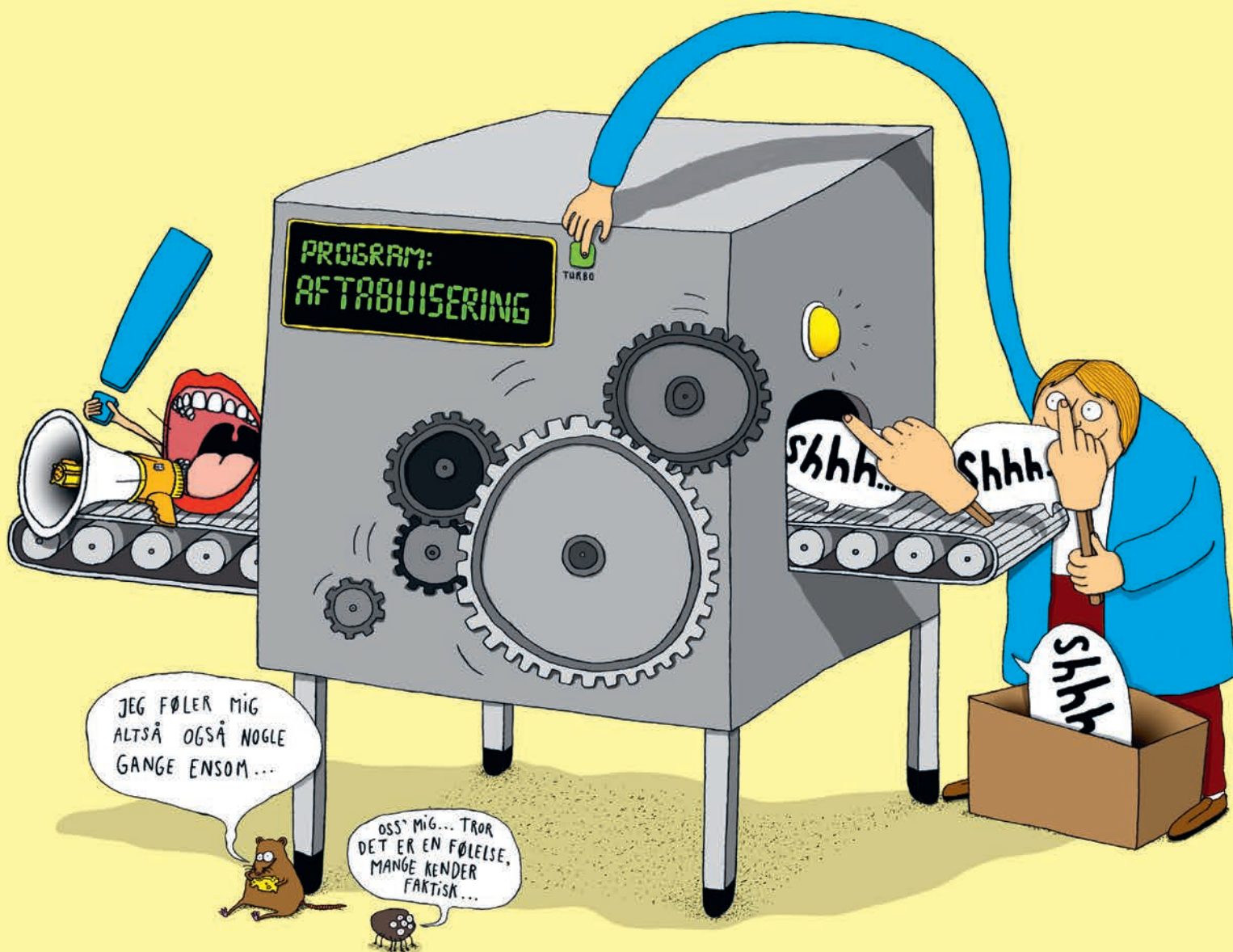


MIT RØDE KORS



NUMMER 4/2021

# Bryd tabuet om ensomhed



**Udgiver:**

Røde Kors

Blegdamsvej 27

Postboks 2600

2100 København Ø

Tlf.: 35 25 92 00

info@rodekors.dk

www.rodekors.dk

**Redaktion:**

Klaus Nørskov (ansv.)

Lene Vendelbo (red.)

Emilie Bagger Olsen

Kasper Bøgsted Kristensen

Nikolaj Kristian Carlsen

Helle Bjerre Østergaard

(design og layout)

Forsideillustration:

Louise Thrane Jensen



PurePrint® by KLS

Producent bionedbrydeligt  
af KLS PurePrint A/S**Tryk:** KLS Grafisk Hus A/S**Oplag:** 30.000**ISSN-nummer (offline):**

2246-686X

**ISSN-nummer (online):**

2246-6878

Mit Røde Kors udkommer fire gange om året og sendes til alle frivillige i Røde Kors. Artikler fra bladet kan frit gengives med angivelse af kilde. Meninger fremsat i bladet er ikke nødvendigvis sammenfaldende med Røde Kors' holdning.

Redaktionen for dette nummer er afsluttet 29. november 2021.

Meddelelser vedrørende adresseændringer bedes rettet til forenings- og medlemservice:

**anbar@rodekors.dk**

Har du ikke adgang til mitrodekors.dk, send en mail til:

**frivillighotline@rodekors.dk**

Næste nummer af Mit Røde Kors udkommer marts 2022.



## Vi skal turde prikke hul på ensomhedsboblen

**Næsten 400.000 mennesker** i Danmark føler sig svært ensomme.

Ensomhed skaber mistrivsel og sygdom, og tabuer om ensomhed kan gøre det svært at række ud og søge hjælp. Når vi i Røde Kors kæmper for mindre ensomhed, kæmper vi derfor også mod tabuer og fordomme om det at føle sig ensom. Det kan du læse mere om i dette nummer af Mit Røde Kors.

Ensomhed i kortere perioder er en naturlig del af livet, der kan ramme os alle. For mig skete det, da jeg som ung flyttede alene til Aarhus for at studere. Den første tid var svær, og jeg gik mange lange ture – alene. Ofte med tanker som "Slår jeg til? Passer jeg ind her?" Men ligesom mange andre, der oplever at føle sig alene, fortalte jeg ikke nogen om det. Og ingen spurgte mig. At mange danskere stadig synes, det er svært og akavet at tale om ensomhed understreges tydeligt i den befolkningsundersøgelse fra Voxmeter, som Røde Kors fik lavet tidligere på året. Men undersøgelsen havde også et opløftende resultat: Næsten halvdelen af os vil gerne være bedre til at tage fat i andre og tale om ensomhed. Og her tror jeg, Røde Kors kan spille en vigtig rolle. Som eksperter i at skabe de gode menneskelige møder med plads til både ro, sårbarhed og tillid, har vi nemlig gode forudsætninger for at tage den svære snak om ensomhed og nedbryde fordomme. Og også et ansvar for at gøre det.

Mit eget møde med ensomhedsfølelsen endte efter et par måneder, da en medstuderende en dag tog mig under armen og trak mig med til en audition på studentterryven. Derfra kom resten af sig selv. Men ikke alle er så heldige. Langt flere oplever i dag ensomhed – og de unge er særligt udsatte. Det er både ulykkeligt for den enkelte og et problem for vores samfund. Før vi kan handle på problemet, bliver vi nødt til at kunne tale om det. Ikke altid ved at nævne ensomheden konkret, men ved konstant at byde andre mennesker med i vores fællesskaber. Og prikke hul på de ensomhedsbobler, vi desværre ser flere og flere af.

Rigtig god læselyst!

Sven Bak-Jensen, præsident

## TEMA

380.000 danskere føler sig ensomme, og tallet vokser, men alt for mange af os holder følelsen for os selv. Vi føler os skamfulde – at vi ikke slår til. Men ensomhed er ikke den enkeltes skyld. Derfor skal vi sammen finde ud af, hvordan vi bryder tabuet.

6



### 4 Altid til stede

Susan Ekstrøm tog imod de flygtede afghanske familier.

### 6 Tema

Tabuet omkring ensomhed skal brydes.

### 14 Internationalt fokus

Ny international strategi.

### 16 Snapshot

Råstof giver nyt liv til gamle klude.

### 17 Verden ifølge Anders

Vi er nødt til at gentage os selv.

### 18 Portræt

Tag med Tom Christensen ind i Røde Kors' demokratiske maskinrum.

### 20 Aktiviteter

Tidligere kursusedtager:  
"God kommunikation, pingpong, afslappet miljø og undervisningsform."

For frivillige i sociale aktiviteter



FOTO: PETER SØRENSEN

## Kursus: Medmenneskelighed i praksis

Du lærer, hvordan du støtter mennesker i udsatte positioner og får også viden og værktøjer bl.a. om stressreaktioner, aktiv lytning og hvordan du passer på dig selv. Kurser afholdes forskellige steder i landet.

Læs mere og tilmeld dig på [mitrødekors.dk/kursusoversigt](http://mitrødekors.dk/kursusoversigt)





## “Vi følte, at vi pludselig stod midt i en verdensbegivenhed”

Med åbne arme og tøj til en kold dansk sensommer tog Susan Ekstrøm og hendes frivilligkollegaer i Center Sandholm imod de afghanske familier, der var evakueret efter Talibans magtovertagelse.

– Af Emilie Bagger Olsen. Foto Nikolaj Kristian Carlsen –

**“Vi trådte til** på et splitsekund. Der gik ikke lang tid fra, vi fik beskeden om, at nu kom de afghanske familier altså, til at vi stod i Sandholm og gjorde klar til at modtage dem. Vi følte, at vi pludselig stod midt i en verdensbegivenhed, hvor der var brug for os.”

Sådan fortæller 71-årige Susan Ekstrøm, der er frivillig i Røde Kors' asylcenter Sandholm, om den sensommertid, hvor det første fly med evakuerede afghanere landede på dansk jord.

“Det var bare at gå i gang og gøre det, der var brug for,” fortæller Susan, der sammen med seks andre engagerede frivillige driver centerets secondhandbutik.

Her kan asylmodtagerne en gang om ugen komme og få nyt genbrugstøj. Med flere end 100 nye beboere var behovet for tøj stort.

“Mange havde jo slet ingenting med sig. Nogle kom bare i sandaler,” fortæller Susan. Heldigvis gik det hurtigt med at få fyldt hylderne op igen.

“Normalt får vi bare tøj fra lokalområdet, men nu kom folk med det langvejsfra. Der var virkelig en stemning af, at alle bare gerne ville hjælpe.”

### **Euforisk stemning**

Susan og de andre frivillige knoklede i

mange dage til sent ud på aftenen. Flere tog familiemedlemmer med for at kunne følge med. Susan beskriver stemningen som euforisk.

“Det gav ekstra kræfter til at give den hele armen.”

Susan og kollegaerne var trætte bagefter, men hun mener, at oplevelsen er et godt eksempel på, at Røde Kors altid er til stede.

“Den her situation viser, hvor godt vores netværk fungerer. At vi står klar til at hjælpe hinanden og andre – også når det virkelig brænder på.”



# Susanne stiller op midt om natten

- Af Nikolaj Kristian Carlsen -

**“Hvor er I skøre. Hold da op, I er vilde,”** siger en tydeligt overrasket Susanne Fredskov, da hun modtager buketten for sit store engagement som våger, og hun tilføjer:

“Det er fornemt. Jeg er helt bæret.”

Susanne sidder på plejehjem hos døende. Vågerne holder i hånd og taler med den døende, men de er ikke med i plejen. De sidder ved siden af og strikker eller snakker lidt.

## En våger med et stort engagement

Dorthe-Lise Christiansen, aktivitetslederen for vågetjenesten i Assens fortæller, at Susanne altid stiller op – også til vagter, der først slutter kl. tre om morgenen.

“Det er en stor hjælp for den døendes familie og de nærmeste,” siger Dorthe-Lise.

Mottoet blandt vågerne er, at ingen skal dø alene. De træder til, hvis der fx ikke er nogen pårørende. De tager også over om natten, hvis de pårørende har våget om dagen.

“Susanne siger aldrig nej. Hun siger hver gang, at hvis vedkommende ikke er død, kan hun også i morgen,” fortæller Dorthe-Lise om Susanne, der også er besøgs- og samværsvæn.



Kender du også en, der ligesom Susanne fortjener en buket? Indstil dit forslag på [mitrødekors.dk](http://mitrødekors.dk)

Susanne står med to buketter, da hun samtidigt også fik en buket af vågetjenesten i Assens.



FOTO: PETER SØRENSEN

## HELE LANDET

### 15,5 millioner til de mest udsatte

Årets Røde Kors-indsamling gik rigtig godt. Pengene går bl.a. til krigsramte børn i Syrien og Yemen, der har desperat brug for akut lægehjælp, livreddende mad, vand, omsorg og beskyttelse. Herhjemme går pengene bl.a. til udsatte børnefamilier, der står udenfor fællesskabet.



FOTO: SØNDERBORG NYT

## SØNDERBORG

### Covid-19-pris til frivillig

Da Sønderborg Kommune henvendte sig til Røde Kors for at få frivillighjælp til at ledsage kommunes sårbare ældre til corona-vaccination, var Ellen Iversen der som et søm. På to dage fik hun lavet et system, så Røde Kors-frivillige stod klar alle ugens syv dage.



FOTO: JACOB NIELSEN

## NYBORG

### Sven Bak-Jensen genopstiller ikke

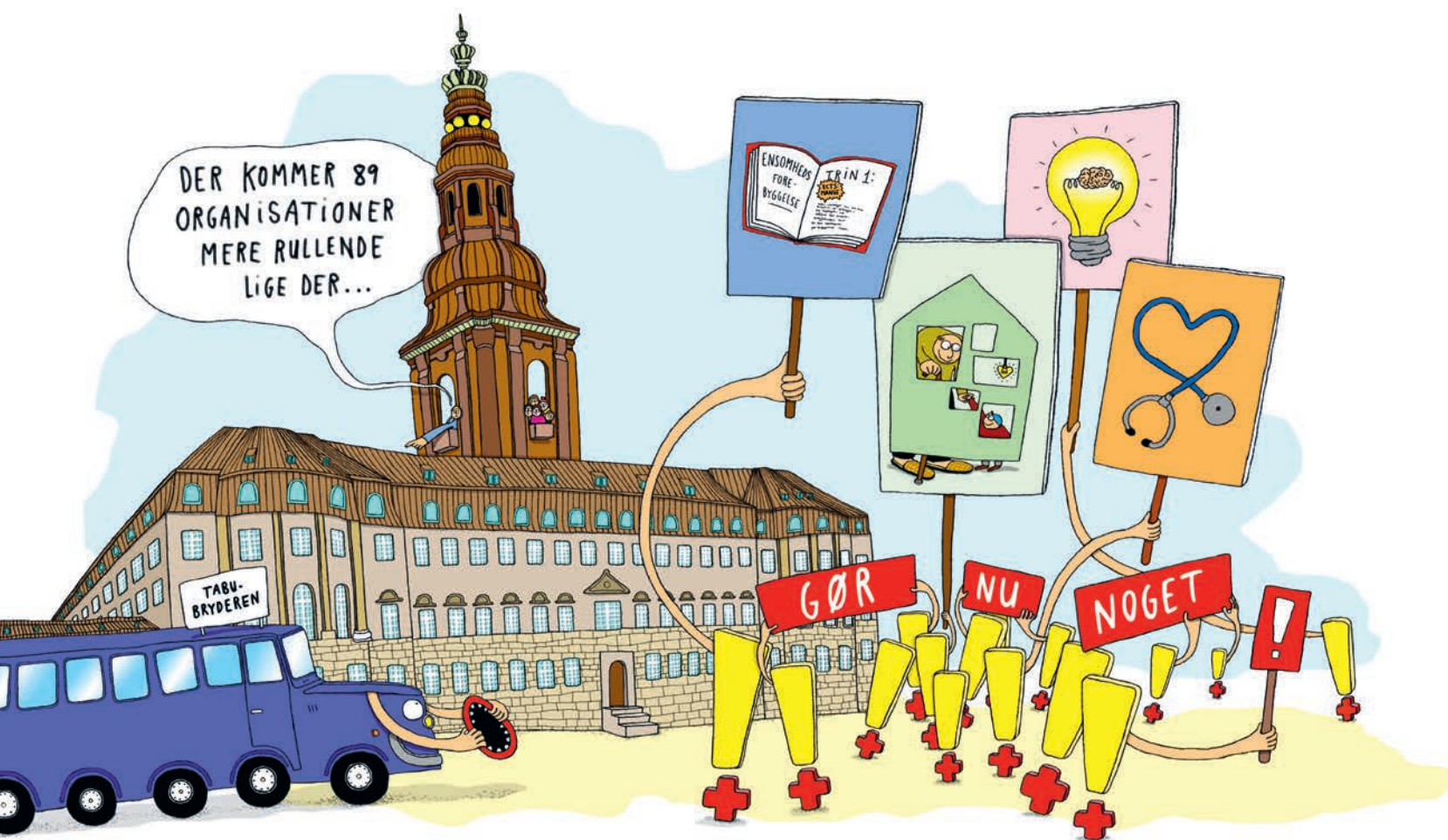
Røde Kors' præsident meddelte på formandskonferencen i Nyborg, at han ikke genopstiller: “Indtil der skal vælges en ny præsident til næste efterår, er jeg fortsat på posten og fortsætter med stort engagement mit arbejde i og for Røde Kors.”



# Politikerne skal ind i kampen mod ensomhed

En ud af 12 danskere føler sig svært ensomme, og problemet vokser. Men kun få af os tør sige, hvis vi føler os ensomme. I et nyt udspil opfordrer vi landets politikere til at sætte ensomhed på dagsordenen, så vi kan komme tabuet til livs og få bugt med ensomheden.

- Tema Emilie Bagger Olsen. Illustrationer Louise Thrane Jensen -



## 7 KONKRETE IDÉER TIL POLITIKERNE

**Fællesskaber i boligen:** Flere og flere bor alene med begrænset kontakt til andre. Ved at tænke fællesskaber ind i boligbyggerier, kan man i højere grad bringe folk sammen. Det kan fx være i generationsfællesskaber med gamle og unge under samme tag.

**Relation og fællesskab i sundhedsvæsenet:** Som indlagt, pårørende eller som beboer på et plejehjem møder man et dygtigt sundhedsvæsen, men systemet har alt for let ved at overse behovet for menneskelig nærhed. Relation og fællesskab skal integreres bedre.

**Halvdelen af dem**, der føler sig ensomme, ville ønske, at andre var bedre til at tale med dem om deres ensomhed. Det viser en undersøgelse, som Voxmeter har lavet for Røde Kors.

“Hvis vi skal hjælpe flere ud af deres ensomhed, skal vi gøre det mindre farligt at tale om. Aftabuisering og samtale spiller en afgørende rolle i kampen mod ensomhed. Hvis vi som samfund ikke formår at føre en samtale om det, der er svært, så forsvinder problemet ikke. Tværtimod,” siger Nina Suenson.

Hun er politisk rådgiver i Røde Kors og har været med til at lave et oplæg til en ensomhedsstrategi, som er sendt til politikerne på Christiansborg. Heri kommer Røde Kors – sammen med Ældre Sagen – med konkrete anbefalinger til, hvordan vi nedbringer ensomheden i samfundet. Et af de første skridt er at starte en samtale på nationalt niveau for at nedbryde tabuet omkring ensomhed.

Det politiske oplæg er bakket op af 89 andre organisationer. De har alle skrevet under på, at de støtter anbefalingerne. Det er en stor styrke, mener Nina Suenson:

“For at råbe politikerne op skal vi vise, at vi er mange, der anerkender problemet.”

Hun peger på styrken i, at organisationerne kan bidrage med forskellig viden og erfaring, og at det vil betyde, at vi kan nå bredt ud i alle dele af samfundet – og også

# 30%

af danskerne synes, det er svært at spørge mennesker, de kender, om de føler sig ensomme. Kilde: Voxmeter og Røde Kors, 2021

**Uddannelse i ensomhed:** Landets sundhedspersonale skal uddannes i at spotte og håndtere ensomhed blandt patienter og pårørende. Ensomhedsforebyggelse skal skrives ind i sundhedsuddannelsernes læreplaner.

# 44%

af de, der føler sig ensomme, oplever, at andre mennesker har svært ved at tale med dem om ensomhed. Kilde: Voxmeter og Røde Kors, 2021

nå ud til politikere, der arbejder med meget forskellige områder lige fra uddannelse og forskning over beskæftigelse til sociale problemer hos unge.

### Kan man bygge sig til fællesskab?

Røde Kors' frivillige gør allerede en stor indsats for ensomme i hele landet, men ensomheden stiger stadig i samfundet.

“Som organisation kan vi ikke se til, at ensomheden i samfundet stiger. Her har vi et ansvar, men vi har brug for flere kræfter, hvis det skal lykkes, og der spiller politikerne en afgørende rolle,” forklarer Nina Suenson.

Hun peger på, at den måde, samfundet er indrettet på, har stor betydning for, hvordan vi trives.

“Ser vi fx på boligområdet, ved vi fra vores samarbejdspartnere, at mange af de naturlige mødesteder er forsvundet. Med egen vaskemaskine mødes vi ikke længere på fællesvaskeriet, og med bestillinger på nemlig.com mødes vi heller ikke i det lokale supermarked. Omvendt ved vi fra eksperter, at den måde man bygger på og tilrettelægger udearealerne faktisk har betydning for, hvor nemt eller svært det er at møde sine naboer og genboer og få skabt relationer og fællesskaber. Der findes også særlige boformer, som i særlig grad fremmer fællesskab – fx generationsfællesskaber og oldekoller. Og når man nu ved det, hvorfor sørger man så ikke for at

**Videnscenter:** Der skal oprettes et videnscenter for ensomhed, hvor der forskes i ensomhed, fællesskab og forebyggelse. På den måde sikres de bedste forudsætninger for at tænke ensomhed ind i måden, vi indretter vores samfund på.

sprede de gode idéer gennem lovgivning og penge fra politisk hold?”

### V: Vi skal lytte til organisationerne

En af de politikere, som har modtaget Røde Kors' udspil, er Venstres psykiatri- og ældreordfører Jane Heitmann. Hun anerkender behovet for politisk handling.

“Udspillet er et stærkt signal til os politikere om, at der er brug for handling. At så mange organisationer er gået sammen tydeliggør, hvor alvorligt problemet er. Det skal vi lytte til.”

Jane Heitmann mener, at det er vigtigt, at der kommer gang i en national samtale om ensomhed. Ifølge hende rammer tidspunktet for oplægget ned i den helt rigtige tid.

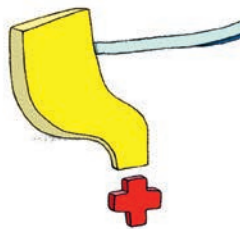
“Vi har en fælles opgave i at gøre op med det tabu og stigma, som klister sig til ensomheden. På den måde har coronaen rakt os en hjælpende hånd i forhold til at tydeliggøre, hvor stort problemet egentlig er. At ensomhed er noget, der rammer på tværs af alle aldre og samfundslag.”

### SF: Ministerium for mental sundhed

Psykiatri- og socialordfører for SF, Trine Schønning Torp, har også læst ensomhedsudspillet med stor interesse. Hun mener, at tabuet om ensomhed hænger tæt sammen med samfundets større og større individualisering – at alt i livet er den enkeltes eget ansvar.

Ordføreren mener, at politikerne skal tage ansvaret af den enkeltes egne skuldre og over på samfundet:

“I dag er der ikke nogen, som sidder med det samlede ansvar for ensomheden. Derfor skal vi have et ministerium for den



**Fællesskab på recept:** Man kan blive fysisk syg af ensomhed, og den syge går ofte til egen læge, men lægerne ved ofte ikke, hvem de skal henvise til. Med en recept på fællesskab får de et værktøj til at henvise ensomme til fællesskabsaktiviteter.

mentale sundhed. Og vi skal have en bred alliance på tværs af partier, hvor vi som politikere arbejder sammen om ikke at lave politiske handlinger, som skubber folk ud i ensomhed.”

### Røde Kors: Klar plan ønskes

Velviljen fra politikerne håber Røde Kors' politiske rådgiver, Nina Suenson, resulterer i en klar plan:

“Vi sigter efter, at politikerne får lavet en strategi, der beskriver, hvordan vi bedst

kan tilrettelægge vores samfund for at få knækket ensomhedskurven. Strategien skal tænkes helt bred – lige fra hvordan hjemmehjælperen kan spotte ensomhed over, hvordan vi bygger flere boliger, der fremmer fællesskaber til, hvordan vi tilrettelægger busruterne i yderområder, så alle kan deltage i lokale fællesskaber.”

Nina Suenson efterspørger også klare mål for, hvor langt vi skal være nået med at nedbringe ensomheden i 2030, og at der i strategien peges på, hvordan vi kommer fremad.

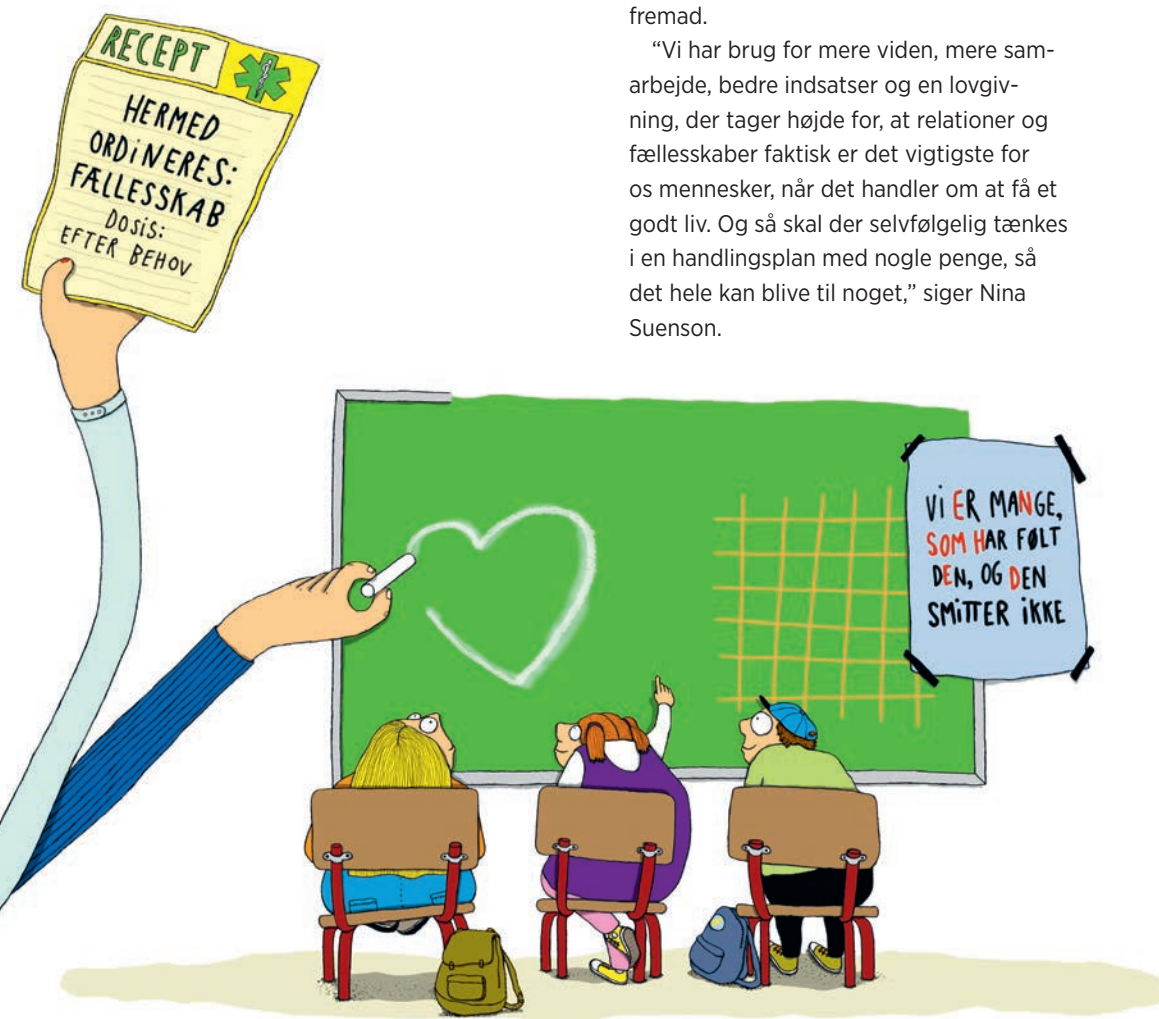
“Vi har brug for mere viden, mere samarbejde, bedre indsatser og en lovgivning, der tager højde for, at relationer og fællesskaber faktisk er det vigtigste for os mennesker, når det handler om at få et godt liv. Og så skal der selvfølgelig tænkes i en handlingsplan med nogle penge, så det hele kan blive til noget,” siger Nina Suenson.

## Verdens første ensomhedsminister

**Som det første** land i verden udnævnte England i 2018 en ensomhedsminister. Ministeren står i spidsen for at føre verdens første nationale ensomhedsstrategi ud i livet.

‘Fællesskab på recept’ er et af de tiltag, der peges på i strategien. Her udskrives læger, politi og andre offentlige instanser ‘sociale recepter’ til mennesker, der ikke har brug for medicin mod fysisk sygdom, men som mangler sociale relationer i deres liv. Recepten sender personen videre til en lokal ‘fællesskabsguide’ fra civilsamfundet, der kan skabe bro til lokale relationer og fællesskaber.

Foreløbige resultater fra Sheffield Hallam Universitet viser, at de mennesker, der har fået den sociale recept, efterfølgende har brug for færre lægekonsultationer (28 %) og færre akutindlæggelser (24 %) end andre i en tilsvarende situation, som ikke føler sig ensomme.



**Undervisning og oplysning:** For bedst muligt at forebygge ensomhed i samfundet skal man sætte så tidligt ind som muligt. Det kan man bl.a. gøre ved at sætte ensomhed på skemaet allerede i folkeskolen og på ungdomsuddannelser.

**Kampagner:** Staten har før lavet kampagner for at nedbringe tabuet om psykisk sygdom. Det har skabt en bedre dialog om og opfattelse af sygdommen. Det samme kan gøres ift. ensomhed (som dog ikke er en sygdom).

Læs mere om idékataloget på [rodekors.dk/ensomhed](http://rodekors.dk/ensomhed)



## ENSOMHEDSEKSPERT:

# “Vi skal bryde med forestillingen om, at man er skyld i sin egen ensomhed”

**Kortvarig ensomhed** er en naturlig følelse og et grundvilkår i livet. Men ensomhed bliver et problem, hvis følelsen får lov til at sætte sig fast, lyder det fra Christine Swane, der som kultursociolog og direktør i Fonden Ensomme Gamles Værn har indgående kendskab til ensomhed:

“Der kan være en følelse af skam forbundet med ensomhed. Man føler, at det er ens egen skyld, at man er ensom, og at man ikke selv gør nok for at ændre sin situation. De følelser og tanker er svære at dele med andre. Man kan komme til at isolere sig mere og mere og til sidst tænke, at det aldrig kan blive anderledes.”

Hun peger på, at et af de største benspænd for at komme ud af ensomheden er det tabu, som omslutter ensomhed.

“Når man føler sig ensom, har man brug for andre mennesker, men tabuet gør, at det er svært at fortælle om sin ensomhed. Men det at dele så vigtig en følelse med et andet menneske kan være første skridt på vej ud af ensomheden.”

## En ond spiral

Tabuet kan gøre, at man i stedet begynder at isolere sig og miste troen på, at man kan slå til blandt andre mennesker.

“Man kan få den overbevisning, at alle andre har et velfungerende socialt liv, og at det kun er en selv, der mangler nære venner og ikke er med i fællesskabet,” siger Christine Swane.

Det kan derfor blive en ond spiral, som gør det svært at føle sig som en del af

samfundet igen. Hun forklarer, at det skyldes, at ensomhed rammer ind i kernen af menneskets selvværd, der handler om at føle sig holdt af og værdifuld for mennesker omkring os.

“Vi er afhængige af at opleve, at vi hører til og bliver respekteret og værdsat af andre mennesker.”

## Ensomheden bor ikke i den enkelte

Samfundet bidrager til at skabe ensomhed, fortæller Christine Swane:

“Ensomheden bor ikke kun i det enkelte menneske, men også i den måde vi indretter vores samfund på. For eksempel bor flere i dag alene eller langt væk fra deres familie,” forklarer hun og peger på, at det er vores samfundsstrukturer, der fordrer ensomheden og ikke den enkelte. Selvom det ofte udlægges som det omvendte:

“Vi skal bryde med forestillingen om, at man er skyld i sin egen ensomhed.”

Når det er sværere, end det lyder, skyldes det netop tabuet og frygten for andres reaktioner.

“Går man og kæmper med ensomhed, er man bange for, at andre ikke vil forstå en. At de vil betvivle ens følelser og sige: ‘Du kan da ikke være ensom’,” forklarer hun og fortsætter:

“Men ensomhed kan ikke ses udenpå og kan ikke altid måles på antallet af personer, man er i kontakt med.”

## Vi skal bygge bro

Det er ikke kun op til den enkelte at være

bedre til at håndtere andres ensomhed.

Christine Swane peger på, at fagpersoner også skal klædes bedre på til at få øje på og tale om ensomhed.

“Mange læger og andet sundhedspersonale har ikke værktøjer til at håndtere patienternes ensomhed. Hvis man ikke synes, man kan handle, så har man ikke lyst til at tage noget op, der er så følsomt hos et andet menneske.”

Et forslag til at løse den udfordring er blandt andet fællesskab på recept. Men Christine Swane ser også en mulighed i at bygge bro mellem det offentlige og de initiativer for ensomhed, som Røde Kors for eksempel har.

“Der skal et langt større kendskab til de aktiviteter og tilbud, som organisationer som Røde Kors udbyder, så flere kan komme ud og blive en del af de gode lokale fællesskaber, der eksisterer i samfundet.”

# 8,3 mia.

koster ensomhed hvert år i ekstra udgifter til tabt produktion og i sundhedsvæsenet, hvor det også tegner sig for 400.000 ekstra lægekontakter årligt.

Læs mere:

[rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/omsorg-for-ensomme](http://rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/omsorg-for-ensomme)

# Ensomhed set med frivilliges øjne



**Julie Larsen**  
38 år.  
Frivillig  
brevven.



**Brian Nielsen**  
51 år. Frivillig på  
den sociale Café  
Thor.

“Som frivillig møder jeg mennesker, som normalt bare sidder helt alene i deres små lejligheder og kigger ud i luften. Det er mennesker, som kæmper med misbrug og ikke længere har et netværk. Det kan godt være svært at overtale dem til at sætte sig og få en snak, fordi de helt har mistet troen på at kunne være omkring andre. Men får man først skabt tillid til dem, begynder de langsomt at lukke op og fortælle om deres liv.

De mangler mennesker i deres liv, som ser og lytter til dem. Jeg er selv vokset op i et alkoholiseret hjem, så jeg kan spejle mig i det, de kæmper med. Det er vigtigt, at de har nogen, som forstår og møder dem i øjenhøjde, så de får en ligeværdig relation.

**Mine to døtre er mit et og alt, men de er blevet voksne og har fået deres egne familier nu. Det giver et tomrum i min hverdag,** men som frivillig har jeg fået et nyt socialt netværk, hvor jeg kan være noget for andre. På den måde går frivillighed begge veje.”

“Min datter Vera på seks år og jeg er brevvener med en plejehjemsbeboer. **Til at starte med, syntes Vera, at det var lidt mærkeligt, at vi skulle skrive breve til en dame, som vi ikke kendte.** Men hun forstod, da jeg forklarede, at der er nogle mennesker, som ikke har andre i deres liv, og at de føler sig ensomme.

At snakke med min datter om, at der er nogen, der ikke har det samme, som hun har, og at vi alle sammen har brug for mennesker i vores liv, har givet hende et helt andet indblik i verden omkring hende.

Det er meget vigtigt for mig at give frivilligheden videre til min datter. Jeg startede selv i Ungdommens Røde Kors som 17-årig. Det blev et vendepunkt. Jeg var startet på en videregående uddannelse som den alleryngste, så jeg var socialt udfordret og følte mig ensom. Ferielejren gav mig pludselig følelsen af at være en del af noget og betyde noget i andres liv.”



**Mie Munthesen**  
25 år.  
Frivillig på  
Ungværk.

“De unge hos os døjer med ensomhed og savner fællesskaber. Det kan være, at de kæmper med diagnoser, handicap eller er usikre i livet. Vi snakker med dem om ensomhed, men bruger aldrig det specifikke ord. I stedet spørger vi, om de har meget tid alene. Det er vigtigt for os ikke at trække noget ned over hovederne på dem.

**Som ung er det især et tabu, hvis man ikke har mange venner og gang i alle mulige ting hele tiden.** Det er de meget bevidste om. Det tabu skal vi have brudt, men vi skal samtidig passe på ikke at presse dem ud i noget, de ikke har lyst til at tale om. De kommer hos os for at have et trygt fristed, hvor de kan lave hyggelige sammen med andre og ikke skal forholde sig til deres problemer. Det er en balancegang, vi hele tiden skal være bevidste om.

Vi er meget fysiske og giver altid alle et kram, når de kommer, og når de går. Det er meget værdifuldt for dem, at de fysisk kan mærke at have nogen i deres liv.”



**Julie Christensen**  
23 år.  
Frivillig på ferielejre.

“Børnene kommer alle sammen fra udsatte familier, så selvom vi ikke snakker med dem specifikt om ensomhed, kan jeg mærke på dem, at de ikke er en del af det, som mange andre er. De har virkelig brug for en pause fra en svær hverdag og for at få nogle oplevelser, som vi andre tager for givet.

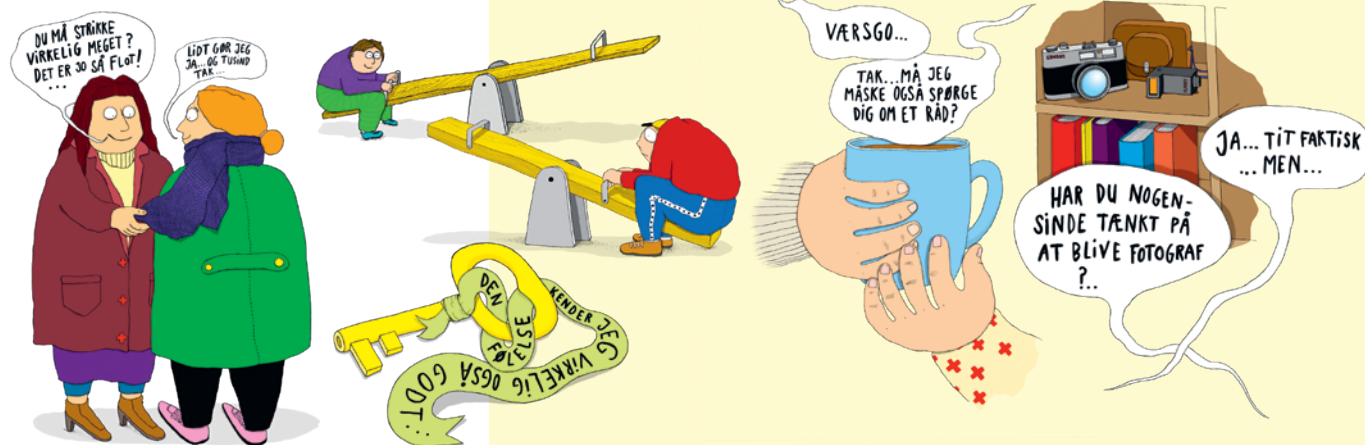
På lejren forsøger vi at samle børn fra de samme områder, så de har mulighed for at tage venskaber med hjem. Ved at bygge bro mellem relationer på lejren og deres hverdag kan vi være med til forebyggelse af ensomhed. Når de så kommer hjem igen, har de nogle venner, som de kan dele deres oplevelser med.

**Jeg har selv lige haft ensomhed helt inde på livet, da jeg sidste år flyttede til Odense fra min hjemby Fredericia for at studere.** Vi havde meget hjemmeundervisning, så det var svært at bygge relationer op i en ny by. Jeg har valgt at droppe ud af studiet og flytte tilbage til Fredericia igen. Det er blevet meget tydeligt, hvor vigtigt det er for mig at være tæt på min familie og venner.”

## GUIDE

### Begynd en samtale om ensomhed

- 1 Skab tillid i samtalen:** Ensomhed er et svært emne. Tillid mellem dig og personen, der føler sig ensom, er vigtig. Hvis man føler sig ensom, mangler man ofte nogen, der viser interesse. En vej til den svære samtale kan være at spørge ind til dagligdags ting, før man tager et spadestik dybere.
- 2 Sæt ord på din egen ensomhed:** Vi har alle prøvet at stå i en situation i vores liv, hvor vi har følt os alene eller ensomme. Ved at sætte ord på vores egen sårbarhed, kan det give personen overfor os mod til at åbne op for sin egen ensomhed.
- 3 Ensomhed er et livsvilkår:** Alle vil komme til at opleve ensomhed på et tidspunkt i livet. Ved at italesætte ensomhed som en naturlig del af livet, kan det være med til at fjerne følelsen af, at ensomhed er den enkeltes skyld.
- 4 At være noget for andre:** Mange, der føler sig ensomme, har en længsel efter at være noget for andre. De skal have mulighed for at føle, at de kan bidrage til noget i andre menneskers liv. Det kan være at give en kop kaffe, være lyttende eller være den, som en anden betror sig til.
- 5 Finde den enkeltes interesse:** Nøglen til fortrolighed og tillid er at finde ud af, hvad der interesserer og optager personen, der føler sig ensom. Ved at sætte ord på, hvad han eller hun savner og kunne tænke sig var anderledes, kan det opmuntre til at ændre på ting i personens liv.





# Sådan arbejder Røde Kors med ensomhed

Vi er i særlig risiko for at opleve en følelse af ensomhed, når vi bevæger os fra en fase til en anden i vores liv. Vores aktiviteter fokuserer netop på disse overgange.



## En god start på livet

Er en støtte til gravide og nybagte førstegangsførelse i sårbare livssituationer. Som særlig sårbar familie kan det være en stor og overvældende udfordring at blive forældre – både følelsesmæssigt og praktisk. Samtidig ved vi, at sårbare forældre ofte har et svagt netværk og få tætte relationer. Røde Kors hjælper familierne med at skabe en rolig, tryk og stimulerende hverdag for barnet, så de voksne kan finde ro i forældrerollen.



## Besøgstjenesten

Er rettet mod mennesker, der føler sig ensomme i deres eget hjem, på bosteder eller plejehjem. Det er især mennesker, der ikke har kontakt til deres familie og venner, og som ikke kan eller – af forskellige årsager – ikke har lyst til at deltage i lokale fællesskaber. Det kan også være mennesker, der har familie, men ingen rigtig ven at tale med om hverdagen og livet. Røde Kors hjælper med at finde det rigtige match.



## Samværdighed

Er samværsvenner for psykisk sårbare mennesker, der kæmper med psykiske lidelser og ensomhed. De får en frivillig samværsven, som kommer på besøg minimum hver anden uge i en til to timer, og som har tid og overskud til at snakke, lytte og rumme. Støtten har ikke til formål at yde behandling eller terapi, men at skabe ligeværdigt samvær mellem mennesker. Den frivillige er med til at udfylde en vigtig plads i et andet menneskes liv.



## Venner viser vej

Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp er gået sammen om at matche frivillige og personer med flygtningebaggrund og deres familier i vennepar og venskabsfamilier. Flygtninge, som møder frivillige, bliver bedre til dansk, får et stærkere socialt netværk og bedre muligheder på arbejdsmarkedet.



## Qnet

Er et tilbud til kvinder og deres børn, der har været udsat for vold og gerne vil have et netværk og støtte i tiden efter volden. Mange voldsramte oplever, at det er vanskeligt at finde fodfæste i livet igen efter et brud med et voldeligt forhold. I Qnet bliver kvinderne matchet med en frivilligven, som støtter socialt og hjælper med praktiske ting. Familierne kan desuden indgå i et større socialt netværk med andre familier, hvor de mødes til fælles aktiviteter som spisning.

Marie-Louise Gotholdt,  
national chef i Røde Kors:

## “Vi hjælper i flere og flere komplekse situationer”

### 1. Hvordan arbejder Røde Kors med forebyggelse af ensomhed i livets overgange?

Marie-Louise: “Vi har fokus på to typer af livsovergange, hvor ensomhed kan opstå. Der er den individuelle ensomhedsfølelse, som er udløst af en livssituation fx sygdom eller dødsfald blandt vores nære. Den kan ramme os alle. Her arbejder vi forebyggende og tilbyder fællesskaber, som sikrer, at man har relationer, som kan gribe en. Det er fx ens kollegaer i Røde Kors-butikken eller andre af ens frivilligkollegaer.

Den anden type overgang er mere strukturel og knyttet til institutioner. Det kan fx være tidligere indsatte, der skal i gang med et liv uden for murerne. Det kan også være voldsramte kvinder, som, efter et ophold på et krisecenter, skal i gang med et nyt liv. I denne gruppe er mange udsatte og sårbare. Her betyder det alverden at have en ven – en frivillig – at støtte sig til.

I Røde Kors har vi aktiviteter til begge grupper.”

### 2. Hvordan har Røde Kors' indsats ift. ensomhedsforebyggelse ændret sig over tid?

Marie-Louise: “Vi hjælper både mere i bredden, hvor vi fx gennem Boblberg hjælper folk til at finde hinanden og danne deres egne fællesskaber, og vi hjælper i flere og flere komplekse situationer og mere i dybden. Vi støtter fx familierne i hjemmene og er med til at udvikle forældres kompetencer i en udfordrende hverdag, og vi hjælper dem tættere på arbejdsmarkedet – noget, vi ved, der gavner børnene på den lange bane og forebygger isolation og ensomhed.”

### 3. Hvordan vil Røde Kors' ensomhedsindsats udvikle sig i fremtiden?

Marie-Louise: “Der vil blive ved med at være kæmpe behov for, at vi styrker fællesskaber og både forebygger og afhjælper ensomhed. Vi skal fortsat udvikle vores digitale tilbud, så vi kan hjælpe mennesker til at finde sammen og også give mulighed for at engagere sig på nye måder. Desuden vil der blive brug for, at vi – i samarbejde med andre – arbejder videre med alle de fantastiske indsatser, vi har i dag, hvor vi rækker ud og skaber relationer og hjælper ind i fællesskaber, og det er jo lige fra besøgsvenner og sociale caféer til integration og familieindsatser. Og alt det ind imellem.”



## FOKUS

i vores nye internationale strategi er at nå ud til de mest sårbare først og at afhjælpe den skrøbelighed, som stadig flere oplever. For at hjælpe flest muligt bedst skal vi have øget opmærksomhed på, at menneskers behov ændrer sig og tilpasse vores hjælp.

NY INTERNATIONAL STRATEGI 2022-2025

# PARAT TIL AT HANDLE

- Af Lene Vendelbo -



Konflikter og naturkatastrofer ødelægger stadig flere liv og sender folk på flugt til steder, hvor de ender med at leve under vanskelige forhold uden for fællesskabet og uden adgang til helt basale sundhedsydelse. Med vores nye internationale strategi ønsker vi dels at forebygge, at katastrofer ødelægger folks liv og levebrød dels at afhjælpe konsekvenserne af den sårbare situation, som især flygtninge og migranter oplever.

## DE NÆSTE FIRE ÅR VIL VI ARBEJDE FOR:

### Flere mennesker kan leve et sundt liv

Vi skal levere basale sundhedsydelser som vaccinationer og yde psykosocial støtte. Vi skal også sikre behandling til mennesker i humanitære kriser. Det kan fx være behandling for kroniske sygdomme som diabetes.

### Katastrofer ødelægger færre liv

Vi skal være på forkant. Det gør vi bl.a. ved at analysere vejrudsigter, så vi kan hjælpe folk med at komme væk med ejendele og husdyr, inden en orkan kommer og ødelægger deres hjem og levebrød.

### Migranter og flygtninge bliver en del af fællesskabet

Vi skal sikre, at de kan leve i sikkerhed med adgang til grundlæggende sundhedsydelser og mulighed for at leve aktive liv med værdighed.

## SÅDAN SKAL VI ARBEJDE HELT KONKRET



Deltage i og påvirke den humanitære debat i Danmark. Vi skal gøre problemstillinger og løsninger synlige – både over for politikere, elever via vores skoletjeneste og gennem afdelingernes internationale arbejde og det store frivillignetværk.



Analysere behov løbende. Hvis vi fortsat skal være den mest relevante organisation, skal vi løbende tilpasse vores hjælp. Selv om det rigtige var at uddele hygiejneartikler i Syrien i foråret, er psykosocial støtte til børn på flugt måske mere relevant nu.



Tænke stort sammen med andre. Sammen skal vi udtænke innovative løsninger og finansiering af dem. Kan organisationer og forsikringselskaber fx gå sammen om at forsikre alle verdens sårbare, så de kan få en forsikringssum udbetalt efter en katastrofe?



Sikre varig forandring. Det gøres bedst ved at tænke i samarbejde – meget gerne med den private sektor. Det kan være en medicinalvirksomhed, som leverer viden og medicin til patienter i et krigshærget land, hvor det lokale Røde Kors-selskab har lokalkendskab og Internationalt Røde Kors har viden om at arbejde i en konflikt.



Gøre det nemmere for nationale Røde Kors-selskaber selv at handle – gerne sammen med andre lokale, stærke organisationer. Lokale samarbejder forankret i solid lokal viden og erfaring vil gøre, at vi kommer endnu bredere ud og hjælper endnu flere.



# NYT LIV

## til gardiner, sengetøj og duge

Nu sælger vi større mængder af genbrugstekstil, som designere giver nyt liv.



FOTO: PRIVATE

**Der er fuld** knald på kreativiteten hos iværksættere og designere, når de omdanner genbrugstekstiler – som duge og gardiner – til smarte kjoler, tasker og meget andet.

Fænomenet kaldes for upcycling – altså det at genanvende brugte materialer til noget nyt og værdifuldt, så det kan sælges igen. Vores nye initiativ hedder 'Råstof' og er et forsøg på at få

tøjproducerende virksomheder til at tænke mere i baner, hvor de i højere grad bruger brugte tekstiler til fremstilling af nyt.

Virksomheder kan bestille tekstilerne direkte i færdigpakke kasser fra genbrugscentralen i Horsens. Ude i butikkerne kan I overveje at sortere tekstiler, så I kan imødekomme interessen hos jeres kunder.

“Hold dig ikke tilbage – jeg kan kun anbefale, at du prøver det, hvis du vil udvide din viden om Røde Kors’ arbejde og bidrage med din egen viden og ideer til fremtidens Røde Kors.”

– John Nicolaisen, medlem af hovedbestyrelsen –

## MELD DIG SOM KANDIDAT TIL HOVEDBESTYRELSEN

Vil du være med til at lede Røde Kors, eller kender du en, som vil?

Der er seks pladser på valg i hovedbestyrelsen.

Tag en snak med din bestyrelse om, hvorvidt det er noget for dig. Du kan også kontakte valgforberedelsesudvalget eller hovedbestyrelsen, hvis du vil vide mere om at være frivillig i hovedbestyrelsen.

På [mitrodekors.dk/frivillig/valgforberedelse](https://mitrodekors.dk/frivillig/valgforberedelse) kan du læse mere om, hvordan du melder dig, og hvem du kan kontakte for mere info. Du kan også tage fat i medlemmer af den nuværende hovedbestyrelse. Dem finder du her: [mitrodekors.dk/aktiviteter/hovedbestyrelse/om](https://mitrodekors.dk/aktiviteter/hovedbestyrelse/om)

**Fristen for at stille op er den 4. april 2022.**



### Anders: Hvid jul?

“... i denne kulde og i dette mørke gik på gaden en lille, fattig pige med bart hoved og nøgne fødder ...”

De fleste kender indledningen til H. C. Andersens eventyr om pigen med svovlstikkerne. Jo, sådan er vejret på den nordlige halvkugle – og ude i verden møder vi stadig den lille pige.

20 graders frost eller koldere. Det er virkeligheden i Afghanistan. I Ukraine kan det blive endnu koldere, og også i Syrien falder sneen og sender mange steder temperaturerne langt ned under frysepunktet. I alle tre lande er der konflikter, og mennesker er fordrevne og bor i sønderskudte huse. Der drømmer man om forår – for med varmen vokser chancerne for at overleve!

Nogle gange bliver vi i 'godhedsindustrien' beskyldt for at gentage os selv. Og det er sandt. Det gør vi. Også i år kommer vi til at bede danskerne engagere sig og bidrage til at hjælpe mennesker, der lever under elendige forhold i isnende kulde.

For alt for mange børn og deres familier er vinteren en frygtindgydende fjende, som truer med at udslutte dem. Det er vores opgave at nå frem til så mange som muligt og hjælpe dem med at holde sig varme. Det gentager vi gerne vinter efter vinter.

*Anders Ladekarl er  
generalsekretær i Røde Kors*



# “Yderen er også en nyder”

Som 11-årig blev Tom Christensen medlem af sin første bestyrelse. Det vakte en livslang interesse for organisationer og demokrati, hvor sidste punktum endnu ikke sat.

– Af Kasper Bøgsted Kristensen. Foto Thomas Evaldsen –

Tom Christensen blev født på landet i Vejby i Nordjylland i 1947. Han voksede op blandt landmænd, og det lå i kortene, at Tom skulle følge samme plovfure. Men som 11-årig mødte han for første gang demokratiet i en naturorganisation for børn og unge. Tom blev valgt ind i den lokale bestyrelse i Vejby, og interessen for de demokratiske processer blev vakt. En interesse, der har defineret hans liv.

“I mit liv som frivillig har jeg haft sloganet, 'yderen er også en nyder',” siger Tom.

Den nu 74-årige Tom brød således med landmandstraditionen i Vejby og uddannede sig i stedet som økonom ved Aarhus Universitet. I løbet af studiet var hans store interesse den offentlige sektor, mens mange andre var draget af det private. Det førte til en lang karriere som ansat og rådgiver i demokratiske organisationer. Og det førte til Røde Kors.

## En fornem opgave

Tom har været medlem af Røde Kors siden 1995, hvor han har været bestyrelsesmedlem i både København og Aalborg. I Aalborg var han i en periode også formand.

“Ude i provinsen er det jo sådan, at man kender hinanden. Så ved generalforsamlingen blev jeg opfordret til at stille op til lokalbestyrelsen. Nok fordi, jeg har den baggrund, som jeg har. Det gjorde så også, at jeg blev formand året efter. Det var spændende at få en gruppe til at fungere,” siger Tom.

Han er ikke længere i lokalbestyrelsen, men varetager flere andre poster i Røde Kors. En af de dem, er posten som formand for valgforberedelsesudvalget, som sikrer, at der er kandidater til hovedbestyrelsen.

“Det er spændende at være med til at sikre demokratiet i Røde

Kors. En hovedregel i demokratiet er vel, at der er nogen at stemme på, og det er vores fornemmeste opgave at sørge for dette,” siger Tom.

## Interessen flyttede med til København

Tom flyttede efter sin pension til København i 2014 med sin kone. Her har de to døtre og fem små børnebørn, som de gerne ville tætttere på. Interessen for Røde Kors flyttede også med. Han blev frivilligvært i Frivillighuset, som han også var inde over, dengang det blev etableret.

“Jeg gør det selvfølgelig, fordi Røde Kors er en god organisation, som jeg gerne vil være med til at påvirke. Men man skal heller ikke underkende, at jeg har fornøjelse af at bruge tid på det. Jeg bruger mine kompetencer og møder nye folk,” siger Tom.

## Vær med i valgforberedelsesudvalget

Du kan stille op til valgforberedelsesudvalget og dermed være en garant for et fair valg i Røde Kors.

Udvalget består af en formand og tre medlemmer. Sammen har I ansvaret for at sikre, at der er kandidater opstillet til hovedbestyrelsen og valgforberedelsesudvalget. I sørger også for, at deltagerne på landsmødet bliver præsenteret for kandidaterne forud for og på selve mødet.

På næste landsmøde skal der vælges tre medlemmer til valgforberedelsesudvalget. Medlemmerne bliver valgt for en fireårig periode. Hvis du vil være med, skal du melde din kandidatur senest 4. april 2022.

Læs mere:

[mitrodekors.dk/frivillig/valgforberedelse](https://mitrodekors.dk/frivillig/valgforberedelse)





# AKTIVITETER

Glade nørklere samlet på en bænk – et af de nye billeder, som findes i Fortællingsbanken.



FOTO: PETER SØRENSEN

## NØRKLERNE

### Årsmøder for ledere

130 nørkleledere var samlet til årsmøderne for nørkleaktiviteten. Der var indlæg fra hovedbestyrelsen, et kig tilbage på de forgangne to år med corona – og ikke mindst et kig fremad mod forhåbentlig lysere tider med mere fællesskab. Nørkleledere, som ikke kunne deltage, får en hilsen med årets julebrev. Læs også mere på [mitrødekors.dk](http://mitrødekors.dk)

### Indkøbsnet

Et af emnerne på temadage og årsmøder var syede og strikkede indkøbsnet. Vi vil gerne støtte klimaet og spare på plastikposerne. Derfor bliver der lavet flere og flere bæredygtige indkøbsnet til salg i butikkerne. Der vil løbende komme artikler og inspiration på Mit Røde Kors – og vi ser gerne billeder delt der af alle jeres flotte kreationer.

### Nye billeder

Vi har fået taget nye modelbilleder til nørkleaktiviteten, som – ligesom før – frit må bruges. Husk blot at angive fotografens navn, som står på billederne. Billederne kan hentes i Fortællingsbanken på [mitrødekors.dk](http://mitrødekors.dk) – og kan bruges i foldere, annoncer, opslag mm. Det er nørklerne i Lyngby, som har været søde at være modeller.

### Tøj til Hviderusland

I oktober blev der sendt to containere af sted med nørkle- og genbrugstøj til vores faste modtagerland, Hviderusland. Minsk modtog 8,7 ton nørkletøj og 1,6 ton genbrugstøj, og ugen efter modtog Vitebsk 10,7 ton nørkletøj og 0,9 ton genbrugstøj. Det giver en samlet udsendelse i 2021 på 32,6 ton nørkletøj og 7,9 ton genbrugstøj.

### Året går på hæld

Der er ingen tvivl om, at verden har foran-

dret sig de sidste to år. Heldigvis har der været gang i fællesskaberne i nørklegrupperne, selvom vi under nedlukningerne ikke har kunnet lave alt det, vi plejer. Men vi ser fortrøstningsfuldt fremad og takker for alles indsats i det forgangne år. Glædelig jul, lykkebringende nytår og en stor tak til alle.

## GENBRUG

### Gavekort til jul

Sidste år lancerede vi et gavekort, der kan bruges på tværs af butikkerne. Kunderne var vilde med det – især op til jul, men det gav nogle udfordringer i butikkerne, når de skulle indløses. Det er blevet ændret, så det er blevet langt nemmere at indløse dem, og igen i år markedsfører vi gavekortet op til jul. Læs mere her: [mitrødekors.dk/nyheder/julen-er-gavekortenes-fest](http://mitrødekors.dk/nyheder/julen-er-gavekortenes-fest)



## Ledelse på programmet

I november holdt vi årsmøde for omkring 220 butiksledere. Stemningen var fantastisk og humøret højt. Bl.a. blev resultaterne af en ledelsesundersøgelse præsenteret og diskuteret – og der er gode ting at tage med. Læs mere om undersøgelsen her: [mitrodekors.dk/nyheder/ledelse-under-luppen](https://mitrodekors.dk/nyheder/ledelse-under-luppen)

## Klima betyder noget

Til både årets formandskonference og genbrugsårsmøde havde vi en klimastand, hvor man kunne gå på opdagelse i forskellige klimafacts om genbrugs værdi for klimaet. Og interessen var overvældende. Klimaet er ikke kun vigtigt for kunderne – det er det i høj grad også for jer frivillige. Læs mere her: [mitrodekors.dk/nyheder/klimaet-fylder-baade-hos-kunder-og-frivillige](https://mitrodekors.dk/nyheder/klimaet-fylder-baade-hos-kunder-og-frivillige)

## Året der gik

Mange af os havde håbet, at 2021 ville blive et normalt år sammenlignet med 2020. Sådan blev det ikke helt. Alligevel ser vi ud til at komme ud af året bedre end sidste år. Stærke ledere, seje frivillige, der har været villige til at give et ekstra nap med og genbrugshungrende kunder, har været nogle af grundene. Læs mere om året, der gik, her: [mitrodekors.dk/nyheder/aaret-der-gik-0](https://mitrodekors.dk/nyheder/aaret-der-gik-0)

## INDSAMLING

### Nyt 'Alle Vores Børn' tv-show

Alle Vores Børn-samarbejdet med TV 2 blev i år udvidet med et brag af et tv-show 1. søndag i advent. I bedste sendetid kunne danskerne støtte vores og Fodboldfondens fælles arbejde for udsatte børnefamilier i Danmark. Showet blev bakket og af en række af de helt store fodboldprofiler fra både kvinde- og herrelandsholdet. Samarbejdet med TV 2 blev også i år foldet ud i Go' morgen Danmark og Go' aften Live, hvor vi igen satte fokus på, og samlede ind til, Røde Kors' julehjælp.

## Pantindsamling til fordel for Røde Kors

Nu kan danske virksomheder donere deres pant til Røde Kors. Hvert år går pantflasker- og dåser til en værdi af minimum 125 mio. kroner tabt, og 30 % af den pant findes i erhvervslivet. Derfor opfordrer vi virksomheder til at samle pant på arbejdspladsen og donere panten til Røde Kors. Når virksomheder giver deres pant til Røde Kors, kan flere flasker og dåser genanvendes, og vi sparer CO<sub>2</sub>. Det er nemt og enkelt at deltage – læs mere her: [rodekors.dk/stoet/virksomheder/pant](https://rodekors.dk/stoet/virksomheder/pant)

## KOMMUNIKATION

### Støt venskabsprojekterne ude i verden og i Danmark

Jeres afdeling kan gennem venskabsprojekterne vælge, hvilke Røde Kors-projekter I gerne vil støtte med overskuddet fra afdelingens arbejde.

I år har vi tre nationale projekter, hhv. vågetjenesten, fængselsområdet og sundhedsklinikken samt projekter i følgende lande: Kenya, Malawi, Etiopien, Zimbabwe, Palæstina, Libanon, Ukraine, Hviderusland, Myanmar, Nepal og Bangladesh.

I kan læse mere om projekterne og støtte

via Frivilligshoppen: [mitrodekors.dk/frivilligshop/venskabsprojekter](https://mitrodekors.dk/frivilligshop/venskabsprojekter)

## FRA BOLIG TIL HJEM

### Arkitekturfestival i Frivillighuset

Frivillighuset lagde i oktober hus til arrangementet 'Fra Bolig til Hjem: Når frivillighed, arkitektur og social omsorg finder sammen' under Copenhagen Architecture. Omdrejningspunktet var Røde Kors' projekt 'Fra Bolig til Hjem', hvor frivillige arkitekter hjælper tidligere voldsudsatte kvinder med at skabe et godt og trygt hjem.

På aftenen var der mange interessante snakke om, hvordan hjem og omgivelser kan have stor indflydelse på både trivsel og handlekraft for familier i udsatte situationer. Og om hvordan man med bare få midler og arkitektfaglig baggrund kan skabe en ny start og øget trivsel for kvinder og børn, der har været på krisecenter. I panelet sad også Christian Sørensen, lokal områdechef, Børn og Unge, København, og han sagde bl.a., at arbejde med omgivelser alene havde medvirket til at forhindre tvangsanbringelse af børn. Sanne Kjær, der er kundedirektør i KAB, fortalte også om, hvor vigtigt et godt og funktionelt hjem er for udsatte i de almene boligområder. Frivillighuset var



FOTO: PER ARNESEN/TV 2

## AKTIVITETER

FOTO: LISE COLDING



indrettet hjemligt med børnesenge og flyttekasser og gæsterne blev mødt af et væld af strikkede nørklebamser, som var blevet spredt ud på stolerækkerne. En skøn aften, der viste en ny vinkel på arbejdet med familier i udsatte situationer.

Læs mere: [mitrødekors.dk/nyheder/arkitekturfestival-i-frivillighuset](http://mitrødekors.dk/nyheder/arkitekturfestival-i-frivillighuset)

## INTEGRATION

### På efterårsferie med Røde Kors

500 børn og forældre fra familie- og integrationsaktiviteterne var på efterårsferie med Røde Kors. 20 lokalafdelinger havde familier afsted, og særligt Lalandia var en populær destination, hvor børnene kunne pjaske rundt i det varme vandland. Nogle familier var i stedet i Djurs sommerland, som bød på både hekse-skole og uhyggelige kæmpegræskar i anledning af Halloween.

Røde Kors afholder normalt ferielejre om sommeren, men en ekstra pulje fra Socialstyrelsen betød, at det i år også var muligt at give familierne nogle spændende og humørfyldte efterårsferiedage i uge 42.

Læs mere: [mitrødekors.dk/nyheder/en-efteraarsferie-fylt-med-sjov-og-uhygge](http://mitrødekors.dk/nyheder/en-efteraarsferie-fylt-med-sjov-og-uhygge)

## SUNDHEDSKLINIKKEN

### 10-års jubilæum

Røde Kors' sundhedsklinik kan i år fejre 10-års jubilæum. Det blev markeret med en reception i Frivillighuset på Landskontoret, hvor frivillige fra klinikken samt samarbejdspartnere var til stede. Klinikken tilbyder basal sundhedshjælp til mennesker, som ikke kan få hjælp gennem det offentlige sundhedssystem og har afdelinger i København, Aarhus og Odense. Det er professionelle frivillige, der bemander klinikken, og deres indsats fik rosende ord med på vejen fra generalsekretær Anders Ladekarl:

“Det er jo et grundfundament i Røde Kors, at vores arbejde gennemføres frivilligt, og jeg er stolt over, at vi i Danmark har en så stærk tradition for frivillige, at vi rent faktisk kan køre tre klinikker alene med en frivillig indsats. Det, synes jeg, er helt fantastisk.”

Læs mere: [mitrødekors.dk/nyheder/sundhedsklinikken-fejrer-10-aars-jubilæum](http://mitrødekors.dk/nyheder/sundhedsklinikken-fejrer-10-aars-jubilæum)

## FÆNGSELSBESØGS-TJENESTEN

### Farver på fængselsgård

Når du er varetægtsfængslet i en arrest, sidder du typisk i en celle i 23 timer i døgnet. Den ene time i døgnet, hvor du ikke er fængslet, tilbringes typisk i en trist fængselsgård, men nu er fængselsgården i Hobro Arrest blevet lidt mere munter.

Fængselsbesøgsvennen, Lise, tog kontakt til arrestlederen og spurgte, om hun måtte igangsætte et lille kunstprojekt. Arrestlederen var glad for idéen, og Lise samlede en flok unge fra det gymnasium, hun arbejder på.

De unge indtog arresten med pensler og bølter og satte farver på de hvide vægge. Resultatet blev flot, og arrestlederen beretter om glade indsatte og ansatte:

“Det er blevet utrolig flot. Det er unægtelig noget sjovere med lidt farve på væggen, og responsen har også været rigtig fin fra de indsatte, der har sat pris på initiativet. Hvis nogen skulle have lyst til lignende tiltag, skal de bare tage kontakt”.

## ÆLDREKONCERTER

### Livsglæde blandt ældre

Over hele landet har lokalafdelinger de seneste måneder været værter for koncerter, som er stablet på benene til fordel for ældre, der har oplevet at føle sig ensomme og udsatte under corona. I alt afvikles der 74 koncerter med et forventet deltagerantal på cirka 7.100.

Der var en lang række artister, der medvirkede til ældrekoncerterne. En af dem var Peter Belli, der ellers havde pensioneret sig selv.

Til koncerten i Brøndby var også en kvinde til stede med sin demente mand. Han er tidligere guitarist, og hustruen fortalte, at hvis han vippede med foden, mens musikken spillede, var det, fordi han var glad. Foden vippede, og efter koncerten kaldte hustruen vores projektleder hen til sig. Hun ville nemlig lige fortælle, at hun de seneste



## KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Kom på dagskursus i psykisk førstehjælp. Kurset er for alle frivillige. Afholdes næste gang i marts 2022. Læs mere og tilmeld dig her: [mitrodekors.dk/kursusoversigt](http://mitrodekors.dk/kursusoversigt) (søg på psykisk førstehjælp).

to år ikke havde oplevet sin mand være så glad, som han var den dag.

## JULEVENNER

### Værter inviterer ti gæster indenfor

Siden 2009 har vi bragt mennesker sammen i julen i indsatsen julevenner. Fra 2019 har Boblberg været med som samarbejdspartner, og i år har vi også julevenner på programmet. I julevenner inviterer juleværter gæster hjem i privaten, der mangler et sted at fejre jul.

Vi oplever også i år stor interesse for Julevenner fra både medier, gæster og værter. Hjertevarme er herskende og i høj grad et velvalgt ord til at beskrive indsatsen.

Sidste år var over 1.500 personer en del af julevenner. I år satser vi på at nå flere.

## FØRSTEHJÆLP

### Kan blinde lære førstehjælp?

Ja, bestemt! Og de er rigtig gode til det. Røde Kors har i samarbejde med Dansk Blindesamfund de seneste måneder afholdt fem førstehjælpskurser. Kravene til undervisningen er lidt anderledes og kræver selvfølgelig et særligt fokus fra instruktørerne – for hvordan viser man førstehjælp uden brug af synssansen?

Erfaringerne fra de fem kurser samles, så vi fremadrettet kan blive endnu bedre til at målrette undervisningen til blinde og svagtseendes behov. Projektet er et led i vores nye forstærkede fokus på humanitær førstehjælp. For mere information kontakt Inge Skaarup Andersen [inand@rodekors.dk](mailto:inand@rodekors.dk)

### Afdelingerne sælger nu førstehjælpskurser til arbejdspladser

Landskontoret sælger ikke længere kurser til arbejdspladser, men det er der 25 afdelinger, der gør. I perioden fra at salget blev afviklet på landskontoret og frem til udgangen af oktober, har afdelingerne solgt op mod 400 førstehjælpskurser til arbejdspladser. Et ganske imponerende tal i betragtning af, at muligheden har været der i mindre end et halvt år. For mere information kontakt Bent Peter Andresen på [benan@rodekors.dk](mailto:benan@rodekors.dk)

## ASYL

### Trafikskole for nye små cyklister

Modtagelsen af de mange evakuerede afghanske familier på Center Jelling, Thyregod og Sandholm har også været lig med modtagelsen af rigtig mange cykelglade børn.

Donationer fra privatpersoner har betydet, at vi i løbet af de sidste måneder har

modtaget brugte cykler til størstedelen af børnene, som straks har kastet sig ud i at lære kunsten at cykle.

En del medarbejdere har sideløbende kunne følge med i, at forståelsen for trafikreglerne måske haltede en smule. Derfor havde vi i oktober besøg af Børnenes Trafikskole både i Jelling og i Sandholm, der arrangerede en sjov og lærerig trafikskoledag for børnene.

Alt i alt har omkring 60 børn fra Jelling, Thyregod og flere end 100 børn i Sandholm stået klar med hjelm og cykler, når Børnenes Trafikskole kom forbi med oppustelige cykelbaner og Bamse Betjent. Trafikskolen blev betalt med midler fra Udlændingestyrelsens pædagogiske pulje.



**Min vinterhjælp til mennesker på flugt**

150 kr. En måneds mad til tre børn

500 kr. Ti varme tæpper til familien

1.050 kr. Varmt undertøj til ni børn på flugt

Din støtte er ikke øremærket, men hjælper der, hvor behovet er størst.

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

REG: 4183 KONTO: 731 3233

**RØDE KORS**  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
35 259 200

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

REG: 4183 KONTO: 731 3233

**RØDE KORS**  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
35 259 200

Underskrift ved overførsel fra egen konto

PostNords kvittering

Kroner \_\_\_\_\_ Øre \_\_\_\_\_

Betalingsdato \_\_\_\_\_ eller \_\_\_\_\_ Betales nu \_\_\_\_\_

Gebyr for indbetaling betales kontant  
Kroner \_\_\_\_\_ Øre \_\_\_\_\_

Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i hedenstående felt

Dag \_\_\_\_\_ Måned \_\_\_\_\_ År \_\_\_\_\_ Sæt X  
011-21 – PNS 485-029147

Vi tager forbehold for, at vi modtager betalingen.



# BØRN PÅ FLUGT FRYSER IHJEL

Vinterkulden koster liv nu.  
Situationen er desperat. Og  
børnene er de første, der  
bukker under.



**SEND MAD  
OG VARME I  
DAG!**

## SÅDAN KAN DU HJÆLPE I DAG:



**Brug  
girokortet**



**Betal på MobilePay  
nr. 592010**



**Eller sms MRK  
til 1290 (150 kr.)**



MAGASINPOST SMP  
ID. NR.: 46152