

## INTERVIEW

Susanne var seks uger på felthospital i Gaza

## HJERTERUM

Fællesskabshuse åbner over hele landet

## DEBAT

Truer digitalisering fællesskabet i butikken?

MIT RØDE KORS 01/25



**KRISEBEREDSKAB**

**FRIVILLIGE SKABER  
TRYGHED I KAOS**

## Vi tager samfundsansvar – i hverdag og i krise



”At styrke vores beredskab er ikke noget nyt. Det er en naturlig forlængelse af det, vi altid har gjort: Være der for mennesker, når de har mest brug for os.”

**N**år verden forandrer sig, står vi klar. Det har vi altid gjort i Røde Kors – og det skal vi blive ved med.

At tage ansvar i velfærds-samfundet handler om støtte i hverdagen. Men også om at være der, når livet pludselig bliver vendt på hovedet. Og i Danmark er vi de seneste 10 år trådt til ved nationale og lokale kriser. Under corona hjalp vi sårbare til test og vaccination. Da tusindvis af ukrainere kom til Danmark, skabte vi modtagecentre. Og da skuddene faldt i Field's, åbnede vi en kriselinje for de berørte og pårørende.

Røde Kors gør en forskel, fordi vi kan noget særligt.

Kernen i vores indsats har altid været medmenneskelig og psykosocial støtte. Vi har evnen til at mobilisere frivillige, organisere indsatsen og finde løsninger undervejs. Vores lokale tilstedeværelse betyder, at vi når ud dér, hvor myndighederne ikke altid kan. Og ikke mindst: Korset betyder noget. Befolkningen og myndighederne har tillid til os, og de regner med os.

Verden er blevet mere uforudsigelig, og risikoen for kriser vokser. Behovet for det, vi kan som beredskabsorganisation, vil kun stige. Derfor styrker vi vores beredskab.

Vi har længe arbejdet på at få tænkt civilsamfundet og Røde Kors ind i myndighedernes beredskabsarbejde, og det afspejler sig i det politiske forlig om fremtidens beredskab. I Hovedbestyrelsen har vi sat gang i arbejdet med Røde Kors' første nationale beredskabsstrategi. Vi skal sikre uddannede frivillige, den rette viden og forpligtende samarbejder mellem afdelinger og med myndigheder, så vi kan træde til, når lokale ulykker og store samfundskriser rammer.

At styrke vores beredskab en naturlig forlængelse af det, vi altid har gjort: At være der for mennesker, når de har mest brug for os.

Her i det flotte nye blad kan du læse meget mere om Røde Kors arbejde med beredskab.

Rigtig god læselyst!

### I HVERT NUMMER

- 4 Kort nyt
- 8 Rejsebrev
- 26 Verdenshjørnet
- 30 Helt frivilligt
- 34 Fra fund til fashion
- 36 Bagbutikken
- 38 Nørklerier
- 40 Godt at vide
- 43 Quiz



Illustration: Marengdeluxe

## 22

### HJERTERUM TIL FLERE

Kaffe på kanden, fællesskab på dagsordenen og medmenneskelighed i centrum. Over de næste tre år vil 20 fællesskabshuse landet over invitere flere ind i meningsfulde fællesskaber.



## 10

### FRIVILLIGE KRISESTØTTER SKABER TRYGHED

Røde Kors er klar til at bidrage med den psykosociale støtte og hjælpen til sårbare grupper i tilfælde af en samfundskrise.



Modelfoto: Hans Ole Madsen

## 20

### HER FÅR DRØMMENE OG SORGEN STEMME

Røde Kors har taget initiativ til en medieskole, hvor unge asylansøgere lærer at fortælle egne historier og at forstå de danske medier.

## 16

### INTERVIEW

Susanne tager til brændpunkter, andre flygter fra. Mødet med patienter og pårørende – og med sig selv i en anden verden – får hende til at vende klogere og mere taknemmelig hjem til Danmark.



Foto: Privatfoto



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.), Rie Duun (red.), Tom Ekerøth, Louise Sjöström, Beatrice Johansson, Janus Rashid Flachs Madsen og Matias Christensen + Layout Røde Kors + Forside Modelfoto, Hans Ole Madsen

+ Tryk Aller Tryk A/S Oplag 30.400 + ISSN-nummer 2246-686

Mit Røde Kors udkommer fire gange om året og sendes til alle frivillige i Røde Kors. Meninger fremsat i bladet er ikke nødvendigvis sammenfaldende med Røde Kors' holdning. Redaktionen er afsluttet 11. marts 2025.

Adresseændringer Forenings- og medlemservice [anbar@rodekors.dk](mailto:anbar@rodekors.dk) Læs og lyt videre på [mitrodekorsblad.dk](http://mitrodekorsblad.dk).

Skriv til redaktionen på [mrkredaktion@rodekors.dk](mailto:mrkredaktion@rodekors.dk) Næste nummer af Mit Røde Kors blad udkommer 6. juni 2025.



”Vi kan supplere myndighederne, især når det handler om at skabe tryghed og handlekraft hos mennesker i krise.”

Louise K. Jühne Paulsen, beredskabschef i Røde Kors

SCAN, LÆS, LYT  
FIND BLADET  
ONLINE HER



## KÆRE LÆSER

Her på redaktionen håber vi, at du bliver glad for at åbne dit nye Mit Røde Kors blad.

Vi har moderniseret bladet og gjort det tykkere og fyldt med indhold, viden og inspiration. Er der noget, du mangler, eller noget du bliver glad for, vil vi rigtig gerne høre fra dig. Du kan skrive direkte til alle skribenterne i bladet, og selvfølgelig til os på redaktionen på [mrkredaktion@rodekors.dk](mailto:mrkredaktion@rodekors.dk).

Som noget helt nyt er dit blad nu også på lyd og billeder på mitrodekorsblad.dk, som er et helt nyt site. Du kommer til det via QR koderne rundt om i bladet – eller ved at gå direkte ind på web adressen.

Billeder, film, tekst og podcast kan du dele med hvem du vil, præcis som på andre hjemmesider. Vi håber, at du finder noget, du har lyst til at dele med venner, bekendte og alle, der kunne være interesserede. Fra og med dette nummer er frivillige med til at lave bladet – både bag kameraet og på tasterne.

Bedste hilsener fra redaktionen

Tom, frivillig koordinator og Hans Ole, frivillig fotograf  
Rie, redaktør på dette nummer

Fortæl os hvad du synes om alt det nye

– skriv til os eller besvar spørgeskemaet, som du finder her



Modelfoto Marie Louise Munkegaard

## VÅGETJENESTEN ER NU ONLINE

på websitet [vaagetjeneste.dk](http://vaagetjeneste.dk) som Røde Kors og Ældresagen deler, fordi de to organisationer sammen sørger for, at der er frivillige vågere til rådighed over hele landet. Læs mere på



## ER DU IKKE DUS MED QR KODERNE ENDNU, SÅ GØR SÅDAN

- Klik på kamera på din smartphone og hold kameraet hen over koden.
- Der kommer et link frem på skærmen, som du klikker på, og du kommer ind på bladets website, som er designet til at læse på din telefon. Driller det, så spørg nogen, der har prøvet det før.

Gå ikke glip af alt det spændende indhold



## VIDSTE DU, AT ...

Røde Kors' mentorordning Primus Motor for indsatte og løsladte er kåret som en af EU's tre bedste kriminalpræventive indsatser? "Hver indsat matches med to frivillige mentorer... der vedholdende støtter og motiverer til uddannelse og lovlydig adfærd gennem besøg og kontakt efter løsladelse," skriver jury'en blandt andet i sin begrundelse.



## ÅRETS FØRSTEHJÆLPER

4. april kåres Årets Førstehjælper – en person, som er trådt til og har givet førstehjælp i en ulykke. Årets Førstehjælper hædres for indsatsen og for at være inspiration for andre til at træde til. Med prisen følger en check på 10.000 kr.

# 86.274.864

kroner. Så meget donerede danskerne til Danmarks Indsamling 1. februar, hvor 12 humanitære organisationer, herunder Røde Kors, sammen med DR samlede ind til børn i nød.



Foto Peter Sørensen/Røde Kors

## LÆR FØRSTEHJÆLP MED APP FRA RØDE KORS

App'en Mobil Førstehjælp giver vigtig og hurtig information om bl.a. kvælning, hjertestop og blødning - så er hjælpen altid ved hånden. Den officielle app fra det Internationale Røde Kors Forbund giver adgang til alt det, der er brug for at vide for at håndtere de mest almindelige nødsituationer. Med interaktive quizzer og enkle praktiske råd har det aldrig været nemmere at lære førstehjælp. Appen er gratis. Find den her



# 30

nye formænd er valgt på Røde Kors afdelingernes generalforsamlinger landet over i årets første måneder. Velkommen til alle nye formænd og nye bestyrelsesmedlemmer.

**FØLG RØDE KORS**  
på [instagram](#)  
[facebook](#) og  
[LinkedIn](#)



UGE 4, 2025  
20.-24. JANUAR

**MANDAG, TIRSDAG**

Søndag kommer jeg hjem fra en uge i Syrien og Libanon, så det er fuld af indtryk, at jeg starter ugen i Hornbæk, hvor jeg er til det afsluttende møde i en kommission om fremtidens arbejdsmarked. Det er Kommunernes Landsforening, der står bag, og her er arbejdsmarkedets parter repræsenteret for at se på, hvordan vi som samfund sikrer den arbejdskraft, der bliver brug for i de kommende år. **Røde Kors er med som eneste civilsamfundsorganisation**, og der er stor interesse for, hvordan civilsamfundet og frivillighed kan spille en rolle i arbejdsmarkedspolitikken.

**TORS DAG**

Der er bestyrelsesmøde i Civilsamfundets Branche-forening, hvor jeg er næstformand. Vi mødes månedligt, og fokus er lige nu på socialministerens model for grundfinansiering af civilsamfundet. **Grundfinansieringen er vigtig, fordi den vil skabe stabilitet og sikkerhed for vores indsatser**, og fredag følger vi op med et møde med ministeren. Om eftermiddagen holder vi nytårskur for vores store donorer.

**FREDAG**

Jeg mødes med Dansk Folkepartis Morten Messerschmidt, og vi taler især om socialpolitik og beredskab. Mødet er et led i vores almindelige fortalerarbejde, hvor jeg mødes med partilederne, **og jeg oplever generelt meget stor lydhørhed og imødekommenhed**. Døren er altid åben for Røde Kors.

Over frokost kører jeg til Vejle, hvor vi fredag og lørdag **afholder det årlige seminar i Hovedbestyrelsen** (HB). Det ligger altid sidste weekend i januar, og her ser vi ind i arbejdet i det år, vi har foran os – i år med Genbrug, Beredskab og vores internationale arbejde i centrum. HB er meget optaget af at række ud til foreningerne og sikre, at vores arbejde forankres regionalt og lokalt. Stemningen er rigtig god, og det er en fornøjelse at være en del af arbejdet.

Q/A

**ANDERS LADEKARL**

**Q** *Hvad står klarest for dig efter dit besøg i Syrien i januar?*

**A** Regimeskiftet er en historisk begivenhed, men landet er i knæ. Svigter vi Syrien nu, er jeg bange for, at det kan føre til et radikaliseret styre og en øget flygtningestrøm. Men lige nu er der et vindue på klem – det skal vi holde åbent.

”Røde Kors i Danmark har ydet massiv støtte til vores kollegaer i Libanon Røde Kors under krisen.

Taknemmeligheden for vores støtte er kæmpestor. Men det er os, der er taknemmelige over at have så helt fantastiske kollegaer i Libanon, der rykker ud, selv under svære bombardementer og direkte kamphandlinger.”

Anders Ladekarl  
generalsekretær i Røde Kors

**HVIS KRISEN KOMMER**

En ny politisk aftale om beredskab omfatter både civilsamfund og sårbare grupper, og Røde Kors bidrager til det videre politiske arbejde med at styrke sikkerheden i Danmark. Alle har ret til en hjælpende hånd, hvis krisen kommer.



**700**

Så mange nye parathjælpere kom til i december, og der er nu over **8.000 parathjælpere i Røde Kors Parat**. Det betyder, at endnu flere frivillige står klar til at træde til, når sårbare mennesker i Danmark har brug for hjælp.

**OFFERRÅDGIVNINGEN SER PÅ MULIGHEDER**

Offerrådgivningen i Hovedstaden, en døgntilgængelig telefonisk rådgivning og en del af Røde Kors’ psykosociale beredskab, var i julemånedens weekender aktivt til stede sammen med sundhedspersonale i den mobile skadestue ved Rådhuspladsen i København. Indsatsen var en succes, og derfor vil Offerrådgivningen nu se på, hvordan den også fremadrettet kan spille en aktiv rolle, fx direkte i nattelivet.

**FAKKELSTAFET SKUDT I GANG**



Foto: Tysk Røde Kors, DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Fra venstre: Elin Lunding, kommunekredsformand i Røde Kors, Anette Langner, Røde Kors i Schleswig-Holstein med fakkel, Anne Lerche Nordlund, vicepræsident i Røde Kors i Danmark og Frederic Möß fra Schleswig-Holstein vandredningstjeneste.

15. februar tændte Røde Kors en fakkel ved mindestenen i Dybbøl. Faklen indledte en stafet, som skal slutte i Solferino i Italien. Her slutter den sig til det årlige fakkeltog, hvor tusindvis af mennesker markerer Røde Kors-bevægelsens grundlæggelse. Faklen blev overdraget af vicepræsident i Røde Kors Anne Lerche Nordlund til tysk Røde Kors ved Kollund. Herfra blev den sejlet over til grænsen og vandrer nu fra afdeling til afdeling, indtil den når Solferino 24. juni, som er årsdagen for Røde Kors og Røde Halvmånebevægelsens grundlæggelse. Det er første gang, Røde Kors i Danmark deltager i denne markering.



**KRIGEN I UKRAINE** påvirker hele det ukrainske samfund, så udover de 6,8 millioner der er flygtet ud af landet og de 3,6 millioner internt fordrevne, så kender alle ukrainere flere, der er blevet dræbt eller såret i krigen. Det påvirker alle i landet meget voldsomt, og det er noget, jeg aldrig må glemme - selv når jeg føler, at det er lidt hårdt her.

En hilsen fra Kyiv, hvor vi netop har rundet treårsmarkeringen på krigen i Ukraine. Jeg har boet her i over 2,5 år og har delt ukrainernes sorger, frustrationer, smerte og - til tider - glæde i denne svære tid. Da krigen eskalerede i februar 2022, sad jeg i København og var leder af Røde Kors' enhed for Globale Partnerskaber. Ukrainekrigen var en så definerende begivenhed i vores del af verden, at da stillingen som landechef kom, kunne jeg umuligt sige nej. Beslutningen blev mødt af en vis reservation, især fra nogle af mine nærmeste - blandt andet var min mor mildest talt ikke glad for, at jeg skulle rejse til en krigszone. Men jeg var fast besluttet, og i dag er det klart for mig, at jeg tog det rigtige skridt.

#### TUREN TIL BUCHA

Da jeg ankom i juli 2022, var det hamrende varmt i Kyiv. Folk var glade og positive, da man et par måneder tidligere havde slået russerne tilbage 10 km nord for byen, og i det hele taget var på fremmarch over hele linjen. Kyiv bar dog stort præg af de kampe, der var foregået. Der var udgangsforbud fra 22.00 til 06.00, der var militære checkpoints alle steder, og der lå anti-kampvogns blokeringer i de fleste vejkryds. En af mine første ture var til Bucha, blot 10 km nord for centrum af Kyiv. Her så jeg de voldsomme ødelæggelser og hørte om de uhyrligheder, der blev begået mod beboerne. Det var en vigtig tur, der tydeligt viste, hvorfor Røde Kors skal være her. Det kan nogle gange glemmes i Kyiv, hvor der er liv i restauranterne og et bredt udvalg af ting, man kan give sig til.

#### ANGREB PÅ LEGEPLADS

Den positivitet, jeg så alle steder i Kyiv, da jeg først ankom, forsvandt brat den 10. oktober 2022. Et voldsomt missilangreb slog ned på



Lyskrydset ved legepladsen, som blev angrebet med missiler.



Møde med kolleger i Kyiv.



**JAKOB HARBO** sagde ja til at tage til et krigshærgt land efter syv år på Røde Kors' landskontor, hvor han blandt andet arbejdede med at skaffe midler til operationen i Ukraine.

en legeplads og i et lyskryds mindre end 500 meter fra min bolig. Min lejlighed rystede, og i lang tid sad jeg på mit badeværelse for at være i sikkerhed. Mange, inklusive børn, blev dræbt. I de efterfølgende dage var byen i choktilstand, og alt var lukket. Angrebet blev fulgt af flere angreb de følgende uger, og i månederne over julen var Kyiv for det meste af tiden uden lys, og stemningen i byen var dystert. Efter et par år med daglige droneangreb er det blevet hverdag for ukrainerne i Kyiv, og deres luftforsvar er heldigvis også meget bedre. Nu er stemningen ikke nedtrykt, men folk er trætte, udmattede og også ret sure på os venner i vesten. De har nu fået dræbt eller såret flere hundredtusinder af deres mænd, kvinder og børn, og skal samtidig høre på, at vi er blevet trætte af krigen og af, at det koster os at støtte dem. Der bliver stadig evakueret flere hundrede ukrainere om ugen, fordi russerne rykker frem, men ukrainerne kæmper trodsigt videre. Flere og flere vil gerne have fred, også selvom det vil koste land, men de fleste mener dog stadig, de skal kæmpe videre.

#### BESLUTNINGEN ER KLAR: JEG BLIVER

Personligt er jeg utroligt imponeret over ukrainerne. Både dem der kæmper direkte, men så sandelig også mine kollegaer i Ukrainisk Røde Kors og mine lokale ukrainske kollegaer. På trods af al den smerte og sorg de har oplevet med forældre, søskende, venner og bekendte, der enten er blevet slået ihjel eller såret, arbejder de utrætteligt for at hjælpe deres medmennesker. Det er også klart for mig, at med eller uden en fredsaftale, så vil der være der brug for Røde Kors' hjælp i mange år frem. Vores psykosociale støttearbejde bliver vigtigere og vigtigere, og al vores arbejde indenfor sundhed, rehabilitering, ungearbejde og jobskabelse vil blive essentielt for fremtidens Ukraine. Jeg har foreløbig sagt ja til at blive i Ukraine frem til sommeren 2026. Selv om det kræver meget at være her, synes jeg stadig, at jeg har meget tilbage at give.



Her er et billede fra mit besøg i Bucha, hvor flere bygninger var sønderbombede.



Beskyttelsesrummet er vi blevet mere vant til end godt er.



# NÅR LIVET ER REDDET, SKAL VI KUNNE LEVE VIDERE

Røde Kors har altid arbejdet med at hjælpe mennesker i krise. I dag er nationalt beredskab under ombygning med minister for samfundssikkerhed og beredskab, Torsten Schack Pedersen (V), i spidsen. Røde Kors er klar til at bidrage med den humanitære indsats, der er arbejdet med gennem årtier – den psykosociale støtte og hjælpen til sårbare grupper i tilfælde af en samfundskrise.

L oftet står i flammer. Det er pyntet med ekstremt brandfarligt laminat, og når det brænder, skaber det livsfarlig kul-dioxid og blåsyre. Flere brande opstår rundt omkring på skibet i løbet af natten til den 7. april 1990, mens de fleste af passagererne ombord ligger og sover. Af de 492 mennesker ombord kom kun 333 levende i land fra turen med Scandinavian Star fra Oslo til Frederikshavn.

Efter katastrofen, hvor mange kender nogen, der er berørt af ulykken, opstod der både sorg og mange spørgsmål blandt overlevende. Mange følte sorg og afmagt, og nogle henvendte sig direkte til Røde Kors for at få hjælp.

Det blev startskuddet for Røde Kors' psykosociale støtte. Frivillige i Røde Kors oprettede samtalegrupper og gav støtte til de berørte, der udtrykte et behov for det. I dag, 35 år senere, er det netop de erfaringer og den viden om støtte til mennesker i krise, Røde Kors bringer i spil som en del af det nationale beredskab. Beredskabet, der ifølge den nye beredskabsaftale mellem Folketingets partier, vil fremover bestå af myndigheder, organisationer og frivillige, der håndterer kriser, katastrofer og samfundsmæssige nødsituationer.

I den politiske aftale anerkendes civilsamfundet som en vigtig ressource og medspiller i forhold til at styrke samfundssikkerheden, og der nævnes udsatte grupper, som en målgruppe beredskabet skal have

særligt fokus på. Begge dele er noget, Røde Kors har arbejdet for.

## FRIVILLIGE SKAL VÆRE FORBEREDT

I dag står psykosocial støtte højere på dagsordenen end nogensinde før, og der er forventninger i befolkningen til, at det nationale beredskab kan imødekomme også mentale behov i krisesituationer. Den psykosociale støtte er for eksempel støtte- og samtalegrupper og handler meget om nærvær og fællesskab.

Andreas Hagedorn Krogh, lektor på Forsvarsakademiet med ekspertise i civilsamfundets samarbejde med myndighederne, er ikke i tvivl om, at mental sundhed er blevet et afgørende

**”Frivillige har en unik evne til at skabe tillid og nærvær, som professionelle ofte ikke kan opnå på samme måde.**

Andreas Hagedorn Krogh,  
lektor på Forsvarsakademiet



Modelfoto Hans Ole Madsen



Modelfoto Hans Ole Madsen



Modelfoto Hans Ole Madsen

**”Vi kan supplere myndighederne, især når det handler om at skabe tryghed og handlekraft hos mennesker i krise.”**

Louise K. Jühne Paulsen, beredskabschef i Røde Kors

element i et velfungerende beredskab.

Han efterspørger en klar ramme og målrettet træning for at sikre, at frivillige kan yde effektiv psykosocial støtte.

”Hvis vi skal gøre det her rigtigt, må vi sikre, at indsatsen er bæredygtig både for dem, der modtager støtten, og for de frivillige selv,” siger Andreas Hagedorn Krogh.

#### TRYGHED ER AFGØRENDE

For mange er den psykosociale støtte i krisesituationer er afgørende:

”De fleste mennesker har ikke brug for en krisepsykolog lige med det samme,” forklarer Louise Lindal, der er konsulent for mental trivsel og psykosocial støtte i Røde Kors’ psykosociale team.

”De har brug for et medmenneske, der kan skabe tryghed, ro og omsorg i en overvældende situation.”

”Efter skyderiet i indkøbscentret Fields på Amager i 2022 har der været stor debat om, hvorvidt mennesker fik tilstrækkelig psykosocial hjælp,” siger Louise Lindal.

”Vi kan se, at der ofte er en kløft mellem behovet og det, der bliver tilbudt. Det er netop her, Røde Kors kan være med til at gøre en forskel.”

#### RØDE KORS HAR ERFARINGEN

”Vi har altid arbejdet med at hjælpe mennesker i krise, og det nationale

beredskab er en ny og vigtig arena for os. Men selv om arenaen er ny, er det ikke ny viden, vi skal til at tilegne os,” siger Louise K. Jühne Paulsen, der er beredskabschef i Røde Kors.

”Vores styrke ligger i vores fokus på psykosocial støtte. Det er noget, vi har arbejdet med internationalt i mange år, og som også er kernen i vores sociale arbejde herhjemme. Derfor giver det mening for os at bringe den erfaring i spil i større skala,” siger Louise K. Jühne Paulsen, der betegner Røde Kors-frivilliges udgangspunkt som ’unik’.

”Vi kan supplere myndighederne, især når det handler om at skabe tryghed og handlekraft hos mennesker i krise. Det er en rolle, vi er klar til at tage på os,” siger Louise K. Jühne Paulsen.

#### TILLID OG NÆRVÆR I KAOS

Det er Andreas Krogh fra Forsvarsakademiet enig i.

”Frivillige har en unik evne til at skabe tillid og nærvær, som professionelle ofte ikke kan opnå på samme måde. De kan være med til at bygge bro mellem myndighederne og de mennesker, der bliver ramt af en krise,” siger Andreas Krogh.

Han understreger dog, at frivillige skal være godt klædt på til opgaven,

## INTERNATIONALT PSYKOSOCIALT CENTER I KØBENHAVN

Det internationale Røde Kors’ fælles videnscenter for Mental Health Psykosocial Support – den såkaldte MHPSS-hub – ligger i København. På centeret for mental sundhed og psykosocial støtte arbejder alle Røde Kors-selskaber i verden sammen om at styrke både forskning, træning og praksis, så fremtidens beredskab kan favne både krop og sind.

både mentalt og fagligt. Det handler om at finde balancen mellem at involvere frivillige i arbejdet med at hjælpe, men gøre det på en måde, så de ikke selv bliver overbelastede og lider overlast,” siger han.

Blandt andet derfor er det stadig vigtigt med en klar arbejdsfordeling mellem frivillige og professionelle.

”Vi ser os som en støtte til myndighederne, ikke en erstatning. Der er opgaver, som kræver professionel indsats, og vi sikrer, at vores frivillige får træning, så de kan håndtere de opgaver, der er tilpasset deres kompetencer – uden at blive overbelastede,” siger Louise K. Jühne Paulsen:

”Vores frivillige har en helt særlig evne til at nå mennesker, som myndighederne måske ikke altid har adgang til. De har ofte lokal viden og tillid i lokalsamfundene, og det gør dem uvurderlige i en krisesituation.”

mchri@rodekors.dk



## VIL DU VÆRE KRISESTØTTE?

Måske er du allerede besøgsven, våger eller en del af et fællesskab, der yder psykosocial støtte uden at vide det. Kan du skabe tryghed i kaos og hjælpe mennesker med at finde fodfæste i en krisesituation: Scan QR koden her og se, hvordan du kan hjælpe.



## FRA SKIBS-KATASTROFE TIL VIDENS-CENTER I KØBENHAVN. PSYKOSOCIAL STØTTE I 35 ÅR

### 1990

Scandinavian Star med 492 passagerer brænder til søs – 333 overlever. Overlevende og pårørende henvender sig til Røde Kors, som opretter samtalegrupper og yder psykisk førstehjælp. Det bliver starten på Røde Kors i Danmarks psykosociale arbejde i kriser og katastrofer.

### 1990'ERNE

Konflikten på Balkan giver børn og voksne traumer, som kræver psykosocial støtte. Vi får erfaringer med at håndtere traumer i krigssituationer, og det styrker arbejdet med mental sundhed i internationale katastrofer.

### 2004

Mere end 226.000 mennesker dør i en Tsunami i Det Indiske Ocean i Thailand, Indonesien og på Sri Lanka. Mange turister fra Skandinavien og Europa er blandt dræbte og savnede, og Røde Kors’ psykosociale støtte bliver en del af myndighedernes katastrofehandtering.

### 2015

Svensk Røde Kors og andre partnere går sammen med Røde Kors i Danmark om at fremme mental sundhed på globalt niveau ved at dele viden om psykosocial støtte internationalt.

### 2019

Fælles politik for mental sundhed og psykosocial støtte vedtages på den internationale Røde Kors-konference i Genève, som sætter rammen for arbejdet i hele Røde Kors-bevægelsen.

### 2019-2021

Røde Kors i Danmark etablerer corona-hjælpelinje med information og psykosocial støtte. Vaccineledsagelse af udsatte grupper.

### 2022

Tryghedscentre for ukrainske flygtninge i Danmark på Hovedbanegården i København og i Bov i Sønderjylland. Frivillige yder psykisk førstehjælp under akutte og langvarige kriser.

### 2023

Røde Kors i Danmark, IFRC og ICRC opretter et internationalt videns- og koordineringscenter for mental sundhed i krisehåndtering i København.

### 2025

15 psykosociale teamledere uddannes til nationalt beredskab i Røde Kors i Danmark.

Luften var tung af frygt og usikkerhed i Sri Lankas hovedstad, Colombo, gaderne var næsten tomme, og det blev frarådet at bevæge sig rundt i byen. Eksplosionerne i fire hoteller og tre stopfulde kirker påskedag 2019 havde revet livet op med røde for turister på hotellerne og familier, der var i kirke for at fejre helligdagen.

## HJÆLP TIL OFRE EFTER TERRORANGREB

**F**lere end 260 mistede livet i Sri Lankas hovedstad, Colombo, den påske. En dansk familie mistede tre børn, og frygten spredte sig hurtigt i byen.

Ea Suzanne Akasha, en erfaren krisepsykolog og psykosocial delegat i Røde Kors, stod tre timer efter påskebombningerne på Sri Lanka i Kastrup Lufthavn, klar til at tage afsted for at håndtere de psykosociale behov efter bombningerne.

”Vi fløj derned med Forsvarets Challenger, og allerede undervejs begyndte vi at forberede os. Vi kortlagde, hvad der var sket, hvilke behov der kunne opstå, og hvad vi ville skrive i de informationsmateriale, vi skulle dele ud,” fortæller Ea.



**”Når folk føler sig set og hørt, kan de begynde at slappe af. Det er ofte det første skridt mod at håndtere de svære følelser.”**

Ea Suzanne Akasha

### DØDE I RUINERNE

I Colombo var første skridt kontakten til Sri Lankas Røde Kors og de lokale myndigheder.

”Vi var heldige, at jeg kendte generalsekretæren for Sri Lankas Røde Kors fra tidligere. Det gjorde det lettere at komme i gang med at arbejde sammen om de psykosociale indsatser,” siger Ea.

Med formaliteterne på plads måtte Ea ud at se til dem, der var med til oprydningen efter bombningerne.

”De frivillige var meget unge, mange kun 17-18 år, og de havde udført opgaver, som ingen burde stå med alene, som fx at håndtere ligdele. Det var klart, at de var chokerede,” fortæller hun.

De unge frivillige fra Sri Lankas Røde Kors var blandt de første på stedet efter bombningerne, og de blev kastet ud i opgaver, der ville være svære selv for erfarne beredskabsfolk. De gik ind i kirker og hoteller, hvor murbrokker, glas og døde lå side om side. De hjalp med at samle dele af lig og døde mennesker i forskellige forfatninger, mens røgen stadig hang i luften, og frygten for flere angreb lurede i baggrunden.

I små grupper i omkring 20 lokale afdelinger gav Ea dem redskaber til at håndtere deres oplevelser.

### TRYGHED EFTER CHOK

”Vi startede altid med at skabe en tryk stemning – small talk,

håndtryk, og så lidt bevægelse for at løsne op. Derefter arbejdede vi med at normalisere deres reaktioner. De havde gjort deres bedste under nogle ekstremt svære forhold, og det skulle de også forstå,” siger Ea.

En anden vigtig opgave blev oprettelsen af et kontaktpunkt i lufthavnen. Et bord ved indgangen til den fyldte afgangshal markeret med det velkendte Røde Kors, hvor man kunne finde informationer, og hvor frivillige og medarbejdere var klar til at hjælpe mennesker på flugt - både fra katastrofens epicenter og fra deres egne følelser af angst og desorientering.

For Ea var det afgørende at skabe ro og tryk i en meget kaotisk situation.

”Noget af det vigtigste, vi kan give i sådan en situation, er nærvær og små, praktiske redskaber. Vi delte også foldere med information om, hvordan man kan tage sig af sig selv og sine nærmeste efter en katastrofe,” siger Ea.

Men hendes arbejde var ikke kun rettet mod turisterne og de frivillige. Sammen med en psykolog fra det danske forsvar holdt hun også oplæg og individuelle samtaler for ambassadens personale, der selv var påvirkede af de usikre forhold.

”Den psykologiske tryk er lige så vigtig som den fysiske. Når folk føler sig set og hørt, kan de begynde at slappe af. Det er ofte det første skridt mod at håndtere de svære følelser,” siger Ea.

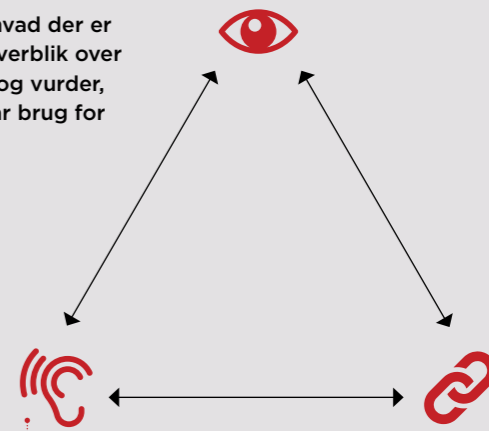
”Det var intenst og udfordrende, men også meningsfuldt. Mennesker i krise har brug for at vide, at de ikke står alene, og det er præcis det, vi i Røde Kors forsøger at gøre,” siger Ea. [mchri@rodekors.dk](mailto:mchri@rodekors.dk)

## SE, LYT, LINK

Grundelementerne i psykisk førstehjælp

### SE

Find ud af, hvad der er sket, skab overblik over situationen og vurder, hvem der har brug for hjælp.



### LYT

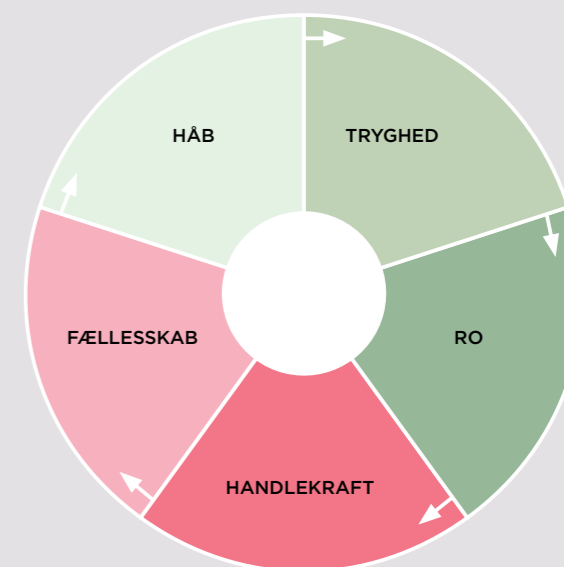
Lyt aktivt, og anerkend personens følelser og behov. Vær nærværende og støttende.

### LINK

Hjælp med at kontakte familie eller netværk, og henvis til professionel hjælp, hvis det er nødvendigt.

## HJULET

De fem nødvendige for at komme videre efter en krise.



Privatfoto





I Gaza, hvor man kan finde katte i selv de mindste kroge, imødekom Susanne sit barnebarns bekymring ved hver dag at sende et billede hjem – 'find katten' kalder de legen, og troligt blev der sendt 35 billeder af katte hjem. Der er dog ikke nogen katte på dette billede.

# SUSANNE TAGER TIL BRÆNDPUNKTER, ANDRE FLYGTER FRA

**Som sygeplejerske har Susanne arbejdet i verdens krige og konflikter. Mødet med patienter og pårørende – og med sig selv i en anden verden – får hende til at vende klogere og mere taknemmelig hjem til Danmark.**

Der hænger et kunstværk i Susannes hjem, der skiller sig ud. En stor plakat fra Glyptoteket, indrammet og med blomster på. "Ja, det der, det skal bare væk," siger hun af-færdigende om det. Billedet i sig selv fejler ikke noget, og hun og hendes mand, Gert, har ikke planer om at gå på galleri og købe noget nyt til stuen. I stedet venter de utålmodigt på en renovering af stuen og et kunstværk af Ting-Bojesen - deres næstældste søn og svigerdatter.

Det er det eneste billede i huset, der er masseproduceret. Ellers glider beskuerens øjne over akvareller fra hendes svigermor, der forestiller mosén ved sommerhuset, collager, malerier og tegninger fra både den ene, anden og tredje søn. Et stort maleri af Susanne og hendes mand, Gert. Han med armen slængt om sin hustrus skulder, lænende op af den Triumph model TR6, som han fik i 50 års gave af Susanne. I Susannes ører hænger øreringe, som hendes barnebarn har lavet til hende.

Foruden kunstnere rummer 64-årige Susannes stamtræ læger. Det var også det, hun skulle bruge sin studentereksamen til, fortalte hun sin far, da hun lige var startet på gymnasiet.

"Men Sus, det skal du da ikke være. Det er du da ikke intelligent nok til," startede hendes far, der selv var læge, inden han fortsatte sætningen: "Du da skal være sygeplejerske. Du er jo så stærk og god."

"Der var et par ord, han ikke skulle have sagt," siger Susanne i dag. "Der gik mange år før, jeg kunne høre betydningen af den anden del af sætningen. Nemlig, at han i mig så en af sine heltinder."

Under 2. Verdenskrig havde hendes far arbejdet på Rigshospitalet, og under en af hans vagter havde en sygeplejerske vildledt nogle tyske soldater på jagt efter sårede frihedskæmpere, der havde søgt tilflugt på hospitalet. De var blevet så forvirrede, at de blot var vadet ud igen med sænkede våben.

"Vi hørte den fortælling så mange gange – og det, han fortalte mig dengang, var, at det var sådan, han så mig," siger Susanne.

## SEKS UGER PÅ FELTHOSPITAL

47 år senere sætter børnesygeplejersken Susanne sig ind i en armeret bus. Der ligger hjelme under sædet, og hun ifører sig først en skudsikker vest, derefter en vest med Den Internationale Røde Kors Komité's logo.

Destinationen er Røde Kors' felthospital i Gaza, hvor Susanne i seks uger skal arbejde som sygeplejerske. Hun sover i det såkaldte Yellow House, som de næste uger er det eneste sted ud over hospitalet, hun må opholde sig.

"Jeg har fået indrettet mit lille område på 1. sal bag sandsække. Jeg føler mig meget tryk i min lille hule. Det er lidt svært at sove: Det er varmt, og vi sover seks mennesker i samme rum, som også er et gennemgangsrum. Det bliver jeg nok vant til," står der i Susannes dagbog fra hendes første dag i Gaza.

De næste seks uger fyldes dagbogen med historier om mødet med de små patienter, om nogle af de lokale kollegaer, der mister hele deres familie, og med frustrationer over lyden af droner, der konstant summer i luften. Da Susanne halvanden måned senere tager turen →

retur gennem et goldt landskab med murstensbjerge, har hun haft to fridage.

”Det er på mange måder et utroligt ukompliceret liv, når jeg er afsted. Konteksten er kompleks, selvfølgelig, men det er en enkel hverdag. Når jeg er afsted, skal jeg kun to ting: Passe mit job og passe på mig selv. Det er mine eneste formål, og alt andet er jeg fuldstændig fri af,” fortæller Susanne.

Det er en egoistisk ting at tage afsted, indrømmer hun. Det er for nogle andre menneskers skyld, men samtidig står en familie tilbage derhjemme, som pludselig har en mor, hustru, farmor, søster, i et af verdens brændpunkter. De kan godt synes, at det er svært:

”Inden jeg tog afsted til Gaza, gav min søster mig en guldkæde til at tage om halsen. Hun formanede mig om at komme hjem igen, for først der ville jeg få vedhængen, der passede til.”

#### MØDET MED VERDEN

”I spejlderverdenen er holdningen, at alle har værdier og evner, der kan bruges. Hvis en er god til at spille bold, en anden til at løbe og en tredje til at kaste, har man pludselig et hold. Jeg tror på, at alle kan noget, som kan bidrage i en større kontekst,” fortæller Susanne, der har været spejder, siden en veninde tog hende med til et møde, da de var børn.

Længslen efter at rejse og at bruge sin faglighed til at hjælpe, har altid boet i Susanne. Men først kom der et barn, og dernæst et andet og et tredje. Dogmet om, at alle kan gøre en forskel, var gået videre til næste generation, og i slutningen af fyrrene besøgte Susanne sin nu voksne søn, der var draget til Sierra Leone for at hjælpe med at bygge et hospital op.

”Vi boede midt i junglen. Der sad jeg og spekulerede over, at jeg var halvvejs i livet. Jeg havde jo alt, jeg kunne drømme om. Det eneste, jeg



Der skulle en guldsmed til for at sætte fredsdue på halskæden, da Susanne kom hjem fra Gaza. Da Susannes søster fortalte til guldsmeden, at det var en gave til en, der havde været sygeplejerske i Gaza, var han begyndt at pakke sammen.

”Jeg er jo jøde – så du vil nok ikke have hjælp af mig,” lød ordene. ”Jeg bliver så rørt og så rasende på samme tid. Jeg kan slet ikke have, at han oplever at blive fravalgt af den grund,” siger Susanne. ”Der er så meget lidelse i verden – at det også spreder sig herhjemme, gør mig ked af det.” Guldsmeden fik at vide, at de selvfølgelig gerne ville have hans hjælp.



#### SUSANNE NORDBY BOJESEN, F. 1959

- Gift med Gert. De har tre sønner og tre børnebørn.
- Sygeplejespecialist på børneafdelingen på Herlev Hospital.
- Frivillig i Røde Kors-aktiviteten God start på livet, hvor hun arrangerer Babycamp.
- Har tre gange været udsendt som delegat for Røde Kors – og vil gerne afsted igen.

kunne komme i tanke om, som endnu ikke var blevet opfyldt i mit liv, var at komme ud i verden og arbejde som sygeplejerske. Og så måtte jeg jo se, om det kunne lade sig gøre.” Det gik hun så i gang med at forberede.

Otte år efter blev hun sendt til Sydsudan, hvor hun var i tre måneder.

”Jeg havde det fuldstændig, som da jeg var 18 år og tog en beslutning om, at jeg ville ud og være sygeplejerske i verden. Pludselig var det lykkedes mig som 55-årig. Der var blevet bygget bro,” siger Susanne.

Det samme er sket i rækkehuset i Søborg – minder fra hendes udsendelser blander sig med værkerne fra hendes familie. På en ledig firkant hænger et udskåret omrids af et cedertræ, der står blå glas fra Syrien i reolen, og om håndledet hænger af og til et armbånd fra Gaza. Den fredsdue, som Susanne fik til at fuldende sin halskæde, da hun kom hjem fra Gaza, hviler på hendes kraveben ved siden af den den firkløver, som hun fik i fødselsdagsgave af sin mand. Sådan blandes tingene sammen.

emram@rodekors.dk



Foto Hans Ole Madsen



Privatfoto



Billederne er fra kursus for unge asylansøgere på Sjælland.



# HER FÅR DRØMMENE OG SORGEN STEMME

De, der tales om, skal tale selv. Røde Kors har taget initiativ til en medieskole, hvor unge asylansøgere lærer at fortælle egne historier og at forstå de danske medier.

Asylansøgere får sjældent mulighed for at fortælle deres historie på en nuanceret måde. En gruppe mennesker i en svær situation optræder næsten altid som 'case' eller som 'problem' i medierne. For at ændre det, har Røde Kors' asyldeling i samarbejde med Danmarks Medie- og Journalisthøjskole - DMJX - oprettet en medieskole med støtte fra Augustinusfonden.

## GLÆDELIG NYHED

En af dem, der gerne vil dele sin historie, er den 17-årige afghaner Muhammad Hussain, hvis video både fortæller om, hvor gråt og svært, det kan være at være asylansøger, men også om hvad man kan gøre alligevel. Han begyndte selv at bruge de muligheder, der er i Udrejsecenter Avnstrup – et center for afviste børnefamilier, som Røde

Kors driver. Han tog de aktiviteter, der bød sig til, og han tog også med glæde mod tilbuddet om at komme med i medieskolen.

Og samme dag, som hans optimistiske beskrivelse af livet i lejren blev vist, fik han så en utrolig glædelig nyhed. Både han og familien har fået permanent opholdstilladelse. Han siger:

”Jeg vil ud og lære noget dansk, for nu kan jeg gå i gang med en uddannelse”.

Unge asylansøgere på centrene går ofte i stå i deres uddannelse, mens de venter på en afgørelse af deres sag, fordi der ikke længere er økonomi til uddannelse, når de fylder 17.

## YTRINGSFRIHED PÅ SKEMAET

Undervejs i de seks ugers forløb har Muhammad og de andre unge været igennem en introduktion til nyhedsmedierne i Danmark, deres historie

og deres arbejdsvilkår. Mange af dem kommer fra lande, hvor det at ytre sig er forbundet med fare, så der bliver også undervist i ytringsfrihed, og hvad den betyder for arbejdet med formidling.

Medieskolen underviser også i, hvordan man optræder som erfaringskilde, hvordan man samarbejder med en journalist, når man fortæller sin personlige historie, men samtidig ikke skal udsætte sig selv for risiko bagefter.

For de unge på medieskolens første hold har det været en oplevelse at komme ud at møde de danske medier, studieværter og journalister fra både DR og TV2. Udover at lære deltagerne noget om formidling og om, hvordan de danske medier fungerer, så giver medieforløbene også mulighed for at komme ud fra asylcentrene, for at opleve noget og for at mødes med andre unge.

Mindst lige så godt har det været at lære at lave små video-fortællinger ved hjælp af egne mobiltelefoner. For skribenten her var det en oplevelse at se elevernes produktioner på medieskolens sidste dag, hvor de unge fik overrakt deres diplomer.

## PERSONLIGE FORTÆLLINGER

Bag deres unge og umiddelbare glæde ligger sorg og bekymring. Men også en vilje til at trods begge dele og fortælle sin historie.

Og meget forskellige historier:

Nogle fortæller historier om landet, de forlod, andre om deres nye virkelighed. Kenneth Nyakahuma beskriver i kontrastfyldte billeder forskellen mellem julen i Danmark og Uganda – han var hurtigt ude og fik lavet snebilleder med oplyste juletræer. Det overraskede ham lidt, at der ikke er mere sne i Danmark.

Hans landsmand Ronnie Kiseka,

forlod en lovende fodboldkarriere, men er stadig vildt optaget af fodbold, og hans lille – nærmest poetiske – beskrivelse af det smukke spil – hedder ”Mit liv er fodbold”. Heldigvis kan man se, at han stadig har mulighed for at træne og spille.

Selve undervisningen har foregået bag lukkede døre. Det er nødvendigt for at skabe den tillid, der skal til, for at kursisterne føler sig trygge og kan engagere sig i at lære noget. Der bliver altså ikke rapporteret offentligt fra medieskolen, og kursisternes historier bliver kun delt på forskellige mediers platforme i det omfang, de unge selv ønsker det. Som asylansøgere er de unge i en sårbar situation, og nogle frygter represalier mod familiemedlemmer, som stadig er i de lande, de unge er flygtet fra.

tomeke@rodekors.dk

**MEDIESKOLEN** er for unge asylansøgere, der ønsker at fortælle egne historier og deltage i den offentlige debat. Skolen består af tre forløb på seks uger, med hver 10-15 deltagere arrangeret af Røde Kors og Danmarks Medie og Journalisthøjskole, DMJX. Undervisningen foregår på Amager og i Aarhus. Augustinusfonden finansierer projektet i to år. Røde Kors driver asylcentre i Danmark med cirka 630 asylsøgere.

# HJERTERUM TIL FLERE

Kaffe på kanden, fællesskab på dagsordenen og medmenneskelighed i centrum.

Over de næste tre år vil 20 fællesskabshuse landet over invitere flere ind i meningsfulde fællesskaber.

De første fællesskabshuse begynder nu at tage form i fire danske byer. I løbet af årets første tre måneder er samarbejds- og lejekontrakter blevet indgået, frivillige rekrutteret og renoveringer sat i gang.

”Mange steder er biblioteket blevet ubemandet, og forsamlingshuset har stået tomt i årevis. Der er blevet færre steder, hvor du kan gå ind ad døren og blive mødt af et andet menneske uden nødvendigvis at have en relation eller en aftale på forhånd,” fortæller Anna Forrest, der er projektleder for Fællesskabshusene.

Og det er netop idéen bag projektet: At skabe huse, der ikke kun fungerer som samlingspunkt for sociale aktiviteter og lokalsamfundet, men også kan være et hjemsted for frivilligt engagement. Derfor åbner Røde Kors med støtte fra Den A.P.

## FÆLLESKABSHUSET

- Er åbent for alle
- Rummer forskellige aktiviteter
- Styrker samarbejde i lokalsamfundet
- Ledes og drives af frivillige
- Har en relevant placering i byen
- Aalborg, Vojens, Ringkøbing og Nørre Aaby er allerede i gang



## FÆLLESSKABER

Møllerske Støttefond 20 fællesskabshuse i løbet af de næste tre år.

### ET SAMLINGS-PUNKT FOR MEDMENNESKELIGHED

Fællesskabshusene drives og finansieres af Røde Kors-afdelingerne selv - og ofte med kommunen og andre foreninger som samarbejdspartnere, fortæller Anna Forrest, der tilføjer, at afdelingerne kan søge landskontoret om et tilskud på op til 500.000 kr. til at renovere og istandsætte et lejemål.

”Husene bliver et samlingspunkt for lokalsamfundet,” siger Anna Forrest.

”Det skal være et sted, hvor man går hen for at være sammen med andre mennesker, og hvor dem, der vakler, kan finde et fast holdepunkt.”

Samtidig vil personer eller foreninger, der allerede er engagerede, få nogle faste rammer at mødes i, så frivilligheden kan få et endnu bedre fundament. Ambitionen er, at det

kan skabe synergier og inspiration på tværs af aktiviteter og organisationer.

”De fleste har nok prøvet, at en snak ved kaffemaskinen pludselig fører til en god idé eller en løsning på en udfordring. Måske vil man opdage, at forskellige aktiviteter kan samarbejde om noget – eller at nogen har stået med samme problem som en selv, og løst det på en god måde,” lyder det fra Anna.

### ALLE KAN BIDRAGE MED NOGET

Et rart og hyggeligt mødested kan gøre en verden til forskel – både for personen, der længes efter et sted at gå hen og mødes med andre, foreningen, der har brug for et tilhørssted og lokalsamfundet, der måske mangler et samlingspunkt.

Hvordan det helt konkret ser ud, vil variere i de forskellige fællesskabshuse, der åbnes i byer med vidt forskellige behov. Men fælles er, at de skabes og drives ud fra en tro på, at hvert enkelt menneske har noget værdifuldt at bidrage med, fortæller Anna.

”I en tid, hvor ensomhed og psykisk mistrivsel stiger, er der mere end nogensinde behov for, at vi finder støtte hos hinanden – og hvad enten omdrejningspunktet er en fællesmiddag, en kop kaffe i Røde Kors-caféen, eller en tur i værkstedet, så kan alle være noget for nogen.”  
emram@rodekors.dk

### FRA IDÉ TIL VIRKELIGHED

Skal der være et fællesskabshus i din by? Brug Røde Kors-vurderingen, og overvej:

1. Hvilke lokale behov skal huset imødekomme?
2. Hvad er afdelingens organisatoriske og økonomiske kapacitet?
3. Hvem skal der samarbejdes med for at lykkes?

Skriv eller ring til projektleder Anna Forrest, hvis du vil vide mere på anfor@rodekors.dk tlf. 5384 7322.

Alle Røde Kors-afdelinger kan søge om tilskud frem til den 31.12 2026.



## AALBORG

”Aalborg er en stor by, og det betyder, at Røde Kors har rigtig mange aktiviteter, der er spredt forskellige steder. Det eneste lokale, vi har haft, har været butikken, så de 500.000 kr., vi har fået fra puljen, har gjort det muligt at realisere noget, vi har drømt om i to år. Vi skal være stolte af at fortælle om, hvor meget Røde Kors laver, så det er afgørende at få et hus, hvor vi kan samle aktiviteter og frivillige - vi tror nemlig på, at mere avler mere, og at man bliver inspireret af at se, hvad andre laver.”

Hanne Dahl, formand i Aalborg

## NØRRE AABY

”Fællesskabshuset skal være et sted, hvor borgere på tværs af alle samfundslag og aldersgrupper mødes om aktiviteter – ganske enkelt fordi de tænker, at de har glæde af hinanden. Vi synes, at ’et moderne forsamlingshus’ er en fornem betegnelse - det er den rolle, vi gerne vil spille i lokalsamfundet: At åbne for fællesskaber og være et samlingssted, hvor man bliver set for den, man er, og oplever, at det trygt at være.”

Lone Kjærsg Lauridsen, formand i Nørre Aaby

## RINGKØBING

”De sidste fem år har vi startet så mange nye sociale aktiviteter, at vi er vokset ud af de lokaler, vi har. Nu er vi gået sammen med lokaludvalg og borgerforeningen for at skabe et fællesskabshus. Vi håber at kunne samle alle kræfter, der er lokalt, og lave et kulturhus, der kan rumme café, foredrag og fællesspisning – og selvfølgelig vores aktiviteter. Kun fantasien sætter grænser.”

Thorkild Sloth Pedersen, formand i Ringkøbing

## VOJENS – HADERSLEV – GRAM

”Det handler om at skabe et samlingspunkt i kommunekredsen - og det samarbejde er vigtigt for os. Vi drømmer om at skabe et hus i Vojens, hvor både deltagere og frivillige byder ind med det, de nu kan og er. Vi håber på, at nogle af de borgere, vi får ind, finder vejen til selv at blive frivillige, så vi kan hjælpe endnu flere steder. Kommunen er også begejstret. Vi skal samarbejde og understøtte hinanden, især ved at lave mere for unge med sociale udfordringer.”

Dorte Radik, næstformand i Haderslev

DET SIGER DE OM KOMMENDE FÆLLESSKABSHUSE ...



Vinterkulden i Ukraine er hård.

**15.000**

varme sovesæt er uddelt i Ukraine for at beskytte mod vinterkulden.



© Bangladeh/Røde Kors

**29.300**

blev reddet af Røde Kors under oversvømmelser i Bangladesh sidste år.

Flere end

**10.000**

personer i Sudan har fået psykosocial støtte gennem Røde Kors til at genoptage deres liv efter krigen.

Røde Kors' børnehaver i Malawi er populære. Sidste år gik

**2.040**

børn i børnehaver støttet af Røde Kors.



© Kasper Bøgsted/Røde Kors

**430.000**

har fået medicinsk hjælp fra Røde Kors' klinikker og ambulancer i Libanon, efter konflikten eskalerede i 2023.

NYT LIV

**257**

babyer blev født på Røde Kors' felthospital i Rafah i Gaza fra maj til december sidste år. Læs også interviewet på side 30.



© ICRC



"Faith vokser sig stærkere og lærer samtidig. Uden børnehaven ville hun sidde hjemme uden nye oplevelser. Ligesom jeg gjorde", fortæller Liris - mor til Faith på fem år. Foto: Røde Kors

## FAITHS YNDLINGS-TING I BØRNEHAVEN? GRØDEN!

Faith fra Malawi smiler stort, når hun bliver spurgt om grøden. I Røde Kors-børnehaven får hun nemlig et dagligt måltid næringsrig grød - et måltid, der gør en verden til forskel for hendes vækst og udvikling. Med soja, jordnødder og olie sikrer vi, at Faith vokser sig stærk og sund. Udover maden lærer Faith også om tal og bogstaver gennem sjove lege, så hun er klar og forberedt til at komme i skole næste år.

### SÅDAN HJÆLPER VI BØRNENE I MALAWI

**Mad** De små børn under fem år er ofte fejl- og underernærede. Vi giver børnene mad i Røde Kors-børnehaver, og de større børn får skolemad. Måske dagens eneste nærende måltid.

**Sundhed** I Malawi dør mange børn, inden de fylder fem år. Vi sikrer, at børnene overlever gennem pleje, sundhedstjek og vaccinationer.


**Skolegang** De større børn går ofte ud af skolen, når der ikke er mad og penge i hjemmet. Vi har især fokus på piger, som er særligt udsatte. Vi støtter med skolematerialer, skoleuniform og skolegebyr, så børnene kan få en uddannelse.


### HJÆLP BØRN SOM FAITH


- Send sms MALAWI til 1290 (75 kr)
- Overfør et valgfrit beløb til vores bankkonto 4183 60085455 eller
- Bliv fadder og støt fast på



### SEND HJÆLP I DAG!

 Et dagligt måltid mad til 10 børn: **75 kr.**

 Vaccination af 40 børn mod kolera: **150 kr.**

 Et års skolegang til et barn: **400 kr.**



Otte ud af ti udrykninger i Libanon køres af Libanesiske Røde Kors' 3.600 frivillige ambulancereddere.



"Til sidst måtte jeg lægge hende i en ligpose. Det var så mærkeligt, for hun havde lige trukket vejret. Hendes ansigt glemmer jeg aldrig." Marks arbejdsdag som frivillig giver barske og uafrygtelige oplevelser.

## AMBULANCEREDDER I LIBANON:

# "Ordet frivillig giver superkræfter"

Hver dag rykker flere end 100 frivillige fra Libanesiske Røde Kors ud, når alarmen lyder. De sætter ofte livet på spil, når de kører ud i ambulancen for at hjælpe syge og sårede. De er frivillige ambulancereddere som 24-årige Mark, der hver dag redder liv.

Vi mødte Mark, mens konflikten i det sydlige Libanon betød daglige udrykninger til ofre for træninger og bombninger.

"Vi lever i et smukt land. Og jeg gør min del for et bedre i morgen. Så jeg er tilfreds med mig selv. Jeg er en af de få, der vil blive og arbejde for et bedre Libanon," siger Mark, der er uddannet civilingeniør.

Mark blev færdig med sin uddannelse sidste år. Men det er svært at finde et arbejde, og derfor er der mange, som rejser væk fra Libanon.

"Jeg kender efterhånden kun få personer uden for ambulancestationen, for alle er rejst. Det liv, jeg har her, og det fællesskab, vi har, vil jeg ikke bytte for noget andet. Det er noget særligt. Ambulancestationen er ikke vores andet hjem. Det er vores første," siger Mark.

Selvom det ikke er nemt for Mark at finde et arbejde, kan hans frivillige indsats hjælpe ham på vej. Her udvikler han sig og opbygger nye kompetencer, samtidig med, han gør en forskel.

Fire ud af fem af de frivillige ambulancereddere er under 30 år. De bemander flere end 300 ambulancer og hjælper årligt omkring

290.000 personer. Under konflikten mellem Israel og Hizbollah har de haft meget travlt.

"Det er hårdt, fordi folk regner med os. Vi har virkelig meget ansvar. Det er et pres. Men det ord, frivillig, det giver superkræfter. Det er sandt," siger Mark.

Det er voldsomme oplevelser, de frivillige får på deres udrykninger, og det skaber et særligt bånd mellem dem. De står ofte med andre menneskers liv mellem hænderne.

Det oplevede Mark blandt andet under eksplosionen i Beirut den 4. august 2020, hvor han fik en 27-årig kvinde i ambulancen. Hun blødte meget, men trak stadig vejret, da hun blev båret ind.

"Da vi fik hende ned på en seng, tog jeg hendes puls. Den var der ikke. Jeg råbte hendes navn og ydede førstehjælp. Jeg gjorde alt, hvad jeg kunne. Men til sidst måtte jeg lægge hende i en ligpose. Det var så mærkeligt, for hun havde lige trukket vejret. Hendes ansigt glemmer jeg aldrig," siger han.

Libanesiske Røde Kors står for 80% af al ambulancekørsel i Libanon og har 3.600 ambulancereddere. [mrkredaktion@rodekors.dk](mailto:mrkredaktion@rodekors.dk)



## HJÆLP OS MED AT FYLDE AMBULANCEN OP

Hver gang vi mister en ambulance i et bombardement, koster det også menneskeliv. For Mark og de andre ambulancefolk er helt afhængige af en fyldt og velfungerende ambulance, der kan køre ud med den livreddende hjælp. Red liv med dit bidrag i dag!

Mobile Pay til 12442



Det koster hjælpen:

Akut lægehjælp til et kvæstet barn: **225 kr.**

Udvidet førstehjælpstaske: **655 kr.**

Traumeudstyr til ambulancen: **1.300 kr.**

Ambulancebære: **1.640 kr.**



**BRUG QR-KODEN** og hør podcasten "Helt Frivilligt", hvor Sebastian Søndergaard får historien om, hvor heldigt det var, at Jan Berthel som helt ung kom til at gå ind ad den forkerte dør med sit CV i hånden. Og hvordan han på samme måde kom ind i det frivillige arbejde, som han mener er helt nødvendigt for vores samfund.



## Bellinges beskedne butiksleder

Hvad får en succesrig erhvervsmand, der gik på pension som 55-årig, til at bruge sin tid i en genbrugsbutik? Leder af Røde Kors-butikken i Bellinge ved Odense, Jan Berthel, peger på fællesskabet som den største motivation – i karrieren og som frivillig.

**H**an har gjort det godt i sit arbejdsliv. Men hverken ti vilde heste eller intervieweren får Jan Berthel til at tage æren for det.

"Jeg kan godt lide at drive forandring og se resultater. Men når noget er lykkedes i mit liv, er det sket i fællesskab", siger han.

"Jeg har været heldig at tiltrække dygtige mennesker, som har været med til at trække det op."

Sådan har det været, da Jan ved en fejl – som han fortæller om i podcasten, *red.* - blev elev i et lille firma med tre ansatte i Odense og

pensionerede sig selv som 55-årig fra samme sted. Vel at mærke som direktør for 1.000 mennesker på verdensplan. Og sådan har det været i det halvandet år, han har drevet og udviklet Røde Kors-butikker i Odense.

"Det med frivillighed har grebet lidt om sig. Det skulle bare være én dag om ugen, da jeg stoppede med at arbejde for seks år siden – nu ligner det mit arbejdsliv."

### LYNKARRIERE MED WEBSHOP

Først blev han besøgsven. Så vaskede han op i en social café. Begge dele med stor glæde. Men en dag, nabo-Tove var til gløgg, sagde hun: "Vi mangler hjælp i Røde Kors-butikkerne".

"Det ved jeg sgu ikke ...", mumlede Jan, men tog alligevel derhen efter jul.

Det første halve år kom han i bestyrelsen, deltog i møbeltransport og containertømning og stod bag disken for at lære det hele at kende. Da nogle midlertidige aktivitetsledere stoppede, blev han leder for 80 frivillige i den store butik i Bellinge, som i hans tid bl.a. har fået webshop. Jan er ikke bange for at sætte mål – fx om 100 varer på webshoppen på en måned. Men heller ikke bange for at understøtte målene, som fx med en fotoboks i butikken, som gør det nemmere at tage billeder af tingene der skal online.

"Det er sjovt at se, om du kan påvirke det. Og sjovt, at webshoppen

vækster. Men min overordnede opgave handler om, at de frivillige hygger sig og har lyst til at være her. Selvfølgelig har vi også fokus på at tjene penge. Og det er motiverende, når det lykkes."

### OTIUM MED SOCIALT ENGAGEMENT

Bellinge er en velstillet forstad til Odense. Det afspejles ikke i baglokalet. Stolene er ikke i familie med hinanden, og skrivebordet, som Jan sidder ved, falder fint ind i rummets 'diversitet'. Den tidligere direktør i sin pæne skjorte er måske heller ikke prototypen på en frivillig.

"Det var ikke planen, at det frivillige skulle fylde så meget. Men jeg kommer ikke til at gå på golfbanen. Jeg har nok en 'social slagside' med hjemmefra. Jeg vil gerne bidrage til vores samfund."

Sandheden er nok, at Jan ikke kan lade være.

"For længe", lyder svaret på, hvor længe han har været i butikken i dag. Men han har gjort det igen. Fundet nogle at løfte en stor opgave med – i fællesskab. For om kort tid starter to aktivitetsledere mere.

"Dynamikken når flere går sammen om at noget lykkes – det driver mig."

Men beskedenheden hænger ved.

"Det fascinerer mig hvor små ting, der er med til at forme vores liv. Jeg havde held med at gå ind ad den forkerte dør. Andre er ikke så heldige."

gertrud.baun@gmail.com

Jan Berthel, butiksleder i Røde  
Kors-butikken i Bellinge

30







**MAJA LEHN, 27 år, læser etnologi på Københavns Universitet og bor i en studiebolig. Frivillig fashion scout for Røde Kors Genbrug. Favoritfarve for tiden: Pink. Altid på udkig efter: Flotte tasker.**

# JEG GÅR 100% EFTER FARVERNE

Maja er en omvandrende farveeksplosion. Hun skaber de flotteste farvekoordinerede outfits af inspiration og fund fra genbrugsbutikker i ind og udland. Røde Kors butikkerne i Næstved og på Bornholm er blandt favoritterne.

"Da jeg flyttede til København for at læse, gik jeg kun i sort og kun i mærkevaretøj. I dag er jeg helt ligeglad med mærker, og farverne betyder alt," siger Maja, der er en af Røde Kors Genbrugs frivillige fashion scouts, som har til opgave at finde og style lækkert genbrug og dele inspiration og tips på instagram. Det er en god måde at være frivillig på, synes hun, fordi, hun helt selv styrer hvor og hvornår, hun arbejder.

"Jeg går efter wow-følelsen, når jeg shopper, og tasker falder jeg altid for. Det er 100 procent farverne, jeg går efter," fortæller Maja, som shopper genbrug både i Danmark og i udlandet.

Hun anbefaler især Røde Kors i Malmø, som har en stor butik, kombineret med cafe. I Danmark er nogle favoritterne på Bornholm og i barndomsbyen Næstved. "I København er priserne blevet høje, men jeg elsker at komme i butikkerne og tale med de frivillige jeg kender - jeg timer mine besøg i butikkerne med de tidspunkter, hvor dem, jeg kender, er på vagt", siger Maja. Gennem kontakter i Røde Kors butikken, har hun også undervist i genbrug på en skole,



Taskerne er ofte udgangspunkt for Majas styles. Den blå Mango-taske er fra Røde Kors butikken i Roskilde til 60 kr., og den grønne Zara-taske er fra en anden genbrugsbutik.



Den ternede nederdel er fundet i Røde Kors butikken i Næstved til 30 kr. "Farverne er lidt mørkere, end jeg normalt foretrækker, men den er rigtig flot, synes jeg," siger Maja.



Støvlerne af mærket Na-kd er købt på genbrug-splaførmnen Trendsales til 200 kr.



Den blå ring er fundet til 10 kr. i Røde Kors butikken på Fælledvej i København.



Det blå-grønne tørklæde er en souvenir fra Bornholm, hvor Majas mor bor, og øreringene i matchende farver er fra hver sin Røde Kors butik.

der havde temadag om bæredygtighed. Her leverede Røde Kors butikken i Istedgade i København alle 'undervisningsmaterialerne', og børnene gik catwalk i fantasifulde kombinationer af genbrug.

"Når jeg stiler, starter jeg tit med en enkelt ting, fx en flot taske, og så kigger jeg rundt og finder, hvad jeg synes, der passer til. Da jeg begyndte at købe genbrug, handlede det mest om stil, men i dag fylder miljøhensyn mere og mere for mig." Og jo, indrømmer hun, studieboligen er godt fyldt med tøj, sko og tasker, men det stopper ikke en fashion scout – flere farver er på vej. [ridun@rodekors.dk](mailto:ridun@rodekors.dk) Følg Maja på instagram, [@majalehn](https://www.instagram.com/majalehn), hvor hun deler ideerne.



**"Jeg går efter wow-følelsen, når jeg shopper."**

Maja Lehn, fashion scout

I projektet, Fra Bolig til Hjem, arbejder Røde Kors og IKEA sammen med frivillige arkitekter om at skabe gode og trygge hjem for voldsudsatte kvinder og deres børn.

## Et hjem er en følelse med fire vægge



Hvert år forlader 3.000 kvinder og 2.500 børn et krisecenter i Danmark efter at have søgt tilflugt der i kortere eller længere tid. De ønsker sig et dejligt hjem og et trygt liv uden vold for børnene og for sig selv. Men det kræver nærmest umenneskelig styrke, når man kun har få ejendele, et minimalt budget, et lille barn på armen og traumer i kroppen.

Her kommer frivillige arkitekter fra Røde Kors til hjælp, når et gavekort på 10.000 kr. til IKEA skal trylles om til møbler og indbo i et hjem, der kan danne rammerne om en tryk og god hverdag. Ofte har kvinderne og børnene intet eller meget lidt med sig fra det hjem, de forlod.

"Jeg ved godt, at 10.000 kr. ikke er så meget, men for os er det ligesom en million. For det er et liv, som kan starte. Så for mig var det vigtigt med en seng og et spisebord. Det føltes ligesom en million," siger en af kvinderne, som har fået hjælp gennem projektet.

### EN TRYK BASE

For kvinder, der har været udsat for vold i en nær relation, har boligen ofte været det mest utrygge sted i deres liv. Når de forlader volden, skal de starte helt forfra med at skabe et nyt hjem i en ny bolig. En bolig er en fysisk ramme – men et hjem er en følelse.

Når vi kan føle os hjemme i vores bolig, skaber det ro, tryk og identitet, og det hjælper til at komme videre efter volden.

"Vi er meget taknemmelige for samarbejdet med IKEA. Indretningsstøtten har gjort, at kvinderne og

**"Alle har ret til et trygt og sikkert hjem. Derfor samarbejder vi med Røde Kors om at hjælpe udsatte kvinder og børn med at skabe et nyt trygt hjem. Hjemmet har stor betydning for vores trivsel og for vores evne til at komme på fode igen efter livskriser."**

Doris Lan, Country Retail Manager & Chief Sustainability Officer i IKEA Danmark.

børnene føler sig rustet til at fastholde det nye liv uden vold. De får skabt en tryk og god base i hverdagen for nye venskaber og fællesskaber – og et godt familieliv," siger Maria Stetter Rubin, projektleder hos Røde Kors.

Flere end ni ud af ti deltagere i projektet Fra Bolig til Hjem vurderer, at indretningsstøtten i høj eller meget høj grad har hjulpet dem til bedre trivsel i hjemmet.

[suekr@rodekors.dk](mailto:suekr@rodekors.dk)

Vil du også støtte Fra Bolig til Hjem, kan du donere på MobilePay 710980 eller via QR-koden.



**HVERT KVARTAL** besøjer journalist Sanne Fahnø 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? Denne gang i Nykøbing Sjælland. Brug QR koden og hør, hvad de ellers snakker om i bagbutikken.



## Digitalisering skal ikke gå ud over fællesskabet

Mød den webshop-ansvarlige og den butiksvillige, der går langt uden om tasterne i Bagbutikken, hvor de får en hilsen fra digitaliseringsministeren, drikker kaffe med butikslederen og har besøg af en digitaliseringsekspert.

Sidste år i marts begyndte en langsom revolution i Røde Kors-butikkerne med lanceringen af genbrugsbutikkernes egen webshop.

Nogle omfavnede straks den nye mulighed og flyttede salg af tøj og ting online som en ekstra mulighed for omsætning. Andre var mere skeptiske og har holdt webshoppen ud i strakt arm i nogen tid for at se det nye digitale butiksløse grundigt an.

En ting, som man helt sikkert kan sige om webshoppen, er, at den ikke kun giver flere mennesker mulighed for at købe lækkert genbrug hos Røde Kors.

Den har også ændret hverdagen for butikkerne og vist, hvordan digitalisering også bliver en del af frivillige organisationers måde at arbejde på. Men hvad betyder det for fællesskabet i butikkerne - det

handler første afsnit af podcastserien Bagbutikken om.

### BØVL OG NYE ARBEJDSGANGE

Vi er taget til Nykøbing Sjælland, hvor Røde Kors-afdelingen har oplevet begge sider af mønten.

"I starten havde webshoppen nogle børnesygdomme, som gjorde det for bøvlet for os at bruge den. I dag er det blevet rettet op, og der kommer flere og flere nemme funktioner," siger butiksleder Grethe Kristensen.

Syzzer, som er ansvarlig for webshoppen i afdelingen, har været med til at pege på udfordringerne ved systemet i indkørfasen og indrømmer, at hun nok har været lidt 'stram' ind i mellem.

Anna, som helst vil være fri for at digitalisere sit frivillige arbejde, siger:



**SYZZER VESTERGAARD MADSEN**

ansvarlig for webshoppen i Nykøbing Sjælland, siger det er vigtigt, at digitaliseringen ikke går ud over fællesskabet, men hun er også optaget af at følge med tiden og udviklingen.



**LOUISE KAMBJERRE SCHEEL**

konsulent i Ældre Sagen med ansvar for det digitale område, peger på både fordele og ulemper ved digitalisering, når det bliver et alternativ til det fysiske møde fx i en butik.



**GRETHE KRISTENSEN**

butiksleder i Røde Kors-butikken i Nykøbing Sjælland, synes, at der var nok af udfordringer med webshoppen i starten, men at de kunne klares.



**ANNA THORSØ**

butiksvillig og besøgsven i Nykøbing Sjælland, vil ikke have noget med webshoppen at gøre, og har sagt helt fra. "Mit hjerte for Røde Kors ligger nok bare et andet sted," siger hun.



**CAROLINE STAGE OLSEN**

minister for digitalisering (M) sender en hilsen til Bagbutikken, hvor hun peger på, at digitalisering ikke må betyde, at nogen bliver hægtet af det frivillige arbejde i Røde Kors.

"Jeg har ikke haft nogle udfordringer med digitalisering, fordi jeg har sagt fra. Jeg har nok andet," siger hun.

### PLADS TIL ALLE

Og det skal der være plads til, siger butikslederen, for der er brug for alle - med eller uden fingrene på taster og smartphone.

"Det er fuldstændigt afgørende, at vi både som samfund - men også i de frivillige organisationer - sørger for, at der er digital inklusion. Det skal være et både-og, i stedet for enten-eller, om man vil med på vognen eller ej, og der skal være plads til begge dele," siger Caroline Stage, der er minister for netop digitalisering. Og det giver Grethe hende ret i.

raboe@rodekors.dk

**"I starten havde webshoppen nogle børnesygdomme, som gjorde det for bøvlet for os at bruge den. I dag er det blevet rettet op, og der kommer flere og flere nemme funktioner,"**

Grethe Kristensen, butiksleder



Røde Kors butikken i Nykøbing Sjælland er indrettet i en tidligere dagligvarebutik.



# NØRKLERIER LISES BØRNEVEST GÅR SOM VARMT BRØD

Lise har strikket for Røde Kors i en menneskealder, og nu har hun designet en bestseller. Prøv selv opskriften.



”Får og deres lam er simpelthen også så søde. Jeg tror, at folk ser sammenhængen mellem dem og produktet, og i hvordan de leverer ulden,” siger Lise Stenkilde, som har designet børnevesten med de otte små buttede får.

Inspirationen kom fra en trøje med fåremotiv, som hun så tilfældigt.

”Jeg tænkte, at det måtte jeg kunne lave. Jeg er til enkle opskrifter, så jeg prøvede at lave én, der var meget simpel at følge, og det viste sig heldigvis at være en succes,” fortæller hun, og det ses også i genbrugsbutikken i Ølby, der ligger lidt uden for Køge. For vesten blev en succes.

I et hjørne i butikken ud mod gågaden er et lille, men omfattende udvalg af strikkede, hæklede og syede nørklær. Mellem dem hænger tre eksemplarer af Lises vest i forskellige farver. De sælger nemlig mange af dem i Ølby.

Børnevesten kan strikkes i forskellige slags garn. Lise bruger gerne uld, men hun har også lavet vesten i akryl og blandingsgarn. Det må gerne have lidt løkker, så fåret får lidt fylde, siger hun.

## LISE ER NØRKLEVETERAN

Lise Stenkilde har strikket hele livet. Det startede, da hun lærte det af sin mor og mormor, da hun var omkring seks år gammel. Siden har hun strikket til venner, familie og ikke mindst til hjælpearbejdet.

”Jeg kan ikke sidde i 10 minutter, uden at finde strikkepindene frem.

Det er mindfulness for mig. Det er noget, man bliver rigtig glad i sinde af at gøre, og der er mange af damerne i afdelingen, der har det på den måde,” siger hun.

Da hun var midt i tyverne introducerede en veninde hende til den lokale Røde Kors-afdeling, hvor hun i dag er aktivitetsleder for nørklar gruppen.

”Det er så dejligt, at man kan bruge sin hobby til at hjælpe nogen, der er dårligere stillet end en selv. I starten var jeg også revisor, og så var jeg med i bestyrelsen, men det

har altid været håndarbejdet, der har tiltrukket mig,” fortæller hun med efterhånden 52 år i Røde Kors bag sig.

## NØRKLERIER SÆLGER GODT

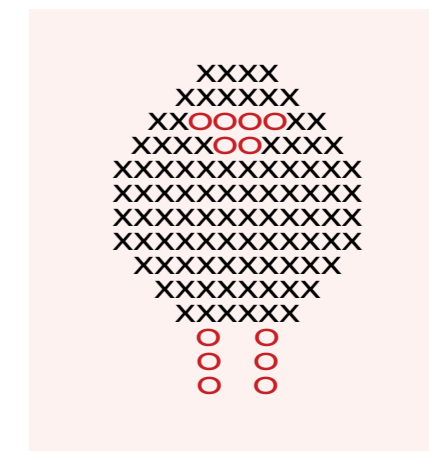
Lises indsats som aktivitetsleder har båret frugt på flere måder. Hjørnet med nørklær i Ølby-butikken, som var hendes idé, er blevet et populært spot i lokalområdet – især blandt mødre med små børn, fortæller hun.

En vinduesplacering gør det også muligt at præsentere produkterne direkte for forbipasserende.

Selv om strikvarer og andet håndarbejde er populært, kan nørklærne i Ølby følge med efterspørgslen takket være de 32 frivillige, der ugentligt leverer sokker, håndledsvarmere, halstørklæder, bamse- og børnetøj til genbrugsbutikkens nørklar-kollektion.

”Hver gang vi kommer herud, så er der noget, der er solgt, og så skal vi have nogle nye ting ud. Men det er jo kun en fornøjelse for os, at det forsvinder, ikke?” siger Lise Stenkilde.

[raboe@rodekors.dk](mailto:raboe@rodekors.dk)



”Jeg kan ikke sidde i 10 minutter, uden at finde strikkepindene frem. Det er mindfulness for mig.” Lise Stenkilde

## VEST MED FÅR - STR. 2-3 ÅR

**Du skal bruge:** Pinde 4 og 5 ½. Tykt garn - og til fårene lidt garn med løkker. Strikkes nedefra og op.

Slå 120 m op på pinde 4 strik 3-4 cm rib. 1r og 1v. Skift til p. 5 ½. Og strik 2 cm glat. Nu strikkes de 8 får ind, som diagrammet viser, og der strikkes bag- efter glat til arb. måler 20 cm. Luk 4 m i hver side til ærmegab.

**Ryg:** Strik 4 m i hver side ret ellers glatstrik i alt 56 m. Når arb. måler 32 cm strikkes 4 p over de yderste 16 m i hver side til skulder. Lad alle m hvile.

**Forstykke:** Strik 7 omgange glat strik og sæt de midterste 16 m på en pind.

Luk 4 x 1 m i hver side af halsåbningen, og fortsæt med at strikke stropperne til arb. har samme højde

som ryggen, idet der strikkes fire masker ret i ærmegabene ligesom på ryggen. Strik skuldrene sammen fra vrangen. Nu samles der m op i halsen - gerne på en rundpind - og der strikkes 3 ret riller. Luk løst af og hæft alle ender.

**Diagram:** Mønster over 15 m (X = hvid, O = sort)



Flere end 4500 frivillige nørklærere strikker syr og hæklær for Røde Kors. Scan QR koden og se, om det er noget for dig.

## NU KAN DU LÆRE FØRSTEHJÆLP ONLINE

Røde Kors har netop lanceret et nyt e-læringskursus om førstehjælp, som er gratis og tilgængeligt for alle:

Kender du symptomerne på livstruende tilstande? Ved du, hvordan du kan hjælpe en bevidstløs person? Har du mod til at træde til med førstehjælp, når uheldet er ude?

Vi kan alle sammen komme ud for at skulle give førstehjælp. Mange med hjertestop reddes hvert år, fordi der er én i nærheden, der handler hurtigt med hjertemasage og opkald til 112.

På det nye e-læringskursus kan du både lære nyt eller genopfriske din viden og færdigheder, så du er klar til at træde til, når nogen har brug for din hjælp.

Du lærer fx, hvad du gør, hvis du oplever, at en person er bevidstløs, har hjertestop, har blodprop i hjertet eller stroke (blodprop eller blødning i hjernen).

Kurset findes på mirodekors.dk under kurser. Det tager ca. 35 minutter at gennemføre kurset, og du kan gøre det hvor som helst, når som helst.



Modelfoto Peter Sørensen for Røde Kors

Billedtekst

## NYE SAMARBEJDER MED NØRKLERNE – DU KAN VÆRE MED

Ligesom i mange andre aktiviteter opstår der lige nu nye typer af samarbejder med nørklerne. Rundt om i landet eksperimenteres med de fysiske rammer, og hvad det åbner af muligheder for samarbejder.

I København fx indledtes der i januar et samarbejde mellem nørklerne og Arbejdermuseet: torsdage i lige uger fra kl. 16.30 til kl. 18.30 kan du komme til 'fyraftens-strik' på Arbejdermuseet. Og du er velkommen til at nørkle med.

Nørkleaktiviteten ligner sig selv, nørklere der kommer for at være med i et kreativt fællesskab og samtidigt kunne strikke, hækle og sy til fordel for Røde Kors. Men rammerne på Arbejdermuseet åbner for flere muligheder. De nørklere, der har lyst, kan også være med til at bidrage til museets udstillinger bl.a. ved at sy og reparere det børnetøj, som bruges som til udklædning i børneafdelingen.

Nørklernes arbejder bliver også solgt i Arbejdermuseets butik, hvor alt salg går til Røde Kors.

Samarbejdet mellem nørkleaktiviteten og Arbejdermuseet giver god mening. Nutidens nørklere i Røde Kors viderefører en smuk tradition, hvor kvinder gennem mange generationer har brugt håndarbejdet til at hjælpe mindre bemidlede.

## FRIVILLIGE BEMANDER KREATIVT VÆRKSTED PÅ VÆRESTED

Med afsæt i målet fra den nationale strategi om at være til stede på relevante velfærdsinstitutioner, har Røde Kors Svendborg etableret et samarbejde med værestedet Stenbruddet og lancerer nu en frivilligindsats på stedet.

Stenbruddet er et kommunalt, ikke-visiteret værested for socialt udsatte og aktive misbrugere over 18 år. Her kan brugerne få en snak og benytte stedets faciliteter, få vasket tøj, tage et brusebad, deltage i brugermøder og komme på ture ud af huset. En af faciliteterne er et rigtigt godt kreativt værksted, men desværre er der ikke ressourcer til at bemandle det. Derfor har kommunen rakt ud til Røde Kors, og der er lavet en samarbejdsaftale. Den betyder, at frivillige fremover vil bemandle værkstedet et par gange om ugen for at hjælpe brugerne i gang med deres projekter, skabe hygge og et trygt fællesskab omkring de kreative sysler.

Landskontoret har hjulpet med sparring omkring indsatsen, udarbejdelse af samarbejdsaf-tale, hjælp til rekruttering af frivillige. Alt lykkedes, så aktiviteten kom i gang fra midten af februar.

## DONATIONER TIL AKTIV FAMILIETID FOR ASYLFAMILIER

En tur i svømmehallen, en tur i biografen eller måske til Zoologisk Have til foråret? Familierne på Røde Kors' asylcentre har i den grad brug for familieoplevelser for at skabe et så normalt og selvstændigt familieliv som muligt.

Derfor er det ekstra glædeligt, at det er lykkedes for Røde Kors at samle 450.000 kr. fra fire forskellige fonde til projektet "Fri Familietid." Med pengene kan vi nemlig oprette en særlig pulje til familierettede fritidsaktiviteter på Røde Kors' asylcentre.

Med "Fri Familietid" kan familier få støtte til endagsaktiviteter cirka en gang i kvartalet, som de får vouchere og billetter til.

Modellen er afprøvet før med stor succes, fordi børn og forældre på den måde selv beslutter, hvilken udflugt de vil på, og hvornår den skal finde sted.

Tak til Johannes Fogs Fond, Jascha-fonden, Spar Nord Fonden og Sportgoodsfonden for at støtte projektet.

I første omgang bliver det familierne på Center Jelling, Udrejsecenter Avnstrup og Center Holmegaard, der får glæde af puljen. Den kommer også til at gøre en positiv forskel for uledsagede børn på børnecenteret, der kan tage på udflugter sammen med deres repræsentanter.

Familierne på Røde Kors' asylcentre kan nu få støtte til at tage på udflugter.



Foto Røde Kors asyl

## SMÅ FÆLLESSKABER PÅ PLEJEHJEM I BRØNDERSLEV

Et af de store mål med den nye nationale strategi er at skabe flere samarbejder med kommunerne. Det gør de noget ved i Brønderslev i Nordjylland. Her er den lokale Røde Kors-afdeling sammen med Brønderslev og Mariagerfjord kommuner i gang med at etablere "små fællesskaber på plejehjem."

Et par gange om ugen møder frivillige op på plejehjemmet og laver noget socialt med beboerne. Det kan være hygge, spille et spil eller gå en tur. I små grupper på tre-fem mennesker ad gangen.

De små fællesskaber skal gøre en forskel for en gruppe sårbare borgere, men også gerne føre til, at de frivillige får nogle hyggelige stunder og gode oplevelser sammen med andre. De små fællesskaber forventes at starte op på tre plejehjem i løbet af foråret.

## NYT PROJEKT SKAL STØTTE DIGITALE UDFORDRINGER

Den omfattende digitalisering af det offentlige har skabt nye barrierer, der rammer samfundets mest udsatte hårdest og forstærker eksisterende uligheder, bl.a. ved i praksis at begrænse adgangen →

til sundhedsydelse og sociale tilbud. Det oplever vi også hos mange af de målgrupper, vi hjælper i Røde Kors - herunder hos mennesker, vi hjælper på vores eksisterende institutioner. Der har derfor længe været et ønske om at styrke vores eksisterende frivillige, så de føler sig mere trygge og kompetente til at hjælpe de mennesker, de møder i vores sociale aktiviteter med digitale udfordringer.

Novo Nordisk Fonden har valgt at støtte et udviklingsprojekt, hvor Røde Kors netop får mulighed for at styrke de frivilliges tiltro til, at de kan hjælpe med mange af de digitale løsninger, som de selv anvender i deres hverdag, fx at logge på sundhed.dk. Udviklingsprojektet dækker både over de særligt udsatte, vi hjælper på vores institutioner og ud i vores bredere sociale aktiviteter. Projektet sættes i gang i april 2025 og løber frem til 2026.

## RØDE KORS' FOREDRAGSHOLDERE TALTE TIL 37.000

Pensionister, konfirmander, jurastuderende og frivillige er blot et lille udsnit af dem, der har lagt øre til fortællinger om Røde Kors. 37.000 personer har Røde Kors' foredragsholdere samlet set snakket talt i 2024. Det er en stigning på ca. 23 pct fra 2023.

Røde Kors' frivillige udfører et meget vigtigt stykke formidlingsarbejde. De fortæller nemlig vidt og bredt om Røde Kors' indsats i Danmark og i verden. Foredragene handler om alt fra fængselsbesøgstjenesten og katastrofelageret til studierejser og krigens regler.

Foredragene er gratis, og de mange tilhørere gennem året har været rigtig glade for foredragsholderens lyst til at dele ud af deres viden.

I 2025 fortsætter foredragene, så hvis din lokale Røde Kors-afdeling, dit barns skole eller en helt anden forening vil høre en af vores dygtige foredragsholdere fortælle, så tag et kig på vores foredragsholderliste på mitrodekors.dk eller skriv til foredrag@rodekors.dk.

Billedtekst



Modelfoto Peter Sørensen for Røde Kors

## KOMMUNALE SAMARBEJDER OM STØTTEPERSONER TIL ANBRAGTE UNGE

Ifølge Barnets lov (§53 stk. 2) kan landets kommuner samarbejde med en civilsamfundsorganisation om at rekruttere, screene, matche og understøtte frivillige støttepersoner til anbragte unge. Det har en lang række kommuner valgt at samarbejde med Røde Kors-projektet BackUp om.

I BackUp matches frivillige fra Røde Kors med anbragte unge, som bor på børne- og ungehjem, i plejefamilie eller lige er flyttet for sig selv efter endt anbringelse. De frivillige og unge matches ud fra fælles interesser eller andre ønsker, og de bestemmer selv, hvad de laver sammen.

Støttepersonsordningen begrænsede sig tidligere til at være en person i barnets eget netværk, men med Barnets lov er det nu muligt at finde en støtteperson uden for barnets netværk i de tilfælde, hvor det er barnets ønske. Efter et år med Barnets lov har Røde Kors BackUp-forbud i mere end 25 kommuner og formaliserede samarbejdsaftaler med 15 kommuner. Og der er flere på vej. I nogle kommuner er det en del af sagsgangen at indtænke muligheden for en frivillig støtteperson, mens det i andre er enkelte børne- og ungerådgivere, der løfter indsatsen og kontakten til Røde Kors.

## TEST DIG SELV

# KAN DU HJÆLPE ANDRE I EN KRISESITUATION?

Som krisestøtte i Røde Kors skal du kunne hjælpe, give omsorg og tage en beroligende og støttende snak med mennesker i en akut krise. Lyder det som dig? Test dig selv her og se, om du kan være en af vores frivillige krisestøtter.



Modelfoto Peter Sørensen for Røde Kors

Du kommer forbi et trafikuheld. Ambulancen er ankommet, og redningsfolkene arbejder med de tilskadedkomne. Ved vejkanten står en ung kvinde og ser chokeret ud.

- A Jeg går hen til hende og spørger roligt, om hun er okay, og om hun har brug for at sidde et sted væk fra kaosset.
- B Jeg holder mig lidt i baggrunden, men er klar til at hjælpe, hvis hun selv siger noget.
- C Jeg tænker, at der nok er andre, der tager sig af hende.

På en togstation ser du en person, der lige har været vidne til, at en medpassager har fået et ildebefindende og er blevet hentet af en ambulance. De virker fraværende og lidt fortumlede.

- A Jeg sætter mig ned ved siden af og siger roligt: "Det var voldsomt at se - er du okay?"
- B Jeg giver dem et venligt nik og ser, om de selv tager initiativ til at tale.
- C Jeg går videre - det er nok ikke noget, jeg skal blande mig i.

Du kommer gående gennem en park og ser en ældre mand sidde på en bænk med hænderne foldet om ansigtet.

- A Jeg sætter mig lidt fra ham og siger venligt: "Hej, jeg vil bare lige tjekke, om du er okay?"
- B Jeg sender et opmuntrende smil, men fortsætter min vej.
- C Jeg tænker, at han nok bare har brug for at være alene.

Du er på en togstation, hvor en person har fået et ildebefindende. Redningspersonalet er ankommet, men flere passagerer står omkring og ser forvirrede ud.

- A Jeg forholder mig roligt, taler venligt til dem nærmest mig og hjælper med at skabe lidt afstand, så situationen bliver mindre kaotisk.
- B Jeg observerer, men holder mig lidt i baggrunden - andre tager sig nok af det.
- C Jeg føler mig selv lidt utilpas og vælger at gå videre.

**Flest A'er** Du er virkelig god til at skabe tryghed omkring dig! Du bevarer roen, ser dem, der har brug for støtte, og handler, når det gælder. Har du overvejet, om du kunne gøre en forskel i en større sammenhæng?

**Flest B'er** Du har hjertet på rette sted! Du vil gerne hjælpe, men tøver måske lidt. Ofte skal der ikke mere til end et venligt ord eller en rolig tilstedeværelse. Måske er det tid til at tage næste skridt?

**Flest C'er** Måske kunne du gøre en større forskel? Du holder dig i baggrunden, men måske er det tid til at træde lidt frem? At skabe tryghed handler ikke om at have alle svarene - bare om at være der. Kunne det være noget for dig? [mchri@rodekors.dk](mailto:mchri@rodekors.dk)



