

Røde Kors

MAGASINET

NR 1 - 2019

Møt vår nye
Samfunns-
sikkerhets-
minister

Side 11

Derfor valgte
program-
lederen å bli
besøksvenn

Side 18

Les om
søknene som
ville ut i verden
og hjelpe

Side 20



Tema: Beredskap

– Det var et inferno

Redningsaksjonen var helt på grensen til det umulige, med en skadet skiturist fanget i orkan bratt og høyt i et av Europas vildeste fjellområder.

Side 12

Det er mye som kan gå i arv

Noen kan arve øyenfargen din, ditt gode humør – eller en teddybjørn. Men noen kan også arve et bedre liv av deg – ja, du kan faktisk la noen arve selve livet! Det kan du ved å gi en liten gave i ditt testamente til Røde Kors' hjelpearbeid. Det er en arv som betyr så mye, en arv som setter spor.



Vil du vite mer om det å skrive testamente eller ønsker en informasjonsbrosjyre? Ta kontakt med Siri Antonsen, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på **telefon 22 05 40 00** eller send en e-post til: siri.antonsen@redcross.no.

 **Røde Kors**

Leder

Forberedt på det uforutsigbare

Da snøskredet gikk i Tamokdalen 2. januar, ble det starten på den lengste skredaksjonen i Troms på flere tiår. Allerede samme dagen som skredalarmen gikk, var 35 hjelpekorpsere i aksjon for å starte letingen.

■ Skredet førte til at fire unge mennesker ble revet bort. Da jeg besøkte samlingsplassen ved foten av fjellet på det som ble den siste dagen med leting, fikk jeg høre sterke historier fra våre frivillige i hjelpekorpsene. At de pårørende skulle få sine kjære hjem, var drivkraften. Med spader og søkestaver lette de i timevis i snøen, selv da håpet om å finne noen i live var blitt veldig lite. Ledelse, organisering og samhandling var et eksempel til etterfølgelse.

■ Det finnes påkjenninger som er så tøffe at de fleste av oss vil tenke: Jeg er glad det ikke er meg som gjør den jobben. Røde Kors er til for mennesker i krise, mennesker som trenger oss. Vår innsats hviler fullt og helt på de frivilliges vilje og evne til å gi av seg selv og se sine medmenneskers behov.

■ I Vinter-Norge kan det oppstå situasjoner som raskt blir dramatiske. Både fjellvante og uerfarne turfolk kan bli

utsatt for hendelser de mister kontrollen over. Røde Kors har utarbeidet gode tips til hvordan turen kan bli sikrest mulig. De finner du på rodekors.no. Det er særdeles viktig at alle som ferdes i fjellet har kunnskap om snø- og skredproblematikk og velger en trygg rute. Følg også med på NVEs nettside varsom.no for oppdaterte skredvarslinger og -anbefalinger.

■ Sammen med andre frivillige og blålysetatene gir hjelpekorpsene i Troms av sin tid og kompetanse i det fylket hvor det går flest snøskred. Hver vinter lever de i skjæringspunktet mellom å gjøre alt i sin makt for å redde liv, og å måtte lete etter omkomne. Jeg er dypt imponert over hvor profesjonelt og samvittighetsfullt de utfører sitt oppdrag.

Robert Mood
President



« Med spader og søkestaver lette de i timevis i snøen, selv da håpet om å finne noen i live var blitt veldig lite.



RØDE KORS-MAGASINET
01/2019 99. ÅRGANG

Utgiver:
Røde Kors i Norge
President:
Robert Mood
Generalsekretær:
Bernt G. Apeland

Ansvarlig redaktør:
Øistein Mjærum
Redaktør:
Marianne Wellén
Redaksjonens adresse:
Postboks 1 Grønland,
0133 Oslo
Forsidefoto:
Lyngen Røde Kors

Telefon: 22 05 40 00
E-post:
marwel@redcross.no
Design: Spoon AS,
spoonagency.no
Trykk: Panzeprint AS
Trykt utgave:
ISSN 1503-5786
Digital: ISSN 1892-7971

Får dere flere Røde Kors-magasiner i husstanden, har adresseendringer eller andre henvendelser: Kontakt kundeservice på rodekors.no

Kan vi få sende deg informasjon om ditt medlemskap på e-post?
Send kodeord **MAIL** og din **<e-postadresse>** til 2272.

Venezuela: KAMP OM NØDHJELPEN

Nødhjelp har blitt til en del av kampen mellom de to fløyene i Venezuela. I februar ble det opptøyer på grensa, og flere lastebiler ble satt i brann. På grensebroen forsøker fortvilte venezuelanere å redde noe av hjelpesendingen.

–Vår forpliktelse er å hjelpe befolkningen i Venezuela, uten å bli blandet inn i de politiske konfliktene i landet. Men når nødhjelpen blir en del av det politiske spillet, blir det vanskelig for nøytrale aktører å arbeide, sier generalsekretær Bernt G. Apeland i Røde Kors. – Det er derfor viktig at våre prinsipper om nøytralitet, upartiskhet og uavhengighet respekteres. For Røde Kors er det helt avgjørende at humanitær bistand ikke politiseres,

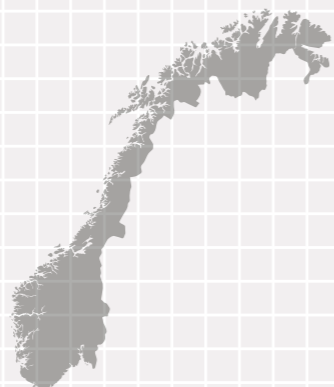
understreker Bernt G. Apeland.

Røde Kors er i likhet med FN ikke involvert i nødhjelpsfor-sendelsene som har skapt problemer på grensen mellom Colombia og Venezuela.

Frivillige fra Røde Kors hjelper de som har krysset grensen til Colombia. Svært mange er syke eller underernære, de mangler mat og har kun det de har klart å ta med seg. Røde Kors har etablert midlertidige transittsentre hvor de gir helsehjelp, distribuerer medisiner, mat og rent vann, overnatting og hjelper med å gjenforene familier som er blitt adskilt. Med støtte fra hele Røde Kors-bevegelsen har omlag én million innbyggere i Venezuela fått hjelp, et arbeid som fortsatt pågår.



RØDE KORS I NORGE



Pantelotteriet setter stadig nye rekorder

Det totale bidraget fra Pantelotteriet til Røde Kors i 2018 ble på 50 millioner kroner – en økning på hele 13 millioner kroner fra 2017. Halvparten av disse midlene går til de lokale Røde Kors-avdelingene og bidrar til at de kan yte enda bedre innsats for mennesker som søker sosial kontakt, for de som trenger aktivisering og inkludering, bedre barns oppvekstvilkår og økt kapasitet til hjelpekorps og beredskapsarbeid.

På toppen av alt er det miljøvennlig!



Ill.foto: Katrine Lunke/Pantelotteriet



Norge må ta debatten om atomvåpen!

Norske myndigheter nekter å signere FNs forbud mot atomvåpen. Atomtruselen møtes med stillhet fremfor politisk debatt rundt vår felles sikkerhet. Verden blir ikke tryggere av å legge lokk på debatten.

Mens politikerne er tause, trekker atommaktene USA og Russland seg ut av IN-avtalen. Atomvåpen er ikke bare et gufs fra den kalde krigen. Faren er kanskje høyere enn noensinne.

Ved å signere dette oppropet, bidrar du til å bringe debatten om Norges sikkerhet tilbake på den politiske agendaen:

«Bruk av atomvåpen er ulovlig og umoralsk. Å fortsette i stillhet er å gamble med våre liv. Norske politikere må ta debatten, også i NATO.»

Vil du hjelpe oss å nå 10.000 underskifter? Signér og del oppropet på: rodekors.no/ta-debatten-om-atomvaepn/

Blodfans bes blø for tronen

Norge har behov for 30 000 nye blodgivere for å sikre god beredskap og redde liv i tilfelle en epidemi eller andre kriser. I samarbeid med HBO Nordic lanserer Røde Kors kampanjen «Blø for tronen» - en del av den globale kampanjen «Bleed for The Throne». Dette for å appellere til enda flere potensielle blodgivere. Her får seere av den populære serien «Game of Thrones» sjansen til å bevise at de er hengivne blodfans ved å registrere seg som blodgivere. Fans som er villige til å blø for tronen kan gå inn på GiBlod.no for å registrere seg som blodgivere.

HBO Nordic har et eget Facebook-event og kampanjemateriell som publiseres i våre kanaler. Er du ennå ikke blodgiver? Gå inn på giblod.no og meld deg i dag.



– Vår første ferie sammen som familie

Ravn (11) var på sin aller første ferie sammen med familien sin i vinterferien, da de deltok på Røde Kors sitt ferietilbud Ferie for alle på Danebu i Valdres.

– Det var ganske mange sommerfugler i magen da vi kom til Ferie for alle. Vi har jo ikke vært på familieferie før, så det var mye nytt og spennende, forteller mamma, Linn-Mari (33).

For familien har det ikke vært enkelt å dra på ferie. Muligheten til å reise vekk, slik mange andre gjør, har rett og slett ikke vært der.

– Det er dyrt å reise på ferie, og det har rett og slett ikke vært mulig å prioritere det i hverdagen, sier Linn-Mari.

63 deltagere og åtte frivillige ferierte på Danebu i Valdres i fem dager sammen. Skiturer, aking, slalåm, bålkos var noen av aktivitetene.



Fin tid: Etter en uke på vinterferie i Valdres hadde familien mange opplevelser de kunne fortelle når de kom hjem igjen.

Foto: Thea Rabe

Når vinter- fjellet tar liv

Året startet verst tenkelig med fire omkomne i et snøskred i Tamokdalen. Frivillige fra Røde Kors har deltatt i flere vanskelige redningsaksjoner så langt i vinter.

Fakta om snøskred

- De aller fleste skred som rammer skiløpere er såkalte flakskred. Flakskred løsner først og fremst i snøtunge lesider med 30-60 graders helling. De løsner enten av seg selv eller på grunn av ytre påvirkning som fra en skiløper.
- Den beste måten å unngå å bli tatt av skred på, er å unngå områder der man kan utløse skred eller hvor naturlige utløste skred har sin utløpssone.
- Unngå derfor terreng brattere enn 30 grader og bekkedaler. Bekkedaler gir god le for vinden og samler snøen effektivt. Går det skred i slike områder kan man bli fanget i en terrengfelle uten fluktmuligheter.

Skredulykke i Tamokdalen: Skredstedet på Blåbærtinden, i Tamokdalen, hvor fire skiturister (en finsk og tre svenske) ble tatt av skred 2. januar. Mannskaper fra politi og Røde Kors graver her frem de tre som enda ikke er hentet ned.

– De etterlatte er den største drivkraften

Julia Fieler (31) er ikke kjent for å sitte stille mellom slagene. Lederen for nasjonal ressursgruppe for skred i Røde Kors dro rett på topptur morgenen etter at det krevende søket etter fire omkomne i Tamokdalen var avsluttet.

Tekst og foto: Roar Dalmo Moltubak

Hva er det som driver deg til å bruke så mye av fritiden som frivillig?

– Det er et kjempespennende miljø der man møter folk som driver med helt andre ting enn deg selv. Jeg har også fått mye kompetanse jeg kanskje ikke hadde fått utenfor Røde Kors, og for meg som nærmest er vokst opp i fjellet, handler det om å få drive med noe man trives med, sier Julia Fieler.

I Tamokdalen gikk innsatsen raskt over fra å være redning til å bli søk etter omkomne. Hva tenker du på når du leder et slikt søk?

– For min del tenker jeg nok mest organisering og hvordan vi kan løse dette mest effektivt med de ressursene vi har. De etterlatte er den største drivkraften for å hente ut omkomne fra skred. Å finne dem er det viktigste, og for meg handler det mest om å kunne gi de pårørende sine kjære tilbake.

Hvordan orker du å gå rett til fjells på ski etter en krevende skredaksjon?

– Se så fantastisk fjellene er da! Det å være på tur for meg er avslapning og det er på fjellet, sammen med gode venner, jeg virkelig klare å legge fra meg alt, sier Julia dagen etter den siste letedagen i Tamokdalen. Så setter hun kursen mot 802 meter høye Buren på Kvaløya i Troms.

Julia Fieler

Aktuell:

- Nasjonal fagleder skred i Røde Kors
- Var delaktig i utformingen av de nye fjellvettreglene i 2016
- Er norsk delegat i den medisinske kommisjonen i ICAR, den internasjonale fjellredningskommisjonen

Alder: 31 år

Bor: Tromsø, samboer med Torje og hunden Cato.

Yrke: Anestesilege

Født i naturen: Julia Fielers hverdag utenfor jobben handler mye om fjellturer med og uten ski.



Opptatt av frivillighet: Norges nye statsråd for beredskap mener Norge er helt avhengig av de frivillige i redningstjenesten.

Ny minister for beredskap:

– Frivilligheten og dugnaden får Norge til å gå rundt

Ingvil Smines Tybring-Gjedde (Frp) hyller frivilligheten. Hun har selv holdt skredkurs for Røde Kors og føler seg som en del av «familien».

Tekst og foto: Roar Dalmo Moltubak

En fredag ettermiddag i februar møtte landets nye Samfunnsikkerhetsminister frivillige fra Røde Kors, Norske Redningshund og Norsk Folkehjelp under en øvelse ved Sognsvann i Oslo.

Hun hadde selv bedt om å få bli bedre kjent med den frivillige delen av beredskapen, selv om hun personlig har bred erfaring fra feltet.

– Hvilket forhold har du til Røde Kors?

– Jeg var profesjonell klatrer og har blant annet holdt flere kurs for Røde Kors i skredredning på Sunnmøre. Jeg føler faktisk at jeg har vært og er en del av den store rednings- og beredskapsfamilien, forteller Tybring-Gjedde.

På øvelsen ved Sognsvann tok statsråden del i en fiktiv leteaksjon etter en savnet person i skogen.

Sammen med redningshund og mannskaper fra flere organisasjoner, satte hun til skogs. Å se innsatsen fra de frivillige,

gjorde inntrykk på statsråden.

– Da vi fant den «savnede» personen fikk jeg skikkelig klump i brystet. Ikke fordi vi fant ham, men fordi alle rundt meg utstrålte at de var så opptatt av å redde liv. Og jeg vet de bruker mye av fritiden sin på nettopp det, sier hun.

– Hva kan du gjøre for de frivillige beredskapsorganisasjonene?

– Vi jobber hele tiden med å se på beredskapen vår. Mye av det jeg kan gjøre er å synliggjøre det de frivillige gjør, slik at hele befolkningen ser hvor fantastisk redningstjenesten er og at kanskje flere vil verve seg, sier hun.

– Hva har du lært etter møtet med de frivillige på denne øvelsen?

– Jeg har nok en gang blitt overbevist om hvor viktig dugnad er. Det er frivillighet og dugnad som får Norge til å gå rundt, mener Tybring-Gjedde.

Reddet fjell- turister i «inferno»

Påsken 2018 rykket skredgruppen i Lyngen Røde Kors ut på et oppdrag som for de fleste ville vært en umulig oppgave.

Tekst: Roar Dalmo Moltubak Foto Roar Dalmo Moltubak/Lyngen Røde Kors

Vinden slet løs skaren og isen haglet rundt oss. Vi måtte legge oss ned og holde oss fast så vi ikke ble blåste av fjellet, sier Frode Hansen i Lyngen Røde Kors.

Lokalkunnskapen var avgjørende da Hansen og resten av skredgruppen 28. mars i fjor planla og gjennomførte redning av en gruppe skiløpere fra Kavringtinden i Lyngen.

– Vi visste at 90 prosent av fjellet ville være for farlig å bevege seg inn i. Heldigvis befant turgruppen seg i den siste tidelen, sier Hansen.

Satt fast i orkanvind

Gruppen i nød var i utgangspunktet fire sveitsere som satt fast 900 meter over havet. En av skituristene hadde falt stygt i ei steinur og klarte ikke å bevege seg på grunn av store smerter i hofta. Været ble verre og verre med orkan i vindkastene. Store deler av fjellsiden var blåst tom for snø og i stedet dekket av speilglatt is.

Fire skiturister fra Finland hadde noen timer før alarmen gikk hos politiet og Røde Kors oppdagat sveitserne og tatt seg opp fjellsiden for å hjelpe. I det røffe fjellet forsøkte de å bistå sveitserne. Oppdraget til Frode og

resten av skredgruppen vokste i omfang: Nå måtte åtte personer hjelpes i trygghet.

– Finnene hadde gjort et prisverdig forsøk på å fire den skadde sveitseren ned, men etter hvert havnet de i et parti med kun is og da hadde alle sammen rast 20-30 meter nedover. Der satt de fast, sier Frode.

– Ett feilsteg kan bli katastrofalt

Både luftambulansen og redningshelikopteret måtte gi opp sine forsøk på å komme frem til turgruppen. Det hadde blitt mørkt og oppe i høyden begynte det å bli kritisk kaldt både for den skadde og resten av gruppen sveitsere og finner.

Nede i bygda jobbet Frode og resten av skredgruppen til Lyngen Røde Kors på spreng med å finne ut hvordan de på en trygg måte kunne ta seg opp til turfølget. Vind, skredfare og ekstremt glatt underlag var faktorer som måtte vurderes. Alle vet at Lyngsalpene ikke er til å spøke med.

– Fjellene her er de mest utfordrende i Nord-Europa, og et lite feilsteg kan bli katastrofalt, sier Frode.

Han har vært medlem i hjelpekorpsset i Lyngen siden 1989 – da var han 15 år gammel og allerede en ivrig turgåer i det flotte nærmiljøet. Han kjenner fjellene på hjemstedet som sine egne bukselommer.

Fikk scooter over seg

I påvente av klarsignal for å ta seg til fots opp til skituristene, kjørte Røde Kors-mannskaper opp spor de første 600 høydemetrene med skutere. Planen var å ha en løype ferdig så tett opp til det det bratteste henget som mulig før uthenting.

– Vindmåleren som er plassert der vi var med scoote-

Utstyret i orden: Truger, tau og klatreskutere ble viktige verktøy under redningsaksjonen i Lyngen i fjor vinter.

Lokale helter: Skredgruppen i Lyngen er lommekjent i Norges mest skredutsatte fjellområde.

Reddet: Den sveitsiske skituristen ble fraktet i sikkerhet etter å ha falt stygt i Lyngsalpene.

– Rufsete gjeng: Frode Hansen (nr 3 f.v) kaller spøkefullt skredgruppa i Lyngen en "rufsete gjeng" som får jobben gjort.



Sterk opplevelse: Frode Hansen i Lyngen Røde Kors sier aksjonen i påsken 2018 var den heftigste han har opplevd.

ren viste 32 sekundmeter vind. Vi måtte på et tidspunkt legge oss bak scooteren, og da vippet den over oss, sier Daniel Larsen, som både er Froles kollega på fabrikk Cinderella og med i skredgruppa i Lyngen Røde Kors.

På 700 meter høyde startet Frode Hansen og lege og hjelpekorpsler Mikael Grumstedt på den siste delen inn til turfølget på stegjern, via en rute som skulle være trygg nok. Snøføyka var nå så tett at de via samband måtte ha hjelp fra de som stod klare med snøscooterne lenger nede til å finne retningen.

– Vi så at de hadde hodelykter og fikk posisjonene så vi kunne informere Frode og Mikael om hvor langt det var igjen og i hvilken retning de skulle gå, forteller Daniel.

Lyngsalpene og Troms

- Lyngsalpene i Troms har 126 fjelltopper på over 1000 meter.
- Opp til 2000 turgåere beveger seg i fjellet her hver eneste dag.
- Over halvparten av alle skredulykker i Norge skjer i Troms.

– Et inferno

Steg for steg tok Frode Hansen og lege Grumstedt seg inn mot turfølget i kveldsmørket onsdag før skjærtorsdag. Hansen beskriver omgivelsene den marsdagen som ekstreme. Vinden rev løs isflak som fløy i luften rundt de to.

– Det var et inferno, sier Hansen.

Fremme hos de fjellfaste turistene møtte redningsmannskapene ikke bare en skadd pasient, men syv andre skigåere som var bekymret for nedfarten. Det første Hansen og legen gjorde var å hakke vekk is i et område som var stort nok til at turistene fikk noenlunde fast grunn under skoene.

– Hele turfølget var så skremt at de ikke turte å gå ned på ski. I tett snøføyke måtte vi meter for meter hjelpe alle ned, forteller Daniel, som møtte gruppen på den nederste delen av bratthenget.

Firt ned i fjellduk

Det var for bratt til å bruke pulk eller bære, så pasienten ble pakket inn i en fjellduk og fikk et tau rundt brystet. To mann sikret tauet fra toppen, mens den skadde ble firt ned.

Etter flere timer i fjellet overvant åtte turister og fire frivillige Nord-Europas tøffeste vinterfjell og mot alle odds kom de seg i trygghet.

– Det er den mest utfordrende aksjonen jeg har deltatt i, og vi strakk oss helt til ytterpunktene av det som er mulig. Det var vel egentlig først dagen etterpå at det begynte å sige inn for fullt hva vi hadde vært med på, sier Hansen.

Fjellvettreglene

Vi ferdes mer ute i naturen, og vi bruker den på stadig flere måter. Fjellvettreglene hjelper deg å planlegge og gjennomføre en fantastisk tur – som også er trygg. Fjellvettreglene er utarbeidet av Røde Kors og Den Norske Turistforening (DNT) og ble oppdatert i 2016.

Det er råd til deg som skal på tur – uavhengig av sesong.

1

Planlegg turen og meld fra hvor du går

2

Tilpass turen etter evne og forhold

3

Ta hensyn til vær- og skredvarsel

4

Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer

5

Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre

6

Ta trygge veivalg.

7

Bruk kart og kompass.

8

Vend i tide, det er ingen skam å snu

9

Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

Dette bildet er fra en øvelse.

Seks tips for å unngå snøskred:

1. Les snøskredvarselet for ditt område. Sett deg inn i hva de ulike faregradene og skredproblemene vil bety for din ferdsel i skredterreng.
2. Planlegg turen din hjemme – legg opp til tur etter vær- og snøforhold, og etter turgruppens erfarings- og kunnskapsnivå. Sjekk værmeldingen på yr.no
3. Følg med på de faretegnene på snøskred naturen gir deg: ferske skred, sprekker i snøoverflaten, drønn fra snødekket ved belastning.
4. Ha gode ferdselsrutiner. Gå i skredutsatte områder én og én eller hold god avstand til hverandre. Stopp/vent kun på trygge stoppesteder – steder hvor du ikke kan løse ut skred og hvor du ikke kan bli tatt av skred ovenfra.
5. Vær i stand til å gjenkjenne snøskredutsatt terreng. Hvor kan det gå skred, og hvor langt kan skredet gå?
6. Gjør alltid gjennomtenkte veivalg – still deg selv spørsmålet "hvorfor kan jeg ferdes her"? Nyt vinterfjellet - men planlegg turen godt



■ Les mer om hvordan du unngår snøskred på rodekors.no

God hjelper: Anh Thi Le Martinsen (t.h.) har stortrivdes som leksehjelper i to år. Her hjelper hun Abdi Qali Ali med prosentregning.



Eleven ble leksehjelper

I tre år gikk Anh Thi Le Martinsen (27) til Røde Kors for å få hjelp med matematikk og samfunnsøkonomi. Nå er hun selv leksehjelper.

Tekst: **Kristian Müller**
Foto: **Eivind Mørch-Thoresen**

Røde Kors' lokaler på Grønland i Oslo setter Anh Thi seg ned sammen med eleven Abdi Qali Ali. Abdi er en av nesten 2400 elever bare i Oslo som fikk leksehjelp gjennom Røde Kors i 2018. Over hele landet er det mange tusen unge som ikke får tilstrekkelig med hjelp hjemme, og som er avhengig av leksehjelpen for å mestre skolehverdagen.

– Her skal vi finne ut hvor mange prosent av rektangelet som er farget. Hva må man gjøre da? spør Anh Thi.

De ser på hverandre. Blikkene forteller om to dypt konsentrerte personer. Abdi foreslår å telle de fargede rutene, men Anh Thi forklarer at det ikke er nok. Sammen tygger de på oppgaven. Så går det opp for Abdi.

– Gange med hundre og dele på antall ruter. Ja, selvfølgelig! Det blir 60, sier hun tydelig stolt.

Anh Thi sprudler når hun ser at Abdi blir glad for hjelpen. Hver eneste torsdag er det slik.

– Det er veldig hyggelige folk her, både leksehjelpere og elever. Man føler at man blir satt pris på. I tillegg får man et avbrett fra jobb og hverdag, sier Anh Thi.

Hun forteller om en elev som alltid kommer på torsdager for å gjøre matte.

– Jeg spurte hvorfor hun kommer akkurat den dagen, og da svarte hun: "Fordi du er her!" Det var veldig fint å høre.

Gir tilbake

Hun får brukt kunnskapen sin til å hjelpe ungdommene med de samme fagene hun en gang fikk hjelp med: matte og samfunnsøkonomi.

For da hun gikk på videregående skole, be-

nyttet hun seg av leksehjelpen i tre år. Etter grunnskolen tok hun samfunnsøkonomi på universitetet. Stadig tenkte hun på å bli frivillig i Røde Kors for å hjelpe andre, slik hun hadde fått hjelp tidligere.

– Så gjorde jeg det da jeg skrev masteroppgaven. Det var en stressende tid, men det var veldig fint å gjøre noe annet. Nå har jeg vært her i to år. Jeg hadde ikke tenkt at jeg skulle være her så lenge, men sånn har det blitt, sier hun og smiler.

Et av målene til Røde Kors leksehjelpen er å bidra til at elevene kan velge den utdannelsen og yrkesveien de ønsker. Anh Thi jobber til daglig som kundekonsulent i en bank, og det er naturlig å tenke at leksehjelpen har bidratt til å forme veien for 27-åringen.

– Ja, det tror jeg. Jeg forstod i hvert fall samfunnsøkonomi mye bedre. Røde Kors har vært en indirekte årsak til at jeg ikke ga opp faget, sier hun.

Forbedring

Abdi har vært på leksehjelpen i drøye to år. Hun er innom flere ganger i uka, og er veldig fornøyd med tilbudet.

– Selvfølgelig. Det er veldig mye bra med leksehjelpen. Det er et hyggelig miljø her, og mange flinke frivillige. På skolen er det mange elever på få lærere, mens her har de god tid til å hjelpe oss.

Hun har merket en stor forbedring i flere fag på de to årene. Når hun har fullført utdannelsen sin, ønsker også hun å hjelpe andre.

– Jeg vil hjelpe mennesker, for eksempel eldre, eller tolke for somaliere. Og kanskje jeg kan bli en leksehjelper en dag, sier hun.

Leksehjelp

- 170 åpningsdager
- Tilbud i store deler av landet
- Lokale forskjeller i aldersgrenser og åpningstider

Ønsker du å bli leksehjelper eller trenger hjelp til lekser:

Ta kontakt med ditt lokale Røde Kors.

IKEA-burger gir mer leksehjelp

En krone av hver solgte fiskeburger på IKEA går til Røde Kors Leksehjelp.

Avtalen som varer i ett år vil gi gode inntekter til Røde Kors sitt leksehjelparbeid over hele landet. Burgeren er en fiskeburger med masse god fisk, sunne grønnsaker, god smak og næring.

IKEA støtter også Røde Kors sitt arbeid med Fellesverket. Leksehjelp støttes via et overskudd fra IKEA Family card og fjorårets julegave fra IKEA-ansatte ga 300.000 kroner til Barnas Røde Kors.

– Endelig noen å prate med

Bare én uke etter at Aud (88) fortalte hele Norge om sin hverdag preget av ensomhet, hadde hun sitt første møte med besøksvennen Solveig.

Tekst og foto: **Marius Sunde Tvinneim**

Aud Kristiansen gikk dessverre bort i februar. Vi trykker artikkelen i samråd med pårørende for å minnes Aud og alt hun har gjort for ensomme eldre i Norge gjennom sin åpenhet.

Livet mitt har ikke mening lenger. Men jeg vil ikke dø heller, sa Aud Kristiansen fra Trondheim på Dagsrevyen før jul.

Hjemmehjelpen var det siste besøket hun kunne huske.

– Jeg satt jo her og snakket til kjøkkenbenken, men han svarte meg aldri. Det var et ensomt og makabert liv jeg levde. Jeg kom meg liksom ingen vei, sier 88-åringen.

Men Auds historie gjorde en forskjell. Den førte til en strøm av nye frivillige til Røde Kors. Mennesker over hele Norge ønsket å bidra til å bekjempe ensomhet hos eldre.

Bare én uke etter Dagsrevyen-innslaget fikk hun besøk av sin nye besøksvenn.

En ny hverdag

Solveig Reitan meldte seg for å dra på besøk til Aud. Solveig er både kursholder og besøksvenn i Trondheim Røde Kors og ble grepet da Aud fortalte om ensomheten.

– Hun satte ord på noe som nok er en del av hverdagen for veldig mange. Jeg er imponert over at Aud delte historien sin, og er glad for at så mange nye frivillige meldte seg, sier Solveig.

Det er Aud enig i. Selv har hun fått en ny hverdag etter at hun og Solveig begynte å møtes.

– Forhåpentligvis har jeg bidratt til at andre som er i samme situasjon som meg også har fått det bedre. For det har virkelig betydning å få en besøksvenn. Jeg har noe å se frem til, og kikker spent på klokken de dagene hun kommer, sier Aud.

Nå møtes de to jevnlig for å prate om alt mellom himmel og jord. Til våren kan de også gå turer i nabolaget, og det er allerede planlagt at de skal se en revy sammen.

– Solveig er en vidunderlig besøksvenn. Jeg kan være veldig reservert med noen, men ikke Solveig. Det er nesten som vi har kjent hverandre i flere år, flirer Aud mens hun klapper hendene sammen.



«
Schmokk, så var det full klaff mellom oss!

– Schmokk, så var det full klaff mellom oss! Begge bryter ut i latter. Du skulle kanskje ikke tro at Aud er over dobbelt så gammel som Solveig, men slik er det altså.

– Kanskje er det jeg som får mest igjen av møtene våre. Det er utrolig kjekt å møte Aud, og vi tenker ikke noe på aldersforskjellen når vi prater, sier Solveig.

Dampskipspike

For Aud kom ensomheten brått på da ektemannen havnet på sykehjem på grunn av demens for halvannet år siden. Hun har også en sønn som sitter i rullestol, som gjør det vanskelig for ham å komme på besøk. Svigerdatteren og barnebarna besøker henne jevnlig, men den hverdagslige stillheten er noe hun ikke er vant til.

– Da mannen min flyttet ut ble det plutselig stille her. Det kom som et sjokk på meg som har levd et langt og innholdsrikt liv, sier Aud.

88-åringen har også en helse som gjør det tungt å komme seg ut, spesielt i vinterhalvåret. Men slik har

Full klaff: Aud og Solveig forteller at de kom godt overens fra første stund. Siden de møttes for første gang før jul, har de brukt tiden til nå på å bli bedre kjent. – Det er nesten som vi har kjent hverandre i flere år, sier Aud om besøksvennen Solveig.

det ikke alltid vært. Aud har flere historier på lager, noen mer sjokkerende enn andre.

– Har jeg fortalt deg om den gangen jeg ble solgt til en bartender i Beirut?

– Nei, gi deg!, responderer Solveig og spisser ørene. Som 20-åring meldte Aud seg som messepике på en båt som skulle til Middelhavet. Hun fikk kallenavnet "messa". I 7 måneder var "messa" en del av besetningen, og fikk se en rekke land i Europa.

– Jeg var vel eventyrlysten, det har jeg alltid vært. Det var litt traust å sitte hjemme i Trondheim på den tiden, selv om min far ikke likte at jeg ble en "dampskipspike"!

Båten la til kai i Beirut, Libanons hovedstad. Aud ble med skipskokken til en bar i sentrum, siden hun allikevel hadde noen timer fri.

– Der snakket vi med bartenderen, men plutselig så forsvant kokken. Det ble tydelig for meg at bartenderen ønsket noe mer enn å bare ta en drink, så jeg kom meg ut så fort jeg kunne. Det viste seg at kokken hadde gjort en avtale med bartenderen bak min rygg.



Miserabelt: Før Aud møtte besøksvennen Solveig gjennom Trondheim Røde Kors, beskriver hun livet sitt som ensomt og makabert. Da mannen havnet på sykehjem for halvannet år siden, ble det plutselig stille. – Ensomhet er en stor utfordring. Jeg hadde et aktivt og innholdsrikt liv før jeg ble ensom, sier Aud.

«
Solveig er en vidunderlig besøksvenn. Jeg kan være veldig reservert med noen, men ikke Solveig. Det er nesten som vi har kjent hverandre i flere år, flirer Aud mens hun klapper hendene sammen.

Mening med livet

– Mine syv måneder som messepике er bare litt av alt det spennende jeg har opplevd, forteller Aud etter at historien fra Libanon er fordøyd.

– Men jeg mangler noen å dele historiene mine med. Nå har jeg Solveig, og det er fantastisk! Jeg opplever at jeg har fått mening med livet igjen.

Aud forteller at det kan være vanskelig for eldre å be om hjelp. Det kan være stolthet eller et ønske om å ikke være til bry. Derfor er ensomhet også en stor utfordring hos flere eldre.

Solveig nikker. Som besøksvenn i Røde Kors forstår hun godt hvor viktig det er å ha noen rundt seg.

– Å ha mennesker du kan snakke til, om løst og fast, kan utgjøre så mye. Det handler i bunn og grunn bare om å ta en kaffe sammen og møte et menneske som lytter, eller som du kan lytte til. Du vet aldri hvilke historier de har på lager.

Aud hever kaffekoppen mot munnen.

– Jeg har flere historier å fortelle, vet du!

Frivillig: Programleder i NRK Silje Nordnes har vært besøksvenn i Røde Kors siden 2014. – Jeg vil absolutt oppfordre andre unge til å bli frivillige. Det gir en ekstra dimensjon til livet, mener hun.

Programleder Silje Nordnes: – Fikk det dyttet jeg trengte

Annonsen til den ensomme eldre damen som ønsket noen å feire julaften sammen med, var det som skulle til for at Silje Nordnes (34) ble besøksvenn.

Tekst: Marianne Wellén Foto: Olav A. Saltbones

Mange engasjerte seg og det ble mye skrivelser om ensomhet blant eldre i denne førjulstiden i 2013. Pågangen fra folk som ønsket å feire julaften med den eldre damen var enorm og rekordmange meldte seg som frivillige til besøkstjenesten i Røde Kors. Silje Nordnes, programleder i P3morgen på NRK, var en av dem.

– Jeg fikk det lille dyttet i ryggen jeg trengte, sier hun og forteller at hun hadde gått og tenkt på det en stund. – Så da meldte jeg meg som frivillig og gikk på kurs der jeg lærte om Røde Kors og diskuterte etiske utfordringer, forteller hun. – Jeg hadde både tid, overskudd og fremfor alt lyst til å bidra, legger hun til.

Et par timer i måneden

Silje Nordnes har i rundt syv år vært programleder i P3 Morgen på NRK. Fra klokken 06.00 snakker hun og spiller musikk for morgen-trøtte lyttere, som stort sett er unge mennesker. – Jeg jobber jo i underholdningsbransjen, og jeg skal ikke undervurdere vår funksjon om å gi folk noe annet å tenke på i en tøff eller stressende hverdag, spesielt unge som har mye press fra mange kanter. Men det hender jeg kjenner på at jeg skulle gjort noe "ordentlig" – selv om det jeg gjør også er ordentlig da, smiler hun.

– Jeg er i en periode i livet der jeg fint kan sette av noen timer i måneden til frivillig innsats. Fordi det fort blir mye meg, meg, meg; kan det ikke stikkes under en stol at det føles godt å være med å bidra. Det var litt den tanken som lå bak, forklarer hun og legger til at hun er veldig glad i og synes det er givende å ha kontakt med eldre mennesker.

– Jeg har en bestemor som bor langt unna og siden jeg er innflytter i Oslo kjenner jeg ikke noen eldre folk her i byen. Det ble naturlig at jeg ønsket meg et eldre menneske å besøke og ble da koblet med en dame som

hørte mye på radio, var oppdatert, men mye alene hjemme. Så jeg dro dit da, drakk mye kaffe og diskuterte et par timer i måneden.

– Så flyttet denne gamle dama til et sykehjem utenfor byen og vi mistet kontakten, forteller Silje.

Utvider horisonten

I 2015, da det kom mange flyktninger til landet, var Silje også flyktningguide i et års tid. – Det var også veldig fint og utfordrende. Det var en jevnaldrende jente fra Iran og det var noe helt annet enn å besøke en eldre, forteller hun. – Men det som er felles med de to er å møte noen i en annen situasjon enn meg selv. Det er med på å sette ting i perspektiv og utvide horisonten.

– Man lærer masse om selv når man blir konfrontert med andre virkeligheter, sier hun og forsetter: – Man går jo veldig fort i de vante banene, er sammen med de samme vennene som har veldig like liv som en selv. Så det gir jo rett og slett mer innsikt i andres liv. Det synes jeg er spennende, forklarer hun.

Fint å kunne bidra

I dag er Silje besøksvenn på Sofienberghjemmet i Oslo. – Jeg er ikke tilknyttet en person, men til en gruppe på institusjonen, forteller hun. – Det blir ikke like personlig,

men det er rart med det, man knytter seg til noen med en eneste gang. Og selv om det er veldig mange folk på sykehjemmet, kan mange føle på ensomhet på tross av det, sier hun. – Jeg hjelper til på forskjellige aktiviteter, prater og samtaler. De ansatte jobber jo på spreng, så det er begrenset hva de har av kapasitet, sier hun.

Silje Nordnes vil på det varmeste anbefale andre unge mennesker å melde seg som frivillige. – Det å stifte nye bekjentskaper, gjerne med folk som er helt annerledes enn de du ellers kjenner, det gir nye dimensjoner til livet, avslutter hun.

« Det å være med å bidra, det er viktig og det føles veldig bra å gjøre det.





Foto: WHO

Beskytter seg: Elizabeth og kolleger leverer medisiner og utstyr til Douma, et opposisjonskontrollert område. Da må hjelmene og de skuddsikre vestene på.

Søsknene som ville hjelpe

– Det er ofte veldig farlig

Søsknene Elizabeth og Peter Hoff har jobbet i mange av verdens største og mest dramatiske humanitære katastrofer siden de startet for Røde Kors. Hun har vært i livsfare som FN-topp i Syria, mens han har gravd fram lik i Rwanda.

Tekst: Marianne Wellén

Det er ofte veldig farlig, og flere ganger har jeg vært i livsfare, sier Elizabeth Hoff (61) som de siste syv årene har ledet Verdens Helseorganisasjon (WHO) sitt hjelpearbeid gjennom krigsherjingene i Syria.

Elizabeth og Peter vokste opp i Ålesund sammen med to yngre søsken. Drevet av en sterk utferdstrang og et ønske om å gjøre noe meningsfullt, har de to hatt mange av verdens fattigste og konfliktfylte land som arbeidsplass i til sammen 50 år.

– Drømmen var alltid å få en utdanning som kunne gi meg muligheten til å hjelpe andre og arbeide med mennesker fra fremmede kulturer, forteller Elizabeth

som utdannet seg til jordmor og jobbet flere år på Ålesund sykehus og Ullevål sykehus før hun reiste på sitt første utenlandsopphold i Kairo for Palestinsk Røde Halvmåne.

Det startet i Røde Kors

– Siden har det gått slag i slag med delegatoppdrag i Afghanistan og fire år i Oslo som helsekoordinator i Norges Røde Kors. I 1997 begynte jeg i WHO der jeg nå har vært i over 20 år, med oppdrag blant annet i Zimbabwe og i Armenia, forteller hun.

Broren Peter (59) valgte en økonomisk utdanning og jobbet flere år som forsikringsmegler i Oslo og i London.



Foto: Hala Kabash/WHO

Opptatt av barns helse: Elizabeth Hoff forteller at det som har gjort mest inntrykk i Syria, er alle barna som lider. Ålesund-kvinnen har ledet Verdens helseorganisasjons arbeid i Syria siden 2012.

– Jeg hadde også utferdstrang og ønsket å gjøre noe annet enn å sitte på et kontor. Jeg søkte råd hos Elizabeth som jobbet i Røde Kors og hadde allerede vært ute i et par oppdrag, forteller Peter.

– Hun rådet meg til å søke som delegat, og det har jeg ikke angret på, sier han.

Det ble starten på over 20 korte og lengre delegatoppdrag over hele verden for Røde Kors. – Jeg er veldig takknemlig for rådet Elizabeth ga meg, sier han.

Sjef i Syria i syv år

– Fra jeg var ganske ung har jeg hatt en draging mot det ukjente. En av mine kjæreste eiendeler da jeg var barn var et verdenskart som jeg hadde hengende over sengen, forteller Elizabeth. Som sjef for WHO i Syria er hun mye på farten rundt i landet og har sett det meste av nød og lidelser. – Nå er det vinter og spesielt nord i landet er det snø og kaldt. Hittil er 35 barn døde av kulde og matmangel, forteller hun på skype fra Damaskus.

– Situasjonen her i hovedstaden er roligere nå enn da jeg kom hit i 2012, men det er stor fattigdom blant befolkningen, helsesystemet har brutt helt sammen, 70 prosent av legene har forlatt landet og 80 prosent lever under fattigdomsgrensen, forteller hun og legger også til at tidligere produserte Syria nesten alt av



Foto: privat

Med hjertet i Afrika: Peter Hoff har vært delegat siden 1994 og har tilbrakt 15 år i Afrika. – Det er et fantastisk kontinent med vennlige folk, til tross for mye fattigdom, sier han. Her besøker han en barnehage i Lesotho i 2016.

medisiner selv, mens de nå må importere det meste, blant annet fra India. – Behovet for mat og medisiner er enormt, understreker hun.

Gravde opp lik

Peter forteller at han nærmest ble kastet inn i sitt første delegatoppdrag. – Jeg ble ringt opp på en lørdag og var i gang på mandagen. Jeg kom til Rwanda bare



Peter Hoff

Født: 5. juli 1959
Utdannelse: Økonomi og ledelse
Bor: Stryn
Familie: Ugift, en datter (22)
Aktuell: Har siden 1994 arbeidet som delegat for Røde Kors i 18 land.



Elizabeth Hoff

Født: 26. november 1957
Utdannelse: Sykepleier og jordmor, mester i pedagogikk og samfunnsmedisin.
Bor: Damaskus, sjef for WHO i Syria siden 2012.
Familie: Ugift, ingen barn.
Aktuell: Har jobbet som hjelpearbeider og leder i Røde Kors og WHO siden 1987. Har mottatt Gunnar Sønsteby-prisen, Erik Byes minnepris og ble Årets Peer Gynt i 2018.



Foto: Olav A. Saltbones

God kontakt: I nærheten av Yrol i Sør-Sudan sto over 500 mennesker uten vann. Et vannteam på åtte lokale ansatte fra Sudan Røde Halvmåne boret etter vann til befolkningen. Som takk mottok Peter en hane i gave på vegne av Røde Kors.

et par uker etter folkemordet. Det var helt forferdelig, forteller han. – Da vi kom inn i Rwanda var det helt folketomt. Folk rømte til Goma i nabolandet Kongo. De som var igjen var helt apatiske etter det som hadde skjedd, husker han.

– Da vi flyttet kontoret til Butare tenkte vi at vi skulle lage en kjøkkenhage der. Men da vi begynte å grave, viste det seg at hele jorden var fullt av lik. Det var grotesk, og det ble ingen kjøkkenhage, forteller han.

Møtet jeg aldri glemmer

– Da Røde Kors startet innsamling til Rwanda, der mange barn nå var blitt foreldreløse, møtte jeg en jente på 13-14 år, et møte som fortsatt preger meg, forteller Peter. Hun hadde en kveld vært på vei hjem fra jobb en mil

unna der hun bodde. På den mørke veien ble hun overfalt og voldtatt av en gjeng og senere funnet i en grøft med brukket rygg. – Jeg så henne første gang der hun lå inne i stråhytta hun bodde i på en plastpresenning, avmagret og dårlig. Det var hjerteskjærende og jeg reiste for å se til henne flere ganger. Fire år senere kunne hun gå og var heldigvis i god form, forteller Peter.

Farefullt oppdrag

Elizabeth Hoff er den i FN-systemet som har oppholdt seg lengst i Syria. Å bo i dette krigsherjede landet kan by på flere utfordringer.

– Jeg tar mine forholdsregler og går ikke ut om kvelden og må bo på hotell. Så det jeg savner mest er nok å ha min egen leilighet, der jeg kan lage min egen mat, sier



Foto: Olav A. Saltbones

Foreldreløse barn: I Bloemfontein, i Sør-Afrika startet Røde Kors i Norge, sammen med det lokale Røde Kors, et prosjekt for å ta vare på foreldreløse og sårbare barn. Peter var prosjektleder i 2005.



Foto: WHO

Stopper polioepidemi: Elizabeth gir poliovaksiner under en av WHO's kampanjer i Syria. 2,5 millioner barn er til nå vaksinert mot polio og meslinger.



Foto: WHO

hun. Elizabeth jobber lange og harde dager i fire-seks uker, så har hun en uke fri. – Da drar jeg som regel til Italia eller Hellas og lader opp batteriene, forteller hun.

En utslitt befolkning

Syrerne lever i en vanskelig situasjon og mange må greie seg på under to dollar dagen. – Vi har siden krigen startet hjulpet flere millioner mennesker, blant annet har 2,5 millioner barn blitt vaksinert mot polio og meslinger. Så hjelpen nytter, understreker hun.

– Det finnes ingen militær løsning, kun en politisk løsning. Når en fredsavtale foreligger, forhåpentligvis snart, må gjenoppbyggingen komme fra de som har vært inne militært, samtidig som helsehjelp må gjeninnføres til hele befolkningen, poengterer hun og fortsetter:

– I fjor kom det 137 000 internt fordrevne tilbake fra nabolandene. Vi venter at det kan komme enda flere tilbake i år. De må få vende tilbake til et verdig liv og ikke til et liv i stor fattigdom, sier Elizabeth som ikke har satt noen slutt dato for jobben hun gjør i det krigsherjede landet.

Peter, som har hatt oppdrag over hele verden fra Murmansk til Vietnam, Pakistan, Jemen og Sri Lanka, har hatt flest oppdrag i afrikanske land.

– Med over 15 år i Afrika, ligger dette kontinentet mitt hjerte nærmest, spesielt Rwanda, Etiopia og Sør-Sudan, forteller han.

Verken Elizabeth og Peter har fått nok.

De er begge fortsatt klare for nye oppdrag i humanitetens tjeneste.

Håp om en fredsavtale: Etter åtte år med krig i landet, lever den syriske befolkningen i en vanskelig situasjon. Behovet for mat og medisiner er enormt.

RØDE KORS I VERDEN

1 4

2 3



Foto: Libanon Røde Kors



Foto: UNICEF DRC/Kanyere

Håp: Sylvana er et medisinsk mirakel. Hun er den første babyen som er født av en mor som har hatt ebola, hvor begge har overlevd. Det gir håp for gravide i Øst-Kongo, som opplever det største utbruddet av sykdommen i landet noensinne.

2 Kongo Mirakelbabyen Sylvana

Wed første øyekast er Sylvana en helt normal baby. Men hun er et medisinsk mirakel. For mens Sylvana lå i magen, ble mamma Joséphine innlagt på sykehus med ebola. Der fikk hun behandling med eksperimentell medisin, og ble frisk. En måned senere kom Sylvana til verden, helt uten ebola-smitte. I dag er både Joséphine og Sylvana friske. Det er første gang både mor og baby har overlevd ebola.

– Dette er en fantastisk nyhet. Å få slike gode historier er viktig, dette gir håp. Nå vet vi at en baby kan overleve selv om mora har vært smittet, sier helsekoordinatoren Tonje Tingberg i Røde Kors. Hun har jobbet med ebola i Vest-Afrika, og er ekspert på folkehelse.

– Det pågår forskning, og det gjør at vi kan ta i bruk nye behandlingsmåter og være bedre forberedt dersom sykdommen spres seg til nye steder, sier hun.

Ebola-utbruddet er det største som har rammet Kongo noen gang. Mer enn 800 personer har blitt smittet, og 500 personer er døde i epidemien som brøt ut i de østlige delene av landet i august i fjor. Flere hundre Røde Korsfrivillige er involvert i arbeidet med å stanse spredning av utbruddet.

1 Syria Åtte år med krig

Kulde og snø har gjort situasjonen for syriske flyktninger spesielt vanskelig denne vinteren. I Libanon ble de syriske flyktningene i Bekaa-dalen rammet av to alvorlige snøstormer. Flere flyktningeleirer ble fullstendig ødelagt eller skadet, og mange hundre flyktninger måtte evakueres av Røde Kors. Frivillige var involvert i redningsarbeidet, og stilte med mer enn 100 ambulanser. De distribuerte presenninger, varme pledd og klær og annet nødhjelpsutstyr, så flyktningene kunne klare seg gjennom vinteren.

I mars er det åtte år siden krigen i Syria brøt ut. Halve befolkningen er på flukt på grunn av krigen, mer enn én million syrere har søkt tilflukt i det lille fjelllandet.

3 Kenya Terror rammet i Nairobi

Da Riverside-komplekset i Nairobi ble angrepet av terrorister i januar, var Røde Kors raskt på plass for å hjelpe. Frivillige bidro med å gi psykososial støtte og opprettet kontakttelefon for pårørende. Det ble også satt opp stasjon for å gi blod til sårede.



Foto: Kenya Røde Kors

Støtte: Frivillige var raskt på plass og bisto med evakuering da terrorren igjen rammet Kenyas hovedstad.

4 Nepal Samarbeid ga vann, bolighjelp og husdyrhold

Fire år etter de voldsomme jordskjelvene og 30 år etter at Norges Røde Kors startet arbeidet i Nepal, er et kapittel over. Høsten 2018 ble partnerskapet med Nepal Røde Kors avsluttet. Etter flere jordskjelv, spesielt de som rammet landet i 2015, har Norges Røde Kors sammen med Nepal Røde Kors bidratt til at lokalsamfunn gradvis har begynt å fungere igjen. Dil Maya Giri (53) mistet mann og hus, og har fått støtte fra Røde Kors til å bygge et nytt hus. 80 prosent av familien som fikk hjemmene sine knust, har nå et sted å bo.



Foto: Roar Dalmo Moltubak

Afghanistans krigsofre får nye bein å gå på

Det er 30 år siden Alberto Cairo først satte sine ben i Kabul, Siden den gang har han hjulpet nesten 180.000 afghanere å gå igjen.

Tekst: **Truls Brekke**

fire tiår har Afghanistan vært preget av krig og konflikt. I kjølvannet av kampene har tusener mistet armer, bein, eller trenger en eller annen form for fysisk behandling. Enda flere har fått funksjonshemming på grunn av sykdom, ulykker, eller har medfødt behov. Røde Kors anslår at over én million afghanere har en form for fysisk funksjonshemming.

Røde Kors' ortopediske sentre er et lyspunkt i et krigsherjet Afghanistan. Da Alberto Cairo kom til landet fantes det ikke et slikt tilbud. Sykehuset som åpnet i 1988 i Afghanistans hovedstad Kabul har siden vokst til sju sentre rundt i landet. Siden den gang har nesten 180.000 afghanere fått fysisk behandling, fått lagd proteser og andre ortopediske hjelpemidler, og hjelp til å rehabiliter seg etter å ha mistet en arm eller et bein.



Gir ikke opp: Etter 30 år i Afghanistans hovedstad, kjenner «Mr. Alberto» fremdeles håp og glede hver dag han kan bidra til at noen kan lære å gå igjen.

66-åringen fra Milano var opprinnelig jurist, men for 30 år siden omskolerte han seg til å bli fysioterapeut og flyttet til Kabul med Røde Kors. Han har ikke sett seg tilbake.

Håp og glede

– Jeg blir gjerne 30 år til. Hver dag opplever jeg at jeg får belønning. Enkelte ser på senteret som et trist sted. Men når jeg ser mennesker komme hit krypende uten bein, for senere å se dem forlate senteret gående, gir det meg håp og glede. I virkeligheten er det et lykkelig sted, sier «Mr. Alberto».

Cairo mener at mennesker som selv har vært gjennom den traumatiske opplevelsen det er å miste en kroppsdel, lettere kan sette seg inn i hvordan pasientene har det.

– Det er ikke lett å akseptere at man har mistet en kroppsdel. De som kommer til oss er naturligvis skuffet og deprimert, sier Cairo.

– Men det hjelper dem på mange måter å se andre funksjonshemmede her. De ser at det er mulig å gå igjen med en protese, og det hjelper dem psykologisk. De ser at livet ikke er over, legger han til.

Verdighet

Derfor er også nesten alle de 750 ansatte på sentrene

«Når jeg ser mennesker komme hit krypende uten bein, for senere å forlate senteret gående, gir det meg håp og glede.»

Alberto Cairo



Flere får hjelp: I 2018 fikk over 12.000 nye pasienter hjelp på Røde Kors' ortopediske senter i Afghanistan.

tidligere pasienter. De har fått hjelp til utdanning, og jobber i dag som fysioterapeuter, sykepleiere, teknikere eller kontorarbeidere.

Men for Cairo handler det om mer enn proteser og rullestoler. Det handler om verdighet.

– Når du mister en fot, er det ikke bare foten du mister. Du mister en del av deg selv – av hjertet, av sinnet, av selvbildet. Alt må settes sammen igjen. Til sammen er det det som gir deg verdighet, sier Cairo.

Opprinnelig skulle sykehuset bare behandle krigsskader. Men i dag får alle typer pasienter komme hit, forteller Cairo.

– De siste ti årene har vi fått omlag 10.000 nye pasienter i året. Ca 1.500 har direkte krigsskader, hver femte av dem femte er skadet av landminer.

Minelagt

I 2018 ble det imidlertid satt en dystre rekord.

– I fjor tok vi imot 12.000 nye pasienter på de sju sentrene. Vi laget og tilpasset hele 22.000 proteser og andre ortopediske hjelpemidler i løpet av året. I tillegg ble 2.000 rullestoler og 18.000 sett krykker og delt ut. Dessuten har vi oppfølging og justering av proteser for nærmere 100.000 hvert år, sier Cairo.

Fjoråret var det voldeligste siden den sovjetiske okkupasjonen på 1980-tallet. Flere ble drept og skadet i Afghanistan enn i Syria, og landet er ett av verdens mest minelagte land. I tillegg er landet ett av bare tre i verden hvor polio ikke er utryddet. Dette skjer samtidig som det blir stadig farligere for hjelpearbeidere å jobbe i Afghanistan.

Spesiell stemning

Tørris Jæger, som er utenlandssjef for Røde Kors i Norge har møtt Alberto Cairo i Kabul, og flere ganger besøkt sentrene. Han beskriver stemningen på sentrene som helt spesiell.

– Når man kommer inn på et av de ortopediske sentrene og møter mennesker som har opplevd dypt tragiske ting, forventer man en trykket stemning. Likevel er man full av håp når man går man ut. På sentrene møter man folk som er fulle av pågangsmot, som vil vise seg selv og alle rundt hva de kan få til selv om de har gjennomlevd traumatiske opplevelser. Det



Protese: Alberto Cairo anslår at minst 200.000 afghanere trenger protese eller andre typer fysikalske hjelpemidler.

smitter, og man blir selv glad over å ha fått en mellommenneskelig opplevelse, forteller Jæger.

– Det er bra at vi klarer å ta imot så mange nye pasienter. Men det viser også at det er mye annet som ikke fungerer i landet, sier Tørris Jæger, utenlandssjef for Røde Kors i Norge.

Manglende forebygging og dårlig tilgang til første-hjelp gjør at mange kunne sluppet å amputere om de hadde kommet raskere til sykehus eller fått annen medisinsk oppfølging. Det kunne han selv se da han nylig besøkte landet.



Gir tilbake

Soudeh var halvannet år gammel da hun ble lammet i høyrefoten på grunn av polio.

Den dagen fem år gamle Soudeh fikk støtteskinne, strevde foreldrene med å få den lille jenta til sengs. Det startet med et forsiktig, litt klønete skritt. Men etter hvert ble det en minnerik dag. For første gang på det hun kunne huske, kunne hun igjen gå og løpe rundt og leke med venner. Det er mange år siden nå. I dag jobber hun selv som fysioterapeut på Røde Kors-senteret i hjembyen Herat.

Afghanistan

■ Fire tiår med krig har gjort Afghanistan til det landet med flest funksjonshemmede i verden. Ca 1,5 millioner av Afghanistans totale befolkning på 33 millioner har en form for fysisk funksjonshemming, ifølge en landsomfattende undersøkelse i 2015.

■ Landminer, krigsskader, ulykker, sykdom, medfødte skader og mangelfullt helsevesen, er hovedårsakene til at folk trenger fysisk rehabilitering. Afghanistan er ett av verdens mest minelagte land, og ett av bare tre i verden hvor polio fremdeles finnes.

■ Røde Kors åpnet det første ortopediske senteret i Kabul i 1988. I dag får 178.000 mennesker behandling på ett av de sju senterne som drives over hele landet.

1 Gi bort klær du ikke bruker lenger

Tøy som bare ligger i skapet ditt uten å bli brukt, kan bli til viktige verdier for Røde Kors. Vi tar imot alt av tøy og tekstiler, både fint og godt brukt. Enslige sokker, hullete laken, håndklær, gardiner og sko er også midt i blinken – alt kan omsettes til humanitært arbeid. Sjekk på rodekors.no hvor du finner innsamlingsbokser.



2 Start din egen innsamling

Har du bursdag og lurer på hva du skal ønske deg? Eller bare lyst til å samle inn penger til noen som trenger det?

Facebook: Det er moro å sette et mål og følge med live på din egen innsamlingsaksjon. Gå inn på Facebook-siden til Røde Kors og klikk på «Opprett innsamlingsaksjon». Pengene brukes til å hjelpe mennesker i nød over hele verden.

Min aksjon: Velg et formål og start din egen elektroniske innsamling på minaksjon.rodekors.no. Så inviterer du familie, venner og kolleger til å delta.

10 måter du kan bidra på i dag

Lyst til å gjøre en forskjell? Her er 10 enkle ting du kan gjøre i dag for å hjelpe andre og bidra til en bedre verden.

Tekst: Camilla Gilje Thommessen



3 Brenn for en sak

Har du en hjertesak som betyr ekstra mye for deg? Mange mennesker i sårbare situasjoner trenger noen som taler deres sak. Noen av dem som har ekstra behov for oppmerksomhet nå, er sårbare barn og unge, ensomme mennesker og ofre for krig og konflikt.

Det finnes ideelle organisasjoner som jobber for alle slags viktige saker – fra å beskytte dyr til å fremme likestilling. Finn din hjertesak!

PS: Ved å melde deg på vårt nyhetsbrev på rodekors.no holder du deg oppdatert på viktige humanitære temaer i Norge og resten av verden.



4 Smil og vær et vennlig ansikt

Du kan forandre dagen til noen kun ved å smile, si hei eller spørre hvordan det går. Kjente og vennlige fjes på gata, kafeen eller jobben gjør at du opplever fellesskap og kjenner deg trygk. Bare prøv!

5 Lær deg å redde liv

Hva gjør du om noen faller om, får hjertestans eller skader seg? Du kan redde liv hvis du kan førstehjelp. Meld deg på et kurs der du bor og få gode råd på rodekors.no.



6 Del budskapet

Her er en superenkel måte å hjelpe på! Gå til din foretrukne sosiale plattform, følg en organisasjon du liker, delta i samtalen og del postene deres. Du finner Røde Kors på Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, YouTube og LinkedIn.



9 Bli frivillig

Halvparten av alle nordmenn engasjerer seg i frivillig arbeid – det betyr mye for både enkeltmennesker og samfunnet. Du kan bidra på utallige måter, fra å besøke eldre og hjelpe barn med lekser til å bli med i Hjelpekorpset



10 Gi en gave til en viktig sak

Hver eneste gave har stor betydning. Du kan enkelt gi en donasjon eller bli fast giver på rodekors.no. Mange velger også å gi en gave til sin hjertesak i testamentet sitt. Da kan arven fra deg gi positive ringvirkninger langt inn i fremtiden.

Vi håper du fant noe du fikk lyst til å gjøre. Husk at alle små, gode gjerninger sammen bidrar til å forandre verden.

7 Bli blodgiver

Du kan redde liv ved å gi blod. Takket være blodgivere kan tusenvis av nordmenn hvert år overleve sykdommer som kreft, kompliserte fødsler, store ulykker og brannskader. Meld deg som blodgiver i dag. Hver dråpe teller!

8 Vær grei på nettet

Bruk sosiale medier og nettverket ditt til å gjøre verden bedre. Bidra til en saklig og vennlig tone i diskusjoner og fremsnakk folk som fortjener det. Mange sliter i hverdagen med ensomhet og isolasjon. Ser du noen på nettet som kanskje strever og trenger hjelp – ikke nøl med å rekke ut en hånd. Er de under 18 år, kan du tipse om samtaletilbudet Kors på halsen.



Flere skutere

Statskraft har gitt fire skutere til Røde Kors i Finnmark, en kjærkommen gave som bidrar til å styrke beredskapen i Alta, Kjøllefjord, Karasjok og Vadsø.

Det er et stort behov for snøskutere i Finnmark so er et stort fylke med værmessige utfordringer og lang vintersesong. Nå blir Røde Kors rustet enda bedre til å møte behovene og kunne ivareta sine samfunnsoppgaver innen beredskap, søk og redning.

Statkraft er en av hovedpartnere til Røde kors som har støttet våre beredskapsprosjekter nasjonalt og internasjonalt.



Næringslivet stiller opp

Næringslivet er en viktig samarbeidspartner i vårt arbeid. Våre partnere gjør det mulig for oss å hjelpe tusener av mennesker i sårbare livssituasjoner, både internasjonalt og her hjemme.

Omsorg og helse

Apotek 1 har nylig inngått et femårig partnerskap. Apotek 1 ønsker å ta tydelig samfunnsansvar innen omsorg og helse, et tema de jobber med i sine apotek hver eneste dag. Apotek 1 skal bidra til Røde Kors' prosjekter innen «Førstehjelp og Beredskap», «Besøksvenn» og «Vann for livet». Samarbeidet vil også bidra til økt profilering av Røde Kors' humanitære aktiviteter.



Kompiser: Da Achmed (t.h.) kom alene fra Syria til Norge, meldte han seg som frivillig i Røde Kors. Her har han blant andre møtt Alexander som er leder i Røde Kors Ungdom i Oppegård.

Bli Kompis!

H&M Foundation er også med på laget og gir støtte til Kompis, et prosjekt i regi av Røde Kors Ungdom.

I Kompis møter ungdom andre ungdom gjennom gruppekoblinger og uformelle kompiskvelder. Formålet med Kompis er å skape arenaer hvor ungdom kan møte andre ungdom og legge til rette for vennskap. Det å være ungdom kan være vanskelig og ensomt, noe som ofte er tilfellet for ungdom som kommer til Norge som flyktninger. Kompis retter seg derfor spesielt mot unge flyktninger, men all ungdom er velkomne i kompisaktiviteter. Det skal ikke så mye til for å være litt vennligere med andre. Det kan utgjøre en stor forskjell, både for deg som er litt kompis og den du er litt kompis med. – Vi ser fram til prosjektet med Røde Kors, der nyankomne flyktninger og norske ungdom får muligheten til å møtes. Det er viktig for å kunne skape et inkluderende samfunn og for langsiktig positiv forandring, sier Carola Tembe, prosjektleder for H&M Foundation.

H&M Foundation er en allmenntilgjengelig stiftelse finansiert av familien Stefan Persson. Stiftelsens mål er å drive langsiktig, positiv forandring og forbedre levekårene ved å investere i mennesker, samfunn og innovative ideer.

Ønsker du å ta del i Kompisaktiviteter ta kontakt med ditt lokale Røde Kors, eller gå inn på våre nettsider: rodekors.no



« Alle barn og unge fortjener riktig hjelp, men det er ikke alle barn som vet hvor de kan få støtte. Derfor er det viktig å bidra til at tilbud som Kors på halsen når ut til flere barn og unge.

Henriette Christiansen

Støtter Kors på halsen

Egmont Fonden har inngått et treårig samarbeid med Røde Kors for å hjelpe til at barn og unge får mer, og bedre hjelp. Partnerskapet vil blant annet bidra til å øke kapasiteten samtaletilbudet Kors på halsen for barn og unge med 150 nye frivillige som kan snakke med barn og unge på chat og telefon. – Alle barn og unge fortjener riktig hjelp, men det er ikke alle barn som vet hvor de kan få støtte. Derfor er det viktig å bidra til at tilbud som Kors på halsen når ut til flere barn og unge», sier Henriette Christiansen, direktør i Egmont Fondens Støtte- og bevilningsadministrasjon.

Siden 2015 har Røde Kors Kors på halsen opplevd at stadig flere tar kontakt, særlig på chat. I 2018 var det over 34 000 henvendelser. Dette er en økning på seks prosent sammenliknet med året før.



Takk for at du er medlem. Du bidrar til å hjelpe mennesker som trenger det i ditt nærmiljø



Røde Kors