

VÅGER

Camilla giver pårørende
det hun selv manglede

INDSAMLING

Værdien for Røde Kors
er større end pengene

INTERVIEW

Peder har været udsendt
til over 25 lande

MIT RØDE KORS 03/25



FORNYELSE

PARLØB MOD DET PLANLAGTE STOP

Vi skal have afløseren klar



”Livet – og frivilliglivet – er sjovere med sparring, nye idéer og fællesskab. Og gør i sidste ende vores frivillige indsats bedre.”

Alle arbejdspladser kender til udfordringerne, når en kollega stopper. Hvem kender kunderne? Filnavnene? Systemerne? Man kan risikere at efterlade et stort gab af indsigt og viden, og opgaverne kan blive svære at løfte for dem, der står tilbage, hvis man ikke har en plan for overdragelsen.

Det samme gælder vores frivillige indsats. Hver især udfører vi vigtige opgaver, som Røde Kors også forventes at udføre i morgen og i næste uge. Vi tænker måske ikke så meget over det – for vi er jo frivillige. Men vi har sårbare ”kunder”, som er afhængige af os, og der er også regler og rammer, som skal passes.

Derfor skal vi skabe en kultur, hvor vi deler viden og sparrer med hinanden. For at løse opgaven bedst muligt, men også for at sikre, at opgaven aldrig står og falder med én person. Når vi sammen sørger for, at nogen kan tage over for aktivitetslederen, formanden eller kassereren, så styrker vi både foreningen og indsatsen.

Nogle af vores afdelinger har sat det i system. Formanden spørger sin aktivitetsleder: Hvem er din ”toer”? Og skaber legitimitet til, at spørgsmålet også kan stilles den anden vej.

Det giver mulighed for side-mandsoplæring, så en eller flere står klar til at gribe stafetten. Og den næste bliver hjulpet godt på vej ind i opgaven. Det er en gave til både en selv og Røde Kors: Livet – og frivilliglivet – er sjovere med sparring, nye idéer og fællesskab. Og gør i sidste ende vores frivillige indsats bedre.

Røde Kors er afhængig af den kæmpestore indsats, som frivillige yder. Hver eneste frivillig er vigtig, og vi kan ikke undvære nogen. Men livet kan ændre sig. Når vi arbejder sammen og har øje for, at stafetten på et tidspunkt skal gives videre, at andre skal kunne tage over, og hvis vi selv må træde tilbage, så styrker vi både trygheden for dem, vi er her for og for hinanden.

Læs mere om at have øje for afløsere og fornyelse på side 10-15.



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.), Søren Lauridsen (red.), Rie Duun, Tom Ekerøth, Louise Sjöström, Beatrice Johansson, Janus Rashid Flachs Madsen, Mathias Christensen • **Layout** InBold • **Forside** Margrethe Jensen og Poul Madsen, næstformand og formand i Ribe.
Foto: Lene Esthave for Røde Kors • **Tryk** Stibo Complete • **Oplag** 32.600 • **ISSN-nummer** 2246-686
Mit Røde Kors udkommer fire gange om året og sendes til alle frivillige i Røde Kors.
Meningers fremsat i bladet er ikke nødvendigvis sammenfaldende med Røde Kors' holdning.
Redaktionen er afsluttet 15. august 2025.

Adresseændringer Forenings- og medlemsservice anbar@rodekors.dk Læs og lyt videre på mitrodekorsblad.dk.
Skriv til redaktionen på mrkredaktion@rodekors.dk. Næste nummer af Mit Røde Kors udkommer 10. november 2025.



I HVERT NUMMER

- 4 Kort nyt
- 8 Rejsebrev
- 26 Verdenshjørnet
- 28 Helt frivilligt
- 32 Fra fund til fashion
- 36 Bagbutikken
- 38 Nørklerier
- 40 Godt at vide
- 43 Test dig selv



22

INDSAMLING MED FLERE GEVINSTER

Røde Kors-indsamlingen skaffer ikke kun vigtige millioner til Røde Kors men sikrer også vigtige relationer til kommende frivillige.



10

NYE KRÆFTER PÅ BANEN

Det kræver energi, nye input og mange frivillige at drive en Røde Kors-afdeling. Derfor skal der tiltrækkes nye frivillige og tænkes over afløseren.



16

NEUTRAL I KOMMUNALVALGET

Kommunalvalget i november er en oplagt lejlighed til at markere holdninger til genbrug, ældre og ensomme. Og stadig bevare sin neutralitet.

18

VETERAN VENDER HJEM

Peder Damm har været udsendt til katastrofer og konflikter i 25 forskellige lande. Nu flytter han til Danmark for at gå på pension.



”Det kan godt blive meget sårbart for afdelingen, hvis man som formand sidder med alle opgaver og beslutninger og med al viden.”

Marie Louise Gotholdt, national chef i Røde Kors

SCAN, LÆS, LYT
FIND BLADET
ONLINE HER



KORT NYT

HELT SIKKERT – TIL DANSKE SKOLEBØRN



Røde Kors har sammen med Beredskabsforbundet udgivet et nyt undervisningsmateriale, HELT SIKKERT!, som skal styrke danske skolebørn i at håndtere deres bekymringer og give dem mod og redskaber til at handle. En undersøgelse foretaget af Røde Kors og Voxmeter viser, at 38 % af forældre oplever, at deres børn bekymrer sig om verdens tilstand.

HELT SIKKERT! målretter sig grundskolens indskoling, mellemtrin og udskoling og kan tilpasses både faglige og aktuelle behov – fx under en krise eller som opfølgning bagefter.

Stor interesse fra ny type frivillige

To annoncer rettet mod ikke dansktalende-frivillige i hovedstadsområdet har resulteret i så mange henvendelser, at annoncerne måtte lukkes før tid. Den nye type frivillige skal være med til at sortere og prisme donationer til genbrugsbutikkerne, hænge tøjet på bøjler og andre praktiske opgaver, som i første omgang ikke kræver, at man taler dansk.

”De nye frivillige fortæller, at de har lavet frivilligt arbejde i det land, de kommer fra og at de savner det. Flere fortæller også, at Røde Kors har haft en direkte betydning for dem,” fortæller engagementskonsulent i Røde Kors Genbrug, Marc Bagge-Petersen.

BUTIK FYLDER

50

Røde Kors-butikken i Års-Aalestrup fylder 50 år i oktober. Jubilæet, som vil blive fejret med en stor reception, markerer også åbningen af den allerførste Røde Kors Genbrugsbutik.

PARAT LIGE VED HÅNDEN

Det er blevet endnu nemmere at være Parathjælper i Røde Kors med den nye Parat-app.



HENT DEN VED
AT SCANNE QR-
KODEN MED DIN
MOBILTELEFON.



40 års asylarbejde i Røde Kors



Hvordan foregår modtagelse af flygtninge i Danmark i dag, og hvordan har den modtagelse udviklet sig fra myndighedernes første telefonopkald i 1984 til i dag?

Røde Kors Asyl har udgivet en film i anledning af, at Røde Kors har haft asylopgaven i 40 år og dykker tilbage i historien om, hvordan Røde Kors har haft afgørende betydning for asylopgaven i Danmark – fra de første beboere, der kom fra Iran, til bosnierne i 90'erne, de mange fra Syrien i 2010'erne, de evakuerede fra Afghanistan og de mange fra Ukraine i dag.

4.938

stykker tøj blev der solgt på Røde Kors Roskildes genbrugsbutik på Roskilde Festival i år.

10

millioner kroner. Det er, hvad Røde Kors i Danmark sammen med Ukrainisk Røde Kors har sat af til at restaurere beskyttelsesrum på skoler i Ukraine for. Arbejdet gik i gang i sommer.

ÅRSRAPPORT 2024

I et år præget af krig, klimakatastrofer og global uro har Røde Kors i Danmark hjulpet millioner af mennesker både herhjemme og i verdens brændpunkter. Med et samlet hjælpearbejde på 1,9 milliarder kroner og engagement fra 40.000 frivillige, tegner årsrapporten for 2024 et billede af en organisation, der står stærkt i en verden, hvor behovet for humanitær indsats er større end nogensinde.



100.800

kroner. Så meget donerede den ene vinder af TV2-programmet 'Forræder', Ali Jassem, til Røde Kors. Pengene skal specifikt gå til Palæstinensisk Røde Halvmånes arbejde i Gaza, og Ali Jassem var forbi landskontoret for at hilse på generalsekretær Anders Ladekarl og fortælle, hvorfor denne sag er særligt vigtig for ham at støtte.



UGE 33, 2025
11.-16. AUGUST

MANDAG

Mandag efter sommerferien starter med et fælles morgenmøde for alle ansatte i Røde Kors. Mødet ligger fast første mandag i måneden og foregår både på landskontoret og online, så flest muligt kan deltage. Jeg starter med at give en status på situationen i verden og i Røde Kors, og så har vi forskellige talere på, som fortæller om deres aktuelle område. Denne mandag har vi bl.a. fokus på nyt undervisningsmateriale, som Røde Kors har udviklet sammen med Beredskabsforbundet. Selv fortæller jeg om, hvad der er sket i verden hen over sommeren, og hvad der ligger foran Røde Kors i efteråret, **hvor der fortsat er et kæmpe behov for Røde Kors' indsatser** og tilstedeværelse.

Senere på dagen mødes jeg med Kong Frederiks privatsekretær, og sammen ser vi på mulighederne for **Kongehusets engagement i Røde Kors** det kommende år. Kongen har jo sagt ja til at fortsætte som protektor, og jeg oplever ham som meget interesseret og engageret i vores sag – til stor glæde og ære for os.

TORS DAG

Dagen tilbringes i Aalborg, hvor jeg først besøger omsorgscenter Nordly for syge hjemløse, der udskrives fra sygehusene i Region Nordjylland. Stedet tilbyder 14 dages gratis ophold, hvor borgerne kan restituere i rolige omgivelser efter indlæggelse og er et trygt sted at komme sig. Det er første gang, jeg besøger Nordly, og **jeg er imponeret over den indsats, som ansatte og frivillige lægger her**. Det er et behageligt sted.

Om eftermiddagen er jeg med til at åbningen af et af Røde Kors' nye fællesskabshuse. Det er et kæmpe projekt, og jeg er stolt af, at vi med fællesskabshusene etablerer helt fysiske rammer for samvær og fællesskab. **Over de næste tre år åbner Røde Kors 20 fællesskabshuse**, der kommer til at have forskellige aktiviteter og er åbne for alle. De ledes og drives af frivillige, og jeg oplever et enormt engagement i projektet. Jeg glæder mig meget til at følge udviklingen.

LØRDAG

Jeg rejser til Bangladesh, hvor jeg skal **besøge verdens største flygtningelejr**, Cox's Bazar. Turen er forberedelse til mere end 25 foredrag, jeg skal holde på gymnasier over hele landet op til Røde Kors indsamlingen, og anledningen er desværre, at hjælpen her vil blive halveret på grund af de generelle nedskæringer i humanitær støtte. Nu begynder vi at for alvor at se følgerne af de besparelser, der er besluttet på området, og det er både dramatisk, ulykkeligt og meget alvorligt. Der er ingen tvivl om, at konsekvenserne for dem, der bor i Cox's Bazar, vil blive meget store.

Q/A

ANDERS LADEKARL

Q Du beskriver selv på sociale medier, at du hver morgen, når du vågner, frygter nattens overskrifter – en ny krig; en ny oversvømmelse; endnu en kollega slået ihjel. Hvordan bevarer du håbet?

A Det er en vanvittig verden, vi lever i, og de fleste af vores problemer er menneskeskabte. Midt i det hele står 17 mio. frivillige fra Røde Kors - drevet af medmenneskelighed. Det er dem, der giver mig håb om, at verden trods alt kan blive bedre.

”Det er svært ikke at reagere på den megen misinformation, der forurener debatten, den megen fanatisme, der blokerer for fornuften, og den umenneskelighed, der præger krigen og debatten”.

Generalsekretær Anders Ladekarl om krigen i Gaza. På LinkedIn.

Få et gratis foredrag om arv og testamente

Saml et publikum på mindst fem personer. Så kommer vi ud til jeres afdeling og fortæller alt om, hvad et testamente betyder for den enkelte – og for Røde Kors.

3 gode grunde til at nævne Røde Kors i sit testamente:

- + Man kan sikre en større arv til sine efterladte
- + Røde Kors betaler advokatsalæret
- + Man kan gøre en forskel, når man ikke længere er her selv

"Det er vigtigt at vælge med hjertet. Det giver mig ro og tryghed at vide, at der er orden på arvespørgsmålet. Jeg bliver meget berørt, når jeg ser og læser om verdens katastrofer med ufattelig menneskelig lidelse til følge. Kan jeg gøre bare lidt, vil jeg gerne det."

Nanna, 75 år, har betænkt sin familie og Røde Kors i sit testamente.



FOTO: ADRIENNE JACOB

Tag fat i din formand og kontakt mig på tlf: 3529 9639 eller på mail: arv@rodekors.dk og lad os aftale de praktiske detaljer om jeres foredrag.

Jeppe Poulsen

projektleder for arv og testamente

Læs mere på rodekors.dk/arv





DE BESATTE PALÆSTINENSISKE OMRÅDER dækker over Vestbredden og Gazastriben, hvor situationen udvikler sig konstant. Når man bor og arbejder der, bliver det unormale normalt. Som fx at holde møder med kolleger, der er i konstant livsfare, mens man taler med dem.

For noget tid siden havde vi en dansk diplomat med på feltbesøg i den nordlige del af Vestbredden. Palæstinensisk Røde Halvmåne står for at køre ambulancer, så vi mødtes med nogle af ambulanceredderne. Det viste sig, at blot få uger forinden var én af redderne blevet ramt af en kugle i hovedet, mens han var på vagt. Fuldstændig mirakuløst overlevede han uden mén, og mens såret stadig var ved at hele, var han tilbage i sin ambulance.

VOLD BLIVER HVERDAG

Jeg tænkte 'hold da op, jeg var seriøst stoppet, hvis jeg var dig!'. Men oplevelsen illustrerer på fineste vis noget om situationen. For det første, hvor usikkert og til tider farligt, det kan være her i området. For det andet, hvor dedikerede vores lokale kolleger er. Både på Vestbredden, men særligt i Gaza, er de udsat for ekstremt voldsomme ting. Alligevel står de op hver morgen og tager på arbejde for at hjælpe andre. Det kan stadig komme bag på mig, hvor meget mennesker egentlig kan klare.

KOLLEGER I LIVSFARE

For mit eget vedkommende er hverdagen ikke lige så voldsom. Jeg bor i en lejlighed i Jerusalem og pendler til Ramallah på Vestbredden. Her har Palæstinensisk Røde Halvmåne deres hovedkontor, og vi har vores danske landekontor. Vi støtter aktiviteter på Vestbredden og i Gaza – særligt psykosociale aktiviteter, men også elementer af mere akut nødhjælp. Da jeg startede som landechef for tre år siden, kunne jeg frit rejse ind i Gaza, mødes med kollegerne og se aktiviteterne, men det ændrede sig brat, da konflikten blussede op 7. oktober 2023. Nu kan vi kun sende det aller mest essentielle personale ind, fx kirurger til Røde Kors' felthospital.



Veerle foran Røde Kors-bilen og sin lejlighed.



Før 7. oktober 2023 var der rig mulighed for at besøge aktiviteter i Gaza. Her er det Veerle og de frivillige fra ungdomsaktiviteterne i Kahn Yunis i Gaza



VEERLE ELLA SCHOUTEN

er afgående landechef for Røde Kors i Danmark i de besatte palæstinensiske områder. Hun har tidligere arbejdet andre steder i regionen, bl.a. i Syrien.

Fortalt til Julie
Bergstrand-
Christensen

Men jeg taler med kolleger i Gaza hver uge, for der er jo stadig mange helt normale ting, som skal ordnes ift. hjælpearbejdet – eks. betaling af regninger eller HR-ting. Det kan godt give nogle lidt mærkelige situationer. Eks. hvis vi har møde lige inden weekenden, ønsker ”god weekend” og lægger på. Og bagefter tænker jeg, at de bor i en krigszone, der bliver bombet, og de ved reelt set ikke, om de selv og deres børn er i live efter weekenden.

LANDSBYER ISOLERES

Selvom situationen på Vestbredden er fredeligere end i Gaza, så er der også meget, som har ændret sig. Der er meget mere kontrol. Turen fra min lejlighed til kontoret tager cirka 40 minutter i bil, men man skal igennem en række israelske checkpoints på vejen, så det kan tage enormt lang tid. Som Røde Kors-ansat bruger jeg diplomatkøen, men det kan resten af civilbefolkningen jo ikke. Nogle landsbyer bliver afskåret fra adgangen til større byer, hospitaler og skoler. Og militære operationer skaber store ødelæggelser eks. af huse, veje og vandforsyning.

Rent mentalt påvirker hele situationen folk enormt meget. Også vores lokale kolleger. Det er nærmest bizart, hvor deprimerende det er, at lidelserne bare fortsætter og fortsætter. Man kan godt få lyst til at blive liggende i sengen, men det gør folk ikke. Vores kolleger står op, de klarer sig igennem, og der er en enorm stolthed omkring at arbejde for Palæstinensisk Røde Halvmåne.



Veerle på felttur.



Forsyninger tiltænkt befolkningen i Gaza.



ICRC-konvoj med bl.a. medicin venter på at komme ind i Gaza.



FRIVILLIGHED

KUNSTEN AT FINDE DEN NÆSTE



Poul Madsen og Margrethe Jensen kører parløb som formand og næstformand i Ribe.

Boom i frivilligheden i Danmark skyldes mange flere aktive over 65. I Ribe er der ingen årsunger i foreningens ledelse, men der er blik for at skaffe nye kræfter til at tage over, når nogen har brug for at skrue lidt ned.

Margrethe Jensen har fart på, mens vi taler. Det har hun altid, og derfor er det bedst at tale sammen, mens hun kører bil.

"Jeg er et foreningsmenneske," slår hun fast om sit kæmpestore engagement, der går tydeligt igennem bilstøj, bluetooth og tværs over landet. Hun har lige rundet de 70 og er den nye generation i Røde Kors i Ribe, hvor formand Poul Madsen er begyndt at synes, at der gerne må komme nye kræfter til. Derfor er han rigtig glad for Margrethe, der er kommet ind i bestyrelsen med ny energi.

VÅGER MED ENERGI

"Jeg har været våger siden under corona. Jeg er uddannet i plejen, hvor jeg har arbejdet i 20 år, blandt andet som gruppeleder, og da jeg hørte, at der manglede vågere, meldte jeg mig. Jeg gik ind ad døren til en samtale om at blive våger, og jeg gik ud som aktivitetsleder for vågerne," fortæller Margrethe, der tidligere i år blev valgt som næstformand i Røde Kors i Ribe.

DIREKTØR FOR DET HELE

Formand Poul, der har haft kasketten på, siden han stoppede som lærer efter den store lærerlockout i 2018, regner med at pensionere sig som formand om et år eller to, siger han:

"Nu nærmer jeg mig jo de 80, og så heldigvis sker der det, at Margrethe kommer ind som aktivitetsleder for vågerne og bliver valgt som næstformand. Margrethe er noget yngre og kan træde ind. Jeg tror, det kører på skinner."

"Jeg er stadig formand for det hele - jeg er CEO i en virksomhed med omkring to mio. kr. i årlig omsætning og 121 'medarbejdere', som er her frivilligt. Tidligere har jeg ikke været så god til at fordele ansvaret, som jeg gerne ville. Jeg har det jo bedst, hvis jeg selv ved det meste og har styr på det - men nu glider det, og Margrethe overtager meget," siger Poul.

GULD OG DIAMANTER EFTER 65

Både Poul og Margrethe er eksempler på en tendens, der ses i hele Danmark: Flere og flere bliver frivillige, når de er oppe i årene. Siden 2020 er andelen af befolkningen, som arbejder frivilligt, steget markant fra 36 % til 40 %.

Det fremgår af en helt ny frivillighedsundersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE.

"De +65-årige er i dag den aldersgruppe, hvor der er flest frivillige... det er ældre, der er friske, rørige, aktive, reflekterede og vil en masse med deres liv. De er det omvendte af en ældrebyrde. De er en ældreressource," forklarer analysechef i VIVE, Helle Hygum Espersen i et interview med mediet Zetland.

Marie Louise Gotholdt er chef for Røde Kors' arbejde i Danmark, og hun er helt enig:

"Vores guld er dem på 65 og opefter. De er en kæmpe ressource, og de løfter langt den største del af vores sociale arbejde. De er det ægte guld og diamanter, for de har både tid, kompetencer og erfaring."

FRIVILLIGE SENIORER



af alle mellem 65 og 75 arbejder frivilligt på fast basis. Langt de fleste er tilknyttet en forening.

Kilde: Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE 2025

Hun genkender VIVE's dokumentation for, at netop det sociale arbejde tiltrækker mange ældre frivillige.

"Mange frivillige kommer til os, når de begynder at lægge mindre energi på arbejdsmarkedet eller bare får mere tid, fordi børnene er flyttet hjemmefra. Og de løfter virkelig meget. Men i den sidste del af livet kan man godt få behov for, at der er mere ro på. Og i den situation er det godt at have en makker med sig i det frivillige arbejde, så man måske er to, der deler en tung tillidspost," siger Marie-Louise Gotholdt. →

→ FRIVILLIGHED

Hun anbefaler, at man i god tid får tænkt over at fordele opgaverne, så fx bestyrelsesarbejdet ikke ender med at blive en stor byrde for enkeltpersoner – måske endda dem, der er ældst.

”Det kan godt blive meget sårbart for afdelingen, hvis man som formand fx sidder med alle opgaver og beslutninger og med al viden samlet hos sig selv. Det er jo en byrde, som kan blive meget tung at bære,” siger hun.

DEL OPGAVERNE OG BEVAR VIDEN

Noget andet er, at vigtig viden kan risikere at gå tabt, hvis få eller en enkelt person har siddet med meget erfaring og viden, som ikke er delt med andre, inden vedkommende træder tilbage. Derfor er det klogt at dele opgaver og inddrage flere i arbejdet især i bestyrelserne, men også i ledelsen af de enkelte aktiviteter, så man sikrer, at viden bliver givet videre.

Da Margrethe overtog vågeaktiviteten i Ribe, var der også brug for ny energi og nye måder at arbejde på for at kunne matche samarbejdet med kommunens institutioner.

”Tidligere var det sådan, at plejehjem og plejecentre skulle ringe direkte til den enkelte våger og selv finde én, der kunne komme. Men jeg ved jo fra mit arbejdsliv, at det har man bare ikke tid til, hvis man skal sidde og ringe til tre eller fire, før man finder én der kan. Så nu ringer de ét sted, og så sørger vi for at finde dem, der kan, og for at give besked direkte til dem, der har brug for en eller flere vågere,” fortæller Margrethe.

AFTALER PÅ SKRIFT

Hun fortæller også med et glimt i øjet, at hun har skullet acceptere, at det kan være ok at melde pas, hvis ingen af de frivillige vågere kan stille op.

”Den slags gik jo ikke, når jeg sad og lavede vagtplaner på mit arbejde,

så det har jeg lige skullet vænne mig til,” siger hun.

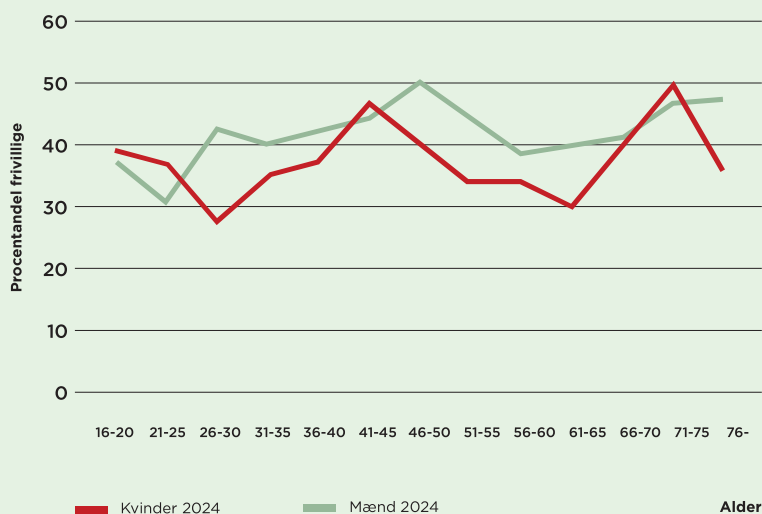
Et andet eksempel handler også om samarbejdet med de kommunale institutioner. Margrethe har sørget for, at der nu ligger samarbejdsaftaler på skrift, så alle centre og plejehjem er klar over, hvad de kan forvente af vågerne fra Røde Kors, og at alle frivillige kender vilkårene, når de kommer ud. Og så er hun ved at sætte sig godt og grundigt ind i bestyrelsesarbejdet for at hjælpe til med det.

TRÆD VARSOMT

Generelt anbefaler Marie-Louise Gotholdt, at man arbejder med teamledelse, hvor man er flere om den samme post, så fx formand og næstformand arbejder tæt sammen eller aktivitetslederposten er fordelt på flere. På den måde kommer nye mennesker løbende ind i arbejdet og tager over dér, hvor kræfterne bliver mindre hos andre.

Figur 3.1

Andel af kvinder og mænds deltagelse i frivilligt arbejde over aldersgrupper. 2004 og 2024. Procent.



Mænd er mest frivillige

Andel af henholdsvis kvinder og mænd i alle aldersgrupper, som er frivillige.

42%
Mænd

37%
Kvinder



”Tidligere har jeg ikke været så god til at fordele ansvaret, som jeg gerne ville. Jeg har det jo bedst, hvis jeg selv ved det meste og har styr på det – men nu glider det.”

Poul Madsen, formand for Røde Kors i Ribe

Margrethe Jensen meldte sig som våger, blev straks aktivitetsleder og er siden blevet næstformand.

Poul Madsen kan ikke lide at tale om generationsskifte på til-lidsposterne, og det synes han heller ikke, at man skal gøre:

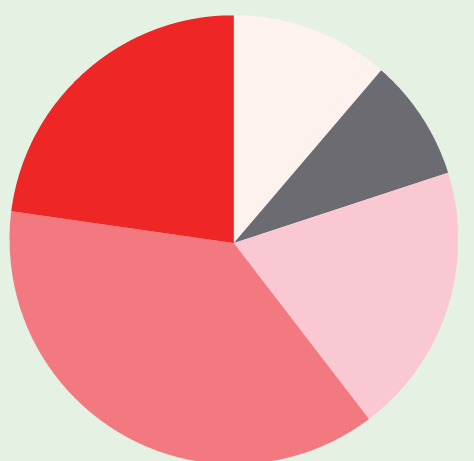
”En klog mand skrev engang, at ’ord bliver, hvad de siger’. Måske var det Løgstrup, og jeg ved ikke om nogen læser K.E. Løgstrup (dansk teolog og filosof, red.) mere.

Men meningen er, at det skal slet ikke siges. Det kan blive nævnt uformelt. Man skal ikke begynde at diskutere det – for så bliver det til et ’skal’. Og folk føler, at de skal stoppe. Generelt går der ikke lang tid, når man begynder at tale om en efterfølger, før man er nødt til at finde en,” siger han.

Og det er ikke meningen, for frivillige er som bekendt ’guld og diamanter’. Og derfor er det snarere et blik og en rettidig omhu, der skal gøre, at man i tide husker på, at der altid skal være nogen at spille bolden videre til. ➔

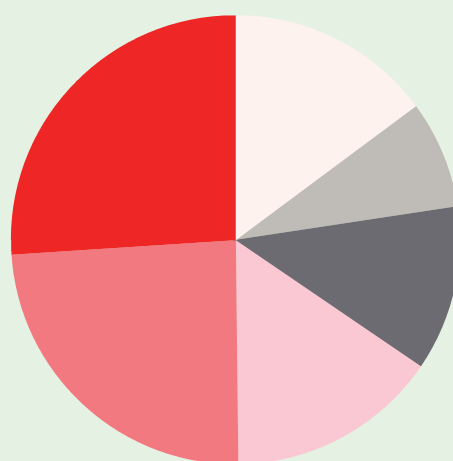
ridun@rodekors.dk

Bestyrelsesfrivillige i Røde Kors



□ Ukendt 10% ■ 50-64 år 20% ■ Over 75 år 23%
■ 31-49 år 9% ■ 65-74 år 38%

Frivillige i Røde Kors



□ Ukendt 15% ■ 31-49 år 12% ■ 65-74 år 24%
■ Under 31 år 8% ■ 50-64 år 15% ■ Over 75 år 26%

Kilde: Røde Kors

Energien er høj hos Kirsten Holmgaard og bestyrelsen i Viborg. Der er brug for mange kræfter, og derfor suppleres bestyrelsen løbende, når frivillige viser interesse.



DET HANDLER IKKE OM ALDER – MEN OM ENERGI

Det kræver energi at holde engagementet og kaste sig over nye aktiviteter. Derfor sørger formand Kirsten Holmgaard for, at der løbende kommer nye kræfter på nøgleposterne i Viborg.

Vi sætter meget i gang. Det kræver noget energi, men mange vil heldigvis også gerne være med.” Kirsten Holmgaard vil som formand for Røde Kors i Viborg skabe forandringer og gøre en forskel. Der skal ske noget – og det gør der i Røde Kors Viborg, hvor nye aktiviteter og flere frivillige hele tiden føjes til.

Det kræver løbende fornyelse i de vigtige roller, der holder foreningen

kørende. Ikke fordi der ligger en nøje plan for fornyelse på nøgleposterne, men fordi engagement og nye initiativer kræver energi.

”Det er vigtigt at få nye kræfter ind. Så hver eneste gang, vi har hørt om nogen, der har lyst til at gøre en ekstra indsats i forhold til fx bestyrelsen, har vi taget dem ind. Der er brug for mange kræfter, og vi skal have – og har – en aktiv bestyrelse. Man skal lave noget, og det gør de

også,” siger Kirsten Holmgaard.

Hun understreger, at vigtigheden af at få nye folk ind på nøgleroller handler om at få ny energi og nye input og mindre om årstallet på dåbsattesten.

IKKE ALLE HAR LYST

”For mig handler det ikke om alder, men om energi. Jeg har en næstformand på 80, som jeg ikke kunne undvære. Han er et godt eksempel

på en, der har energien stadigvæk, selv om jeg vel godt kan tillade mig at sige, at han er oppe i alderen. Han har stadig et fantastisk drive.”

Men når man har en nøglerolle i bestyrelse eller som aktivitetsleder, kræver det ifølge Kirsten Holmgaard energi og engagement, og hendes og bestyrelsens krav til aktivitetslederne og bestyrelsesmedlemmer betyder også, at enkelte selv siger stop.

”Det er ikke alle, der har lyst til de krav, vi stiller. Fornylelsen er også kommet af, at der skal ske meget. Der skal afholdes fælles arrangementer, samtaler med alle, faste møder, så man skal have energi og engagement, og man skal kunne give det videre til de frivillige. Det gør, at de frivillige har lyst til at være hos Røde Kors og gøre en forskel her. Aktiviteten driver ikke sig selv,” siger Kirsten Holmgaard.

DER ER PLADS TIL ALLE

Og det kan være nødvendigt med en snak om, hvorvidt man har den rigtige rolle.

”Vi har også været nødt til at sige til nogen, at de ikke passer ind i den rolle, de har. Når man har siddet lang tid, så kan der godt være nogen, der løber tør for energi. Så skal man jo have en anden rolle. Men der er en plads til alle, uanset hvad man har energi til. Alle bidrag modtages”, siger Kirsten Holmgaard.

Samtalerne om, at nogen måske ikke har den rette rolle længere, kan være vanskelige, medgiver Viborg-formanden. Men er også med til at skabe opbakning.

”Det kan være svært, men når man tager fat om tingene, giver det anerkendelse og opbakning.”

sorla@rodekors.dk

GODE RÅD

FORDEL OPGAVERNE I BESTYRELSEN

Sørg for at lave en god organisering i bestyrelsen. Opgaver og aktiviteter skal fordeles, så alle har nogle opgaver og en rolle at spille. Det nytter ikke noget, at det er formanden og kassereren, der sidder med det hele. Alle skal tage fra.

HAV MANGE AKTIVITETSLEDERE

Aktivitetslederne og fornyelse i den gruppe er mindst lige så vigtig som i bestyrelsen. Hav for eksempel flere aktivitetsledere eller assistenter, så der hele tiden er noget aflastning og afløsere klar, men også for at tage sig af de mange opgaver og frivillige.

TAG FAT OM PROBLEMERNE

Tag de svære samtaler. Det er meget svært, men det giver anerkendelse og opbakning. Der er en plads til alle, uanset hvad man har energi til, men nogle gange kan der være behov for at sige det, hvis man kan se, at energien ikke matcher opgaven længere.

SKAB ENERGI MED PROJEKTER

Det gør en forskel at sætte mange ting i gang. Vi starter nye aktiviteter op hele tiden, fordi vi ser et behov. Der henvender sig hele tiden mennesker, og mange vil gerne være med til at starte noget op. Folk vil gerne være med til at gøre en forskel, så når vi gør en masse ting, så kommer de med.

FÅ HJÆLP TIL OPGAVERNE

Søg hjælp på landskontoret og hos regionalkonsulenterne, især når noget skal forandres eller startes op. Der er både viden og sparring at hente.

”Når man har siddet lang tid, så kan der godt være nogen, der løber tør for energi. Så skal man jo have en anden rolle.”

Kirsten Holmgaard, formand for Røde Kors i Viborg

HOLD BALANCEN I VALGKAMPEN

Neutralitet i politik er et Røde Kors-princip, men **neutral betyder ikke holdningsløs.** Brug valgkampen i november som talerstol for genbrug, ældre og ensomme, og fang opmærksomhed og gode kontakter til kommende beslutningstagere.

“Det er jo ikke politiske ytringer vi kommer med, men netop det medmenneskelige blik, der ser ind i det politiske rum.”

Tina Poder, Røde Kors Åskov



Mange af vores politikere og en stor del af befolkningen ved ikke så meget om, hvad vi står for i Røde Kors. Jeg blev for eksempel sidste år kontaktet, fordi man ville sætte fokus på lokalområdets kirkelige organisationer. Jeg sagde, at de var meget velkomne, men at vi ikke er en kirkelig organisation – og det var de meget overraskede over. Så der er klart brug for et bedre kendskab.

Tina Poder fortæller historien som eksempel på, at der er meget at hente, når det handler om at gøre Røde Kors synlig for Herning Kommunes forvaltning og beslutningstagere. Hun er formand i Røde Kors i Åskov, som er en af de mindre afdelinger omkring den store Herning afdeling,

og som hører til Herning kommunekreds, og til daglig er hun specialunderviser i folkeskolen.

TILSTEDE PÅ VÆLGERMØDER

Tina er fast besluttet på at gøre noget ved sagen op til kommunalvalget den 18. november og planlægger at tage fat i de lokale kandidater for at hyre dem som indsamlere til Røde Kors-indsamlingen. Det er en win-win, synes hun:

”De får en god undskyldning for at ringe på og tale med nogen af deres vælgere, og vi får indsamlere og gode kontakter til nogen, der måske er beslutningstagere efter valget.”

Og så skal der lægges mærke til Røde Kors i valgkampen:

”Vi har tænkt os at dukke op på

vælgermøder og deltage i debatten, så vi fordeler møderne imellem os. Og så skal vi være mere synlige på sociale medier. Både med det vi selv kan lave, og det vi kan få fra landskontoret om mærkesager.”

VALGKAMP OG NEUTRALITET

Tina Poder kan godt finde grænsen for, hvad Røde Kors kan blande sig i som neutral organisation i en valgkamp:

”Det er overhovedet ikke svært. Det er jo ikke politiske ytringer vi kommer med, men netop det medmenneskelige blik, der ser ind i det politiske rum. Vi fortæller om, hvilke behov der er, og så ser vi, hvilke politiske muligheder vi kan finde for at imødekomme dem.”

Nina Suenson, chef for Røde Kors' fortæller team på landskontoret arbejder hver dag med politisk interessevaretagelse på vegne af sårbare grupper og Røde Kors, og hun forklarer om Røde Kors' neutralitet:

"Røde Kors er neutral i forhold til partierne. Vi holder ikke med det ene eller det andet parti og går ikke nogens partipolitiske ærinde. For os handler det om at skabe politisk opmærksomhed på de problemer, vi ser og om at give de sårbare og udsatte en stemme. Vi samarbejder med alle, der vil arbejde for en god løsning for de sårbare borgere, som vi hjælper."

ORDEN I MANGE KASKETTER

"Når jeg poster om bløde ting og om mit frivillige arbejde i Røde

Kors eller andre steder, så bruger jeg min egen facebookprofil, men når vi går i hardcore valgkamp, bruger jeg en særlig facebookprofil som jeg har til netop det," fortæller Trine Frengler, der er formand for Røde Kors i Galten, formand for Skanderborg kommunekreds og sidder i Røde Kors' hovedbestyrelse.

Hun er medlem af byrådet i Skanderborg for Socialdemokraterne og formand for Børne- og Ungeudvalget, og det er ikke første gang hun er i valgkamp.

Så hvordan håndterer hun at være neutral Røde Kors repræsentant og aktiv byrådspolitiker på en gang?

"Jeg mener faktisk ikke, det er et problem, hvis blot man som Røde Kors'er holder sig til at tale om

sagen og om medmenneskelighed. Når jeg taler som Røde Kors har det ikke noget med partipolitik at gøre. Det er værdipolitik, og det handler om, hvordan vi behandler vores medmennesker," siger Trine Frengler.

Tina Poder fra Åskov supplerer: "Her i de små samfund ved vi godt, hvem der har hvilke holdninger, og vi er vant til, at nogen har mange 'kasketter' på ad gangen, men det vigtige er, at man lærer personen at kende og stoler på vedkommende. Det betyder mere end et partitilhørsforhold."

ridun@rodekors.dk

Holder du balancen i valgkampen? Tag testen på side 43.

TRE MÆRKESAGER FOR RØDE KORS I KOMMUNALVALGET

- Genbrug
- Ensomhed
- Ældrevelværd

Gør opmærksom på problemer og behov

Samarbejd med alle, der kan bidrage til gode løsninger

Stil spørgsmål og kræve svar af kandidaterne

Hent budskaber, faktaark og gode spørgsmål til vælgermøderne på mitrodekors.dk



"Når jeg taler som Røde Kors har det ikke noget med partipolitik at gøre. Det er værdipolitik, og det handler om, hvordan vi behandler vores medmennesker."

Trine Frengler, Røde Kors Galten



INTERVIEW

TEKST EMILIE ROTBØL AMSTRUP, JOURNALIST
FOTO ASTRID DALUM



Gennem tre årtier har Peder Damm været udsendt til verdens brændpunkter som katastrofedelegat for Røde Kors. Han har arbejdet under otte præsidenter og tre generalsekretærer - og været med til at uddanne mere end 750 delegater fra hele verden. Nu deler han sine oplevelser som foredragsholder.

EN RØDE KORS- VETERAN VENDER HJEM TIL BASEN

Peder Damm har altid kun været et telefonopkald fra sin næste mission. På 34 år har han været udsendt for Røde Kors til over 25 lande - drevet af at være der, hvor hans aftryk kan mærkes.

På det væghængte verdenskort på katastrofedelegaten Peder Damms kontor står knappenålene i Mellemøsten og Asien nogle steder så tæt, at det ikke altid er til at se, om de sidder i det ene eller andet land. Han har arbejdet i dem alle – og hver gang har ambitionen været, at det skulle gøre en forskel, at lige netop han var der.

Nu er Peder vendt tilbage til Danmark – og denne gang er det for at blive.

DEN FØRSTE UDSENDELSE

Peder boede som udsendt for Forsvaret med sin familie i Oslo, da han kom på et delegat-kursus i Røde Kors. Kort efter sagde forsvaret ja til at udlåne ham – han skulle til Sri Lanka med Røde Kors, hvor borgerkrigen var brudt ud otte år tidligere. Han var i starten af sine 30'ere.

”Jeg mødte ham, som jeg skulle afsted med, i lufthavnen kort tid efter, vi blev kaldt ind. Jeg var fra artilleriet, han var fra luftvåbnet. Ironisk nok var vi blevet sendt afsted for at lave en flådekonvoj,” lyder det fra Peder Damm, der nu er 66 år.

Foruden et møde med en konflikt, der stadig i dag står som den mest brutale, Peder har oplevet, blev udsendelsen til Sri Lanka også starten på et liv, hvor adskillelse var et vilkår.

Han sendte breve hjem til sin familie – især til sin kone og til hver af sine to børn. Men det var ikke alt, han fortalte sin familie om. Han havde nogle voldsomme oplevelser, og han fandt ud af, at nogle af historierne er bedre at gemme, til man er samlet igen. Et enkelt brev fra Sri Lanka var på 36 sider, og er i dag puttet i plastikchartekker i en ringmappe med andre breve, der gennem tiden er sendt over verdenshavene.

Hans to børn mærkede også adskillelsen, og irettesættelser blev ikke altid lige vel modtaget – ”har du spurgt mor om det?” dobbelttjekkede hans datter af og til, når han havde været længe væk. Da hans søns klasselærer engang spurgte sønnen, hvor far var henne, lød svaret ”det ved jeg ikke.”

”Det er klart, at sådan et arbejdsliv slider på dem derhjemme. Jeg har ikke været mange steder, hvor man kunne have familien med, så derhjemme var der til familiefester altid en ledig stol ved siden af min kone. Det var jo ikke det, hun havde skrevet under på.”

FRIE TØJLER TIL FORANDRING

Alligevel vendte Peder igen og igen tilbage til felten med udsendelser til naturkatastrofer og konflikter i bl.a. Kina, Iran, Bangladesh, Albanien, Afghanistan og Ukraine. Han har altid været nysgerrig på, hvad der dukker op, hvis man tager et skridt længere ud i verden. Samtidig tager han afsted med en fornemmelse af, at det gør en forskel, at han er der.

Peder har mødt samfund helt i knæ af klimaforandringer – han har mødt civile, der lider under andres konflikter og mennesker, der igen og igen genopbygger deres boliger der, hvor de er i størst fare, fordi de ikke har muligheder for at flytte sig.

”Det er altid nemt at finde ud af, hvad der er det rigtige at gøre. Det er en helt anden sag at finde ud af, hvordan man gør det rigtige på den rigtige måde,” understreger Peder. Han har lært, at de mest holdbare løsninger skabes sammen med de lokale.

Et par gange har han måttet erkende, at det ikke er lykkedes. Det erfarede han på en af sine tidlige opgaver, hvor turen gik til Afghanistan: →

INTERVIEW

”Når jeg vender hjem fra en udsendelse, evaluerer jeg altid med mig selv: Gjorde det en forskel, at jeg var der? Det havde det ikke gjort her. Måske var det derfor, jeg sagde ja til at tage af sted endnu en gang.”

ET PERMANENT AFTRYK

I julen 2004 bliver Peder Damm sendt til Indonesien, hvor der den 26. december havde været en voldsom tsunami. Alene i Indonesien døde mere end 120.000 mennesker, hvor mange ikke kendte tegnene på en tsunami og var løbet ned til stranden, da vandet havde trukket sig tilbage.

”Ødelæggelserne var umulige at fatte - hele kystlinjer var udslettet, og mange havde mistede alt. Det var en helt anden skala, end vi nogensinde set før,” fortæller Peder over 20 år senere. Nødhjælpsindsatsen efterfølgende blev en af de største i Røde Kors’ historie.

”Jeg vil hellere tælle overlevende end døde. Røde Kors er der for dem, hvis overlevelse afhænger af os,” siger Peder. Det blev afsættet for arbejdet.

Fem år senere rejste den sidste delegat og Peder hjem fra Indonesien. Programmet var afsluttet. Røde Kors havde deltaget i genopbygningen, bidraget til bedre varslings-systemer og undervist i, hvordan man skal reagere, hvis der kommer tegn på en tsunami.

”De har opbygget erfaringen og strukturen til selv at drive arbejdet. Det er dér, vi er lykkedes med vores opgave – når de lande og mennesker, vi før har hjulpet, kan selv.”

STYR PÅ VERDENSSITUATIONEN

Det har længe været en prioritet i Røde Kors at uddanne nye delegater – Peder har selv undervist flere end 750 af dem gennem de sidste mange år.

”Det, jeg har lært, skal sendes videre i systemet. Det har taget tid, men behovet for mig er ikke længere det samme - og det er godt.”

Peder kalder sin pensionsdato for sin ’bedst før’-dato - den er fastlagt til



Peder regner med, at hans nyeste pas kan holde indtil det udløber. Hans samling rummer ellers imponerende 22 pas, som alle er blevet udskiftet længe før udløbsdatoen, fordi der ikke har været flere ledige sider til visa og stempler.



PEDER DAMM, F. 1958 I VARDE

- Opvokset på Færøerne inden han tog studentereksamen som kostelev på Sorø Akademi, har været på missioner fra et par uger til flere år.
- Har to børn og fem børnebørn
- Kæreste med Yulia, som han mødte i Røde Kors.

Peder kan bookes til foredrag på Fyn og i Jylland, hvor han fortæller om konflikter, katastrofer og arbejdet som Røde Kors-delegat. Læs mere på www.rodekors.dk/foredragsholder

den 31. december 2025. Varde, der siden hans 20'ere og gennem de sidste mange udsendelser, har været hans base, er nu også hans hjem.

Det er her, han har sine gamle soldaterkammerater fra Varde Kaserne, som han med dages varsel kan forlade i et år – og bare fortsætte samtalen fra sidst med, når de ses igen. For seks år siden fejrede han sin 60-års fødselsdag på baren Big Ben på torvet i Varde med dem.

Men han lægger ikke helt støvlerne på hylden. På samme bar mødes de nemlig af og til og ordner verdenssituationen – det tager en halv times tid, fortæller Peder. Og det bliver nok lidt oftere næste år.

emram@rodekors.dk



Foto: Emilie Rotbøl Amstrup

En ung Peder Damm på sin første udsendelse i Sri Lanka koger en dåse bønner over bål.



På billedet nederst til højre besøger Kong Frederik, der dengang var kronprins, Peder Damm og Danmarks tidligere ambassadør i Bangladesh flygtningelejren Kutapalong – også kendt som Cox Bazar.



MTALER PÅ RTRINNET

Røde Kors-indsamlingen er et stort arbejde, og selv om den ikke fylder helt så meget i budgettet som tidligere, er den fortsat vigtig. Det menneskelige møde åbner både døre og hjerter.

det er en både stor og vigtig begivenhed, når Røde Kors sender mange tusind indsamlere på gaden 5. oktober. Og det kræver mange ressourcer. Ikke mindst fra de mange frivillige indsamlingsledere over hele landet, der står for at hverve indsamlere og organisere en god indsamling lokalt. En opgave, der ikke er blevet nemmere de seneste år.

”Vi kan generelt se, at det er sværere at få folk til at give det her løfte om at gå på gaden tre timer en søndag – og det gælder ikke kun for Røde Kors. Der er en skærpet konkurrence om frivillige hænder og om danskernes tid,” siger Morten Purup Jørgensen, der er fundraising- og marketingchef i Røde Kors i Danmark.

Arbejdet med at finde indsamlere og optimere resultatet er vigtigt og svært. Men Røde Kors-indsamlingen fylder mindre i de samlede indtægter, end det var tilfældet ved den første landsdækkende gadeindsamling i 1991.

”I dag laver vi jo indsamlinger året rundt, blandt andet på de digitale kanaler og over telefon. Så derfor fylder 



"Jeg glæder mig altid, for jeg går lige heromkring, hvor jeg bor, og der er mange, jeg ikke snakker med til dagligt. Nogle vil rigtig gerne snakke, så taler vi om verdenssituationen. Og nogle vil gerne støtte lokalt, så fortæller jeg, hvordan Røde Kors støtter udsatte mennesker både lokalt, nationalt og internationalt."

**Susan Olsen, genbrugsbutikken
Røde Kors Løkken-Vrå.**

indsamlingen ikke så meget i vores budget længere," fortæller Morten Purup Jørgensen.

I 2024 indsamlede Røde Kors i alt 505 mio. kr. fra private donorer. Heraf kom de 13 mio. kr. fra Røde Kors-indsamlingen. Det svarer til ca. 2,5 procent.

Alligevel er indsamlingen fortsat vigtig for Røde Kors, understreger Morten Purup Jørgensen.

VIGTIGE STØTTEKRONER TIL DE GLEMTE KRISER

"13 mio. kr. er stadig rigtig, rigtig mange penge. Og det gode ved kampagnen er, at vi samler ind til Røde Kors' generelle arbejde. Det betyder, at vi kan anvende midlerne til katastrofer og områder, som vi ellers har svært ved at skaffe finansiering til. Fx til nødhjælp i Yemen eller Sudan, eller til at styrke vores indsatser herhjemme som fx Våge-tjenesten og den brede

ensomhedsindsats," fortæller Morten Purup Jørgensen.

Samtidig kan det noget særligt, når vi kommer ud med det røde kors på indsamlingsbøtten til op mod to mio. danskere, forklarer Morten Purup Jørgensen:

"Udover at samle penge ind, kan indsamlingen skabe værdi for os på flere måder: Den kan engagere bredt i befolkningen, den kan være med til at løfte vores brand og kendskabet til vores arbejde, og så er det et samlende event, man kan være fælles om en gang om året på tværs af Røde Kors," siger Morten Purup Jørgensen.

FRIVILLIGE KAN NOGET HELT SÆRLIGT

"Meget af værdien ved sådan en indsamling kommer ud over det indsamlede," bekræfter Jacob Schjødt fra CBS, der forsker i privat fundraising som den eneste i Danmark.

Han peger på, at det gør en kæmpe

**MELD DIG SOM INDSAMLER
VED AT SKANNE KODEN HER:**



forskel, at det er frivillige, der samler ind, og ikke fx professionelle facere, som dem der stopper os på gaden for at få os til at skrive under på en sag eller skifte telefonselskab, fx:

”Frivillige tænker ikke i salgsteknikker og bygger ikke samtalen op efter et manus. De har en afslappet og autentisk tilgang, og det betyder meget: Når man føler, at man har kontrol og mulighed for at sige nej, er man mere villig til at sige ja. Og på langt sigt kan det betyde, at døren er på klem. Så man kan forestille sig, at selv dem, der ikke giver noget ved indsamlingen, er mere tilbøjelige til at sige ja til Røde Kors en anden gang og tale godt om organisationen,” siger Jacob Schjødt.

Han peger på, at det kan være en ekstra bonus for Røde Kors, at mange indsamlere er ”nye” frivillige, som ikke er tilknyttet Røde Kors i forvejen:

”Vi ved, at det at gå ud og gøre noget for en sag, øger tilknytningen markant. Det betyder, at indsamlingen både styrker kendskabsgraden hos dem, der åbner døren, og

relationen til Røde Kors for dem, der samler ind.”

ENGAGERET OG LOYAL

Det mønster kan fundraising- og marketingchefen nikke genkendende til:

”Vi ser, at jo dybere man engagerer sig i Røde Kors’ arbejde, jo mere loyal er man også på andre områder over for Røde Kors. Mange frivillige vil gerne både samle ind, give en donation og deltage i andre aktiviteter. Mens andre er meget engagerede i én aktivitet og har nok i det. Det er forskelligt, hvordan man har det, og begge dele bliver meget værdsat,” siger Morten Purup Jørgensen.

Selv ser han frem til at komme ud med indsamlingsbøtten 5. oktober og mærke den folkelige opbakning til Røde Kors:

”Hver gang et menneske putter en mønt i indsamlingsbøtten, viser de, at de har tillid til, at vi bruger pengene der, hvor der er mest behov for det. Den brede tillid fra danskerne er med til at give Røde Kors sin berettigelse.”

lisje@rodekors.dk

HVER KRONE TÆLLER

I gennemsnit får hver indsamler ca. 1.200 kr., som fx kan blive til:

- 10 liter rent drikkevand til 8.000 katastroferamte familier
- Livreddende mad til 10 underernærede børn i en måned
- Hygiejnepakker til 13 familier på flugt
- Varme tæpper til 33 mennesker på flugt
- Tre dages ferielej for et udsat barn i Danmark
- En økonomisk håndsrækning til en udsat familie i Danmark

Ella Hedegård, bestyrelsesmedlem, aktivitetsleder for patientstøtterne, Vågetjenesten og Venner Viser Vej, Røde Kors Esbjerg

”Jeg har været med siden den første indsamling for Røde Kors, for jeg ved, at jo flere penge, vi har, jo flere kan vi hjælpe. Jeg står foran Føtex, og så spørger jeg pænt, om de har lyst til at støtte Røde Kors. Når jeg kommer hjem, er jeg træt i benene, men det er altid rart at kunne fortælle nogen om Røde Kors.”



OVER

1,3 mio.

liter drikkevand. Så meget har Myanmar Røde Halvmåne uddelt de første tre måneder efter jordskælvet i Myanmar i marts.



I Sudan har

45.000

familier, der har været skilt ad på grund af konflikten, fået hjælp af Røde Kors til at holde kontakten.

Flere end

1,5 mio.

myggenet er delt ud af Røde Kors i Gambia i juli, hvor regnsæsonen – kendt som malarisæsonen – begyndte.

Røde Kors i Danmark sendte sidste år

164 mio.

kr. til Ukraine, hvor frivillige bl.a. laver fællesskaber og støtter unge og voksne.



Siden januar er flere end

800.000

afghanere returneret fra Iran. Afghansk Røde Halvmåne støtter med sundhedsklinikker og nødhjælp.

Røde Kors i Danmark brugte sidste år

827 mio.

kr. på det internationale hjælpearbejde.

Vil du være med?

Vi har brug for dig til Røde Kors-indsamlingen søndag den 5. oktober. I år samler vi ind for at hjælpe børn og voksne i krig og katastrofer. Og for at støtte udsatte mennesker herhjemme. Et barn, der står udenfor fællesskabet. En ældre, der savner nærvær.

Som en særlig tak for din indsats som indsamler får du et gratis minicruise til Oslo sponsoreret af Go Nordic Cruiseline. En tur, du kan se frem til – og som minder dig om, at du er med til at gøre en forskel.



BLIV INDSAMLER



SÅ MEGET KAN DIN GÅTUR HJÆLPE I ÅR

1.200 KR.



10 LITER RENT
DRIKKEVAND TIL 8.000
KATASTROFERAMTE
FAMILIER

1.200 KR.



LIVREDDENDE MAD TIL
10 UNDERERNÆREDE
BØRN I EN MÅNED

1.200 KR.



TRE DAGES FERIE-
LEJR FOR ET UDSAT
BARN I DANMARK



www.rodekors.dk/indsamling

DRØMMEN ER NUL SELVMORD BLANDT UNGE

I Grønland er unges selvmord alt for hyppige. Frivillige som Lilian Aronsen fra Ungdommens Røde Kors i Grønland, Inua KRK, kæmper imod med oplysning og life skills. Det har hun gjort i ti år, for vi skal passe på hinanden, synes hun.



LILIAN ARONSEN

er universitetsstuderende og frivillig i Ungdommens Røde Kors i Grønland, Inua KRK.

I hverdagen jonglerer Lilian studie, arbejde og frivillighed. Hun læser til tolk og oversætter på universitetet, men det er fællesskabet i Inua KRK, der for alvor har formet hende.

"Det at være frivillig er blevet en del af min personlighed. Det handler om at bidrage til noget større end sig selv," siger hun.

Lilian har boet i byen Sisimiut lidt nord for Nuuk i over 11 år, men bliver ved med at komme tilbage til Nuuk, hvor hun i dag bor med sin kæreste. "Jeg elsker Nuuk. Her er vi omgivet af fjelde og hav, som vi inuitter henter ro og styrke fra. Menneskene her har varme sjæle og rolig energi, som afspejler naturens stilhed. Samtidig er det et meget multikulturelt miljø med en travl hverdag i et stærkt fællesskab. Det er en by, hvor tradition og modernitet mødes."

KURSER MOD SELVMORD

Lilian underviser børn og unge i psykisk førstehjælp, Life Skills og Sprint. De rejser rundt i hele Grønland og holder kurser på skoler eller efter invitation fra kommunerne. Temaerne er tunge: Selvmord, ensomhed, sorg

og hvordan man bedst støtter andre.

"Vi giver deltagerne et diplom, men vigtigst af alt, giver vi dem håb og værktøjer," siger hun.

"En 12-13-årig pige delte engang sin historie med os. Det var første gang, hun fortalte om sin ven, der havde begået selvmord. Hun sagde bagefter: 'Nu ved jeg, at jeg ikke er alene'. Det øjeblik minder mig om, hvorfor vi gør det her."

Mange af de frivillige har selv oplevet, hvordan selvmord eller mistrivsel har sat sine spor i deres liv eller i deres omgangskreds.

"Når vi underviser, snakker vi ofte om hændelser, vi selv har oplevet. Det er stærke emner, men det gør en stor forskel for deltagerne," siger Lilian.

AT PASSE PÅ SIG SELV OG ANDRE

Når man som Lilian arbejder med tunge emner som selvmord og psykisk mistrivsel, kræver det et stærkt bagland.

Hver måned deltager de frivillige i gruppesupervision med enten en psykolog eller psykoterapeut.

"Det er med til at styrke fællesskabet – vi hjælper hinanden og passer på os selv."

Lilian drømmer om et Grønland, hvor ingen længere skal miste nogen til selvmord.

"En af mine største drømme er, at selvmord reduceres til nul, og at samfundet i Grønland bevæger sig i en positiv retning. Det er måske en umulig vision, men det er min drøm."

Og hendes opfordring til unge, der overvejer frivilligt arbejde, er klar: "Spring ud i det. Kom ud af din komfortzone og prøv noget nyt. Frivilligt arbejde handler ikke kun om at give – man får også virkelig meget tilbage. Man lærer nyt, får nye værktøjer og nye idéer. Det er det sejeste!"

mchri@rodekors.dk

FLERE END 40 GRØNLÆNDERE TAGER HVERT ÅR DERES EGET LIV – FLEST UNDER 30 ÅR.

Selvmoedsraten i Grønland er en af verdens højeste og 10 gange højere end i Danmark.



Psykisk førstehjælp er redskaber til at støtte andre i krise – både akut og ved længerevarende mistrivsel.



Life Skills lærer unge at tro på sig selv og på egne kræfter og evner til at indgå i fællesskaber.



Sprint træner unge i at skabe forandring ved at identificere lokale udfordringer, udvikle idéer og gennemføre projekter, der styrker handlekraft og fællesskab.

Kilde: Selvmordsforskning.dk



Foto: Kik Inua



LYT TIL PODCASTEN "Helt Frivilligt" ved at scanne QR-koden eller der, hvor du normalt finder podcasts. Hør Camilla fortælle Sebastian Søndergaard om, hvordan hendes egen fars død inspirerede hende til at blive våger. Og om hvordan man som fraskilt mor til to alligevel får overskud til at sikre helt fremmede døende en tryk sidste tid.



Camilla holder døende i hånden

I næsten 10 år har Camilla siddet ved døendes sengekant som frivillig i Røde Kors' Vågetjeneste. Hun giver nærvær og en varm hånd at holde i til mennesker, hvis liv er ved at rinde ud. Hun er våger, fordi ingen skal dø alene, og hun gør en forskel - også for sig selv.

Det giver mig rigtig meget at være våger, fortæller Camilla. "Det er helt unikt at være med til at give et andet menneske en smuk afsked," siger hun.

Allerede fra den allerførste vagt, føltes det helt rigtigt for Camilla.

"Jeg følte med det samme, at det er bare her, jeg skal være. Jeg var jo ny og lidt smånervøs, og jeg så, hvordan den døende var meget urolig, da jeg kom ind. Men så mærkede jeg meget hurtigt, hvordan han begyndte at

slappe fuldstændig af, da jeg satte mig hos ham og tog hans hånd. Hans skuldre sænkede sig, og der kom ro på. Der gik måske en time. Det var helt specielt at opleve, hvordan et menneske i en så sårbar situation kunne blive så rolig på et øjeblik, selvom han ikke var kontaktbar og ikke vidste, hvem jeg var. Det føltes som en kæmpe tillidserklæring til mig som person. Tænk, at et andet menneske kunne være så tryk i mit selskab. Det er svært at beskrive, men det var meget rørende og smukt. Og det er det, der driver mit værk."

TILTRÆNGT PAUSE

Camilla fortæller, at de pårørende hver eneste gang er utroligt taknemmelige.

"De siger: hvor er det dejligt, I kommer, nu kan vi lige komme hjem og sove, få et bad og få noget at spise. Man kan mærke deres lettelse, og når de har fået sovet, så kommer de igen næste morgen med et helt andet overskud. Og det tror jeg også, den døende kan mærke. Som pårørende kan det være virkelig svært at gå fra den døende, hvis der ikke er nogen hos dem. For hvad nu, hvis de dør alene, mens man er væk? Lå de længe alene? Var de bange? Kunne de mærke, der ikke var nogen hos dem?"

Det kan være forbundet med rigtig meget skam at gå fra dem bare et øjeblik. Men det er jo et menneskeligt behov at hvile og spise, så det er virkelig rart at kunne give dem den pause. Måske også fordi jeg selv

manglede den aflastning, da min egen far var døende," siger Camilla.

INGEN AFLASTNING, DA CAMILLAS FAR DØDE

"Min far lå for døden i 30 dage på et hospital, og vi var fuldstændig udkørte alle sammen, fordi vi sad der fra morgen til aften. Jeg fik først overskud til at starte sorgprocessen længe efter, fordi hele forløbet havde været så hårdt. Så her havde jeg noget uforløst, og da jeg hørte fra en bekendt, at man kunne blive våger, tænkte jeg, at det ville jeg gerne. Jeg ville gerne hjælpe andre pårørende, så de kunne komme hjem og få et hvil, for det ville have gjort en kæmpe forskel for os."

ALTID EN GOD OPLEVELSE

Camilla fortæller, at det aldrig er træls at være våger, selvom man ofte sidder der om natten.

"Hver eneste gang jeg går fra en vagt, går jeg derfra med en god mavefornemmelse. At jeg har gjort en forskel for den døende og for de pårørende, der står midt i en sorgproces. Men også for et travlt personale, der heller ikke har det godt med det, hvis nogen ligger og dør alene. Så jeg har ikke kun rummet den døende, men også alle dem, som den døende betyder noget for. Alle er glade, taknemmelige og lettede over, at jeg er der. Det giver mig simpelthen et kæmpe boost," siger hun.

Camilla er 41, bor i Ballerup og er mor til to. Våger gennem 10 år Aktivitetsleder for Vågetjenesten i Ballerup/Herlev og formand for Røde Kors i Herlev.



FRA FUND TIL FASHION

METTE RASMUSSEN, 59 år, førtidspensionist, bor i Odense
Frivillig fashion scout for Røde Kors Genbrug i ca. et år
Er helt plattet med: Retroprint og sjove motiver
Altid på udkig efter: Sengetøj, gardiner, duge



JEG FINDER GULDET I TEKSTILER

Mette går ugentligt på jagt efter tøj og tekstiler, der kan genbruges i andre former og sammenhænge.

Mette er en vaskeægte upcycler. Hver uge kan man finde hende i en genbrugsbutik og kigge efter tekstiler i alverdens print og farver, som hun syer om til alt fra skjorter og kjoler til net, tasker og jakker.

"Jeg har altid syntes, at det er lidt anstrengende at gå ind i en butik og finde et stykke tøj, som man så møder 15 andre på gaden have på," fortæller Mette, der er frivillig fashion scout i Røde Kors Odense.

Hun har syet, siden hun var teenager. Det er måske også derfor, at mere end halvdelen af hendes garderobe består af tøj, som hun selv har syet om ud af genbrugstøj og -stof.

Det er især i Røde Kors-butikkerne i Odense, Assens og Tommerup, hun går på jagt efter genbrugsguld. Som for hende er materialer, der kan genbruges i nye sammenhænge: "Det første jeg kigger efter, er sengetøj, duge og gardiner. Nogle gange også efter børnesengetøj, som jeg kan sy om til børnepyjamas. Og så scanner jeg også altid, om jeg kan finde en billig skindjakke til at sy om til tasker."



Net lavet af en ruskindsjakke til 40 kr.



Bøllehatte syet af broderet dug til 30 kr.



Skjorte lavet af en dug til 65 kr.

FRA FUND TIL FASHION



Cirkeline-skjorte syet af et dynebetræk til 20 kr.

Pengepunge lavet af rester fra en bluse syet af en dug til 30 kr.



FÅ ØJE PÅ MULIGHEDERNE

Mettes bedste tip til et godt genbrugsfund er at se de mange muligheder, der er gemt i tøj og tekstiler. Også, selvom man ikke er lige så ferm på en symaskine som Mette.

"Hvis man ser noget stof i en kjole eller en skjorte, som man synes er flot, så tænk: Kan jeg klippe ærmerne af? Kan jeg gøre det kortere? Kan jeg sætte noget andet på? Kan jeg sætte det sammen med andre ting, jeg har fundet her, som er flot?"

For i sidste ende handler det om at passe på og bruge de ting, vi i forvejen har, mener Mette, der også for nylig hjalp en ung pige med et skoleprojekt om upcycling af tøj. "Det passer rigtig godt til mine værdier. At man ikke skal smide noget ud."

Følg Mette på Instagram-profilen [@Madeby_Mamma.m](https://www.instagram.com/Madeby_Mamma.m), hvor hun deler inspirerende før-og-efter billeder af de ting, hun finder og syer om. mafmg@rodekors.dk



Blomstret top af stofrest til 29 kr.



Flamingo-ophæng lavet af en gammel lyskæde med glimmer, snor og perler fra gemmeren. Omkring 15 kr.

Denim taske syet af rester fra et andet denimprojekt af fire par cowboybukser. Tasken alene har ca. kostet 35 kr. i alt.



"Det passer rigtig godt til mine værdier. At man ikke skal smide noget ud."



Foto: Røde Kors

"FAMILIENETVÆRKET GAV MIG TROEN PÅ MIG SELV IGEN"

EN TUNG HVERDAG

Marianne stod et svært sted i livet efter sygdom, skilsmisse og flytning:

"Jeg havde sådan en tung hverdag, hvor jeg bare havde dårlig samvittighed, fordi jeg bare var træt, og jeg havde det skidt over, at jeg ikke kunne være der mere for mine børn. Og så er der jo heller ikke råd på en overførselsindkomst til at tage fire børn med i biografen. Så det var presset både økonomisk og personligt."

I dag er Marianne frivillig i familienetværket og har også fundet et arbejde. Hun er ikke i tvivl om, at hendes liv tog en stor drejning, da hun blev inviteret med i netværket.

FAMILIENETVÆRKET BLEV EN NY START

"Jeg er frivillig, fordi jeg har et ønske om at give noget tilbage. Det har virkelig givet mig meget at være i netværket. I det hele taget at være med i Røde Kors har betydet meget. Det har gjort, at jeg er, hvor jeg er i dag, det er helt sikkert. Jeg har fået selvtillid og tro på mine evner som forælder," forklarer Marianne.

Om familienetværket:

Familienetværket er et bredt tilbud om støtte til mange af de ting, en trængt familie typisk må undvære. Der er økonomisk støtte til børnenes fritidsaktiviteter, så de kan få venner og sjove oplevelser. Der er filmaftener, madklub og udflugter for familierne, så hverdagen bliver spændende og lærerig. Og ikke mindst er der et netværk at trække på. Det er en vigtig del af et ressourcestærkt familieliv.

Marianne og hendes børn er med i familienetværket, hvor Marianne nu også er frivillig:

"Jeg gør alt for, at andre skal få de samme oplevelser som mig. Både for deres egen skyld. Og for deres børns skyld."

VI HAR BRUG FOR DIG

Hjælp børn og familier i Danmark – giv en økonomisk håndsrækning:

- Overfør et valgfrit beløb til vores bankkonto 5078 6275409, husk at mærke dit bidrag "ven"
- Bliv Barndomsven og støt fast på www.rodekors.dk/barndomsven

Som Barndomsven giver du en fast støtte hver måned. Og du hjælper udsatte børn i Danmark hver dag. For din faste støtte sikrer, at vi altid kan være der for børnene og deres familier. Også når det er allersværest.

BLIV BARNDOMSVEN I DAG!



HVERT KVARTAL besøger journalist Sanne Fahnøe en ny genbrugsbutik og møder frivillige, eksperter og andre spændende stemmer, der gør os klogere på de udfordringer og muligheder, Røde Kors står over for lige her og nu. Vi hører ofte, hvad der tales om i hovedbestyrelsen, på landskontoret og på Landsmødet - men hvad tales der om i Bagbutikken? Brug QR-koden og hør hele samtalen.



Parløb inden kongen abdicerer

Respekt for fortiden, blik for fremtiden og god tid til overgangen er opskriften på et godt generationsskifte, siger ledelsesrådgiveren. Hør, hvordan to formænd, en efterfølger og en kasserer har grebet det an i deres lokale bestyrelser.

Tredje episode af Bagbutikken er døbt "Generationsskifte" – ikke med fokus på alder, men på de gnidninger, der kan opstå, når formandsposten overdrages til en ny generation af frivillige. Sanne Fahnøe har sat sig til rette i genbrugsbutikken i Hobro for at høre, hvordan frivillige fra to afdelinger griber netop deres skifte an.

"Et bestyrelsesmedlem spurgte, om jeg ville være med til at smide formanden af tronen," siger Henrik Simoni Svane, der nu selv står i spidsen for bestyrelsen i Hobro.

Og Henrik ville gerne være formand, men kun hvis overgangen kunne ske i tæt samarbejde med den tidligere formand og med netop ham som wingman det første år, som støtte og sparringspartner. Det sagde den afgående formand ja til.

PARLØB ER EN GOD IDÉ

I Rebild har formanden Jesper Bendix Nielsen endnu ikke abdiceret,

men parløbstaktikken vækker genklang. For omtrent 20 år siden blev han selv mødt med skarp kritik fra sin forgænger – som en dag dukkede op i hans køkken for at påpege, at han gjorde det hele forkert. Den oplevelse har sat sig. Nu ønsker Jesper selv en tryk overgang, hvor hans efterfølger, Lone Holm gradvist overtager opgaverne.

"Jeg kommer helt sikkert ikke til at være Jesper, men så må jeg jo gøre tingene på min egen måde," siger Lone. Det er Jesper helt tryk ved:

"Lone ved, hvad vi laver, og hvad står for", siger han.

NY PÅ KASSERERPOSTEN

Tilbage i Hobro har et andet generationsskifte også givet god mening – nemlig på kassererposten. Lone Nielsen, som i mange år har været kasserer i afdelingen, valgte at trække sig, da Røde Kors' nye regnskabsystem blev indført.



**HENRIK
SIMONI SVANE**

ny formand i Hobro, stod fast på at affeje intern splid og vedligeholde en god relation til sin forgænger, da han overtog formandsposten.



**LONE
NIELSEN**

tidligere kasserer og nuværende bestyrelsesmedlem i Hobro, oplevede selv, hvordan nye kræfter gavner en organisation i udvikling.



**JESPER
BENDIX NIELSEN**

formand i Rebild, arbejder aktivt for en sundere overgang for sin efterfølger end den, han selv oplevede, da han overtog formandsposten for omtrent 20 år siden.



**LONE
HOLM**

næstformand i Rebild, er Jespers efterfølger – hvis hun bliver valgt til næste generalforsamling. Hun er i gang med et planlagt parløb med formanden.



**RASMUS
GREGERSEN**

rådgiver i generationsskifte for virksomheder og organisationer, deler sine erfaringer med, hvordan et godt generationsskifte kræver planlægning, respekt og blik for fremtiden.

”Når man nu har arbejdet i det samme i mange år, så kan det godt være svært at sætte sig ind i et nyt”, fortæller hun.

I stedet tog hun en ny frivillig under vingen og sørgede for en tryk og glidende overdragelse af regnskabsansvaret.

Eksperten i denne udgave af Bagbutikken er Rasmus Gregersen, professionel rådgiver i generationsskifte. Han sætter ord på, hvorfor afdelingerne i Hobro og Rebild har haft succes:

”Et generationsskifte handler altid om, hvad man ønsker for organisationen i fremtiden. Og så handler det altså om at lave en plan – og det er også en tidsplan.”

raboe@rodekors.dk

”Et bestyrelsesmedlem spurgte, om jeg ville være med til at smide formanden af tronen.”

Henrik Simoni Svane, formand i Holstebro



NØRKLERIER DET ER KEDELIGT BARE AT SIDDE HJEMME

Dorthe Nielsen var med Røde Kors 'i helvede' på festivalen Copenhell og syede mærker på festivalgængernes veste. Det var givende på flere måder.



Samværet og dét at producere noget, der er nyttigt og gør en forskel, er det vigtigste for Dorthe Nielsen, der blev grebet af stemningen på festivalen Copenhell.

Dorthe Nielsen indrømmer, at hun ikke helt vidste, hvad hun meldte sig til, da hun sagde ja til en vagt på heavy rockfestivalen Copenhell i København i juni. Dorthe er passioneret nørkler og tilbringer nogle timer hver fjortende dag på Arbejdermuseet sammen med andre håndarbejds-entusiaster, så nørkle-tjansen på festivalen var vel noget af det samme, hvor man bare sad og nørklede sammen, forventede hun.

"Men så gik det op for mig, at vi havde en opgave med at sy mærker på veste, og så gav det hele jo mening," griner Dorthe Nielsen, der havde sagt ja til en enkelt vagt, men blev grebet så meget af stemningen, så hun endte med både at forlænge den, tage en ekstra vagt samt låne sin symaskine ud til alle festivaldagene.

Så travlt blev der nemlig i nørk-lerteltet, hvor Røde Kors i et nyt samarbejde med Copenhell "syer din vest satans flot", som sloganet lød de fire dage, festivalen varede.

"Det var simpelthen så sjovt, rart og hyggeligt. Det er jo modsætninger, der mødes: Ældre damer med gråt hår og festivalgæster, som fik snakket med hinanden. Og gæsterne var begejstrede for konceptet og taknemmelige for, at nogen ville sy de mærker på for dem. Flere gæster havde jo haft mærkerne liggende i en skuffe i et år," fortæller Dorthe Nielsen.

KREATIVT FÆLLESSKAB

Nogle gæster blev hængende i boden for at snakke; andre satte sig og begyndte selv at sy mærker på deres vest efter anvisning fra en nørker, når der i perioder ikke kunne tages flere veste ind på grund af

travlhed. Det gav et samvær og et fællesskab, som lige præcis er noget af det, som Dorthe Nielsen nyder ved nørkleriet. For hende er det nemlig i høj grad blevet en social aktivitet. Ikke af nød, men af lyst.

Sjovt og meningsfuldt

"Jeg mangler ikke bekendtskaber, men når vi sidder sammen på Arbejdersmuseet og strikker og syr 25-30 mennesker sammen, så har vi som udgangspunkt dét tilfælles og udveksler idéer og opskrifter og ser, hvad hinanden laver. Det er vildt sjovt. Det, vi ikke når at gøre færdigt, mens vi sidder der, kan vi tage med hjem og gøre færdigt, men det er kedeligt bare at sidde derhjemme, synes jeg," siger Dorthe Nielsen.

"Hjemme kan jeg sidde og producere 10 karklude på ingen tid, men det er ikke sjovt og føles ikke meningsfuldt som det at sidde sammen."

På Arbejdersmuseet er opgaven bl.a. at nørkle tøj og rekvisitter, som besøgende børn kan lege med. Derfor består produktionen ofte af bondedrenge- og pigetøj, kasketter, tørklæder, dukker og bamser, og når tingene bliver slidt, skal de repareres, så nye gæster kan få gavn af dem. Nogle af tingene sælges også i Røde Kors-butikkerne. Og det giver mening for Dorthe Nielsen.

FLOTTE DONATIONER TIL RØDE KORS

"Når man har lavet håndarbejde det meste af sit liv, så bliver det på et tidspunkt svært at blive ved med at strikke til sig selv, vennerne og familien. Så kan man lige så godt gå i

gang med noget fornuftigt," forklarer hun.

Og fornuftig kan Dorthe Nielsen og de andre nørklere indsats på Copenhell også siges at have været. På fire dage nåede de at sy mærker på 250 veste. Det indbragte mere end 45.000 kr. i frivillige donationer til Røde Kors fra festivalens gæster, hvilket svarer til en gennemsnitsdonation på ca. 180 kr. pr. vest. Derudover blev der grinet, delt historier, og en enkelt gæst afleverede en kanelstang fra bageren til de travle nørklere.

"Og så fik jeg det største knus af en taknemmelig festivalgæst, som var helt ude af sig selv af begejstring over, at jeg havde syet hans mærke på med rød tråd, så det matchede skriften," siger Dorthe Nielsen med et grin og kalder konceptet med nørklere på Copenhell for genialt. Genialt – og meningsfuldt.

losjo@rodekors.dk



GODT AT VIDE

AF JANUS RASHID FLACHS MADSEN
jamad@rodekors.dk

RØDE KORS INVITEREDE TIL MAGISK CIRKUSUGE I HADERSLEV

I sommerferien inviterede frivillige fra Røde Kors Haderslev til en helt særlig uge med fokus på cirkus, wrestling, sjov, grin og fællesskab. Omkring 80 børn slog sig løs på cirkuspladsen i Haderslev.

Det var integrationsindsatsen Venner Viser Vej, der i uge 27 inviterede børn til at prøve at være cirkusartister. Cirkusugen blev skabt i samarbejde med Cirkus Trapez, der slog deres cirkustelt op og stillede med professionelle cirkusartister, der kunne undervise i klassiske cirkusdiscipliner som jonglering og balancetekunst. 25 frivillige fra Røde Kors var med til at give børnene en oplevelse, de nok aldrig glemmer.

Ugen sluttede med en cirkusforestilling for de lokale børnehaver og fritidshjem.

Projektet er blevet muligt takket være støtte fra Landskontoret Røde Kors, Giro 413 Fonden, Nordea-fonden og Trygfonden.



FØRSTEHJÆLPSTRÆNING I SOCIALE AKTIVITETER

Forskning viser, at vi er rigtig gode til førstehjælp i Danmark, men også at der er grupper i vores samfund, som ikke får viden om førstehjælp. Derfor har Røde Kors særligt fokus på, at deltagerne i de sociale aktiviteter lærer førstehjælp.

Som en del af dét fokus dannede Røde Kors netværkshus i Gellerup rammen for et fuld booket førstehjælpskursus, hvor 17 topmotiverede og nysgerrige deltagere kastede sig ud i at lære at redde liv.

På kurset lærte deltagerne, hvordan samtalen med den sundhedsfaglige medarbejder forløber, hvis man ringer 1-1-2; hvordan man vurderer bevidsthed og normal vejrtrækning; hvordan man genkender symptomer på stroke og på blodprop i hjertet; og hvordan man giver hjertemassage. Der blev også vist, hvordan en hjertestarter virker.

"I de udsatte boligområder er adgangen til viden om førstehjælp begrænset, og vi mærker et stort ønske fra målgruppen om at få kendskab til, hvordan vi redder hinanden, hvis uheldet skulle være ude," fortæller Udviklingskonsulent for Netværkshuset Rosa Gelardi.

Hvis du vil vide mere om, hvordan du kan få et førstehjælpskursus i din afdelings sociale aktiviteter, eller er du instruktør og har brug for at komme i kontakt med de sociale aktiviteter, så er du altid velkommen til at kontakte konsulent for området, Inge Skaarup Andersen på

inand@rodekors.dk

BLIV KLAR SOM FRIVILLIG KRISESTØTTE PÅ 40 MINUTTER

Er du allerede en del af Røde Kors beredskab – eller nysgerrig på, hvordan du kan gøre en forskel i akutte kriser? Så har du nu mulighed for at blive klædt endnu bedre på – på bare lidt over en halv time.

Røde Kors har netop lanceret et nyt e-kursus, som giver dig indsigt i rollen som frivillig krise-støtte. Det er en oplagt aktivitet for dig, der vil bruge lidt af din tid på at blive parat til at træde til.

Kurset er primært til dig, der er frivillig krise-støtte i Røde Kors beredskab. Men det henvender sig også til andre frivillige, som er nysgerrige på, hvordan man som frivillig i Røde Kors kan gøre en forskel for mennesker i akutte kriser.

Kurset giver dig indblik i rollen som frivillig krise-støtte, procedurerne for

at blive aktiveret, samt hvad der konkret kan ske, når du bliver kaldt ud til en akut krise for at yde en medmenneskelig indsats. Desuden får du viden om regler, retningslinjer, og hvad du kan forvente at blive kaldt ud til.

Du finder kurset på www.fabo.org – søg på "frivillig krise-støtte"

FULD FART PÅ FERIELEJRE

Hen over sommeren har der som vanligt været afholdt ferielejre over hele Danmark. I alt var der i år tilmeldt 450 voksne og 647 børn fra Røde Kors' indsatser for sårbare familier fra familie- og integrationsaktiviteter. Hele 124 frivillige var tilmeldt til at hjælpe på lejrene.

En af ferielejrene blev afholdt på Faxe Vandrehjem af Røde Kors Holbæk for familier, der er flygtet fra Ukraine til Danmark, og som er deltagere i Røde Kors' integrationsindsatser.

Ferielejren i Faxe for familier, der er flygtet fra Ukraine til Danmark, bød blandt andet på ansigtsmaling.



Foto: Sophia Jessen/Røde Kors



Modelfoto: Tina Sørensen

NY MANDECAFÉ PÅ PSYKIATRISK AFDELING

Hver tirsdag sidder Tobias, Allan og Kim fra Røde Kors Esbjerg klar til snak, en kop kaffe og samvær med patienter i den nye mandecafé på Psykiatrisk Afdeling.

Ungdommens Røde Kors har i flere år haft en Ungecafé på psykiatrisk afdeling, hvilket har været til stor gavn for de yngre patienter. Med de gode erfaringer herfra ville afdelingen også gerne lave et tilbud til mænd, fordi de oplever, at især de mandlige patienter er i større risiko for at være ensomme.

Nu er de godt i gang i Esbjerg, og de frivillige har allerede oplevet at have haft gode snakke med de første patienter i caféen.

"Første gang hyggede vi os og snakkede en masse, faktisk så meget, at vi alle blev hængende længere, end der var sat tid af til. For vi fandt ud af, at vi havde noget til fælles, de var også fra lokalområdet, så det kunne vi jo snakke om. Det gik godt, og de virkede glade for vores snak," siger Kim.

Det er et velkomment pusterum for patienterne, at der kommer frivillige ind og har god tid til en kop kaffe og en snak. Og det er berigende for de frivillige at være sammen om at gøre en forskel for nogen og møde mennesker, der for en stund er blevet afkoblet fra et helt almindeligt hverdagsliv på grund af psykisk sygdom.



GODT AT VIDE

Den nye psykiatriplan, som blev lanceret inde sommerferien, inddrager også civilsamfundet som en vigtig medspiller, når psykiatrien skal løftes, og Røde Kors ønsker at være til stede på velfærdsinstitutioner. Så hvis I har et psykiatrisk sygehus eller bosted nær jeres afdeling, og I har lyst til at starte en ny aktivitet med patientstøtter i psykiatrien og gerne vil høre lidt om, hvordan I kommer i gang, så skriv eller ring til en konsulent i Psykisk Sundhed:

- I Region Midt og Nord: Astrid Sonne Svith, assvi@rodekors.dk tel. 31 75 95 36
- I Region Sjælland/Hovedstaden: Lise Sjelberg, lierg@rodekors.dk tel. 31 49 15 31
- Region Syd: Anni Brejnholt, anbre@rodekors.dk tel. 21 38 95 69

BEBOERE PÅ ASYLCENTER SPILLER FODBOLDKAMP MOD LOKALE

Fodbold kan noget særligt, når det handler om at skabe kontakt mellem beboere på Røde Kors' asylcentre og lokalsamfundet.

Derfor spillede beboere på Center Holmegaard ven-skabskamp mod det lokale fodboldhold fra Rudkøbing. Beboerne på centeret havde lavet flotte flag og bannere med kurdiske og syriske flag side om side.

Efter kampen sørgede Røde Kors på Langeland for fællesspisning, og lokale forretningsdrivende havde givet ekstraordinært gode priser på design af spillernes trøjer med syriske farver og Langelandsbroen.

Det slog ingen skår af begejstringen, at holdet fra Rudkøbing vandt 7-1, tværtimod er der stor velvilje til at gentage arrangementet. Som en slags ekstra gevinst har fodboldklubben i Rudkøbing vist interesse for at tage nogle spillere fra Holmegaard holdet med i deres træning.



BEROLIGENDE AKTIVITETER FOR BØRN OG UNGE PÅ ASYLCENTRE KAN FORTSÆTTE

TrygFonden bevilger 3,2 millioner kroner til yderligere tre år med projektet "Calm Together", der tager afsæt i psykologisk forskning og består af beroligende aktiviteter for børn og voksne i asylfasen.

Derfor kan Røde Kors asyl nu videreudvikle og udbrede aktiviteten, som flere hundrede nyankomne ukrainske flygtninge har haft glæde af siden 2022.

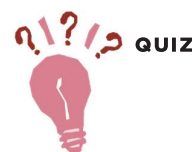
Hver session består af lege og øvelser, der handler om afspænding og måder, man kan modvirke stress på.

Tilbagemeldingerne fra deltagerne har været gode:

"Det var rigtig dejligt og sjovt. Det hjalp til at blive mere afslappet", skrev en pige på otte år, mens en mor oplevede at få en pause fra bekymrende tanker.

De kommende tre år vil tilbuddet blive udbredt til nyankomne børnefamilier samt til børn og unge på Børnecenter Sandholm, der er kommet til Danmark på egen hånd og uden en værge.

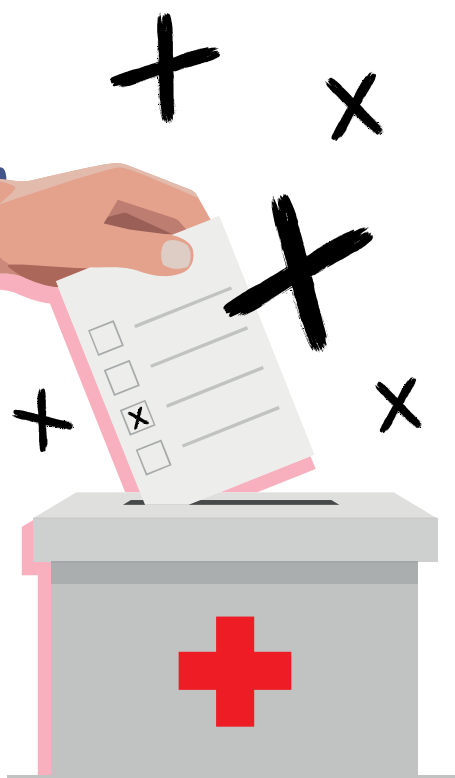
Bevillingen fra Trygfonden betyder, at Calm Together også kan tilbydes på de kommunale centre i Ranum, Holstebro, Aaløkke og Tønder. I forbindelse med Calm Together forløbet får alle deltagere en bog, som nu findes på otte sprog.



TEST DIG SELV

KAN DU HOLDE BALANCEN I VALGKAMPEN?

For Røde Kors er politisk neutralitet et kerneprincip. Men det betyder ikke, at vi ikke kan arbejde for at fremme Røde Kors' politiske interesser. Har du styr på, hvordan du bevarer neutraliteten i den kommende valgkamp op til kommunalvalget i november – test din viden i tre situationer med hver tre svarmuligheder.



1: I måneden op mod kommunalvalget, spørger borgmesterkandidaten fra SF, om I vil holde et event i afdelingens genbrugsbutik, hvor folk kan komme og møde SF's kandidater op mod valget. Hvad svarer du?

- A Ja** – SF har altid haft sympati for Røde Kors, og det er fint, hvis vi kan støtte op om dem. Desuden trækker det kunder til genbrugsbutikken.
- B Nej** – Uha nej – vi er bange for at blive spændt for en politisk vogn og blive associeret med et enkelt parti.
- C Måske** – hvis vi også inviterer kandidater fra de andre partier, og kandidaterne sætter fokus på en Røde Kors mærkesag.

2: Under valgkampen skriver jeres lokalafdeling et debatindlæg til den lokale avis. Hvad kan du skrive i indlægget?

- A Ingen skal dø alene**, og frivillige vågere kan hjælpe døende i den sidste tid. Derfor opfordrer I kommunen til at sætte mere fokus på en værdig død.
- B Ros til byens Venstre-borgmester** for at love flere penge til ældrefællesskaber, hvis hun bliver valgt som borgmester. For fællesskaber er vigtige for Røde Kors!
- C Kritik af Konservativt Folkeparti** for at have meldt ud, at de vil skære i støtten til pårørende til ældre og syge mennesker, herunder nogle af jeres egne lokale aktiviteter.

3: Som formand for den lokale Røde Kors-afdeling deltager du i et vælgermøde i den lokale idrætshal, hvor alle de politiske partier, der stiller op til valget, er repræsenteret i et panel, og borgerne kan stille spørgsmål. Hvordan forholder du dig undervejs?

- A Jeg deltager slet ikke** – det er partipolitisk bare at møde op, og Røde Kors er jo neutrale. Derfor kan jeg ikke deltage i noget op mod valget.
- B Jeg møder op og blander mig ikke i debatten**, men lytter bare til, hvad der bliver sagt og giver resten af bestyrelsen et referat bagefter.
- C Jeg møder op og stiller et spørgsmål** om, hvordan politikerne fremover vil sørge for bedre vilkår for de lokale organisationer. Jeg præsenterer mig som formand for Røde Kors i den lokale afdeling.

Det balancerede valg:

1: C | 2: A | 3: C

