

MAGASINET
RØDE KORS NR. 3/2012



EN AT TALE MED

Hver onsdag får Inge Broch-Nielsen besøg af Røde Kors. Men ikke alle er så heldige. Lige nu venter 726 ensomme på at få en besøgsven.

Herlige fridage på Fyn

Gå på opdagelse på eventyrøen



3 DAGE
657,-

pr. person i dobbeltvær.

SPAR OP TIL 33%

★★★ Marcussens Hotel i Assens

- 2 overnatninger
- 2 morgenbuffeter
- 1 forfriskning og chokolade ved ankomst
- 1 to-retters middag/buffet dag 2

Det 3-stjernede Marcussens Hotel er et hyggeligt hotel til en miniferie på Fyn. Hotellet ligger centralt i Assens, tæt på gågade, strand og havn. Assens er en charmerende by med historie tilbage til 1100-tallet, og sporene fra fortiden ses stadig i byens brostensbelagte gader og i de gamle bindingsværkshuse. Oplagte udflugtsmål: Egeskov Slot (50 km) og Odense (40 km) med H.C. Andersens Hus, Den Fynske Landsby og Odense Zoo.

Ankomst: Søndag - onsdag 01.05 .2012 - 29.12.2013

Tillæg i perioder.

Ekstra døgn med morgenbuffet kr. 299,-.

Skærgårdsferie

Hyggelig svensk sommerby



6 DAGE

2.295,-

pr. person i dobbeltvær.

SPAR OP TIL 601,-



★★★★ Hanøhus Hotell & Konferens i Sølvesborg

- 5 overnatninger
- 5 morgenbuffeter
- Hotel ved vandet

Se ankomster på vores hjemmeside
Bestil færebilletter hos DTF travel. F.eks. Scandlines Helsingør-Helsingborg t/r fra kr. 309,- pr. pers. v/2 pers. + bil

Sjov familieferie

Hotel nær LEGOLAND® Billund

©2012 The LEGO Group



6 DAGE

1.799,-

pr. person i dobbeltvær.

SPAR OP TIL 401,-

Søgården Brørup, 20 km fra Kolding

- 5 overnatninger
- 5 morgenbuffeter
- 3 to-retters middage
- 1 x bowling/golf
- 30 min. i bil til LEGOLAND® Billund

Ankomst: Valgfri frem til 12.12.2012.

Ekstra døgn med morgenbuffet kr. 327,-.

Med forbehold for udsolgte datoer og trykfejl. Ekspeditionsgebyr fra kr. 59,-. Se betingelser på www.dtf-travel.dk



Bestil på dtf-travel.dk



Annoncekode: RØDE KORS DK
Tlf: 70 23 14 10



“Ud over Lene kommer der ikke nogen.”



INDHOLD

- 4 **TEMA:** Mange ensomme på venteliste
- 12 Din hjælp gør en verden til forskel
- 14 **Portræt:** Mød en af de mest erfarne hjælpearbejdere
- 18 **Debatten.** Hvordan skal vi hjælpe Grækenland
- 21 **Ud og hjem**
- 22 **Foto-serie:** Civile lider i Sydsudan
- 26 **Shoppen.** Køb og støt Røde Kors
- 28 **Et øjeblik.** Ferielejre for udsatte børn
- 30 Kort nyt

VI MANGLER 726 SOM LENE

Inge Broch-Nielsen er 88 år gammel. Det meste af hendes familie bor i udlandet, så det er ikke så tit, hun får besøg. Derfor er dagene lidt lange på plejehjemmet. Men hver onsdag kommer Lene Willer på besøg. En kop kaffe, en snak og et kram – og straks er humøret højere hos begge.

Men ikke alle er så heldige at få besøg. En ny undersøgelse viser, at vi lige nu har 726 mennesker stående på venteliste til at få en besøgsven. Mennesker, der har opsøgt Røde Kors, fordi de føler sig ensomme.

Derfor leder vi efter 726 mennesker, der har lyst til at blive frivillig besøgsven og gøre hverdagen lettere for et andet menneske. En undersøgelse viser, at et besøg hver 14. dag gør det lettere at holde kontakten med familie og venner – og flere steder har vi set eksempler på ensomme, der efter at have fået en besøgsven er gået betragteligt ned i medicindoser.

Ensomhed er et samfundsproblem, som vi er nødt til at reagere på. I Røde Kors gør vi, hvad vi kan. Læs mere om det her i bladet – og måske har du lyst til at ændre tallet på ventelisten til 725.

ANDERS LAEKARL, GENERALSEKRETÆR



Udgiver: Røde Kors, Blegdamsvej 27, 2100 København Ø, tlf.: 3525 9200, www.rodekors.dk. Redaktion: Klaus Nørskov (ansv.), Ulrik Norup Jørgensen (red.), Helle Bjerre Østergaard. Layout: Rumfang. Forsidefoto: Tomas Bertelsen. Tryk: K. Larsen & Søn. Oplag: 80.000, ISSN: 1904-2981. Artikler fra bladet kan frit gengives, dog med angivelse af kilde. Redaktionen for dette nummer er afsluttet den 11. maj 2012. Meninger fremsat i Magasinet er ikke nødvendigvis sammenfaldende med Røde Kors' holdning.

redaktionen@rodekors.dk



TEMA

Vi har 726 ensomme på venteliste

En ny undersøgelse viser, at vi lige nu har 726 mennesker stående på venteliste til at få en besøgsven. Mennesker, der har opsøgt Røde Kors for at få et ugentligt besøg af en frivillig. Arbejdet med ensomhed er et af de store indsatsområder i Røde Kors, fordi vi ved, at ensomhed ikke blot er en udfordring for den enkelte, men også et generelt problem for samfundet.

DEN STILLE VENTEN PÅ ONSDAG

- AF JULIE LORENZEN. FOTO: TOMAS BERTELSEN -

Det er et år siden, at 88-årige Inge Broch-Nielsen sidst så sin datter. Datteren og det meste af familien bor i udlandet, så der er langt mellem besøgene. Dage på plejehjemmet går med at læse avis eller kigge ud af vinduet. Men hver onsdag kommer Lene.

TEMA: BESØGSVENNER

Bank, bank. Lene Willer slår knoen to gange i døren, inden hun åbner den. Det er onsdag eftermiddag på Plejecentret Skanselyet i Hillerød, og hun skal besøge 88-årige Inge Broch-Nielsen.

"Sikke flot, her er i dag," udbryder Lene og kigger sig rundt i den lille, rydelige lejlighed.

"Ja, jeg har ryddet op."

"Du er så betænksom," siger Lene, der dårligt er kommet inden for døren, før snakken er i gang. Sådan har det været hver onsdag, siden hun i oktober sidste år blev besøgsven for Inge.

88-årige Inge og 67-årige Lene har meget tilfælles. De har begge levet hele livet i Hillerød, begge arbejdet i Hillerød Kommune og sågar haft en fælles kollega, Thormann. Og så er der alle samtalerne om dengang, Inge var ung og om hendes mange rejser til

fjerne kontinenter. Der er ikke mange pauser i talestrømmen mellem de to, og deres hyppige grin overdøver næsten den spruttende elkoger, der varmer vand til teen.

Men når Lene er gået, er her stille. Så lyder kun det cremefarvede bornholmerur, der tikker tiden væk med sit lange, monotone tik tak. Og radioen, der fra tid til anden fylder stuen med nyheder.

Familien langt væk

Ud over Lenes besøg er der langt mellem gæsterne. Barnebarnet Paul kommer et par gange om måneden og hjælper med praktiske ting – han er den eneste familie i Danmark. Ægtefællen Poul Christian døde i 1983, datteren Anne flyttede i en tidlig alder til udlandet, og det andet barnebarn Christian bor i England.

Inge så sidst sin datter for et år siden, hvor hun kom hjem for at hjælpe sin mor med at flytte på plejehjem. Men de taler dagligt i telefon.

"Vi ringer lige for at høre, om alt er ok. Det betyder alverden at høre hendes stemme – det er dejligt, hun ringer. Det ville da være yndigt, hvis hun var her altid, men jeg er vant til, hun er langt væk."

Inge ved ikke, hvornår de ses igen – måske til sommer.

Efter tabet af ægtefællen Poul Christian rejste hun i mange år ud et par måneder årligt for at besøge datteren og børnebørnene, der boede rundt om i verden. Men det kan hun ikke længere. Siden Poul Christian døde, har hun levet alene i Danmark.

"Jeg tænker på ham hver dag. Han var en pragtfuld mand. Jeg tænker på, hvor godt vi

“Ud over Lene kommer der ikke nogen, jeg har jo ikke andre. Jeg ville savne hende, hvis hun ikke kom.”





“Rent menneskeligt betyder det meget, at der er en, som gider komme og tale med mig. Det er jeg taknemmelig for. Lene er blevet en del af mit liv. Jeg glæder mig simpelthen til at være sammen med hende.”

Inge Broch-Nielsen.

havde det sammen.” Men Inge har for længst accepteret, at ægtefællen er væk.

”Jeg savner ham ikke, for han er her jo ikke – det har jeg affundet mig med,” siger hun bestemt.

Et stille liv

De andre beboere på plejehjemmet bruger Inge ikke meget tid på – de siger hende ikke rigtig noget, for de er ikke så raske. En gang mellem spiser hun med dem i fællesrummet eller tager med naboen Ulla til et socialt arrangement. Men det meste af tiden sidder hun alene i sin lejlighed, læser avisen eller kigger ud af vinduet på forbipasserende. Det er et stille liv. Lenes besøg er derfor et kærlig komment afbræk.

”Rent menneskeligt betyder det meget, at der er en, som gider komme og tale med mig. Det er jeg taknemmelig for. Lene er blevet en del af mit liv. Jeg glæder mig simpelthen til at være sammen med hende. Min familie er jo så langt væk,” siger Inge.

”Ud over Lene kommer der ikke nogen, jeg har jo ikke andre. Jeg ville savne hende, hvis hun ikke kom.” Inge slår dog samtidig fast, at

hun ikke føler sig ensom, selv om hun er alene – som enebarn er hun vant til sit eget selskab.

Bange for at blive alene

Lene lægger ofte sin hånd på Inges arm, når hun taler med hende. Og de mange grin når helt op i de blå øjne. Hun hygger sig. Ligesom Inge sætter hun stor pris på det ugentlige besøg.

”Inge giver mig samhørighed – vi udveksler synspunkter og oplevelser, som jeg synes, er givtige. Hun bidrager med nye ting til min tilværelse – f.eks. sine rejseoplevelser, og hvad hun gjorde som ung. Det er spændende,” siger Lene.

Og så har besøgene på plejehjemmet givet hende et mere realistisk billede af alderdommen. Hun har ikke selv haft forældre på et plejehjem og kendte ikke noget til plejesektoren, før hun mødte Inge.

”Det har været en øjenåbner. Jeg har set, hvordan det er at blive gammel, alene og afhængig af andre mennesker. Jeg er bange for at blive alene – for ikke at have nogen omkring mig.”

CA. 5.000 FRIVILLIGE BESØG OM UGEN

Lene Willer er blot en af Røde Kors' ca. 5.000 frivillige, der hver uge besøger en ensom i Danmark. Besøgsvenner hedder de.

Læs mere på
www.rodekors.dk/besøg



VI MANGLER 726 BESØGSVENNER

175.000 danskere er ofte alene, selv om de ville ønske, de havde nogen at tale med. Et forskningsprojekt fra sidste år viser, at frivillige kan hjælpe dem ud af isolationen.

- AF TROELS DONNERBORG -

Hvert 20. menneske, du møder, føler sig ofte ensom. Det viser tal fra Sundhedsstyrelsen. Men der er ikke besøgsvenner nok til at hjælpe dem videre.

En ny opgørelse fra Røde Kors viser, at der lige nu er 726 mennesker – flest ældre – der føler sig alene og derfor står på venteliste hos Røde Kors til at få en besøgsven, der kan være sammen med dem en gang om ugen. Fagkonsulent i Røde Kors Lisbeth Ott-Ebbesen håber, at flere danskere vil melde sig.

”Et besøg gør en kæmpe forskel i et ensomt menneskes liv,” siger hun.

”Følelsen af et besøg kan vare i mange dage, og vi kan simpelthen se, at isolerede og indadvendte mennesker bliver mere udadvendte af besøgene. De får bedre kontakt til hjemmehjælperen og den familie, der ellers

næsten var forsvundet, ganske enkelt fordi de bliver gladere og venligere.”

Mennesker gror

Besøgsforhold udvikler sig ofte til regulære venskaber, og Lisbeth Ott-Ebbesen mener, at båndene bliver så stærke, fordi frivillige kommer på besøg af ren lyst og interesse for besøgsmodtageren.

”Mennesker gror af at føle sig værdsat,” siger hun og nævner eksempler på ensomme, der bruger mindre medicin, fordi de psykisk har fået det bedre.

Den positive effekt af et frivilligt besøg én time hver 14. dag er dokumenteret i forskningsprojektet ”At prikke med kærlighed” fra 2011, der er udgivet af videncentret Ensomme Gamles Værn. Rapporten viser, at de ældre

modtagere af besøg bliver bedre til at holde kontakten med familie og venner, og at de får lettere ved at modtage nogle af de tilbud, der retter sig mod dem.

Isolation svarer til rygning

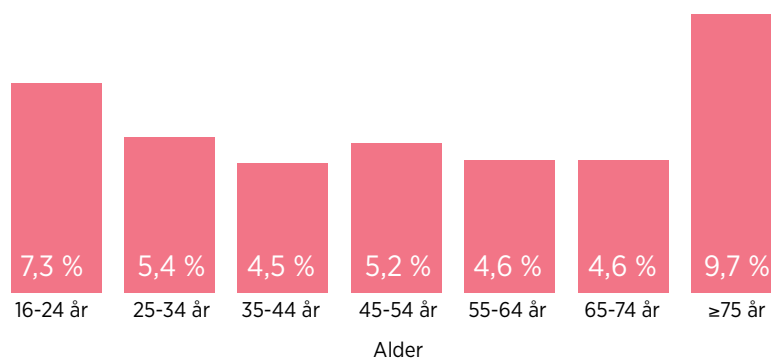
Det kan omvendt have store konsekvenser at hænge fast i en isoleret tilværelse. Ensomhed kan føre til kronisk depression og på den måde også til selvmord, lyder det blandt andet fra Ensomme Gamles Værn. Men social isolation forringer også det fysiske helbred. Et stort amerikansk forskningsprojekt fra Brigham Young University konkluderede i 2010, at konsekvenserne af ensomhed er dobbelt så skadelige som fedme og svarer til effekterne af alkoholisme, rygning og et liv uden motion.

HVAD ER EN BESØGSVEN?

En besøgsven er en person, der frivilligt besøger en ensom. Besøget – der finder sted hver eller hver anden uge – har til formål at være et lyspunkt i en ellers stille hverdag. Den typiske aktivitet er at snakke, gå ture eller drikke kaffe. Men det er helt op til den enkelte besøgsven og besøgsmodtager at beslutte, hvad de vil bruge tiden på.

Læs mere på www.rodekors.dk

DE ÆLDSTE ER OFTEST ENSOMME



Andel af befolkningen, der ofte er alene, selv om de har lyst til at være sammen med andre.

KILDE: SUNDHEDSPROFIL 2010, STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

Her mangler besøgsvennerne



MELD DIG SOM BESØGSVEN!

Vær med til at bryde ensomheden for mennesker, der er alene.

Få mere at vide på rodekors.dk/besøg

eller meld dig som frivillig hos Lisbeth Ott-Ebbesen på besoeg@rodekors.dk



HVAD KRÆVER DET? HVAD SKAL JEG LAVE?

Du tager på besøg hjemme hos et andet menneske, du lytter og er interesseret, så kommer samtalen af sig selv. Du skal være stabil, da du bliver ugens højdepunkt for et andet menneske, og det vil ingen gå glip af.

HVAD FÅR JEG UD AF DET?

Du får godt samvær og nærvær med et andet menneske, som deler ud af sit livs historier.

HVOR LANG TID SKAL JEG BRUGE?

Et besøg varer ca. to timer hver uge.

VI SKAL NÅ NYE GRUPPER

Mange ensomme er så isolerede fra oververdenen, at de lige nu ikke er i kontakt med organisationer som Røde Kors. Derfor er der brug for at gå nye veje, siger vicepræsident i Røde Kors Hanna Line Jakobsen.

– AF TROELS DONNERBORG –

Hver uge ringer Røde Kors' besøgsvenner på døren hos ca. 5.000 mennesker, der trænger til et besøg. Men kun hver femte dør bliver åbnet af en mand. Og kun to procent af indvandrere. Det harmonerer ikke med, at mænd er næsten lige så ensomme som kvinder, og at indvandrere føler sig mest alene af alle. Blandt andet derfor stiller psykolog og forsker i ensomhed Mathias Lasgaard fra Syddansk Universitet spørgsmålstegn ved, om en-til-en-besøgstjenester rammer alle ensomme i samfundet.

”Besøgstjenesterne er en succeshistorie. Men det er relevant at overveje, om de kan tilfredsstille alle ensomme. Besøgene rammer nogle sociale behov, men nogle mennesker har måske behov for noget helt andet. Og spørgsmålet er, om de tilbud eksisterer i tilstrækkelig grad,” siger han.

Ensomme er derhjemme

Han pointerer, at de mest ensomme ældre ofte er isolerede fra omverdenen og derfor er svære at nå med de eksisterende tilbud.

”Groft sagt kan man sige, at de mest ensomme ældre jo ikke ligefrem reagerer på et

opslag i beboerhuset, fordi de jo netop sidder derhjemme. Hvis vi vil have kontakt til dem, der ikke er vant til social kontakt, kræver det noget ekstra. Både af dem, der gerne vil gøre noget, og af de mest ensomme selv.”

Hos Røde Kors er der nedsat en arbejdsgruppe, der skal kigge på, hvad der bør gøres for at hjælpe de mest sårbare i Danmark. Vicepræsident i Røde Kors og formand for

Mennesker er sociale, og vi har brug for at være i netværk med andre, hvor vi får en rolle og kan være aktive.

HANNA LINE JAKOBSEN,
VICEPRÆSIDENT RØDE KORS.

arbejdsgruppen Hanna Line Jakobsen er enig i, at der er behov for nye tiltag rettet mod ensomme.

”Vores besøgstjeneste gør en kæmpe forskel. Men vi ved også, at der er mennesker, der ikke bliver fanget ind af tilbuddet, selv om afdelingerne gør meget for at inddrage hjemmeplejen, når de kobler modtagere og besøgsvenner. Derfor er vores ambition i Røde Kors også at lave nye aktiviteter.”

Masser af nye idéer

Hanna Line Jakobsen peger på, at der allerede foregår masser af aktiviteter i Røde Kors' lokale afdelinger, der afhjælper ensomhed på nye, kreative måder. For de ældre bliver der tilbudt f.eks. siddedans på plejehjem, fællesture ud i det blå, frokostklubber og kortspil. For de unge er det især klubaftener eller netværk med indbyggede bowlingture, der er på tapetet. Og så er der for både unge og ældre et stort fokus i lokalafdelingerne på at skabe nogle caféer, hvor man helt uforpligtende kan komme og være med.

”Det er den vej, vi gerne vil arbejde videre ad,” siger Hanna Line Jakobsen.

”Mennesker er sociale, og vi har brug for at være i netværk med andre, hvor vi får en rolle og kan være aktive. Vi indgår i sociale relationer, hvis vi er med til for eksempel at lave mad i en café. Jeg er sikker på, at vi har brug for at have en funktion – også selv om vi i en periode ikke har overskud.”

”Man styrker hinanden i et netværk: Deler viden, erfaringer og hjælper hinanden. Det kan også danne ramme for nye input fra andre – f.eks. råd om sundhedsfremme, kostvejledning eller at man inviterer en fra kommunens borgerservice til at fortælle om f.eks. IT.”

Indflydelse er afgørende

En stor forskningsoversigt fra SFI Campbell fra 2007 tyder på, at det er den rigtige vej at gå. Den konkluderer, at gruppeaktiviteter betyder, at ældre får det bedre psykisk og

100.000

SÅ MANGE FRAVÆRSDAGE OM ÅRET ER RELATERET TIL SYGDOM SOM FØLGE AF SVAGE SOCIALE RELATIONER.

151

MILLIONER KR.
SÅ MANGE KRONER KOSTER SVAGE RELATIONER SUNDHEDSVÆSNET OM ÅRET.

fysisk. Men det er afgørende, at de ældre har haft indflydelse på planlægningen og udviklingen af aktiviteterne.

Det er netop den pointe, professor i geriatri ved Århus Universitet og overlæge ved Århus Universitets Hospital Else Marie Damsgaard gerne vil understrege. Hun har mere end 10 års erfaring på området og møder i sin hverdag hele tiden patienter, hvis største problem er manglende sociale relationer.

”Sygdomme forsvinder ofte som dug for solen, når man får en konkret opgave i tilværelsen. Derfor nytter det ikke noget at betragte mennesker med dårligt socialt netværk som nogen, der skal modtage en ydelse. De skal tværtimod have en opgave og hjælpe andre,” siger hun.

HAR DU EN GOD IDÉ?

Har du et forslag til en ny aktivitet, der kan afhjælpe ensomhed i Danmark, kan du skrive til Lisbeth Ott-Ebbesen på liott@rodekors.dk.

Arbejdet er i gang

Røde Kors' lokale afdelinger har flere andre typer besøgstjenester end den klassiske. Her er nogle af de bedste eksempler på, at gode netværk også kan forhindre ensomhed.



ODENSE:

Cafétilbud giver venskaber

Manglende besøgsvenner fik Røde Kors i Odense og hjemmeplejen i Odense Kommune til at gå sammen om at danne et nyt cafétilbud i bydelen Bolbro. På den måde kunne færre frivillige nå flere.

I juli sidste år åbnede den første café i Bolbro – og i dag er tre nye caféer kommet til. Frivillige fra Røde Kors sørger for, at de ældre føler sig godt tilpas ved for eksempel at sætte gang i snakken ved bordene, servere kaffe og måske synge en fællessang.

”Jeg er utrolig glad for, at vi i samarbejde med Røde Kors nu kan være med til at skabe relationer mellem de ældre, der tilbringer de fleste timer alene og stort set kun har kontakt med hjemmeplejen,” siger ældrerådmand i kommunen Jane Jegind (V).



KØBENHAVN:

Bustur til seværdigheder

Hovedstaden tilbyder i øjeblikket busture ud i det blå til 990 ældre mennesker. Røde Kors stiller chauffør og turløber til rådighed, og idéen er, at deltagerne på den måde kommer ud af deres hjem og får en oplevelse sammen med andre ældre mennesker. Turene går til forskellige seværdigheder, og der er mulighed for at tage med på ture fire gange i en tremåneders periode.

”De bliver hentet og bragt til deres hjem, de deltagere i fællesarrangementer og møder andre mennesker,” fortæller Birgit Stenbæk, der er konsulent i Hovedstadens Røde Kors.



SILKEBORG:

Klubaften for unge

Unge med Aspergers syndrom, indlæringsvanskeligheder og udviklingsforstyrrelser kan have ekstra svært ved at etablere sociale netværk. Derfor åbner unge frivillige i Silkeborg dørene til en klubaften, hvor man kan mødes og se film, spille spil eller spise sammen. ”De unges netværk er meget sårbart. Især hvis de flytter i egen lejlighed, mister deres job eller går ud af skolen, kan de have svært ved at opretholde et socialt netværk, hvis ikke der er nogen til at hjælpe dem på vej,” siger Heidi Reippurt, der er aktivitetsleder i Silkeborg.