

INTERVIEW

Arkitekten Lars bruger sin faglighed som frivillig

UKRAINE

Fire års krig stiller store krav til hjælpearbejdet

DEBAT

Fleksible rammer til nye frivillige i Genbrug

MIT RØDE KORS 01/26



REKRUTTERING

**NYE VEJE TIL
FLERE FRIVILLIGE**

Lad os åbne døren for endnu flere



”Rekruttering sker i relationer – i netværk, i samtaler og i det lokale fællesskab.”

I 150 år har Røde Kors i Danmark været der for mennesker i sårbare situationer, og vi er fortsat klar med hjælp, medmenneskelighed og fællesskaber. Vi tager ansvar i vel-færdssamfundet. Ikke alene, men sammen med andre – og med frivilligheden som vores stærkeste bidrag.

Skal vi også fremover kunne løfte ansvaret, skal vi være flere. Det kræver, at vi er fleksible og åbne for forskelligheder. Og at vi skaber rammer, der matcher den måde, mennesker har mulighed for at engagere sig på i dag. Det handler om fleksibilitet, tydelighed og villighed til at organisere opgaver på nye måder.

Det er et ansvar, vi skal tage på os som organisation.

Nogle kan tage faste vagter. Andre kan bidrage i perioder eller til konkrete opgaver. Med Røde Kors Parat har vi åbnet for, at en Røde Kors-frivillig også kan være en, der giver en hånd til en konkret opgave uden lange bindinger. For nogle er det begyndelsen til et fastere engagement. For andre er det den måde, de kan være med på. Begge dele har stor værdi.

Når vi som organisation tager ansvar for rammerne, bliver rekruttering en fælles opgave. Ansvaret er ikke kun bestyrelsens eller

aktivitetslederens. For vi kender alle nogen, der gerne vil bidrage, hvis de bliver spurgt. Og hvis opgaven er tydelig og der er plads til forskellighed. Rekruttering sker i relationer – i netværk, i samtaler og i det lokale fællesskab. I spørgsmålet til naboen, kollegaen eller vennen: Har du lyst til at være med?

Vi giver hvert år en pris som Årets Døråbner til en frivillig, som i særlig grad er god til at invitere nye med ind i Røde Kors. Årets Døråbner, Anne Kjestine Jensen, er en af dem der tager ansvaret på sig. Som medlem af dommerkomitéen har jeg været med til at pege på hende, fordi hun igen og igen får nye frivillige ind i Røde Kors – med nærvær, vedholdenhed og blik for mennesker. Hendes indsats viser, hvad der virker: At se potentialet i mennesker, gøre det let at komme i gang og give nye frivillige en ordentlig start.

Vi skal være endnu flere. Ikke på én bestemt måde, men på mange. Og vi løfter ansvaret bedst, når vi gør det sammen.

Så lad os huske at spørge: Har du lyst til at være med?

Læs mere om rekruttering og Årets Døråbner 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 Sjøstrøm, Janus Rashid Flachs Madsen, Johan Redder Mussmann **+ Layout** InBold **+ Forside** Britt Sandvad, formand i Holstebro. **+ Foto** Astrid Dalum.

+ Tryk Stibo Complete **+ Oplag** 32.500 **+ 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 3. marts 2026.

Adresseændringer: Skriv til mrkredaktion@rodekors.dk.

Næste nummer omdeles fra 22. juni 2026.



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

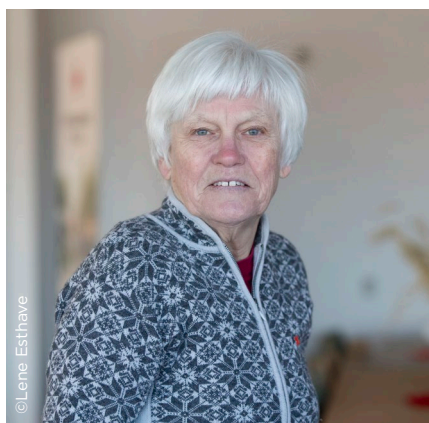


©Julie Bergstrand-Christensen

22

UKRAINE: FIRE ÅR MED KRIG

Efter fire års krig har ukrainerne brug for både akut hjælp og mere langsigtet indsats. Røde Kors arbejder for at skabe håb og normalitet i en svær situation.



©Lene Esthava

10

HVEM TAGER NÆSTE VAGT?

I mange afdelinger kan det være vanskeligt at rekruttere frivillige. I Vojens har formand Anne Kjerstine Jensen succes med både at bruge og spørge i sit netværk.



©Hans Ole Madsen

16

SÅ ER DER FEST

I år fejrer vi, at Røde Kors i Danmark fylder 150 år. Røde Kors inviterer til jubilæumsfester over hele landet, og startskuddet på første fest nærmer sig.

18

FAGLIG FRIVILLIG

Arkitekt Lars Rex Christensen bruger sin faglighed i frivilligt arbejde. I Fra Bolig til Hjem hjælper han kvinder med at skabe et hjem.



”Det er ikke noget, vi tænker over, at det skulle være noget specielt, det er bare noget, man gør. Jeg har altid haft lysten til at hjælpe andre.”

Margit, frivillig i Røde Kors



KORT NYT

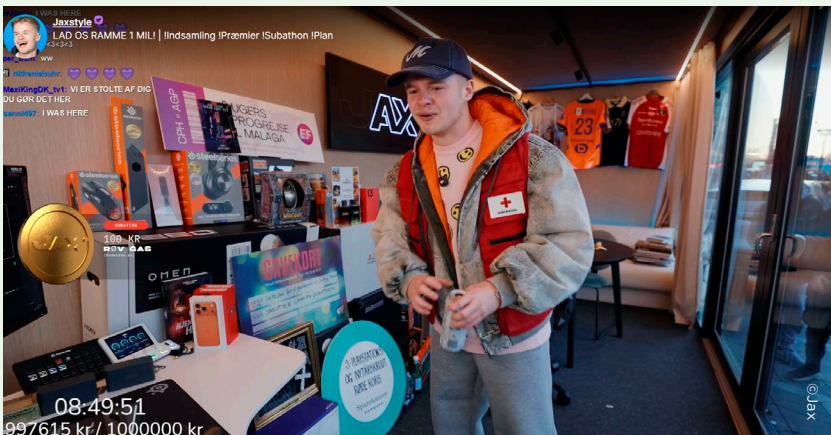


SUNDHEDSMINISTER FIK OVERRAKT ANBEFALINGER

"Vi er klar til at tage et større ansvar". Sådan indleder DGI, Kræftens Bekæmpelse, BL - Danmarks Almene Boliger og Røde Kors tre fælles anbefalinger til den kommende folkesundhedslov, som blev overrakt til indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde i januar. Organisationerne ønsker, at samarbejdet med civilsamfundet skrives ind i folkesundhedsloven. Fra Røde Kors er det de tusindvis af frivillige, som hvert år møder mennesker ramt af ensomhed, økonomiske problemer og mistroivsel, som skal bringes ind i spil.

1.338.506kr.

Det var, hvad den nordjyske streamer Jacob "Jaxstyle" Krull samlede ind fra en container med glasvæg på Rådhuspladsen i København. Over fem dage mellem jul og nytår opholdt Jaxstyle sig i containeren og sendte live 24 timer i døgnet til sine tusindvis af seere på streaming-platformen twitch. Undervejs fik han besøg af venner, musikere og streaming-kolleger og afholdt konkurrencer til fordel for Røde Kors.



STØTTE TIL SUDAN FRA A.P. MØLLER FONDEN

En ny substantiel donation fra A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal skal styrke Røde Kors' humanitære indsats centreret omkring børn i et land, der i øjeblikket står i en af verdens mest alvorlige humanitære kriser. Hjælpen omfatter bl.a. basal traumehåndtering og psykosocial støtte, beskyttelse og støtte til ofre for seksuel og kønsbaseret vold, fødevarerhjælp, sundhedsydelser til underernærede og sårede samt adgang til rent vand, sanitet og hygiejne.

Mere plads til fællesskaber

Salling Fondene donerer 1,7 millioner kroner til udvidelsen af Røde Kors Aarhus' netværkshus i Gellerup, som i dag er et velbesøgt og populært samlingssted, hvor der hver uge mødes op mod 375 mennesker til sociale aktiviteter, sprogtræning, netværksfællesskaber og rådgivning. Med donationen kan netværkshuset udvides og fremover rumme op mod 750 deltagere om ugen.

31.000

Så mange publikummer på tværs af hele landet har Røde Kors' foredragsholdere formidlet Røde Kors' værdier til i 2025. Over 225 foredrag blev det til i alt.

Se alle vores foredragsholdere, og book dit næste foredrag på rodekors.dk/foredragsholder eller via QR-koden. Foredragene er gratis.

Er du selv interesseret i at blive foredragsholder, så skriv til foredrag@rodekors.dk.



FLERE SØGTE OG MODTOG JULEHJÆLP

23.662 familier modtog julehjælp fra Røde Kors i 2025. Det er en stigning på mere end 1200 familier fra året før og er det højeste antal, siden Røde Kors begyndte at dele julehjælp ud. Sammen med julehjælpen modtager familierne en invitation ind i Røde Kors' aktiviteter, og julehjælpen bliver således også et middel mod social eksklusion.

FLERE FÆLLESSKABER – I HELE DANMARK

Fra årsskiftet blev netværksplatformen Boblberg landsdækkende, så alle danskere får mulighed for at finde nye fællesskaber, bekendtskaber og venskaber her. Platformen bliver fra 1. juli en del af Røde Kors, men allerede nu kan platformen bruges i hele landet.

Uanset om man er på udkig efter en ny gåmakker, en madklub eller en ny ven, som man kan dele sine interesser, drømme eller udfordringer med, så kan man søge på Boblberg. "Vi tror på, at vi med Boblberg i Røde Kors kan hjælpe endnu flere mennesker, der oplever ensomhed og mistrivsel ved at give dem mulighed for trygt og sikkert at skabe relationer til og fællesskab med andre", siger generalsekretær i Røde Kors, Anders Ladekarl.



Enorme behov i Myanmar

For et år siden blev Myanmar ramt af et enormt jordskælv. Generalsekretær Anders Ladekarl har besøgt landet for at se, hvordan Myanmar Røde Kors hjælper de hårdest ramte.

"Et år efter jordskælvet er behovene stadig enorme. Genopbygningen godt i gang mange steder, men ødelæggelserne meget omfattende. Og mange steder gør den igangværende konflikt det svært at hjælpe," siger Anders Ladekarl.

Røde Kors i Danmark har støttet Myanmar Røde Kors i mere end 20 år. En af hovedindsatserne er sundhedshjælp, særligt med fokus på hjælp til de mange internt fordrevne.



UGE 4, 2026
19. - 25. JANUAR

MANDAG

Sammen med Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Almene Boliger og DGI mødes jeg med indenrigs- og sundhedsminister Sophie Løhde. **Vi overrækker ministeren en række anbefalinger til den nye folkesundhedslov**, hvor civilsamfundet kan og vil tage et endnu større ansvar. Vi mødes i en bokseklub, og det er da lidt specielt at stå i en boksering sammen med sundhedsministeren.

Men det er faktisk en god måde at mødes på, for det giver en uformel stemning og en direkte dialog, som glider meget nemmere, end når man sidder i et mødelokale sammen med en masse embedsmænd og bunker af papirer. Så det er en ret god oplevelse. Ministeren brænder for emnet og havde i øvrigt lige været på besøg hos Ungdommens Røde Kors, som hun var meget imponeret over.

Sådan et møde foregår selvfølgelig som supplement til det øvrige arbejde på området og er en slags flødeskum på lagkagen.

ONSDAG

Den egyptiske ambassadør i Danmark har inviteret til møde i anledning af, at **vi lige har indgået et samarbejde med Egyptisk Røde Halvmåne** med støtte fra Udenrigsministeriet. Det handler om en række aktiviteter for migranter og flygtninge på gennemgang i Egypten, og ambassadøren er meget interesseret i at høre om situationen og om indsatserne og tilbyder sin hjælp til eventuelt samarbejde med myndighederne i landet.

Om eftermiddag holder Røde Kors et debatmøde på Landskontoret om krigens regler, som må siges at være vigtigere end nogensinde i disse tider. **Krigens regler er fuldstændig afgørende for Røde Kors' arbejde ude i verden**, og arrangementet har et godt fremmøde og en spændende debat, som styres af DRs korrespondent i Ukraine, Matilde Kimer. Det er en fornøjelse at opleve hendes engagement og interessen fra de fremmødte. En god eftermiddag med et vigtigt emne!

FREDAG-LØRDAG

Der er seminar for Hovedbestyrelsen, denne gang i Aarhus. Når Hovedbestyrelsen samles ude i landet, forsøger vi altid at mødes med lokalafdelinger og se nogle aktiviteter for at **øge Hovedbestyrelsens interaktion med afdelingerne og få indsigt i alle de indsatser, som Røde Kors driver**. Fredag besøger vi først Frivillighuset i Aarhus og senere Omsorgscenter Pitstop for syge hjemløse i Aarhus Kommune.

Jeg bliver altid så imponeret over, hvordan vi med medmenneskelighed, stor faglighed og målrettet indsats kan gøre en enorm forskel for de mennesker, vi hjælper. Det er Pitstop et godt eksempel på.

Q/A

ANDERS LADEKARL

Q En undersøgelse fra Røde Kors viser, at 84% af danskerne ved, at der findes regler for krig, 2% svarer nej til, at der findes regler for krig, mens 14% svarer 'ved ikke'. Hvorfor er det vigtigt, at befolkningen kender til krigens regler?

A En informeret og engageret offentlighed, der kender grænserne for ulovlig krigsførelse, er vigtig for at kunne stille dem, der bryder reglerne, til ansvar. Befolkningen kan og skal have tillid til, at disse regler kan begrænse grusomhed i kamp, og vores undersøgelse viser faktisk, at dem, der er mest bekymrede for krig i Danmark, har lavere kendskab til, at der findes regler for krig. Som nationalt Røde Kors selskab har vi et særligt mandat til at udbrede kendskabet til krigens regler i Danmark, og vores undersøgelse viser, at selv om kendskabet til krigens regler er forholdsvist højt, så skal der gøres mere for at oplyse befolkningen og specielt de unge om krigens regler.

”150 år er ikke kun en lejlighed til at se bagud, men nok så meget at se fremad. Hvordan skal Røde Kors se ud de næste 150 år?”

Om Røde Kors i Danmarks jubilæum. På LinkedIn

UDVIDET INDSATS TIL SÅRBARE NYBAGTE FORÆLDRE

Med en donation fra Alm. Brand Foreningen 1792 udvider Røde Kors indsatsen God start på livet, hvor familier får støtte af frivillige i hverdagen, til også at blive et tilbud uden for de større byer.

Indsatsen har fokus på familier, der kæmper med f.eks. manglende netværk, psykisk sårbarhed, tidligere svære graviditets- eller fødselsoplevelser, skilsmisse eller andre forhold, som gør den første tid som familie særlig krævende.



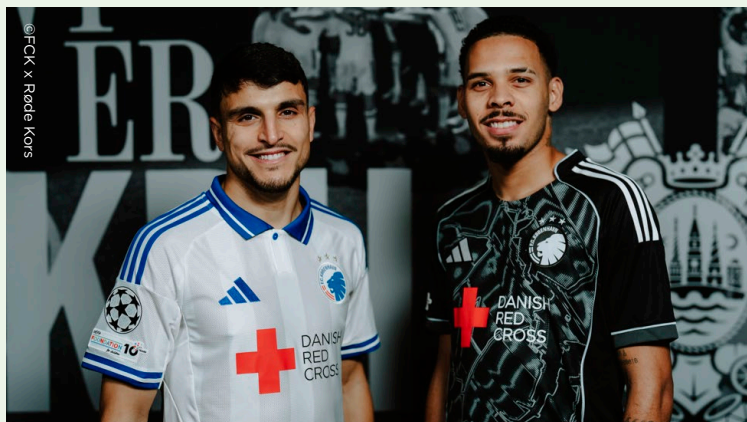
@Peter Sørensen/Røde Kors

84

Så mange procent af danskerne svarer ja til, at der findes internationale regler og love for krig. Det viser en undersøgelse fra Røde Kors baseret på data indsamlet af Voxmeter. To procent svarer nej, mens 14 procent svarer 'ved ikke'.

Trængte familier må spare på mad

En undersøgelse fra Røde Kors om afsavn i økonomisk trængte børnefamilier viser, at 19% af de adspurgte har undladt at købe nødvendige måltider til deres børn af økonomiske årsager. Mere end halvdelen (51%) har ikke haft råd til at give deres børn frugt eller grøntsager hver dag. Undersøgelsen er baseret på besvarelser fra 3910 tidligere julehjælpsmodtagere.



@FCK x Røde Kors

FCK MED RØDE KORS PÅ BRYSTET (IGEN)

I januar spillede F.C. København endnu en gang med Røde Kors på brystet i den vigtige udebanekamp om advancement i Champions League mod F.C. Barcelona. Da kampen blev spillet i Spanien, hvor det ikke er tilladt for spillervirksomheder at markedsføre sig, valgte F.C. Københavns mangeårige hovedsponsor, Unibet, at give pladsen på brystet videre til Røde Kors til fri afbenyttelse, ligesom det skete i udebanekampen mod Villareal i december 2025.

Efter kampen blev spillertrøjerne fra kampens spiller i begge spanske udebanekampe auktioneret bort til fordel for Røde Kors' arbejde.

Trøjerne indbragte samlet 45.454 kr.

SÆT PRÆG PÅ UDVIKLINGEN I RØDE KORS

Vil du sætte endnu mere præg på Røde Kors end du allerede gør? Så bliv kandidat til hovedbestyrelsen. Hovedbestyrelsen sætter retning for Røde Kors i Danmark og der er valg ved landsmødet i november.

Du kan få indflydelse på Røde Kors overordnede retning ved at hjælpe med at finde egnede kandidater eller du kan overveje om du selv vil stille op. Se mere på mitrøde Kors.dk.



JAMAICA OPLEVEDE DEN 28. OKTOBER 2025 sin mest ødelæggende orkan i historien. Røde Kors har hjulpet med at advare og evakuere folk, før orkanen Melissa ramte, men ødelæggelserne var massive.

Fire dage efter orkanen sidder jeg i et fly mod Kingston, Jamaicas hovedstad. Jeg har fulgt stormen time for time på skærmen, set dens bane ændre sig, set vindstyrkerne vokse. Kroppen er i alarmberedskab. Jeg forsøger at bevare roen, men tankerne løber: Hvordan ser landet, jeg voksede op i, ud nu? Da vi lander, rammer kontrasten mig med det samme. Solen skinner, trafikken glider, og byen summer af hverdagsliv. Til min overraskelse er Kingston næsten intakt. På caféerne taler folk dæmpet om stormen, om familiemedlemmer mod vest, som de endnu ikke har hørt fra. Alle kender nogen, der er blevet ramt.

KATASTROFEN RAMTE SKÆVT

På hovedkontoret samles repræsentanter fra Jamaicansk Røde Kors, FN, militæret og internationale redningshold. Kort, satellitbilleder og rapporter breder sig over bordene. Stemningen er koncentreret. Udenfor står helikoptere og militærkøretøjer klar. Kingston er sluppet næsten uskadt, men mod vest er landet næsten utilgængeligt. Veje er ødelagt, strøm og kommunikation væk. Hele områder kan ikke nås. Det står hurtigt klart, at katastrofen har ramt skævt, men voldsomt.

VÆRRE END VENTET

Dagen efter sidder jeg i en helikopter sammen med kolleger fra Røde Kors. Jeg har fløjet over katastrofer før, men denne gang ved ingen af os, hvad vi vil møde. Vi skal ikke flyve langt, før landskabet forandrer sig. Det grønne forsvinder. Træerne står brune og afpillede, som var de svedet af ild. Fra luften ser jeg hvide pletter spredt ud over landskabet. Det går op for mig, at det er tage, revet af huse og kastet rundt som brikker i et kæmpe puslespil. Jo længere vestpå vi flyver, desto færre hele huse er der.



Mindest 45 døde og 18 er savnet efter orkanen.



Behovet for psykisk førstehjælp og støtte til især børnene er stort.



DOROTHY FRANCIS er født og opvokset i Jamaica og har arbejdet i Røde Kors i over 20 år, senest som international delegat for Røde Kors i Danmark. Efter orkanen Melissa blev hun udsendt som Head of Emergency Operations for IFRC.

Fortalt til
Johan Redder
Mussmann

Et ferieområde, jeg ofte har besøgt med min familie, er ganske enkelt væk. Rester fra både, hoteller og andet der har befundet sig på kystlinjen, er at finde flere kilometer inde i landet. Det er i det øjeblik, det går op for mig, at denne katastrofe er langt større og mere voldsom, end jeg havde forestillet mig.

GENERATIONERS HISTORIE VÆK

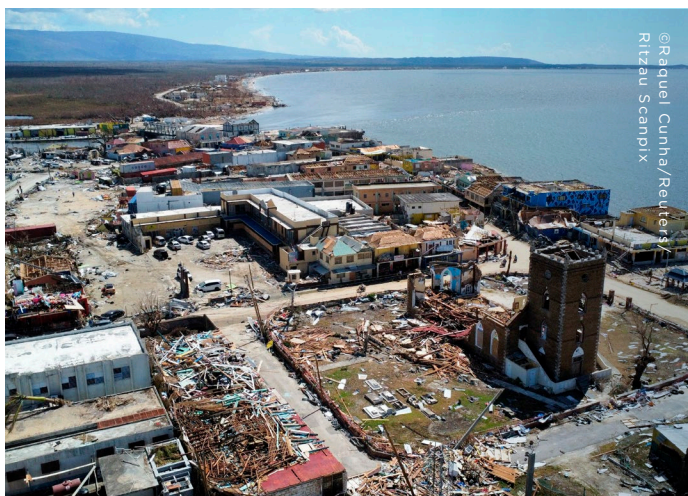
Da vi lander i Black River, er der en tung, næsten larmende tavshed. Byen, der engang var et historisk knudepunkt i Jamaica, er reduceret til murbrokker. Jeg går gennem gaderne og forsøger at orientere mig. Beboere bevæger sig langsomt rundt og sparker til det, der engang var deres liv: En dør, et skilt, rester af en butik. Chokket hænger i luften.

Black River er også personlig for mig og min familie. Mine tanker kredser om min mand, hvis livsværk er at restaurere og vedligeholde historiske bygninger. I årtier har han arbejdet for at bevare byens kirker, skoler og huse. Bygninger, der rummer generationers historie og identitet. Mens jeg står blandt murbrokkerne, tænker jeg på, hvordan jeg skal fortælle ham, at det, han har brændt for gennem et helt arbejdsliv, er blevet revet væk og spredt for vinden.

Min opgave er at se fremad. At planlægge, koordinere og handle, også når det menneskelige presser sig på. Jeg minder mig selv om, hvorfor jeg er her. Ikke for at sørge, men for at skabe tryghed. I Black River betyder det nye tage, adgang til hjælp og en langsom vej tilbage til hverdagen.

Balancen mellem det menneskelige og det professionelle bliver aldrig let. Men det er netop i spændingsfeltet mellem de to, at mit arbejde giver mening.

Røde Kors i Danmark har støttet hjælpearbejdet i Jamaica med 4,5 millioner kroner. Pengene er både gået til akut nødhjælp og til at sende 14 delegater samt logistisk udstyr.



©Raquel Cunha/Reuters/
Ritzau Scanpix

Luksushoteller og kirker blev også ramt af orkanen Melissa.



©Privat

I byen Black River er 90 procent af husene mere eller mindre ødelagt.

HVEM TAGER NÆSTE VAGT?



Ifølge Britt Sandvad gør det en stor forskel for rekruttering af frivillige i Holstebro, at tre rekrutteringsfrivillige har fokus på dén opgave.

Det kan være vanskeligt at finde de frivillige, der er nødvendige for at bemande genbrugsbutikker og aktiviteter i alle afdelinger. Flere afdelinger har succes med rekrutteringsfrivillige.

De frivillige er afgørende for, at Røde Kors' aktiviteter kan fungere i hverdagen. Og der skal være nok af dem. Når der mangler frivillige på bestemte vagter eller i bestemte roller, får det konsekvenser. Både for de frivillige, der skal få vagtplaner og aktiviteter til at hænge sammen, og for mennesker i sårbare situationer.

Sådan er hverdagen de steder i Røde Kors, hvor det kan være svært at få besat alle poster, uanset om der er tale om bestyrelser, aktiviteter eller roller som aktivitetsledere. Flere afdelinger har stabil bemanding og rekrutterer løbende, mens andre er mere pressede.

Og skal Røde Kors være endnu mere til stede til for mennesker i sårbare situationer, så kræver det endnu flere dygtige frivillige i fremtiden. Det understreger Marie-Louise Gotholdt, national chef i Røde Kors i Danmark.

“Røde Kors' styrke er vores frivillige og den indsats, de hver dag yder lokalt i hele landet. Den indsats er fundamentet for alt, hvad vi gør. Men hvis vi også i fremtiden skal kunne hjælpe flere mennesker, så skal vi være flere. Og vi skal kunne noget forskelligt. Derfor arbejder vi med at skabe nye måder at engagere sig på og tilbyde nye frivillig-opgaver,” siger Marie Louise Gotholdt med henvisning til nye typer frivillige, der arbejder med kommunikation, IT og rekruttering.

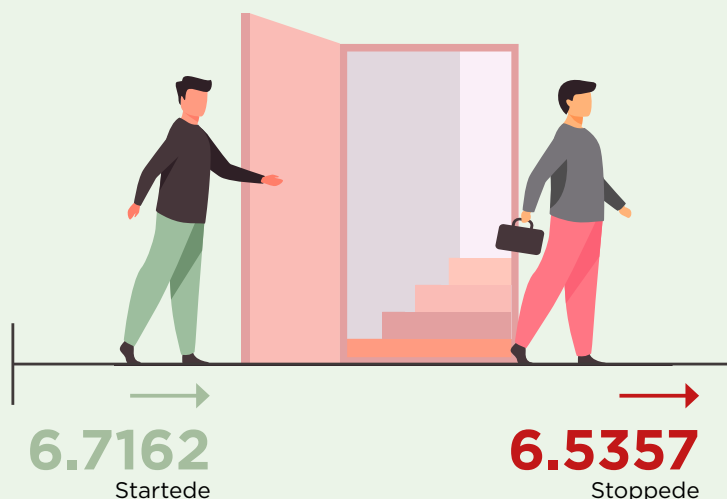
“Der kan jo være aktiviteter, der delvist må lukkes ned, der kan være vagter, der ikke bliver besat, og det betyder jo, at der er nogle brugere, der ikke får den hjælp, som de gerne vil have og har behov for,” siger hun.

Hun peger også på, at presset ofte rammer dem, der står med

ansvaret for at holde en aktivitet kørende. Når der mangler hænder, kan frustration og afmagt vokse hos aktivitetsledere, som i forvejen har meget at holde sammen på.

”Aktivitetslederne kan være tæt på at give op. Det kan blive en lidt ond mental spiral.” →

ANTAL STARTEDE OG STOPPEDE FRIVILLIGE I 2025:



EN FRIVILLIG ER I GENNEMSNIT
6,6 ÅR I RØDE KORS



96%
ER TILFREDSE ELLER MEGET TILFREDSE
MED AT VÆRE FRIVILLIGE I RØDE KORS.



83%
VIL ANBEFALE DET TIL ANDRE.

MANGEL MED KONSEKVENSER

I Holstebro oplever formand Britt Sandvad, at mangel på frivillige kan få meget konkrete følger.

Afdelingen i Holstebro har valgt at have rekrutteringsfrivillige, og man er oppe på hele tre af slagsen. Ifølge Britt Sandvad gør det en mærkbar forskel, at nogen har fokus på rekrutteringsopgaven og metoderne, så aktivitetslederne ikke står alene med at finde nye.

“Det er typisk ikke aktivitetsledernes yndlingsopgave at rekruttere,” siger hun, og peger på, at et rekrutteringsteam både kan give overblik over kanaler og målgrupper og aflaste bestyrelse og aktivitetsledere.

REKRUTTERING SOM FAST FUNKTION

Med et rekrutteringsteam kan indsatsen målrettes mere, mener hun.

“Aktivitetsledere og bestyrelsen havde ikke altid overblik over, hvad de bedste kanaler og metoder var og måske heller ikke den nødvendige tid. Via landskontoret får de rekrutteringsfrivillige hjælp til, hvordan man løser opgaven bedst, afhængig af om det nu er til genbrug eller til nørklerne. Det vil jo

typisk være gennem forskellige metoder og kanaler.”

FRIVILLIG MED STOR ERFARING

Også i Solrød-Greve er rekruttering blevet sat i system med rekrutteringsfrivillige. Her er rekrutteringsfrivillig og bestyrelsesmedlem Hanne Pihl gået til opgaven med sin professionelle erfaring i ryggen. Hun arbejder til daglig med lederrekruttering, men hun oplever alligevel, at frivilligområdet er vanskeligere end jobmarkedet.

Derfor insisterer hun på målretning. Når afdelingen laver generelle opslag efter frivillige, giver det ifølge hende sjældent den store gevinst. Men når man bliver konkret om opgaven, kravene og tidsrammen, ændrer billedet sig.

“Man er nødt til at være ekstremt målrettet, og man er nødt til at finde ud af, hvad der er attraktivt i præcis den her rolle som frivillig,” siger Hanne, og understreger, at det skal være tydeligt, “hvad opgaven er, og hvad det er, vi søger.”

Hun peger også på tempo som en

overset succesfaktor. Jo hurtigere man får taget kontakt, jo større er chancen for, at interessen ikke når at fordampe. Derfor er målet ikke bare flere henvendelser, men flere af de rigtige henvendelser, og en indgang til frivilligheden, der er enkel fra første kontakt til første opgave.

FLEKSIBILITET I OPGAVERNE

Hanne Pihl oplever, at en del gerne vil hjælpe, men ikke nødvendigvis på faste vagter uge efter uge.

Derfor arbejder man i Solrød-Greve med at opbygge en gruppe frivillige, der kan springe til, når der opstår huller i planen - en slags “fleksfrivillige” - og de kan glædeligt se, at der er en del, der vil. Det kan være en måde at få flere med, også dem der ikke kan love det samme hver uge, men som gerne vil give en hånd, når det passer ind.

Op netop fleksibiliteten er en pointe i sig selv. Med Parat har Røde Kors fx introduceret en ny mulighed for at engagere sig - helt kort og bare til en enkelt



GODE RÅD TIL REKRUTTERING

Find en rekrutteringsfrivillig

30 afdelinger har mindst en rekrutteringsfrivillig. De kan hjælpe på flere måder. Enten ved at gribe de digitale henvendelser, som kommer ind via annoncer, målrettede annoncer, opslag og andre rekrutteringsindsatser og sparre med bestyrelse og aktivitetsledere.

Vælg din rekrutteringsmetode

Annoncering og netværk kan begge være effektive. Annoncering når bredt via lokale medier, opslag og sociale medier, mens netværk ofte giver et mere kvalificeret match. Vælg metode bevidst - og kombiner dem gerne.

Tal om netværksrekruttering

De fleste nye frivillige kommer via nogen, de kender. Tal om rekruttering i aktiviteter og bestyrelser, og opfordr frivillige til at invitere venner, familie eller kolleger med. Det kan være svært at spørge, men de fleste tager positivt imod at blive inviteret ind i et fællesskab som Røde Kors.

Vær målrettet i søgningen

Vær tydelig om, hvem I søger, og hvad opgaven indebærer. Konkrete opgaver og klare rammer gør det lettere for nye frivillige at sige ja. Tænk også den anden vej rundt - hvis nogle i netværket gerne vil være frivillig, er der helt sikkert en rolle eller aktivitet, der passer.

Brug tilbuddene om hjælp

Røde Kors tilbyder støtte til rekruttering - landskontorets rekrutteringsteam afvikler kurser og workshops, og på Mit Røde Kors findes der inspiration og materiale, der kan styrke den lokale rekrutteringsindsats.



opgave, hvis det er det, man foretrækker. Og arbejdet i bestyrelse og aktiviteter kan måske også organiseres, så man deles mere om opgaverne og flere dermed har tid og lyst til at byde sig til, siger Marie-Louise Gotholdt.

”Vi arbejder på at skabe muligheder for, at flere kan engagere sig. Man skal gerne kunne bidrage, når man kan, og på den måde der passer ind i ens liv. Måske skal flere dele aktivitetslederrollen, eller nogen får lov at udføre deres frivillige arbejde på nogle skæve tidspunkter. Vi må være klar til at tilpasse os for at tiltrække flere og styrke hele Røde Kors’ indsats,” siger hun.



Med blandt andet en storbutik og byggegenbrug har Holstebro-formand Britt Sandvad brug for mange frivillige. Det hjælper tre rekrutteringsfrivillige blandt andet med.

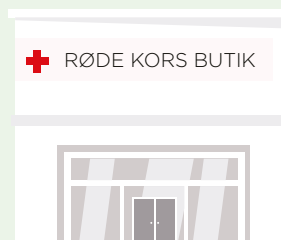
VEJEN IND I RØDE KORS:



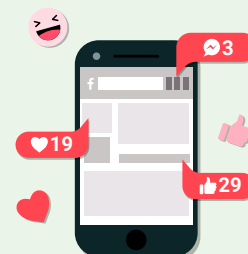
36%
af alle frivillige blev opfordret af en ven, bekendt eller familie



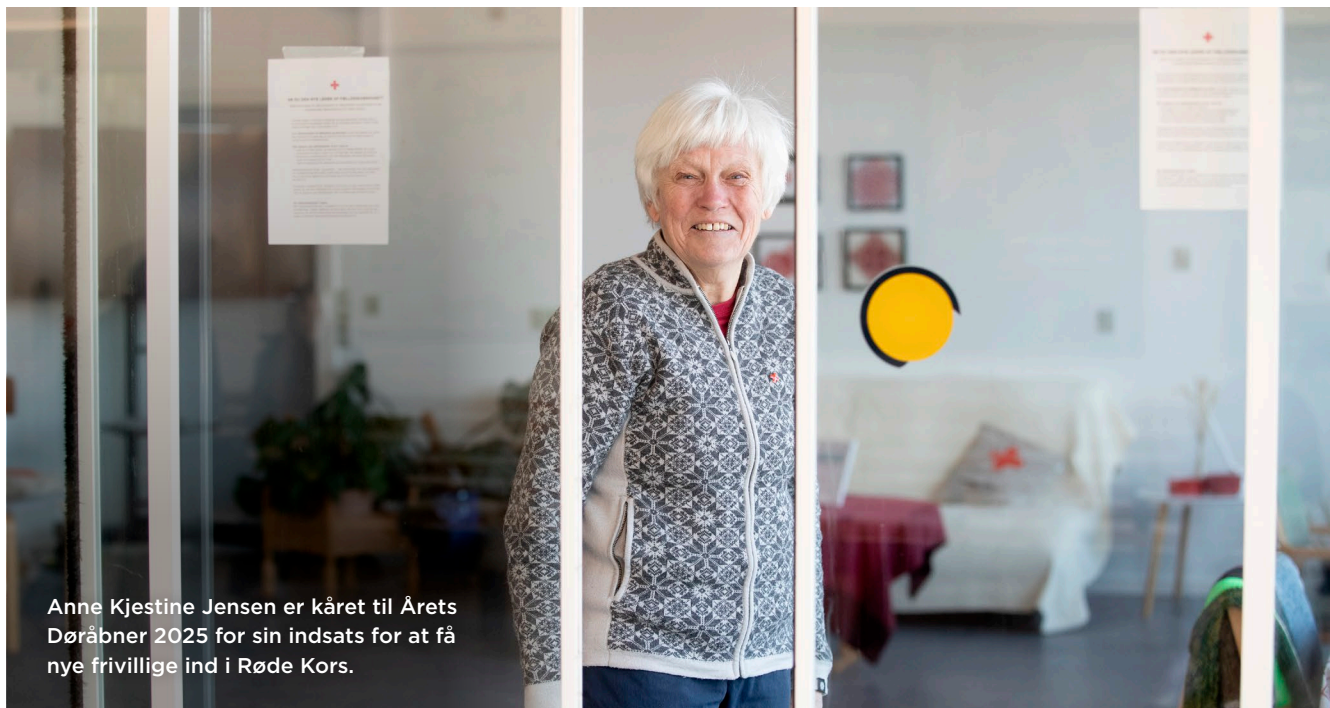
14%
så annonce i blad eller avis.



14%
via besøg i en Røde Kors-butik



11%
hørte om Røde Kors på sociale medier.



Anne Kjestine Jensen er kåret til Årets Døråbner 2025 for sin indsats for at få nye frivillige ind i Røde Kors.

REKRUTTERING BEGYNDER I HVERDAGEN

Anne Kjestine Jensen får nye frivillige indenfor med synlighed, nærvær og en enkel metode: Gør det let at prøve.

Anne Kjestine Jensen er ikke typen, der venter på, at nogen melder sig. Når hun ser et hul i vagtplanen eller en aktivitet, der mangler hænder, gør hun Røde Kors synligt dér, hvor folk alligevel kommer. Svømmehallen, boghandleren, lægehuset. Nogle gange sætter hun flyers op. Andre gange tager hun bare snakken. Om sedlerne alene rekrutterer, ved hun ikke, men de minder folk om, at

Røde Kors er til stede i lokalområdet.

“Der plantes et frø i folks hoveder,” siger Anne Kjestine.

Hun er kåret til Årets Døråbner 2025. Ikke fordi hun har én magisk kampagne, men fordi hun arbejder systematisk med det, som mange afdelinger kæmper med: At få nye frivillige indenfor og få dem til at blive.

Anne Kjestine er aktivitetsleder for besøgstjenesten og fællesskabs-huset, og medlem af bestyrelsen i

Røde Kors Vojens, hvor hun også i en periode har været konstitueret formand. Hun er vant til at have fingrene i bolledejen, og netop de mange roller er en del af hendes metode. Når hun har indblik på tværs af aktiviteter, kan hun se muligheder, som ellers bliver over-set. Én, der dukker op ét sted, kan vise sig at være den helt rigtige et andet sted, hvis nogen får øje på det og følger op.

FEM GODE RÅD

- **Brug netværket aktivt:** Spørg ind til folk og fortæl den gode historie med konkrete eksempler.
- **Gør det let at prøve:** Invitér til en kort, uforpligtende afprøvning.
- **Skab synlighed i hverdagen:** Vær til stede dér, hvor folk kommer, og gør det igen.
- **Match med omtanke:** Især i sårbare aktiviteter skal det være den rigtige person til den rigtige opgave.
- **Fasthold med nærvær:** Lyt, vær ærlig og følg op, så nye frivillige føler sig trygge.



ÅRETS DØRÅBNER

Årets Døråbner er en pris, der gives til en frivillig, som gør en særlig indsats for at invitere nye frivillige ind i Røde Kors og give dem en god start. Prisen blev indstiftet i 2022 og uddeles én gang om året.

Det er frivillige, der nominerer hinanden, og et dommerpanel bestående af Røde Kors' præsident og sidste års vinder udvælger vinderen blandt de nominerede.

Når Anne Kjestine Jensen rekrutterer, starter hun sjældent med et opslag på Facebook. Hun starter med mennesker. Hun bor tæt på Vojens og bruger sit lokale netværk aktivt. Hun spørger ind, lytter og finder ud af, hvad folk har med sig fra arbejdslivet, og hvad de har lyst til nu. Derefter fortæller hun den gode historie om Røde Kors med konkrete eksempler, så det bliver let at se meningen.

GODT TILFÆLDIGT MATCH

Når nogen viser bare en lille nysgerighed, gør hun det nemt at sige ja:

“Kunne du tænke dig at prøve ganske kort lige at være med?”

Det uforpligtende ”prøv lige” er et af hendes vigtige greb. Mange bliver hængende, og nogle ender et andet sted i Røde Kors, end hun først havde tænkt. Pointen er, at de får en god første erfaring og en dør

ind til fællesskabet.

I besøgstjenesten bliver rekruttering hurtigt til et spørgsmål om match. Anne Kjestine peger på, hvor afgørende det er at finde den rigtige person til den rigtige opgave, især hvis modtageren i forvejen er skrøbelig, skal det være trygt, ordentligt og kompetent fra start. Det skal spille fra første besøg.

Hun fortæller om et match, der opstod næsten tilfældigt, fordi en besøgsven og en ny modtager faldt i snak om noget så enkelt som en fælles interesse for hunde. Den slags kan man ikke planlægge, men man kan øge chancen ved at kende sine frivillige godt. Hvad interesserer dem? Hvilke rammer trives de i? Hvad får samtalen til at flyde? Jo bedre man kender hinanden, jo bedre kan man skabe de møder, der gør en reel forskel.

For Årets Døråbner er fastholdelse lige så vigtigt som rekruttering. Hendes grundregel er enkel: Behandl folk ordentligt, og lyt mere, end du taler.

“Der er en grund til, at vi har to øjne, to ører og én mund.”

Det handler om at møde mennesker ærligt og venligt og give dem en oplevelse af at være ønskede, både nye og erfarne. Og så handler det om opfølgning. Ikke for at kontrollere, men for at sikre, at nye frivillige føler sig set og har det, de skal bruge.

Når den kombination lykkes, bliver Anne Kjerstine det, titlen lover: En døråbner. Anne Kjestine får folk ind, og hun får dem til at blive. mrkredaktion@rodekors.dk

Læs også om rekruttering og fleksible forhold på side 36-37.



SA ER DER FEST

Startskuddet går i København den 24. april. Vær med til at fejre Røde Kors' 150 år på folkemøderne om fremtidens frivillige, og hold jubilæumsfest i butikken.

150 år er ingen alder, når man er Røde Kors. Det kommer til at ses over hele landet, når jubilæumsfejringen ruller hen over Danmark, og alle er inviteret med til den runde fødselsdag.

Foruden fem store folkemøder med underholdning, aktiviteter og debat om fremtidens frivillighed er der lagt op til små og store fejring over hele landet på initiativ af aktiviteter, butikker og afdelinger.

"Vi inviterer alle børn og voksne til en stor familiedag med musik og mad, talks og debat. Der bliver noget for alle aldre, for vi vil gerne vise mange sider af Røde Kors og lave et stort arrangement, hvor så mange som muligt af vores deltagere også kan være med. Alle er velkomne, der

gerne vil sige tillykke til Røde Kors," siger Dorte Knudsen fra Glamsbjerg.

Hun er med i planlægningsgruppen bag det første folkemøde, som finder sted i Odense den sidste dag i maj. Her inviteres frivillige, deltagere og deres venner og familie til fødselsdagsfest med mad, musik underholdning og debat.

FEST OG DEBAT PÅ ENGEN

Til den alvorlige del af festen hører paneldebat om fremtidens frivillige. Hvem giver omsorg og varme til svage borgere i fremtiden? Blicher det robotterne, de frivillige eller de professionelle? Eller skal vi alle sammen hjælpes ad? Sådan lyder oplægget på Fyn, og hvert folkemøde har sit eget tema under overskriften fremtidens frivillige.

Debatten på Fyn foregår i det store teaterfelt i Fruens Bøge, hvor Odense Sommerrevy holder til, og rundt omkring og inde i teltene er masser af underholdning og sjov for hele familien.

"Vi håber, at alle afdelinger på Fyn har lyst til at bakke op om fejringen i Odense, og fra min egen afdeling overvejer vi, at den årlige sommerfest i år er en udflugt til familiedagen i Fruens Bøge. Det bliver en kanon fest," siger Dorte, der er næstformand i Glamsbjerg.

HURRA FOR FRIVILLIGHEDEN

Røde Kors præsident Jette Runchel og generalsekretær Anders Ladecarl glæder sig også. Anders Ladecarls plan er at være til stede og deltage i debatterne om fremtidens frivillige



på alle de fem folkemøder.

“150 år i medmenneskets tjeneste er noget at fejre og være stolt af. Gennem hele historien har I frivillige drevet hjælpearbejdet - det er et enestående kendetegn for vores organisation. Når vi fejrer vores jubilæum, er det med medmenneskeligheden og frivilligheden i centrum. Vi fejrer jer og hinanden. Det håber jeg, at I alle har lyst til at være en del af. Vi inviterer både til fest, men også en snak om, hvordan medmenneskelighed og frivillighed kan udvikles nu og i fremtiden. Og alle er velkomne. Jeg glæder mig til at se jer til folkemøderne,” siger han.

Den røde tråd i festerne er debatten om fremtidens frivillige. Debatten styres på alle folkemøderne af Tine Gøtzsche, som de

fleste kender fra TV. Hun samler også trådene, når Røde Kors inviterer ministre og beslutningstagere til konference om fremtidens frivillighed i september.

JUBILÆET SKAL KUNNE SES

Alle butikker har i løbet af marts modtaget både en jubilæumspakke med forskellige materialer til butikken og afdelingen, og en ny rød bæk, hvis afdelingen har bestilt en. Der er en rød bæk i jubilæumsgave til alle afdelinger som ønsker det.

Bænkene og jubilæumspakkerne er en opfordring til at holde lokale jubilæumsfejring. Måske i butikken, måske i cafeen eller i afdelingens lokaler. Måske i parken, på torvet eller hvad der nu er oplagt. Ideen er, at jubilæumsfejringen kan ses over hele landet fra maj til september.

Københavnerne tager forskud på festen ved at have deres eget arrangement i forbindelse med den officielle åbning af jubilæumsfejringen i april. Husk, at der er fri adgang, og alle er velkomne til fester og folkemøder over hele landet.

KOM TIL FEST OG FOLKEMØDER OM FREMTIDENS FRIVILLIGE

24/4 kl. 11-17

Åbning af jubilæumsudstilling i Frivillighuset og Røde Kors marked for alle på Ingrid Jespersens plads i København.

31/5 kl. 10-17

Familiedag og folkemøde i på Engen i Fruens Bøge, Odense.

15/8 kl. 10-15

Folkemøde om fremtidens frivillige i Herning.

27/8 kl. 12-19.30

Folkemøde, genbrugsshow og musik i Kildeparken i Aalborg folkemøde i Aalborg.

29/8 kl. 15-21

Folkemøde på Godset i Kolding, Jens Holms Vej 5 om fremtidens frivillighed.

5/9 kl. 11-20

Folkemøde i Klosterlunden og på torvet i Ringsted med debat, musik og sang.

25/9

Fremtidens frivillighed - konference på Nationalmuseet i København for inviterede gæster.

Har du spørgsmål eller savner du inspiration til jubilæumsfejringen?

Find mere på MitRødeKors.dk eller skriv til jub150@rodekors.dk

RØDE KORS
150 ÅR

Medmenneskelig siden 1876



Lars Rex Christensen har som frivillig i aktiviteten Fra Bolig til Hjem hjulpet seks kvinder med at skabe et hjem.

LARS HJÆLPER KVINDER TIL AT SKABE ET TRYGT HJEM EFTER VOLDEN

Som frivillig laver Lars feltarbejde, der styrker hans egen faglighed og samtidig hjælper kvinder i sårbare situationer med at finde handlekraften og tage styringen i eget hjem.

For Lars Rex Christensen var det ikke givet, at han skulle være frivillig. Indtil han hørte om Røde Kors' aktivitet Fra Bolig til Hjem, der hjælper kvinder videre efter et voldeligt forhold. Så gav det ligesom sig selv.

"Jeg har aldrig før været frivillig, og det ville være grænseoverskridende for mig at skulle ringe på døren for at samle ind. Men det her er en utrolig fin og meget meningsfuld indsats, hvor jeg kan bidrage med min faglighed. Det er meget håndgribeligt, og jeg ser en til en, hvad jeg giver," fortæller Lars, der er uddannet arkitekt.

SOM AT VÆRE PÅ FELTARBEJDE

Lars har været frivillig arkitekt i Fra Bolig til Hjem lige siden opstarten i 2019, hvor Røde Kors første gang præsenterede konceptet på hans arbejdsplads, tegnestuen Vandkunsten, der ligger centralt i København.

I dag er de en lille håndfuld kolleger, der arbejder frivilligt i aktiviteten, og han ville ikke være det foruden. For Lars er det som at være på feltarbejde, fortæller han:

"I vores fag har vi meget lidt med almindelige mennesker at gøre. Jeg arbejder kun med bygherrer til daglig. Som frivillig i Fra Bolig til Hjem får jeg en unik mulighed for at se, hvordan almindelige mennesker bor."

"Boligmarkedet er indrettet efter en kernefamilie med far og mor og børn, og de her kvinder passer ikke ind. Så arkitektfagligt får jeg virkelig noget ud af det, som jeg kan bruge i mit arbejde."

"Og rent menneskeligt giver det enormt stor værdi, fordi man giver noget meget meningsfuldt. Og så er det jo gratis – det er bare tid, jeg giver."

Siden 2019 har Lars Rex Christensen hjulpet seks forskellige kvinder med at skabe et hjem, de kan se sig selv og deres børn leve i. For at nå derhen, skal Lars skrue ned for sine egne meninger om god æstetik og op for nysgerrigheden.

"Det handler om at kunne lytte, spørge og forstå den andens smag og behov. Og så at visualisere det og få det til at ske. Så jeg parkerer det, jeg selv mener, uden for døren," fortæller han.

HJÆLP TIL AT BLIVE 'KVINDE I EGET HJEM'

Samtidig er det en meget sårbar situation, han møder kvinderne i: Mange har mistet stort set alt det, som udgjorde et hjem for dem tidligere, og en del har ikke fået lov at træffe nogle større valg i det hjem, de kom fra. Så når kvinden ser en lille, tom og dårligt indrettet lejlighed, prøver Lars at vise mulighederne og hvordan de kan udføres.

"Ofte flytter kvinderne ind i en almen bolig, som ikke minder om det, de kommer fra. Det er tit et skridt nedad, og det er jo aldrig sjovt. Jeg prøver at tale lejligheden op og vise de muligheder, vi har for at gøre det fedt. Vi taler om deres behov for opbevaring, og hvad der ellers skal til for at gøre det til et hjem for dem. Og i løbet af de fem til syv møder, det tager, kan man mærke at det bliver mere og mere et hjem for kvinderne," fortæller Lars.

FORLØB VAR KÆMPE GAVE

Selvom det i høj grad er Lars, der driver processen fremad, er det vigtigt for ham, at de sammen får skabt et hjem, som kvinderne kan se sig selv og deres børn leve videre i. Et sted, hvor det er dem, der styrer, hvad der skal ske, og hvordan der skal se ud.

"Det seneste forløb har været en kæmpe



FRA BOLIG TIL HJEM

- Har siden 2019 hjulpet 298 kvinder og deres 407 børn til at skabe et hjem efter deres ophold på krisecenter.
- Giver kvinderne arkitektfaglig sparring og 10.000 kr. til at skabe et nyt hjem efter volden.
- Er et samarbejde mellem Røde Kors og Arkitektforeningen, der bliver støttet af bl.a TrygFonden og IKEA.
- En bevilling fra TrygFonden sikrer at aktiviteten kan fortsætte i 2026 og 2027 og udvides fra de eksisterende 10 kommuner.

gave. I starten var kvinden svær at læse, og jeg vidste ikke, om hun syntes, det jeg foreslog, var godt eller skidt. Jeg tror ikke, hun kunne overskue opgaven. Men så fik vi planlagt opgaven, blandt andet hvordan vi kunne bygge nogle vægge på en enkelt dag, så hun fik det børneværelse, hun havde brug for.”

”Næste gang jeg kom, havde hun lavet det færdigt. Selv om hun havde alt muligt lort, der foregik omkring hende – så kunne hun mønstre selv at få spartlet og malet det. Hun fik endda selv sat døre i, noget der er ret svært. Hun fandt ligesom noget power.”

”Pointen er jo at hjælpe kvinden til at vide, at hun på en relativt overskuelig måde kan ordne det her selv. Det er jo faktisk det bedste: At hun ikke har brug for, at vi kommer tilbage. Så har vi vundet, synes jeg.”

GRÆNSE BLIVER UDFORDRET

De kvinder, som Lars hjælper, kommer ofte med et meget lille netværk og mange uopfyldte behov. Og her opstår der en tydelig forskel mellem det at være på arbejde og det at være frivillig, fortæller Lars:

”Når kvinderne er på krisecenteret, er der en masse mennesker omkring dem, der



LARS REX CHRISTENSEN

- Arkitekt siden 2009.
- Bor i en lille lejlighed på Vesterbro, undtagen om sommeren, hvor han flytter i kolonihaven.
- Frivillig i Fra Bolig til Hjem siden 2019.
- Har hjulpet seks kvinder med at skabe et hjem efter volden.

hjælper dem med økonomi, med psykolog osv. Når de kommer ud, har de kun kommunen. Så tror de måske, at jeg kan hjælpe dem med alt det andet også. Og man bliver meget involveret, fordi det handler om hjemmet og deres daglige behov, så det kan være svært at sige fra.”

”Jeg prøver altid at holde en professionel grænse. Vi kan godt have det sjovt undervejs, men vi skal ikke være venner. Det var der særligt én, der havde svært ved at forstå. Der var jeg nødt til at skære igennem og sige, at det var ikke meningen.”

MÅLET ER AT BRYDE DEN DÅRLIGE CYKLUS

Lars er ikke selv vokset op med vold, men kampen for at bryde med dårlige familiemønstre vækker genklang hos ham:

”Jeg kommer selv fra en meget patriarkalsk familiestruktur, som ikke er så fed. Det har været et fokus i mit liv at italesætte det og bryde med det mønster. Og måske er det også det, der gør det ekstra interessant for mig at kunne være med til at bryde med de dårlige sociale cyklusser for de her kvinder.”

”Statistikken fortæller jo, at mange kvinder går tilbage til det voldelige forhold, fordi de ikke kan overskue det nye liv. Som frivillig kan jeg hjælpe dem med at se, at det her kan være et godt hjem for dem og deres børn.”

”Man kan håbe, at de børn der bliver hjulpet her, bliver fjernet et lille skridt fra den voldscyklus, som de ellers kunne være en del af. Det motiverer mig meget, at jeg kan se, at det kan gøre noget det her.”

lisje@rodekors.dk



Lars bruger sin faglighed som arkitekt til at fremhæve den nye boligs muligheder og vise, hvordan man med indretning, ændringer og farver kan gøre det til et hjem for kvinden og hendes familie. "I løbet af de fem til syv møder, det tager, kan man mærke at det bliver mere og mere et hjem for dem."

FIRE ÅR MED KRIG TEKST JULIE BERGSTRAND-CHRISTENSEN

SMÅ GLIMT AF



HÅB

© Jakob Dall

I Ukraine knokler Røde Kors kolleger for at hjælpe både helt akut og mere langsigtet. Håbet skabes i små glimt, for eksempel i en underjordisk skole.

Hjælpearbejdet i Ukraine er enormt komplekst. Sådan lyder det fra Jakob Harbo, der har været landechef i Ukraine siden sommeren 2022. ”På den ene side er der brug for langsigtet hjælp til at genopbygge folks liv, hjem og hverdag. På den anden side opstår der hele tiden nye og akutte behov, som skal dækkes. F.eks. når store luftangreb rammer, eller 200.000 mennesker er uden strøm i bidende vinterkulde.”

Den 24. februar 2022 blev starten på en af de største humanitære kriser i Europa i nyere tid. Millioner af mennesker er drevet på flugt fra livet, som de kendte det. Flere end 14.500 civile er blevet dræbt, og endnu flere er blevet såret. Ødelæggelserne og de menneskelige lidelser er enorme.

En egentlig fredsftale eller blot våbenhvile mellem Ukraine og Rusland var ved dette blads deadline ikke tæt på. Men selv hvis en aftale skulle være landet inden dette læses, så har krigen →

udviklet sig til en langvarig humanitær krise, med enorme konsekvenser, fysiske såvel som psykiske. Konsekvenser som kommer til at strække sig langt ind i fremtiden.

Derfor handler det også om at skabe håb og normalitet i en svær situation.

”Røde Kors arbejde bidrager til, at de mest udsatte føler, at nogen er opmærksomme på dem,” forklarer Jakob Harbo.

Det gælder både helt ude ved frontlinjen og hjemme hos folk. Hver eneste dag knokler lokale frivillige og ansatte fra Ukrainisk Røde Kors for at hjælpe de mange berørte. De uddeler nødhjælp og evakuerer folk fra frontlinjeområder, de yder psykosocial støtte og besøger sårbare ældre i deres hjem.

”Vi hjælper individer, men det styrker også sammenhængskraften i samfundet, når vi viser, at det stadig handler om mennesker. Ukrainisk Røde Kors stiller op, hver eneste gang der sker et luftangreb. Befolkningen kan virkelig regne med dem,” fortæller Jakob Harbo.

I UNDERJORDISK SKOLE

Fra dansk side har vi været til stede i Ukraine siden 2014 og er med til at støtte og finansiere Ukrainisk Røde Kors’ arbejde gennem en række projekter. Da konflikten eskalerede i 2022, blev det starten på vores største hjælpearbejde i nyere tid.

I starten var fokus at få lastbiler med nødhjælp ind i landet gennem den forsyningslinje, som vi etablerede fra Rumænien. Men krigens udvikling sætter store krav til hjælpearbejdet, som nu også er mere langsigtet.

Etablering og renovering af beskyttelsesrum er et af de projekter, som hjælper folk med at opretholde en form for hverdag, selv når truslen fra luftangreb altid er til stede. F.eks. i Kharkiv i det østlige Ukraine, hvor 10-årige Polina i 2025 begyndte i en

underjordisk skole.

Mange ukrainske børn har modtaget online undervisning siden 2022, fordi skolerne kun må åbne, hvis de har et beskyttelsesrum. Derfor var Polina også ret begejstret, da hun havde første skoledag under jorden. Og hendes mor Natalia er også virkelig glad for, at Polina ikke skal sidde alene derhjemme, mens hun er på arbejde.

”Når luftalarmerne lyder, bliver jeg selvfølgelig bekymret, og jeg er i kontakt med hende hele tiden. Hvis der er risiko for missiler, så skynder jeg mig at skrive, at hun skal løbe ud i gangen. Når hun er i skolen, og hun er i sikkerhed, er jeg meget mere rolig.”

For 79-årige Lyubov betød krig, at hun måtte flygte fra sit hjem tæt på frontlinjen under dramatiske omstændigheder. Nu bor hun i Kharkiv sammen med sin mand, og vi møder hende på et center for internt fordrevne, hvor lokale Røde Kors frivillige uddeler nødhjælp.

”Jeg er så glad for at møde folk fra min hjemby og de frivillige her på centeret. De er alle som familie for mig. Det føles som om, jeg er hjemme i Kupiansk,” siger Lyubov.

Udover at værdsætte de ting, hun modtager, så kommer Lyubov også for at snakke med de frivillige og de andre flygtninge.

Efter fire år med krig kan det både være små og store ting, som tæller. For vores ukrainske kolleger og befolkningen som helhed, betyder det meget, at omverdenen stadig tænker på dem, fortæller Jakob Harbo.

”Det er vigtigt for ukrainerne, at de ikke føler sig glemt. De er enormt glade for vores tilstedeværelse og vores støtte fra dansk side, for det giver dem en følelse af solidaritet og en forbindelse til verden udenfor.”

juber@rodekors.dk

KRIGEN I TAL

2025 var det hidtil dødeligste år for civile siden 2022. Mindst 2.514 civile blev dræbt og 12.142 blev kvæstet.

10,8 mio. mennesker i Ukraine har brug for humanitær hjælp.

Omkring 80 procent af befolkningen oplevede strømafbrydelser i vinteren 25/26.

Flere end 2,5 millioner hjem, omkring 13 procent af alle hjem i Ukraine, er enten delvist eller fuldstændigt ødelagte.

I 2025 modtog flere end 270.000 mennesker hjælp gennem Ukrainisk Røde Kors og Røde Kors i Danmark:

- 127.000 modtog basal nødhjælp
- 79.500 fik psykosocial support
- 9.600 fik medicinsk hjælp i svært tilgængelige områder

Tal pr. 1. februar 2026



© Julie Bergstrand-Christensen

LYUBOV, 79 ÅR

79-årige Lyubov har boet i Kupiansk i det østlige Ukraine hele sit liv. Men i 2024 rykkede kampene helt tæt på, så hun flyttede til Kharkiv.

“Da krigen begyndte, var jeg ikke bange for noget. Jeg plantede kartofler i haven og høstede dem. Men så begyndte dronerne at jage civile. Det var meget, meget skræmmende.”

“En gang var jeg på vej ud for at grave kartofler op, og der kom en drone flyvende, så jeg måtte lægge mig ned og kravle væk.”

Lyubovs mand og deres kat blev boende i huset i Kupiansk så længe som muligt, men til sidst måtte hun tage tilbage for at hente dem. De flygtede ud af byen i bil under heftige bombardementer.

Lyubov længes efter at komme hjem, men hun værdsætter hjælpen og de venlige mennesker, hun har mødt i Kharkiv. Blandt andet på centret for internt fordrevne, hvor den lokale Røde Kors afdeling uddeler nødhjælp og yder psykosocial støtte.



© Julie Bergstrand-Christensen

POLINA, 10 ÅR

10-årige Polina bor i Kharkiv det østlige Ukraine sammen med sin mor og far. Et område, som ligger relativt tæt på grænsen til Rusland, og som har været ramt af voldsomme angreb.

Polinas skole havde ikke et ordentligt beskyttelsesrum, så derfor har hun haft online undervisning hjemmefra indtil foråret 2025. Der åbnede skolen en ny afdeling under jorden, så lærere og elever kunne komme tilbage.

”Jeg kan huske første dag, vi var hernede i den underjordiske skole. Det var så cool! Vi mødtes i den virkelige verden, og jeg var virkelig glad for at se de andre.”

Polina går i sjette klasse, og hendes yndlingsfag er musik, datalogi og ukrainsk.

Røde Kors støtter etableringen af beskyttelsesrum i Ukraine, bl.a. under skoler og kulturcentre, hvor børn og voksne samles.

20

vandtanke er blevet placeret i byen Saida Zeinab i Syrien, og har i anden halvdel af 2025 forbedret adgangen til rent vand.

19.800

mennesker i Ituri, DR Congo, har foruden hjælp til basale fornødenheder modtaget frø og redskaber til at passe på afgrøderne.



©Bente Arosler



Røde Kors har i Chad faciliteret mere end

1,4 millioner

telefonopkald, der alle har haft til formål at forbinde flygtninge fra Sudan med deres familier.

13.000

skoleelever i Kenyas tørkeramte områder får med støtte fra Røde Kors i Danmark et dagligt måltid, der gør det lettere at fortsætte i skolen, fra januar til maj.

2.635 ton

briketter bliver distribueret til ukrainske hospitaler og institutioner, som bruger dem til opvarmning.



©Mir-Abdullah Rasikh/IFRC

650

afghanske familier, der lider under konsekvenserne af et jordskælv i Samangan-provinsen, har modtaget vinterkits med bl.a. sweaters, undertøj, sko og vanter.



MOBILE BESKYTTELSERUM GIVER HÅB

Når luftalarmen lyder i Ukraine, har civile ofte kun få øjeblikke til at finde sikkerhed. Men mange steder findes der slet ikke beskyttelsesrum. Busstoppesteder, markeder, offentlige pladser og små bycentre bliver dermed til livsfarlige zoner. Her gør de **mobile beskyttelsesrum**, som Røde Kors i Danmark sammen med Ukrainsk Røde Kors har udviklet og installeret, en helt konkret forskel.

De specialbyggede betonstrukturer kan rumme **10-15 personer** og er konstrueret til at modstå både granatsplinter, flyvende fragmenter, håndvåbenild samt tryk- og chokbølger fra eksplosioner. Men deres styrke er også noget andet: De kan flyttes lige dérhen, hvor behovet er størst, når frontlinjen forskyder sig, eller risikoen for angreb ændrer sig. Til markedspladsen, hvor mødre kø-

ber brød. Til busstoppestedet, hvor skolebørn venter. Til sundhedsklinikken, hvor patienter står i kø.

For mange mennesker er disse rum det eneste sikre sted i nærheden – og i flere byer har de allerede vist sig at være forskellen på liv og død.

Siden de første blev placeret i Kherson, er omkring **150 mobile beskyttelsesrum** installeret rundt om i landet, og yderligere 60 er på vej. Alle produceres i Ukraine og er bygget til at holde i flere år.

En stor del af denne indsats bliver mulig, fordi danske virksomheder og fonde vælger at støtte arbejdet. Ét mobilt beskyttelsesrum koster **63.446 kr.** inklusive transport, og kun Ukrainsk Røde Kors udfører denne type aktivitet – derfor er donationerne helt afgørende.

lorix@rodekors.dk

HJÆLP KRIGENS OFRE I DAG

Krigen har varet i årevis - og det samme har Røde Kors' hjælp. Vi er altid til stede med nødhjælp til de mest trængende. Men vi har brug for dig for at kunne blive ved med at hjælpe. Send dit bidrag her til mad, vand, medicin, husly og håb. På forhånd tusind tak fra Ukraine!

SÅDAN KAN DU HJÆLPE:

Varme tæpper til en familie på fem:
250 kr.

Senge- og hygiejnekit (feltseng, tæpper, dyne, pude, betræk, håndklæder):
519 kr.



MobilePay til
434291



DET BEDSTE ER AT VÆRE NYTTIG

Siti blev frivillig for 15 år siden, da sygdom ramte hendes mor og begyndte at sprede sig i hendes lokalsamfund. Nu sørger hun og andre frivillige for at oplyse og forebygge lokalsamfundet mod sygdomme.



Det var i begyndelsen af 2011. Noget mærkeligt begyndte at ske for vores naboer – de sagde, at de var syge, og der begyndte at komme sår på deres hud.

For Siti, der er sygeplejerske fra landsbyen Karangmojo i Boyolali i Indonesien, begynder fortællingen om at være frivillig i Indonesisk Røde Kors for omkring 15 år siden, da sygdom ramte hendes landsby.

Naboerne blev syge, og mistanken rettede sig mod familiens køer. De viste sig at være smittede med miltbrand – en sygdom,

der er udbredt blandt dyr i især Asien og Afrika, og som kan sprede sig til mennesker.

Derefter blev også moderen syg og fik sår på hænderne, fordi hun havde været i kontakt med nabofamiliens kød.

TOG VIGTIG BESLUTNING

Moderen blev rask, blandt andet fordi Siti sikrede hende hurtigt behandling. Men sygdommen fik Siti til at tage en beslutning: Hun ville fortsætte med at arbejde for, at lokalsamfundet forbliver sundt og kunne undgå lignende udbrud fremover:

”Jeg tænkte, hvis jeg kan hjælpe min mor, kan jeg også hjælpe mit lokalsamfund. Jeg ville motivere folk og give dem råd om, hvordan de kan holde sig sunde, så vi kan undgå endnu et udbrud – af miltbrand eller af enhver anden sygdom. Derfor blev jeg Røde Kors-frivillig,” fortæller Siti, der uddanner befolkningen i at forebygge og være forberedte på sygdomsudbrud og epidemier.

Hun er trænet i epidemikontrol og overvågning af sygdomme hos mennesker og dyr, så hun kan rådgive landsbyens beboere om forskellige infektionssygdomme og rapportere alt usædvanligt.

ØNSKER SUNDT SAMFUND

”Lokalsamfund er måske ikke særligt velinformerede om miltbrand. Men det er en alvorlig sygdom, som kan inficere både dyr og mennesker, og ældre mennesker i mit lokalsamfund er særligt sårbare.”

”For nylig var der et miltbrandsudbrud i et andet område, og flere mennesker døde. Derfor fortsætter jeg med at undervise min landsby sammen med mine medfrivillige, fordi jeg ønsker, at min familie skal

være sund, og jeg ønsker, at mit lokalsamfund skal være sundt.”

”Det bedste ved at være frivillig er at være nyttig for min familie og mit lokalsamfund. Jeg ved, at hvis jeg kan opdage og rapportere sygdomme hurtigt, vil vi alle være mere sikre.”

sorla@rodekors.dk



”Hvis jeg kan hjælpe min mor, kan jeg også hjælpe mit samfund”

MILTBRAND

- Miltbrand er en alvorlig infektionssygdom, der smitter primært fra dyr til mennesker. Man smittes primært ved kontakt med inficerede dyr eller animalske produkter. Sygdommen kan give sår på huden, feber og alvorlig sygdom og kan være livstruende uden hurtig behandling.
- Miltbrand ses især i landlige områder i dele af Afrika, Asien og Mellemøsten, hvor mennesker lever tæt på husdyr, og hvor adgangen til sundheds- og veterinærhjælp kan være begrænset.
- Forebyggelse handler om vaccination af husdyr, sikker håndtering af døde dyr, god hygiejne samt tidlig opdagelse og behandling af smittetilfælde.





SKAN QR-KODEN og hør podcasten "helt Frivilligt", hvor Margit Sandvang Larsen fortæller om det forpligtende overskud, der har fået hende til at være frivillig i Røde Kors i Hadsten-Hinnerup. De fleste år som bestyrelsesformand, en post hun stadig udfylder. Hør Margit fortælle om sit frivillig-liv og hvorfor hun mest siger JA, når nogen har en idé.



Vi siger mest JA

Der skal ske noget – og helst hele tiden.

Sådan er Margit Sandvang Larsen som person og som formand for Røde Kors Hadsten-Hinnerup. Hun har bevaret energien og lysten til at sætte noget nyt i gang.

Margit Sandvang Larsen er frivillig bestyrelsesformand i Hadsten-Hinnerup Røde Kors. Hun tog til sin første generalforsamling i det lokale Røde Kors tilbage i 2005, senere kom hun i bestyrelsen og i 2008 blev hun formand, hvilket hun har været lige siden. Hun er frivillig, fordi hun slet ikke kan lade være, men også fordi, hun har energien til det. Og den slags forpligter, synes Margit.

"Hvis man har overskud og mulighed for at gøre noget for andre, så synes jeg egentlig også, at man har en pligt til at gøre det," siger Margit.

Hendes forældre gjorde det samme og nu er Margits egne børn også blevet frivillige. Man kan kalde det en slags familietradition.

"Det er ikke noget, vi tænker over, at det skulle være noget specielt, det er bare noget, man gør. Jeg har altid haft lysten til at hjælpe andre, og det giver jo også mig en tilfredsstillelse at være en del af det," siger hun.

DER SKAL SKE NOGET

Der er måske også noget med Margits grundenergi, der gør hende ekstra aktiv.

"Jeg er ikke så god til at sidde stille, der skal gerne ske noget hele tiden," afslører hun.

"Og så synes jeg, det er spændende at støtte de frivillige og sætte nye ting i gang. Det skal jeg netop som bestyrelsesformand. Og vi siger rigtig meget JA til de projekter, de kommer med, det tror jeg, vi er kendt for. Vi skyder i hvert fald aldrig noget ned uden at have undersøgt det grundigt først", siger Margit.

Sådan var det også i 2019, da der kom en mand med en idé om at få noget ud af hinandens overskydende byggematerialer.

"Der kom en flink mand og spurgte, om ikke vi havde lyst til at starte en bygge-genbrug, og det kunne vi jo ikke sige nej til," fortæller Margit.

GENBRUG BLEV GAMECHANGER

Margit har også været med til at åbne to butikker med genbrugstøj tilbage i 2012. Dem er hun særligt stolt af, fordi det økonomiske overskud de gav, gjorde det muligt at lave meget mere af alt det gode, Margit drømte om at iværksætte i lokalområdet.

"Pengene fra butikkerne har givet

os mulighed for at have mange flere aktiviteter end før, det har virkelig gjort en forskel. For så længe vi har økonomi til det, kan vi gøre det vi vil indenfor det mandat, vi har," siger hun.

"Vi har for eksempel startet en Røde Kors café i Hinnerup og en i Hadsten. Vi har lavet et seniorfællesskab, en lektiecafé, en strikkeklub og en kvindegroupe. Vi har en del integrationsarbejde også og en stor indsats i forhold til Ukraine. Vi har også en åben café en gang om ugen, hvor man kan komme og høre om Røde Kors og om at være frivillig, hvis man vil være med i det fællesskab, det er," siger hun.

GLÆDER OG UDFORDRINGER

"Som formand får jeg både glæderne og bekymringerne, men det ligger jeg ikke vågen over, for udfordringer kan man jo løse," siger Margit.

"Det giver mig glæde at være sammen med andre, der vil det samme og stolthed at kunne se, at de idéer vi siger ja til, bliver til noget godt. Vi udvikler hele tiden. Det næste bliver, at vi skal samarbejde med kommunen om at starte et beredskab op. Det bliver spændende. Og så vil vi også lave noget for pårørende til psykisk syge i 2026."

"Jeg håber, at jeg bliver husket for at være den, der sætter ting i gang og ikke som sådan en, der siger, nej, det har vi prøvet," slutter Margit.

Det sidste er nok ret usandsynligt.

tihel@rodekors.dk



FRA FUND TIL FASHION



ASTRID KORSGAARD JESPERSEN, 26 år, læser statskundskab på Københavns Universitet og bor i København NV med sin kæreste. Har været frivillig hos Røde Kors i en årække. Frivillig fashion scout siden 2022.

JEG SKAL HAVE GOD TID

Gennem upcycling, outfitinspiration og genbrugs-hacks viser Astrid de mange fordele, der er ved at shoppe genbrug. Hun vil inspirere andre til at genbruge mere.

Egentlig er det ikke så tit, Astrid shopper stort. Heller ikke genbrug, for det tøj, hun har haft i årevis, sættes sammen på nye måder. Men selvfølgelig shopper hun – og primært genbrug. Som frivillig fashion scout, der deler inspiration og tips til genbrug på sociale medier, udnytter hun sin evne til at bruge og genbruge sit eget tøj på nye måder. Men shoppeturene i Røde Kors butikkerne er et godt supplement til det, der allerede er i klædeskabet. Når turen går til en butik, sørger hun for at have god tid til at gennemgå stativerne med tøj. "Jeg skal have god tid, når jeg går i genbrug. Ellers lader jeg hellere være," siger Astrid, og forklarer charmen ved genbrugsjagten: Nogle stativer kan man hurtigt fornemme ikke gemmer på noget relevant, mens andre kræver, at man stopper op og kigger grundigt. For der kan gemme sig noget - også dér, hvor man ikke lige forventer det. Netop dét er ifølge Astrid charmen: At man ikke kan søge sig direkte frem til det, men må være åben.

SHOPPER MED LISTE

Ofte har hun en lille mental eller fysisk liste med sig: Ting, hun mangler, eller som kunne udfylde et hul i garderoben. Det kan være et par bukser, sengetøj, en striktrøje til efteråret eller et tørklæde, der kan give nyt liv til det, hun allerede har. For når hun åbner sit klædeskab, ser hun muligheder. Det samme tøj, hun har haft i årevis, får lov til at blive sat sammen på nye måder: Et tørklæde bundet anderledes, et bælte, der pludselig giver bukserne et andet udtryk. For Astrid er det ikke nyt tøj, der skaber variationen, men blikket på det.



Tørklæder fundet i Røde Kors. De kan bruges på alle mulige måder.

Et af mine ældste Røde Kors fund.



En bluse med mange reparationer bag sig. Den fortjener at leve i mange år.



Denne læderjakke er også et fund fra Røde Kors.



Hjemmestrik af genbrugsgarn (3-Day Dress af Lærke Bagger).

“Jeg bruger ikke mit tøj på samme måde i dag, som jeg gjorde for fem år siden. Men jeg bruger stadig det meste,” siger Astrid, der også bruger genbrugsfund som eksperimenter. “Når tøjet er købt billigere i genbrug, tør jeg meget mere. Jeg syr om, reparerer og prøver ting af.”

GENBRUG SOM FØRSTEVALG

Genbrug har altid været en naturlig del af Astrids hverdag - ikke som et statement, men som det oplagte førstevalg, og hun har da også selv været frivillig i en Røde Kors butik. Nu støtter hun genbrug som Fashion Scout og ved at købe genbrugstøj: “For mig giver det rigtig god mening at købe tøj i genbrug, fordi jeg er med til at bruge det, der allerede findes, i stedet for at der bliver produceret mere nyt. Og der er genbrugsbutikker overalt - også i de små byer. Det gør det bæredygtige valg nemt og inkluderende,” lyder det fra Astrid.

cakri@rodekors.dk



ASTRIDS RÅD TIL BUTIKKERNE

Afspil noget hyggeligt musik! Det betyder meget for oplevelsen i genbrugsbutikkerne.

Og så gør det besøget ekstra godt, hvis man mærker, at de frivillige nyder at være der.

FARVEL



**LAD BISÆTTELSEN
REDDE LIV**

Ønsk dig bidrag til hjælpearbejdet i stedet for de mange buketter til kisten.
Så bliver det sidste farvel omsat til nyt håb til dem, der trænger mest.
Det er en smuk måde at ære det liv, der er sluttet.



225 KR. =
AKUT LÆGEHJÆLP
TIL ET BARN PÅ FLUGT



450 KR. =
BEHANDLING AF NI
UNDERERNÆREDE BØRN



1.000 KR. =
EN MÅNEDS MADRATIONER
TIL FIRE FAMILIER



Læs mere på www.rodekors.dk/mindegave

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. 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, hvad de ellers snakker om i bagbutikken.



Fleksible rammer får flere frivillige i butikken

Frivillige har i årevis været den bærende søjle i Røde Kors' genbrugsbutikker. Men verden har ændret sig, og i dag kræver driften både fleksibilitet, nye kompetencer og nye generationer. Hvordan rekrutterer man frivillige i en tid, hvor færre binder sig til faste rammer?

I femte episode af Bagbutikken besøger journalist Sanne Fahnøe Røde Kors' genbrugsbutik i Bagsværd. Her taler hun blandt andet med de to butiksledere Karsten Rye fra Bagsværd og Helene Nejst fra Herlev om arbejdet med at tiltrække og fastholde frivillige.

"De frivillige er alt! Hvis ikke vi kan rekruttere nye frivillige, kan det få store konsekvenser for butikkens hverdag," fortæller Helene Nejst.

FLEKSIBILITET FREM FOR FASTE RAMMER

Både i Herlev og Bagsværd peger butikslederne på fleksibilitet som en af de vigtigste nøgler til at rekruttere frivillige i dag. Mange frivillige har nemlig arbejde, studier eller familieliv, der gør faste vagter svære.

"Hvis jeg lavede faste vagtplaner, ville jeg miste 30 procent af mine frivillige," siger Helene.

I Bagsværd oplever Karsten Rye

det samme. Her kommer nogle frivillige, når de kan, og går direkte i gang med de opgaver, de kender.

"Vi er meget fleksible. Folk kommer, når de har mulighed for det, og så laver de det, de ved, de skal," siger han.

Ifølge denne episodes ekspert, Helle Hygum Espersen, der er chefanalytiker hos Vive, med speciale i civilsamfund og herunder frivillighed, er udviklingen ikke unik for Røde Kors: Mange frivillige har behov for fleksibilitet.

"Vi ser en tendens til, at flere frivillige, særligt unge, engagerer sig mere fleksibelt og i kortere perioder. Det handler ikke om egoisme, men om at livet i dag er mere fragmenteret og foranderligt. Når vores liv ændrer sig, gør vores engagement det også," siger Helle Hygum Espersen.

Selvom ældre frivillige fortsat udgør ryggraden i mange butikker, er der også et ønske om at tiltrække yngre kræfter. Ikke fordi de gamle





HELENE NEJS

Butiksleder i Røde Kors Herlev. Arbejder aktivt på at skabe et rart miljø i butikken som tiltrækker nye frivillige.



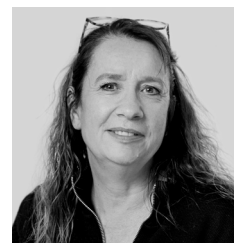
KARSTEN RYE

Butiksleder i Røde Kors Bagsværd. Vil gerne tiltrække flere unge frivillige til butikken, men har ikke knækket koden endnu.



TRINE LUND

Frivillig i Røde Kors Bagsværd. Arbejder med rekruttering af nye frivillige ved siden af sine andre opgaver i butikken.



HELLE HYGUM ESPERSEN

Chefanalytiker med en Ph.d. i civilsamfund og samskabelse. Deler ud af sin viden om frivillighed og tendenserne heri.

skal erstattes, men fordi de unge bidrager med noget andet.

”De kan noget, som jeg overhovedet ikke kan,” siger Helene.

NYE GENERATIONER, NYE PERSPEKTIVER

Hun peger på, at unge frivillige kan bidrage med nye idéer, trends og måder at tænke butikken på, også selvom de kun er der i kortere perioder. Kompetencer, som også er meget attraktive i butikken i Bagsværd.

”Vi har mange unge, der handler her, så det er vigtigt, at der er nogen, der har en fornemmelse for, hvad unge synes er smart,” siger Karsten.

På tværs af begge butikker er fællesskabet en afgørende faktor for at rekruttere frivillige, og hertil har Helene en helt speciel rekrutteringsteknik.

”Der er ikke nogen, der gider stå og sortere tøj i fire timer. Det handler om fællesskab og om, at det er rart at være her. Jeg sælger jobbet på kulturen frem for de opgaver man laver i løbet af dagen,” siger hun.

”Hvis jeg lavede faste vagtplaner, ville jeg miste 30 procent af mine frivillige”

Helene Nejs, butiksleder



Butikken på Bagsværd Hovedgade.



GENBRUG ELEKTRONIKKEN VÆKKES TIL LIVE I SORØ

Flere gange om ugen reparerer Carl og Peter den elektronik i Røde Kors Møbelbutik, der ellers var blevet smidt ud. Det nyder både de selv og Sorø-butikkens omsætning godt af.



Lamper og ure er Carls speciale. Men alt, der kan sættes strøm til, er han og reparationsholdet klar til at fikse.

”Det her er til Carl!” lyder det, da to mørke flyttekasser fyldt med lamper bliver sat forsigtigt på gulvet bag reparationsstationen, hvor Carl allerede sidder med arbejdslyset tændt og den første ”patient” på bordet.

Foran ham står plastikbeholdere med reservedele klemt sammen på hyldeerne, stumper af ledning ligger klar, skruetrækkere og isoleringsbånd i forskellige farver hænger let tilgængeligt.

”Hvis man kan sætte strøm til det, er det vores afdeling,” slår Carl Petersen fast.

Han er 88 år, og har været frivillig i møbelbutikken, siden den åbnede for godt 10 år siden. Ved siden af sidder Peter Bendix på 75 år.

Butikkens reparationshold består også af Bent og Morten. Hver især møder de fire mænd ind om formiddagen for at tage fat på de donationer, hvor musikken ikke spiller, fatningen ikke virker eller mikroovnen ikke varmer. Ofte når de igennem 12-15 reparationer på en uge.

”Vi kan jo godt lide at komme her,” forklarer Carl. ”Det er jo nogle gode fyre at være sammen med. Og der er jo grænser for, hvor meget af sin tid man kan bruge på at gøre rent derhjemme alligevel.”

Og det er tilmed en ganske god forretning: Det seneste år har butikken solgt elektronik for 150.000 kroner, og er således på andenpladsen i butikkens kærlige konkurrence om, hvilken afdeling, der kan sælge for

mest. At møbelafdelingen er på førstepladsen, tager Carl og Peter ikke så tungt. En teaktræsreol kan sælges for langt mere end en airfryer – også selvom der hænger håndskrevne noter på de ledige hyldecentimeter, hvor kunder efterlyser elektronikvarer, de går og drømmer om.

SAMMEN VED ARBEJDSBORDET

Den er næsten ikke til at se mellem skruetrækkere, sakse og svensk-nøgler, men ikke desto mindre er radioen til at høre: Tysk schlager

strømmer ud af højttaleren.

Musikken bliver tændt, når Carl møder ind - altid lidt tidligere end sine frivillige kolleger: "Jeg skal jo gerne nå at have kaffen klar til de andre, når de kommer", indskyder Carl.

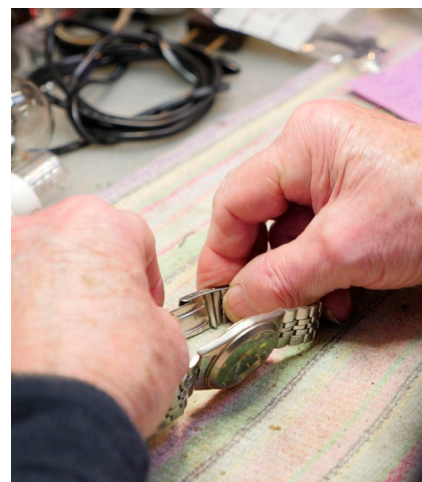
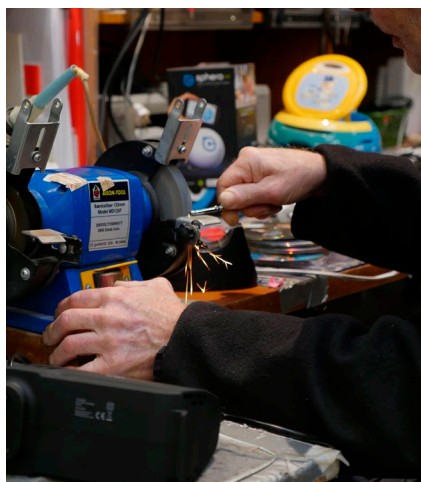
"Ja, Carl og jeg deler i hvert fald ikke musiksmag," lyder det fra Peter. "Men jeg har faktisk vænnet mig til det. Nu savner jeg det næsten, hvis ikke det er der. Og det er ret utroligt, at man kan komme til at savne schlager-musik."

For Peter begynder arbejdsdagen ofte med en runde i

butikkens elafdeling for at se, hvad der er røget af hylderne. Så ved han, hvad han skal kigge efter på lageret. Herefter begynder arbejdet og små fire timer i hinandens selskab, mens der bliver nørklet ved hvert sit bord.

"Det er ikke de mest dybsindige samtaler vi har, for vi sidder jo og koncentrerer os," siger Peter. "Men alligevel er det meget socialt. Jeg er da ikke sikker på, at jeg ville komme to dage om ugen, hvis ikke det var for Carl. Vi har det godt."

emram@rodekors.dk



TRIN FOR TRIN: SÅDAN SKIFTER DU LEDNING I EN LAMPE

Elektronik-holdet i Sorø udfører både store og små reparationer. En af de mere enkle er at sætte en ny ledning i en lampe:

1. Åbn lampen dér, hvor ledningen går ind – typisk ved fatningen eller i bunden af lampen. Tag gerne et billede, før du løsner noget, så du kan se, hvordan ledningen sad oprindeligt.

2. Skru ledningerne løs fra klemmerne. Ofte er der to ledninger: Brun (fase), blå (nul). Er der en

grøn/gul ledning, er det jord. Fjern også eventuel trækafastning, som holder ledningen fast.

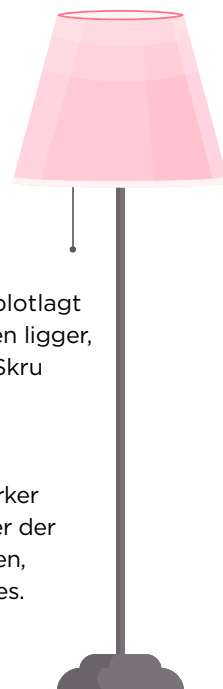
3. Afisolér ca. 5–7 mm af hver leder (de farvede kobbertråde i kablet). Sørg for, at kobberet er pænt og ikke flosset. Hvis lampen har trækafastning, skal ledningen føres igennem den, før du monterer ledningerne.

4. Fastgør ledningerne i klemmerne samme steder som før: Brun til fase, blå til nul, grøn/gul til jord (hvis lampen

har jord). Spænd skrueerne godt, så ledningerne ikke kan løsne sig.

5. Tjek, at der ikke er blotlagt kobber, og at ledningen ligger, så den ikke klemmes. Skru lampen sammen igen.

6. Sæt pæren i, tilslut strømmen og tænd. Virker lampen stabilt, og bliver der ikke varmt ved fatningen, er reparationen lykkedes.



GODT AT VIDE

AF JANUS RASHID FLACHS MADSEN
jamad@rodekors.dk

KVINDER LÆRER KVINDER FØRSTEHJÆLP

I december deltog fem kvinder fra det afghanske familienetværk i et særligt førstehjælpsforløb i Røde Kors' Netværkshus i Gellerup. Kurset havde fokus på både livreddende førstehjælp og på at give deltagerne mod og kompetencer til selv at formidle viden videre i deres egne netværk. Undervisningen var tilrettelagt som peer-to-peer, hvor kvinderne på skift underviste hinanden i udvalgte førstehjælpsemner med støtte fra materialer fra Humanitær Førstehjælp.

Forløbet styrkede deltagerens selvtillid og formidlingsevner, og der blev tydeligt skabt et trygt og engagerende læringsrum, hvor kvinderne gradvist tog større ejerskab over undervisningen. Instruktørens rolle var primært støttende med fokus på at opbygge mod og tryghed frem for at levere traditionel klasseundervisning.

Initiativet er en del af Humanitær Førstehjælp i Netværkshuset i Gellerup, hvor Røde Kors arbejder med nye og inkluderende måder at engagere mennesker, som sjældent deltager i ordinære førstehjælpskurser. Målet er at opbygge et fællesskab af førstehjælpsambassadører, der gennem små handlinger deler viden og styrker handlekraften i deres lokalsamfund.

Vil du vide mere om Humanitær Førstehjælp er du altid velkommen til at kontakte konsulent på området Inge Skaarup Andersen på inand@rodekors.dk.



BEVÆGELSE, LEG OG MUSIK TIL DE YNGSTE

En donation fra Novo Nordisk Fonden betyder, at helt små børn på 0-6 år kan deltage i det sjove, livlige projekt MINI MOVE på Røde Kors' asylcentre.

Kombinationen af leg, fantasi, musik og bevægelse har tidligere vist sig at fremme trivsel blandt flygtningebørn på 6-15 år gennem projektet ON THE MOVE. Nu skal også de yngste børn nyde godt af erfaringerne.

I første omgang gælder det børnene i vuggestuer og børnehaver på Center Avnstrup, Sandholm og Holmegaard. Dernæst bliver det meningsfulde tilbud bredt ud til udvalgte kommuner, vuggestuer og børnehaver.

Det er også en del af projektet, at 300 fagprofessionelle pædagoger og lærere introduceres til metoderne, der er udviklet i samarbejde med Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Baggrunden for begge projekter er, at børn med flygtningebagage ofte præges af høj anspændthed og en adfærd, der kan have negativ betydning for deres fysik og trivsel sammenlignet med andre børn.

Med MINI MOVE understøttes små børns bevægelsesglæde, legelyst, motoriske udvikling og lyst til at deltage i sociale aktiviteter tidligt i livet. Også selv om deres første år er præget af uforudsigelighed og mulige traumer i familien.

TRYG FLYTNING AF SÅRBAR BEBOERGRUPPE

Røde Kors' personale på både Center Jelling og det nye Center Hvalsø har haft fokus på omsorgsbeboere og beboere fra kvindeafdelingen, der er flyttet, fordi Center Jelling er lukket.

For at gøre overgangen så god som muligt for beboerne, var medarbejdere og ledere fra Jelling, Avnstrup og Center Hvalsø samlet for at sikre en grundig overdragelse af viden. Det drejede sig blandt andet om en gennemgang af beboerne og deres behov og en række praktiske erfaringer fra hverdagen, som det nye opholdscenter vil få glæde af.

Den nye personalegruppe havde første arbejdsdag den 1. februar, hvor de mødte til et intensivt introduktionsforløb. Personalet var blandt andet på en tur til Jelling for at hilse på beboerne, inden de flyttede ind på centeret.

På billedet ses Center Hvalsøs nye funktionsleder, Kamilla Uldal Nielsen, i et af centerets fælleskøkkener.

NY KAMPAGNE MOD ENSOMHED

I marts 2026 lancerer Røde Kors en landsdækkende kampagne mod ensomhed i fire storcentre i Frederiksberg, Lyngby, Randers og Aalborg. Kampagnen vises på digitale skærme og har til formål både at skabe opmærksomhed og samtale om ensomhed samt at rekruttere nye frivillige til Røde Kors' aktiviteter på området.

Kampagnen består af fem professionelle portrætter og anvender interaktiv teknologi, hvor forbipasserende kan engagere sig direkte. Jo flere der stiller sig foran skærmene, desto mere lyser portrætterne op i et smil som et symbol på fællesskabets betydning. Samtidig opfordres de besøgende til at melde sig som frivillige i Røde Kors' aktiviteter.

Kampagnen er muliggjort med støtte fra reklamebureauet Publicis og løber fra 13. til 27. marts. Den kan bruges lokalt som afsæt for dialog om ensomhed og om Røde Kors' fællesskabsskabende aktiviteter. Efter kampagnen vil erfaringerne blive evalueret med henblik på at styrke fremtidig rekruttering og indsats mod ensomhed.

KRISESTØTTE TIL VARETÆGTSFÆNGSLEDE UNGE

Den 1. januar 2026 startede det 1,5-årige pilotprojekt **Psykosocial førstehjælp til unge varetægtsfængslede**. Det betyder, at Røde Kors nu er endnu mere til stede for indsatte i Danmark. Med afsæt i Røde Kors' psykosociale tilgang tilbyder frivillige krisestøtte til unge mellem 18 og 30 år gennem samtaler og konkrete redskaber, der kan hjælpe dem med at håndtere kriser under varetægtsopholdet. Mange er førstegangsindsatte og oplever betydelig psykisk belastning. De unge henvises af ansatte samt aktivitetsledere i arresthusene.

Formålet er at skabe ro, tryghed og handlegkraft, så de unge bedre kan håndtere tiden i varetægt og det efterfølgende forløb. Krisestøtten består typisk af tre samtaler, og ved behov henvises de unge til relevante tilbud. I projektperioden uddannes 20 frivillige, og 60 unge deltager i fire arrester.

Projektet bidrager til strategimålet om at udbrede fængsels- og løsladelsesaktiviteter til alle arrester og fængsler i landet.

Pilotprojektet er støttet af Det Obelske Familiefond.

RØDE KORS I KØGE FÅR STØTTE TIL TRYGHEDSSKABENDE PROJEKTER

Røde Kors i Køge har modtaget 120.000 kroner i støtte fra TryghedsGruppens regionale råd i Region Sjælland. Donationen gør det muligt at videreføre vigtige aktiviteter som Vågetjenesten, Besøgstjenesten og Patientstøtten i de kommende tre år. Midlerne skal blandt andet bruges til at dække frivilliges transportudgifter, herunder mulighed for taxa ved sene vagter, så de frivillige kan føle sig trygge og fastholdes i deres indsats. Samtidig skal støtten styrke fællesskabet blandt de frivillige gennem kurser og fælles aktiviteter på tværs af grupper. Røde Kors Køge er aktiv både i private hjem, på universitetssygehuset i Køge og gennem genbrugsbutikken i Ølby Centret.

Læs mere om, hvordan din lokalafdeling kan søge støtte fra fonde på Godt at vide siderne på [Mit Røde Kors.dk](http://MitRodeKors.dk).



”Det værste ved krig er ventetiden”

I krig venter udsatte børn og voksne på livsvigtig hjælp:
En læge, et sted at sove,
rent vand, et måltid.

Som Nødhjælper forkorter du den ventetid – fordi din hjælp er der hver måned. Ikke kun, når krigen fylder i nyhederne.

BLIV NØDHJÆLPER I DAG

Scan QR-koden og gør en uundværlig forskel



RED LIV. HVER ENESTE DAG.

Når du bidrager hver måned, kan du redde liv hver dag.
Du gør, at vi kan være der i de afgørende øjeblikke – altid.
Så kan vi rykke hurtigere ud både før, under og efter angreb.

Tak. Din månedlige støtte kan være forskellen på *for sent og lige i tide.*



TEST DIG SELV

KENDER DU RØDE KORS-HISTORIEN?

Røde Kors i Danmark fylder 150 år i år. Det har været 150 år med mange aktiviteter, indsatser og handlinger, der har gjort en forskel for mange mennesker. I denne quiz kan du teste dig selv og dine nærmeste i den danske Røde Kors-historie.



1. I 1984 åbnede Røde Kors sit første asylcenter på Næsseslottet i Holte – hvor var asylansøgerne fra?

- A Chile
- B Iran
- C Jugoslavien

2. Hvilket brændstof kørte den første Røde Kors-ambulance i Danmark på?

- A Benzin
- B Den var håndtrukket
- C Den var hestetrukket

3. Hvem var den første kongelige protektor for Røde Kors?

- A Kong Christian IX
- B Kong Christian IX
- C Kong Frederik X

4. Hvilket nummer i rækken af genbrugsbutikker blev Røde Kors-butikken i Hørsholm, da den åbnede i 1996?

- A 19
- B 72
- C 13

5. Efter Første Verdenskrig oprettedes Røde Kors Folkekursanstalt i en nedlagt krigsfangelejr Hald ved Viborg. Hvem var patienterne?

- A Kvinder, som var gravide uden for ægteskabet
- B Sønderjyske soldater med krigstraumer fra Første Verdenskrig, hvor de havde kæmpet på tysk side
- C Patienter med gigt, nervesygdomme og børnelammelse

6. Hvornår åbnede Danmarks første Røde Kors-genbrugsbutik i Aars?

- A 1968
- B 1975
- C 1984

7. Hvilken international begivenhed førte til, at Røde Kors i Danmark for alvor engagerede sig i modtagelse af flygtninge i Danmark?

- A Den Spanske Borgerkrig
- B Anden Verdenskrig
- C Borgerkrigen i Syrien

8. Hvilken type opgaver blev Røde Kors-samaritter især kendt for i første halvdel af 1900-tallet?

- A Førstehjælp ved ulykker, epidemier og større forsamlinger
- B Pleje af krigsfanger
- C Drift af børnehjem

9. Hospitalsskibet Jutlandia var bemannet af Røde Kors under koreakrigen. Hvor mange personer blev behandlet om bord?

- A Ca. 1.000 soldater
- B Ca. 5.000 sårede soldater og over 6.000 civile koreanske patienter
- C Ca. 10.000 civile

10. Hvor mange frivillige har Røde Kors i Danmark i dag?

- A Ca. 10.000
- B Ca. 25.000
- C Ca. 40.000

3: A
 2: C
 1: B
 7: B
 8: A
 4: C
 9: B
 5: C
 6: B
 10: C

De rigtige svar:

