

Røde Kors

MAGASINET

NR 2 - 2018

Tema

**Halve helsetilbudet
kollapset i krisene**

**Alex Rosén (50)
måtte redde et liv**

- Det viktigste er å gjøre noe

*-Vi mistet henne flere ganger,
men vi ga ikke opp. Jeg var aldri
i tvil om hva vi skulle gjøre.*





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**.



Ønsker du å tilgodese dine hjertesaker i testamentet?

Har du spørsmål rundt opprettelse av testament? Lurer du på hvem som kan arve deg, eller hvordan et testament skal se ut? Hvordan går du frem dersom du ønsker å gi deler av arven til veldedige formål?

Åpent informasjonsmøte om arv og testament:

Oslo: onsdag 12. september
Bergen: onsdag 19. september

Senioradvokat Jacob Winderen Lindegaard i Kvale Advokatfirma DA informerer om arvereglene og viser på en enkel og forståelig måte hvordan man kan opprette et testament. Organisasjonene som inviterer vil være til stede for spørsmål, og stiller med egne jurister som kan bistå videre.

Arrangementet er gratis, men krever påmelding. Enkel servering.
Gå til www.arvenetterdeg.no eller ring Siri Antonsen i Røde Kors på **916 21 942** for mer informasjon.

Velkommen.



Leder

Røde Kors har nulltoleranse mot svindel og korrupsjon

Røde Kors i Norge avslutter samarbeidet med Madagaskar Røde Kors etter avsløring av svindel av prosjektmidler. Å svindle midler som skulle hjelpe mennesker i svært sårbare livssituasjoner er helt uforenelig med vårt arbeid. Vi vil nå gjøre alt vi kan for at de som står bak skal stilles til ansvar.

■ Midlene som er svindlet skulle gå til prosjekter innen helse, vann, katastrofeforebygging og utvikling av nasjonalforeningen, og er finansiert med Røde Kors sine egne midler, private givere, næringsliv og offentlige midler. Vi har støttet flere gode prosjekter på Madagaskar med midler fra givere.

■ Mistanken om at midler kunne være på avveie ble vekket gjennom en rutinesjekk i april 2017. Så langt viser undersøkelsene at 1,2 millioner kroner har endt i gale hender. Det mangler tilstrekkelig dokumentasjon for et beløp på ytterligere 8,2 millioner kroner. Hvor mye av dette som er svindlet kan vi ennå ikke fastslå med sikkerhet på grunn av manglende bilag.

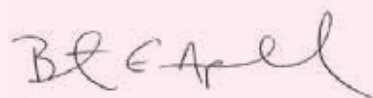
■ Korrupsjon er dessverre utbredt i så godt som alle land der vi jobber for å gi livreddende, humanitær hjelp til mennesker i sårbare livssituasjoner. Vi må ha gode

rutiner både for å forebygge, avdekke og forfølge korrupsjon, slik at hjelpen når frem.

■ Jeg vil understreke at dette er kriminelle handlinger utført av enkeltpersoner. Det er mange dyktige frivillige i lokalsamfunn over hele Madagaskar som ikke har noe med denne saken å gjøre. Men vi har nulltoleranse for korrupsjon, og slik denne saken har utviklet seg innebærer det at vi må trekke oss ut av samarbeidet. Vi vil nå bruke midlene i land hvor vi er mer trygge på at hjelpen kommer helt fram. Det skal være trygt å gi penger til Røde Kors. Vi er og skal være stolte av hva vi får til sammen med våre partnere og den fantastiske støtten fra våre givere. Vi må gjøre alt det vi kan for å sikre at hjelpen kommer helt fram og hjelper flest mulig mennesker.

■ Takk for at du støtter vårt arbeid og bidrar til å hjelpe mennesker i nød.

Bernt G. Apeland



« Vi vil nå bruke midlene i land hvor vi er mer trygge på at hjelpen kommer helt fram. Det skal være trygt å gi penger til Røde Kors.



RØDE KORS-MAGASINET
02/2018 97. ÅRGANG

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

Ansvarlig redaktør:
Øistein Mjærum
Redaktør:
Marianne Wellén
Forsidefoto:
Martin Giæver
Redaksjonens
adresse: Postboks 1
Grønland, 0133 Oslo

Telefon: 22 05 40 00
E-post:
marwel@redcross.no
Design: Spoon AS,
www.spoonagency.no
Trykk: Stibo Graphic
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

Det store bildet

NÅR LIVET STÅR PÅ VENT

Nur Mohammad sitter her med sitt barnebarn i Hakimpara-leiren i Cox's Bazar, Bangladesh. Livet er snudd på hodet. Hele familien til Nur Mohammad måtte flykte fra volden i de nordlige delene av Rakhine i Myanmar. Døtrene Zaka Ullah (22) og Setara Bibi (18) er fortsatt savnet. De antas å være døde. Eldstesønnen Rashidullah overlevde så vidt. Nur Mohammad og familien ble tvunget til å forlate et stort hus, der de dyrket betel nøttetrær, bambusbusker og hadde husdyr. Familien kom tomhendt til Bangladesh. Siden slutten av august 2017 har hundretusenvís av mennesker krysset Myanmar-Bangladesh-grensen. De fleste er kvinner og barn. Flesteparten bor i midlertidige bosetninger i Cox's Bazar-distriktet under vanskelige forhold. Røde Kors sitt feltsykehus har behandlet over 20 000 pasienter og Røde Kors gjør fortsatt et omfattende arbeid.





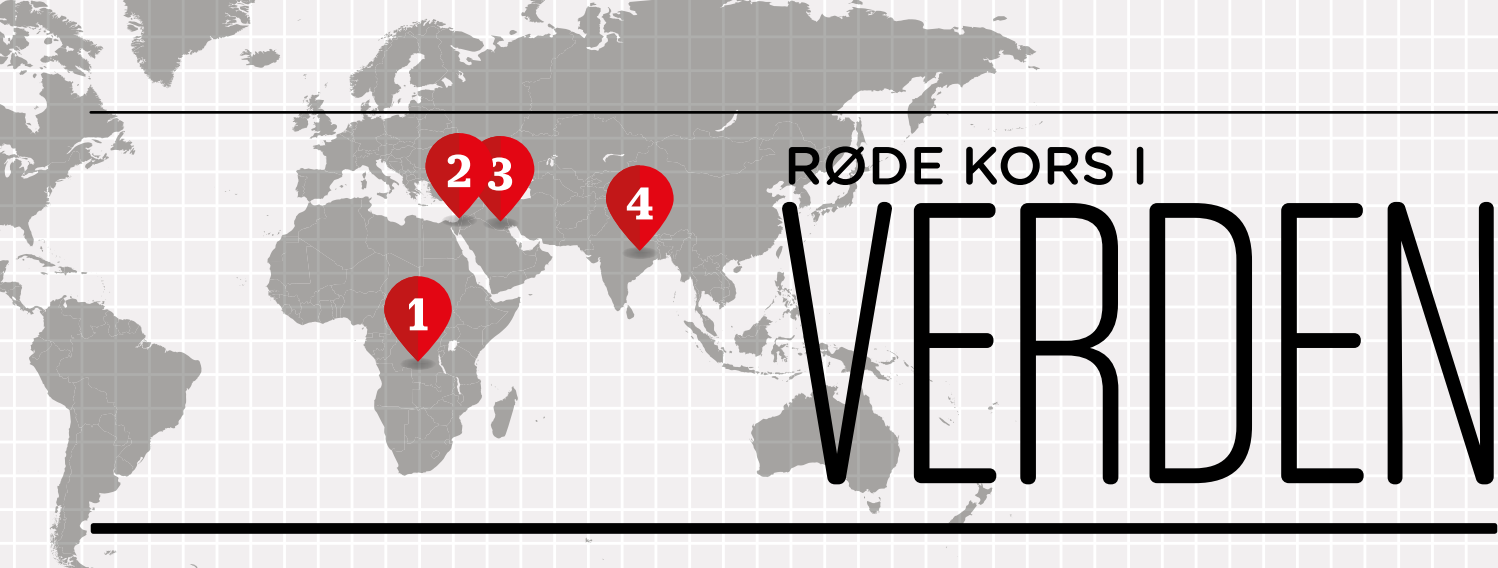


Foto: Røde Kors

1 Den demokratiske republikken Kongo Nytt ebola-utbrudd

I midten av mai ble det bekreftet nye tilfeller av ebolasmitte i DR Kongo. Røde Kors i DR Kongo og det internasjonale Røde Kors-forbundet forbereder nå en ny ebola-respons. Røde Kors i DR Kongo har ebola-utstyr fra utbruddet i 2017, og er allerede i gang med å overvåke spredningen av viruset og andre smitteverntiltak, og sprer informasjon om smitte og forebygging i lokalsamfunnet. Røde Kors i Norge sender en delegat til DR Kongo for å bistå arbeidet med å hindre at smitten sprer seg. Dette er niende utbrudd av Ebola i DR Kongo siden 1976.



Foto: Alyona Syneniko/ICRC

2 Gaza Bekymret for situasjonen

Sykehus og ambulansetjenester på Gaza-stripen er under stort press på grunn av det store antallet skadde og drepte. De var allerede overbelastet før demonstrasjonene startet. Det meldes om 12 600* skadde og helsepersonell jobber på spreng for å gi førstehjelp og medisinsk behandling. Røde Kors i Norge gir nå en million kroner for å støtte helsearbeidet til Palestina Røde Halvmåne.

*Tallet er pr. 18. mai. Kilde: OCHA update

3



Irak

1300 000

varme måltider deles ut hver måned av frivillige fra irakisk Røde Halvmåne til familier som måtte flykte under kampene i Mosul i Irak i 2017.

Kilde: IFRC



4

Nepal 3 år etter jordskjelvet

For tre år siden rammet et voldsomt jordskjelv Nepal. Feltsykehuset Røde Kors sendte behandlet over 12 000 pasienter de første fire månedene. Tusen takk til alle som gjorde denne humanitære innsatsen mulig!

Bare noen få minutter etter det massive jordskjelvet i Nepal 25. april i 2015, kom en far til sykehuset i Choutara med sin lille datter, Neha. Hun blødde voldsomt etter at noe hadde truffet henne i hodet. Nehas mor var hjemme og bygningen der den lille familien bodde ble totaltskadet.

Legene på feltsykehuset tok godt hånd om Neha, bandasjerte hodet hennes og ga henne medisiner. Etter noen smertefulle dager, var hun på bena igjen.

Da krisen rammet KOLLAPSET helsetilbudet

Krig og kriser rammer ikke bare de som blir såret. Krigshandlingene har halvert helsetilbudet i konfliktområder.

Tekst og foto: **Olav A. Saltbones**

For denne gutten som har flyktet fra Øst-Ghouta i Syria er mulighetene til å få helsehjelp under halvparten av det det var før borgerkrigen raste. I land etter land rammet av konflikter kollapse helsevesenet som en følge av krigshandlingene. Noen steder får folk grunnleggende helsehjelp midt i krigen, mens andre steder dør barn av sykdommer som enkelt kan behandles – eller forebygges.

Det finnes ikke tall på hvor mange som dør på grunn av mangel på helsehjelp. Eller tall som viser hvor mange som blir reddet.

I Somalia drives mesteparten av helsetjenestene av frivillige. I Syria er over halvparten av sykehusene ute av drift på grunn av krigen. Det samme er situasjonen i Jemen, hvor mange står uten tilgang på helsehjelp. I Bangladesh har hundretusener av mennesker fra nabolandet flyktet inn i et område der de eksisterende helsetjenestene umulig kunne dekke behovet til alle de nye.



På flukt: I en leir for internt fordrevne ligger denne gutten i teltet. Omgitt av de få eiendelene familien har, som for det meste består av nødhjelpsvarer de har fått etter at de flyktet fra Øst-Ghouta i Syria.

« Først og fremst lemlester slike angrep de som trenger helsehjelp, og de som gir. Men angrepene hindrer også mange i å få helsehjelp i fremtiden.

Bernt G. Apeland

For to år siden vedtok FNs sikkerhetsråd med overveldende støtte, en resolusjon med intensjon om å beskytte helsearbeidere. En sterk indikasjon på at det er en enighet om at folk skal ha mulighet til å kunne oppsøke helsehjelp, spesielt i områder med konflikt.

Siden denne resolusjonen ble vedtatt har Røde Kors blitt kjent med mer enn 1200 tilfeller av angrep på helsearbeidere, i over 16 land.

Det er mange flere som dør i konflikt av sykdommer og mangel på mat og vann enn av angrep med våpen. En studie av ni væpnede konflikter i Afrika viste at dødsfall i kamp bare utgjorde rundt 6 – 8 prosent, mens flertallet døde av sykdom og feilernæring.

Det siste året har generalsekretær i Røde Kors Bernt G. Apeland besøkt mange av de områdene der helsesystemet er sterkt preget av krisen i landet.

– Angrep som rammer helsehjelp er en dobbel tragedie. Først og fremst lemlester slike angrep de som trenger helsehjelp, og de som gir. Men angrepene hindrer også mange i å få helsehjelp i fremtiden, og det ødelegger håpet for mange, sier Apeland.

– For Røde Kors handler dette om retten til helsehjelp i krig og konflikt. Om retten til liv. Men det handler også om verdighet for kronisk syke, funksjonshemmede og andre som trenger tilgang til helsehjelp. Det handler om muligheten til å gå fra å være en belastning for familien, til å kunne bidra. I disse landene i krise er det helt avgjørende. Dessverre ser vi ofte at helsepersonell eller sykehus og ambulanser blir direkte mål for angrep. Dette skjer i mange land.



Somalia

I Somalia er det eneste nasjonale tilbudet for helsehjelp drevet av Somalisk Røde Halvmåne. Der driver frivillige organisasjoner sykehus, mobile helseklinikker og fysikalske rehabiliteringssentre.

Ahmed Hussein Ahmed (8 år) drømmer om å jobbe på rehabiliteringssenteret i Mogadishu. Dit kommer han regelmessig for å trene seg opp. I Somalia er det ingen skoler som er tilrettelagt for barn som Ahmed, som har cerebral parese. Hans mor drømmer om at gutten skal få et godt liv, begynne på skole og leke med andre barn. Ofte handler tilgang til helsehjelp om mye mer enn å redde liv. Det handler også om å gi mulighet til verdig liv. I Somalia har Somalisk Røde Halvmåne tre slike rehabiliteringssentre, og over 100 helseklinikker.

Over: 8 år gamle Ahmed trener på å gå.

Til høyre: En bombe i sentrum av Mogadishu drepte mer enn 358 mennesker i oktober 2017. Også kontoret til Somalia Røde Halvmåne ble ødelagt.

Somalia





Jemen

I Jemen er halvparten av sykehusene stengt på grunn av krigen. Mange har problemer med å komme seg til sykehus, ansatte får ikke lønn, sykehusene sliter med å få inn forsyninger.

– En gang hadde jeg dialyse-time mens kampene pågikk der jeg bor. Jeg måtte komme meg til sykehuset. Da jeg endelig kom fram og lå i sykehussengen kunne jeg ikke tro det var sant. Hvis jeg ikke kommer meg hit, dør jeg, forteller Redwan Hayder Othman.

Han reiser til sykehuset for å rense blodet to ganger i uken. Han bor i Jemens hovedstad Sana. Fra sykehussengen forteller han at noen ganger har det vært vanskelig å komme seg til behandling, på grunn av kamper som pågår. Sykehuset har måtte kutte i tilbudet på grunn av stor pågang. Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) støtter flere sykehus i Jemen, deriblant Al-Jamhuri-sykehuset i Sanaa. Over halvparten av sykehusene i Jemen er ødelagt eller ute av drift på grunn av krigen.



i I Jemen var 55 prosent av helsefasilitetene stengt eller ødelagt mot slutten av 2017 og mindre enn 30 prosent av nødvendig medisin og utstyr kommer inn i landet.

Jemen

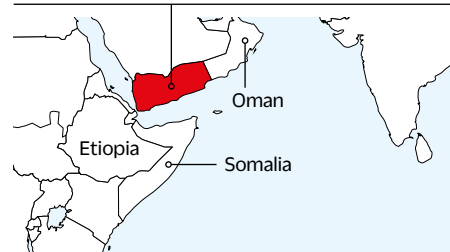




Foto: Arild Blomkvist

Bangladesh

I Bangladesh har hundretusener flyktet over grensen fra Myanmar, til et område uten helse-tilbud. I alle fall ikke med et tilbud som kan betjene alle flyktningene i tillegg.

I over ett år har omtrent 900 000 mennesker fra Rakhine i Myanmar bodd under ekstremt vanskelige forhold i åssidene i nabolandet. De har flyktet fra forfølgelse og vold, og bor nå i enkle telt eller skur, uten skikkelig tilgang til rent vann, sanitæranlegg eller helsetjenester. Bildet er fra oktober i fjor, da et barn ble hentet ut ved keisersnitt på feltsykehuset Røde Kors driver i området. Uten dette sykehuset, og muligheten til å gjøre kirurgiske inngrep, ville trolig både mor og barn dødd.

Bangladesh



i Røde Kors åpnet et feltsykehus i oktober 2017 som tilbyr kirurgi, fødeavdeling, røntgen og isolasjonsavdeling.



Foto: Arild Blomkvist



i Mer enn halvparten av offentlige sykehus og helsesentre i Syria er stengt eller bare delvis operative

i Det har skjedd et angrep på helsetjenester eller helsepersonell hver uke siden mai 2016.

Syria

I Syria dør mennesker i beleirede områder fordi helsehjelp ikke kommer inn, og skadde ikke kommer seg ut.

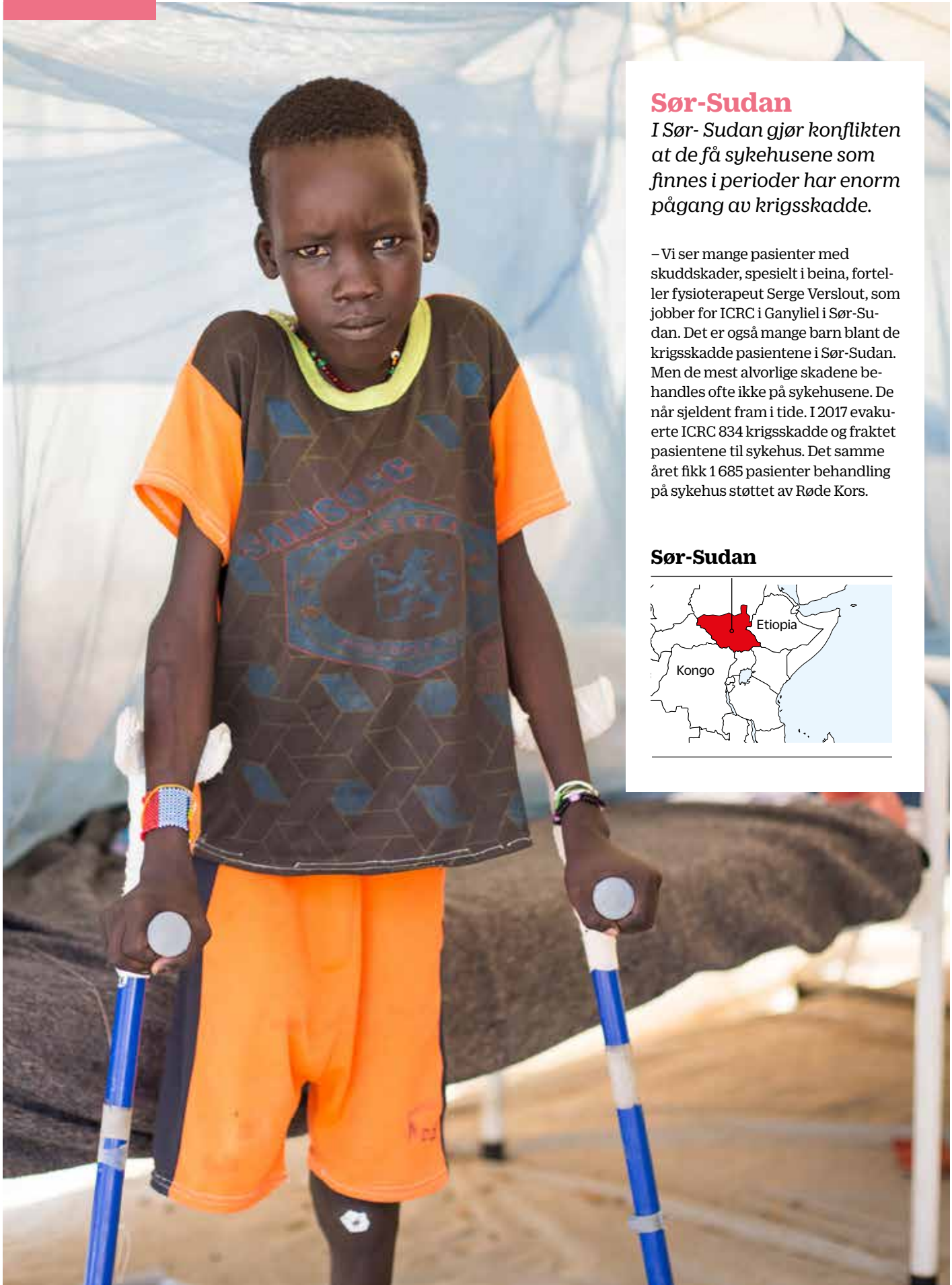
Da kampene raste som verst i Øst-Ghouta døde folk som ble skadd rett og slett fordi hjelpen ikke kom inn. Over halvparten av helsetilbudet i Syria er borte, som følge av krigen. Også mangel på rent vann får direkte konsekvenser. Fijeh-kilden i fjellene over Damaskus, gir vann til 5 millioner mennesker. Sist vinter ble vannforsyningen kuttet, på grunn av kampene som raste. Millionbyen Damaskus mistet vannet i mer enn 40 dager. Vannkilden ble raskt satt i stand igjen gjennom vannekspertes fra Syria Røde Halvmåne, støttet fra Norge. Bebyggelsen i dalen er helt ødelagt.

Syria



Helsehjelp i risikoområder

- Retten til helsehjelp er både en menneskerett og en beskyttet rettighet under regler i krig.
- Mer enn halvparten av offentlige sykehus og helsesentre i Syria er stengt eller bare delvis operative.
- 90 prosent av alle helsearbeidere som utsettes for angrep eller vold er lokale.
- Epidemier som oppstår i områder uten tilgang til helsehjelp kan spre seg til naboland.
- Vold og trusler mot helsepersonell forekommer også i fredstid. I en undersøkelse fra 2015 oppga 47,1 prosent av norsk ambulansespersonell at de hadde opplevd vold eller trusler på jobb.



Sør-Sudan

I Sør-Sudan gjør konflikten at de få sykehusene som finnes i perioder har enorm pågang av krigsskadde.

– Vi ser mange pasienter med skuddskader, spesielt i beina, forteller fysioterapeut Serge Verslout, som jobber for ICRC i Ganyliel i Sør-Sudan. Det er også mange barn blant de krigsskadde pasientene i Sør-Sudan. Men de mest alvorlige skadene behandles ofte ikke på sykehusene. De når sjeldent fram i tide. I 2017 evakuerte ICRC 834 krigsskadde og fraktet pasientene til sykehus. Det samme året fikk 1 685 pasienter behandling på sykehus støttet av Røde Kors.

Sør-Sudan



25. mai 2017: Hege Magnussen hjelper syv år gamle Areej al-Bukhaiti med protesen. Areej måtte amputere beinet etter at en bil kjørte inn i henne da hun var på vei til skolen. Areej er veldig glad fordi hun endelig kan komme tilbake på skolen.



Delegaten

Gir skadde et bedre liv

Fysioterapeut Hege Magnussen hjelper personer med funksjonsnedsettelse i Jemen med å få tilbake selvstendigheten.

Tekst: **Ingrid Brandal Myklebust** Foto: **Maria Korkunc**

Jeg møtte en ung mann som hadde vært på tur med familien sin da busen de satt i ble truffet av en bombe. Han mista familien sin og måtte amputere begge beina og en arm. Han var veldig fortvilet. Hele nettverket var borte og han var avhengig av fremmede på sykehuset for å kunne bevege seg rundt i rullestolen for å få mat, fortelle Hege.

Den unge mannens historie er bare en av mange som har satt spor i henne siden hun kom til Jemen i 2016. Hege's oppgave her er å støtte rehabiliteringssentre Røde Kors samarbeider med for personer med funksjonsnedsettelse. I et land der helsevesenet så vidt fungerer har hun ansvaret for en gruppe som ikke blir prioritert.

– Personer med funksjonsnedsettelse blir ekstra utsatt i konflikt fordi akutt helsehjelp har større prioritet og rehabilitering ikke står så høyt på dagsorden. Det gjør disse menneskene ekstra sårbare. Helsevesenet i Jemen er i ferd med å kol-



Hege Johanne Magnussen

Alder: 41

Yrke: Fysioterapeut, med master i internasjonal samfunnshelse

Bosted: Oslo

Aktuell: Har jobbet som frivillig i Røde Kors siden 2005 og vært delegat siden 2011.

lapse, og da er det vanskelig å være blant de mest sårbare, forteller Hege.

Hege har jobbet som delegat for Røde Kors siden 2011. Hun har tidligere vært i Afghanistan, Etiopia, Bangladesh og Irak. Før jobben i Røde Kors arbeidet hun i Fredskorpset.

– Det å få jobbe med helse og rehabilitering i områder som er så sterkt preget av konflikt kan være utfordrende. Samtidig jobber Røde Kors i områder få andre har tilgang til. Dermed får vi muligheter til å sette fokus på mennesker som ofte er i svært vanskelige situasjoner og hvor hjelpebehovet til tider er enormt.

– Vi treffer jo mennesker som har vært utsatt for noe som har snudd livene deres opp ned fra en dag til en annen. De går fra å være selvstendige, unge mennesker til å bli fullstendig avhengig av andre. Når de får proteser får de tilbake selvstendigheten, og det oppleves som nyttig at vi i hvert fall kan hjelpe noen av de som trenger det mest.

Jemen

- Krigen i Jemen har pågått i over tre år.
- Over 20 millioner mennesker har behov for humanitær hjelp.
- Over halvparten av sykehusene er ute av drift som følge av krigen.
- Den Internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) støtter blant annet fem rehabiliteringssentre som hjelper personer med funksjonsnedsettelse i Jemen.
- I 2017 fikk mer enn 70 000 personer, inkludert 7000 personer med amputasjoner, hjelp fra disse fem sentrene.



– Jeg trodde ikke vi skulle klare å gjenopplive henne, hun var helt blå i ansiktet

Artisten og TV-personligheten Alex Rosén forteller om den sterkeste episoden han noensinne har opplevd. Da han på 90-tallet oppdaget en kvinne som hadde tatt overdose på en fest.

Tekst og foto: **Martin Gæver**

Hun satt inne på toalettet med sprøyta i armen. Hun pustet ikke, hadde ikke puls og var helt blå i trynet. Jeg og en kamerat dro henne ut av toalettet og satte i gang med hjertekompresjoner og innblåsing. Jeg tror jeg blåste for mye, men tenkte at her må jeg bare kjøre på. Hun endra farge og ble både lilla og orange og vi mistet henne flere ganger, men vi ga ikke opp.

Mens resten av festen forsvant ut av huset holdt Rosén og en kompis på med livreddende førstehjelp i nesten en time før ambulansen kom. Kvinnen overlevde takket være innsatsen.

– Jeg var aldri i tvil om at jeg skulle gjøre noe. Jeg hadde fått førstehjelpstrening i militæret og da jeg tok dykkerlappen, så jeg var godt drilla på teorien. Det var viktig i den situasjonen. Jeg tror jeg hadde stukket av sånn som de andre hvis jeg ikke hadde visst hva jeg skulle gjøre.

Er alltid forberedt

Alex Rosén har gjennom sitt 50 år lange liv opplevd en rekke situasjoner der førstehjelpskunnskapene har kommet godt med.

– Jeg tilbringer mye tid i seilbåt ute på havet. Jeg har alltid med meg førstehjelpsutstyr og er forberedt på at det kan skje ulykker. Det handler om å gjøre det trygt for andre og meg selv. Det er viktig å kunne redde vennene sine.

Sjømannen Rosén mener man kan sammenligne seiling og førstehjelp.

– Man må legge bort følelsene og konsentrere seg om arbeidsoppgaven. Kan man teorien så er det bare

Alex Rosén

Alder: 50 år

Yrke: Musiker, programleder og stuntreporter.

Aktuell: Fronter Røde Kors sin 8. mai-kampanje, der fokuset er førstehjelp.

å fokusere og si at dette er peanøtter (ref.enkelt). Man må dra i tauet og stenge ute «dette klarer jeg ikke»-tanke. Sånn mestrer du oppgaven, enten det er seiling eller førstehjelp, sier Rosén.

Forsiktig far

Etter at Alex Rosén ble far har han blitt ekstra opptatt av sikkerhet. Et av tiltakene han har gjort er å delta på kurs i førstehjelp på barn.

– Dersom man har barn vil jeg si at det er helt avgjørende at du kan førstehjelp. Du har faktisk ansvaret for deres liv. Selv har jeg blitt veldig forsiktig og bruker vinckelsliperen på skarpe gjenstander så barna ikke skal skade seg. Og jeg pakker inn bensintanker og annet brennbart materiale for å redusere risikoen for ulykker. På seilspråket kalles det å sette opp «preventer», sånn at man ikke får bommen i huet. Jeg har troen på at man kan unngå ulykker dersom man er godt forberedt. Har du masse «preventere» så er sjansen større for at du har flaks, sier kaptein Rosén.

Allsidig

Mange husker nok Rosén som villstyringen fra TV som gjorde gale stunts. Som da han og Jarle Andhøy hisset på seg en isbjørn på Svalbard. Kanskje husker du ham som rockestjerne, stuntreporter eller som dommer i «Norske Talenter».

Rosén har rukkit mye på 50 år. Selv er det én hendelse han aldri vil glemme. Kvelden da han reddet kvinnen som holdt på å dø på toalettet. Han har aldri grått så mye, hverken før eller siden. Episoden lærte ham en ting har alltid tar med seg.

– Det viktigste er å gjøre noe.

« Dersom man har barn vil jeg si at det er helt avgjørende at du kan førstehjelp. Du har faktisk ansvaret for deres liv. »

Alex Rosén

RØDE KORS I

NORGE

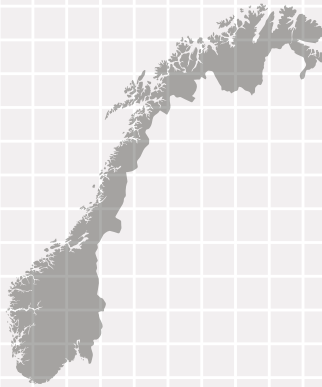


Foto: Thomas Glass/ICRC



1

Hele landet

Norske mødre strikker til syke afghanske babyer

Da Røde Kors-ansatte Thomas Glass tok et bilde av en baby i Mirwais-sykehuset i Afghanistan, la han merke til en rosa strikkekensler på en av de nyfødte. Den viste seg å komme fra en norsk kvinne, og satte i gang en liten strikkedugnad for barn på sykehuset. Thomas sendte bildet til sin sveitsiske mor som igjen delte med sin søster i Norge. Nå er over 150 luer, gensere og sokker sendt til barnesykehuset i Kandahar. Hver uke behandles 175 barn og 450 blir født på sykehuset som støttes av Røde Kors.



Foto: Roman Guillou/ICRC

Foto: Stine Weiseth Skogstrand



2

Hele landet

Fjellturer med NRK i sommer

I sommer skal hjelpekorpsere være med NRK på fjelltur i programmet «Lars Monsen – minutt for minutt».

Lars Monsen skal være turlleder for programmet som skal rulle over skjermene i perioden 9. juli-5. august, og hele Norge inviteres med på turen. Områdene det skal vandres i er Hardangervidda, Jotunheimen, Vesterålen og Indre Troms. Hjelpekorpsset er til stede fra fjord til fjell, og NRK har invitert medlemmer med på turen som leverandør av førstehjelp ved behov. DNT skal også være med, og vi håper vi får møte mange andre spreke folk på turene!

Hele landet

Høytid for sanitetsvakter

Hjelpekorpset går inn i en høytid for sanitetsvakter, og er til stede på både idrettsarrangementer, konserter og festivaler over hele landet.

Glade konsertgjengere og supportere vil over hele landet kunne møte kompetente og blide hjelpekorpsere i tiden fremover. Disse er klare for å hjelpe dersom noen trenger det, enten det gjelder gnagsår, dehydrering eller mer alvorlige skader. Forhåpentligvis vil du ikke trenge deres hjelp, men de er til stede for at du skal føle deg trygg.

For deg som skal på festival til sommeren oppfordrer Hjelpekorpsset til å følge festivalvettreglene slik at du får en god opplevelse. Disse tipsene kan også brukes både på konsert og ved større arrangementer.

- Unngå heteslag – drikk nok vann
- Beskytt deg mot sola
- Forebygg insektbitt
- Pass på grillen
- Ta vare på hørselen
- Drikk med måte
- Bruk kondom



Tønsberg Røde Kors Hjelpekorps er blant de som har sanitetsvakter i sommer, og her er de på Slottsfjellfestivalen. Der møter du de i år igjen!

Foto: Didrik J. Krager

Pantelotteri med mange VINNERE

Inge ble den første av 60 pantemillionærer i Norge. Men den største gevinsten over ti år er 200 millioner kroner til hjelpearbeidet til Røde Kors.



Takker for støtten: Robert Mood er glad for inntektene Røde Kors får fra Pantelotteriet.

Tekst: **Torkel Vik** Foto: **Katrine Lunke og Ivar Guthu**

Midlene fra Pantelotteriet er utrolig verdifulle for oss, og gjør at Røde Kors kan drive enda mer humanitært arbeid, sier Robert Mood, president i Røde Kors.

Fantastisk idé

Allerede etter ett års drift kunne lotteriet overrekke én million kroner til Røde Kors. I 2015 hadde den totale summen nådd 100 millioner. Kun tre år etter er altså den summen doblet.

– Jeg synes virkelig Pantelotteriet er en fantastisk idé, som bare synes å stige i popularitet. Her får folk både en enkel og spennende måte å støtte Røde Kors på. Det betyr svært mye for oss, spesielt for de lokale Røde Kors foreningene, sier Mood.

Telemark er et av fylkene hvor det spilles mest i Pantelotteriet. Det betyr også at Røde Kors' lokalforeninger i Telemark er blant de som får størst bidrag fra lotteriet.

– For den enkelte lokalforening som mottar disse pengene betyr det flere midler til å redde liv, drive aktiviteter for sårbare barn og

unge og besøke eldre og ensomme på syke- og aldershjem over hele fylket, sier Stine B. Skoland, daglig leder i Telemark Røde Kors.

Flere gratisaktiviteter

Det er Porsgrunn Røde Kors som ligger på toppen av listen over de lokalforeningene som mottar mest i Telemark. I løpet av ti år har de fått mer enn én million kroner i inntekter fra Pantelotteriet. For lokalforeningsleder Kim Jensen er dette et viktig bidrag til budsjettet.

– For Porsgrunn Røde Kors er målet å være til stede for dem som har behov for oss lokalt. I Porsgrunn vokser over 700 barn opp i det vi i Norge definerer som fattigdom. Derfor har vi de siste årene spesielt økt satsningen på denne gruppen, forteller Jensen.

– Det gjør vi gjennom gratisaktiviteter som Barnas Røde Kors, Ferie for alle og Røde Kors førstehjelp og friluftsliv. Vi ønsker at alle barn skal ha mulighet til å delta på fritidsaktiviteter uavhengig av foreldrenes inntekt, og midlene fra Pantelotteriet gjør at vi har mulighet til å tilby dette, sier lokalforeningslederen.

Gikk fra vinnerloddet

Nær 60 personer har blitt pantemillionærer i Pantelotteriet siden starten. Den første som vant var Inge Høie Pedersen fra Langesund. Han skulle pante fem flasker på en Rema-butikk i Skien, og valgte å trykke på Røde Kors-knappen. Det har han ikke angret på.

– Det kom ut en veldig lang lapp, og da skjønte jeg at det var noe spesielt. Jeg måtte lese lappen flere ganger, og ble helt skjelven. Jeg klarte å stabbe meg frem til kassa for å fortelle det til de ansatte, fortalte Inge Høie Pedersen da han fikk overrakt premien. Pengene skulle han bruke til å betale ned litt på lånet, og kanskje kjøpe seg en ny bil.

I 2016 fikk lotteriet ekstra stor, nasjonal oppmerksomhet da en person gikk fra vinnerloddet sitt i en Spar-butikk i Skånevik i Hordaland. Personen ble aldri funnet, og milliongevinsten ble til slutt delt mellom den lokale Røde Kors-foreningen, Røde Kors sentralt og Spar-butikken, som fikk 100 000 kroner i finnerlønn.

Vinnerlykke: Inge Høie Pedersen satset fem tomflasker, og endte opp som Norges første pantemillionær.



« Det kom ut en veldig lang lapp, og da skjønte jeg at det var noe spesielt. Jeg måtte lese lappen flere ganger, og ble helt skjelven.

Inge Høie Pedersen

Møteplasser for ungdom

Gi plass til ungdommen!

Røde Kors Ungdom tok plass foran Stortinget for å markere at ungdom trenger flere gratis sosiale arenaer.

Tekst: **Ingrid Brandal Myklebust** Foto: **Yosef Ihdego**

Jeg er redd for hva som skjer med ungdom når de isolerer seg. At de kun lever gjennom sosiale medier eller ikke har noen å sosialisere eller utfolde sine tanker og interesser med. Vi lever i en tid hvor vi stadig snakker om press og stress blant unge. Møteplasser for ungdom er viktig for å hindre ensomhet, utenforskap og skape arenaer for lavterskel tilbud utover organiserte aktiviteter, sier Mawra Mahmood, leder i Røde Kors Ungdom.

Sammen med landsrådet i Røde Kors Ungdom har hun vært med på å lansere en kampanje om å lovfeste møteplasser for ungdom i alle landets kommuner. Kampanjen skal vare i to år og vil bli markert med arrangementer rundt omkring i landet.

Mange unge sliter

Nye tall viser hvor viktig kampanjen er. 19 prosent av ungdomselevne er plaget av ensomhet, og én av fire jenter i videregående skole har et høyt nivå av depressive symptomer. Økt press på skolen, endringer i ungdoms forhold til kropp og utseende, og endringer i relasjonen til skole og utdanning er noen av svarene forskningen gir oss på hvorfor unge sliter. Svake relasjoner til foreldre, skole og venner gjør deg ekstra utsatt. Unge med svake relasjoner har også lavere deltagelse i organiserte fritidsaktiviteter, idrettslag og regelmessig trening.

– Vi skal få politikerne til å handle etter det de sier og gjøre mer for ungdom. Det er ikke bare fire vegger og et tak over hodet ungdommer trenger. Det er et sted på unges premisser hvor de kan dyrke interessene sine, finne fellesskap og identitet uansett hvilken bakgrunn de har og hvilken bil foreldrene kjører. Det holder ikke å åpne en slitt gymsal en kveld i uka, vi må investere i skikkelige lokaler som inspirerer. Det handler om å ville investere i unge, sier Mawra.

Nedgang i treffsteder for unge

Kun halvparten av ungdommene på ungdomsskolen er fornøyd med treffsteder for unge der de bor. Av videregående elever er det enda færre – 36 prosent er fornøyd. Tallene sier noe om hvor stort behovet for møteplasser er. Men trenden går motsatt vei. Antall kommunale fritidsklubber har gått ned med 12 prosent fra 2009 til 2017. Derfor inntok Røde Kors Ungdom i slutten av april Løvebakken foran Stortinget for å vise både politikere og andre at de trenger et sted å være.

– Lanseringen gikk over all forventning. Det var fantastisk å se så mange engasjerte seg i dette. Ungdomspolitikere som deltok i paneldebatten var alle enige i at det er behov for sosiale arenaer for ungdom. Uenigheten ligger i om det skal lovfestes eller ikke, så der har vi en innsats å gjøre, sier Mawra Mahmood.





Til venstre: Mawra Mahmood, Camilla F. Skjærdal, Hanna Louise Rosenquist Lie, Jan Magne Helgesen og Erik Rougier ønsker å lovfeste møteplasser for ungdom i alle landets kommuner.

Øverst: Røde Kors Ungdom trækker i gang kampanjen om å lovfeste møteplasser for ungdom i alle landets kommuner. Kampanjen skal vare i to år og vil bli markert med arrangementer flere steder i landet.

Over: Leder i Røde Kors Ungdom Mawra Mahmood og Jan Magne Helgesen tok plass foran Stortinget sammen med flere ungdomspolitikere.

Digital hjelp til seniorer

Teresa Haugland syntes det var krevende å klare alle de digitale utfordringene da hun ble eldre. Men så fikk hun hjelp av en frivillig.

Tekst: **Thea Rønneberg** Foto: **Anette Hellsaa Christiansen**



Hun er en av 8 som nå deltar på Digital senior i Bergen. Aktiviteten er utviklet på seniorennes egne premisser og forankret i internasjonale forskningsresultater.

– Det kan være veldig krevende å tre inn i dataverdenen, men med oppfølging fra min helt egen frivillig går dette veldig bra, sier Teresa.

En dag i uken møtes deltakerne og de frivillige til gruppemøter, og hver deltaker har sin egen frivillige lærer. Utover gruppemøtene møtes deltakerne med sin frivillige en gang i uken på et valgfritt sted.

Personlig oppfølging

– Tidligere har jeg vært på kurs der vi var mange deltakere og få frivillige, og da var det utfordrende å lære. Det å ha personlig oppfølging er helt fantastisk, forteller Teresa.

Denne løsningen er også frivillige Madeleine Skjerve veldig fornøyd med. Madeleine er frivillig i Harstad, og synes

« **Jeg synes det er helt utrolig at jeg har en egen frivillig som skal hjelpe meg. Jeg samler opp ting jeg lurer på og ting jeg har lyst til å lære og tar med disse til vi møtes.**

Eldbjørg Haaland

det er lettere å lære bort når man kjenner den man skal lære bort til. Hun har latt seg imponere over seniorenne.

– De jeg har blitt kjent med gjennom Digital senior i Harstad har imponert meg. Noen kommer helt uten datakunnskaper og har en lengre vei å gå. Men alle har skikkelig innsatsvilje, og det er kanskje det viktigste, forteller Madeleine.

Tar steget inn i den digitale verden

Teresa er opprinnelig fra Argentina, men har bodd i Norge i 47 år. Hun forteller at hun verken hadde tid eller interesse av å lære seg data da barna var små, men nå er behovet et annet. Men det er mye å lære seg, spesielt når man ikke er vant med data fra før av.

– Et viktig utgangspunkt er at ting tar tid. Det kan være utfordrende, men jeg ser at jeg lærer og det er veldig motiverende. Nå skal jeg leie ut en leilighet, og da er det veldig kjekt å kunne svare på e-postene som kommer. Jeg er ikke så flink enda, men



Øvelse må til: – Plutselig er alt digitalt, og man må ha litt digital kunnskap. Det er så gøy at jeg fremdeles kan lære, forteller Teresa Haugland. Her øver hun seg sammen med frivillige Knut Skaar.

Egen frivillig: Eldbjørg Haaland får god opplæring av sin helt egen frivillig Petter Ludvig Andersen.

det går rette veien. Nå har jeg bare lyst til å lære mer, forteller Teresa entusiastisk.

Lærerikt og sosialt

Entusiasmen for Digital senior deles av flere, blant annet Eldbjørg Haaland som også er deltaker i Bergen.

– Jeg synes det er helt utrolig at jeg har en egen frivillig som skal hjelpe meg. Jeg samler opp ting jeg lurer på og ting jeg har lyst til å lære og tar med disse til vi møtes. Så får jeg både svar og opplæring. Hvis man sitter i en stor forsamling kan det være lett å brenne inne med ting, men her får jeg personlig oppfølging. Det er en utrolig god måte å lære på og en enestående løsning, skryter Eldbjørg.

Gruppemøtene i Digital senior starter med en time undervisning før både deltakere og frivillige sitter sammen og blir mer kjent med hverandre. Denne sosiale timen er Eldbjørg også veldig glad for.

– Når lukten av vafler sprer seg i rommet vet vi at hyggestunden med de andre

nærmer seg. Det er utrolig hyggelig å bli litt bedre kjent, og noen av oss sender også e-poster til hverandre de dagene vi ikke møtes, forteller Eldbjørg.

Bli med hvis du kan!

På spørsmålet om hva de vil si til de som lurer på om Digital senior er noe for seg er svaret klart:

– Dette er noe for alle som ønsker å lære! Det er veldig gøy å merke at man lærer nye ting, og at alder ikke er en hindring. Så bli med hvis du kan, oppfordrer Teresa.

– Dette er en fantastisk mulighet til å bli bedre på å bruke nettbrett. For min del gjør denne kunnskapen det lettere å holde kontakten med barn og barnebarn. De kan dette ut og inn, men når vi er sammen vil jeg heller nyte tiden med dem. Så mitt råd er å benytte seg av muligheten – du lærer så mye! For eksempel at du kan snu kameraet på iPaden slik at du også kan ta bilder av andre ting enn skoene dine, ler Eldbjørg.

Digital senior

- Digital senior er en nyoppstartet aktivitet som handler om å gi en hjelpende hånd til seniorer som ønsker å være en del av det digitale samfunnet.
- Aktiviteten er et 10 ukers nettbrettkurs.
- Deltakere og frivillige er koblet en-til-en og møtes to ganger i uken.
- En fastsatt læringsplan gjennomgås på 19 leksjoner, og når temaer som nettvett, brukernavn og passord, chat, kamera og e-post er gjennomgått får deltakerne selv velge tre apper de skal lære seg – gjerne knyttet til egne interesser.
- Til nå har ca. 400 seniorer og nesten 330 frivillige deltatt på aktiviteten.
- Aktiviteten er i gang i Bergen, Haugesund, Harstad, Voss, Bø i Telemark og Oslo – og snart Kristiansand og Vestby og Ås. Ta kontakt med din lokalforening for å høre om hvordan du kan bli med på aktiviteten eller om de har planer om å starte med Digital senior!

Ikke utsett å lær deg førstehjelp

Kun 4 av 10 nordmenn tør å gi førstehjelp i alle livstruende situasjoner. Samtidig havner flere enn man kanskje tror i situasjoner der de utfører førstehjelp.

Tekst: **Thea Rønneberg** Foto: **Olav A. Saltbones**



Livreddende førstehjelp var tema for årets 8. mai-kampanje, med mål om å gjøre den norske befolkningen tryggere på å utføre førstehjelp. Det er nemlig hele 6 av 10 som ikke tør å gi førstehjelp i alle livstruende situasjoner, og tallet er enda lavere for aldersgruppen 16-24 år. Samtidig har 20 prosent av befolkningen utført førstehjelp i løpet av de siste 12 månedene.

Av de som oppgir at de ikke tør å gi førstehjelp er mange redde for å gjøre vondt verre. Halvparten er usikre på hva de skal gjøre. Budskapet til Røde Kors er enkelt; det er alltid bedre å gjøre noe enn å ikke gjøre noe!

– Så lenge du tar utgangspunkt i det du har lært kan du ikke gjøre noe feil. Men førstehjelp er ferskvare, så det er viktig å friske opp kunnskapene med jevne mellomrom, oppfordrer Robert Mood, president i Norges Røde Kors.

Unge kan ikke nok førstehjelp

Årets førstehjelpsundersøkelse viser også at unge på vei ut i voksenlivet er for dårlig rustet når det kommer til førstehjelps-

kunnskaper. Aldersgruppen 16-24 år har gjennomgående dårligere førstehjelps-kunnskaper enn resten av befolkningen, og 4 av 10 kan ikke det medisinske nødnummeret. Derfor var denne aldersgruppen litt ekstra i søkelyset under årets kampanje.

– Det er skremmende at så mange unge verken tør å gi førstehjelp eller kjenner til nødnummeret 113. Dette er mennesker som ofte er på steder med mange andre mennesker, og livreddende kunnskap vil kunne gjøre en stor forskjell, understreker Mood.

Førstehjelpsopplæring til russer

Sammen med Line Miriam Sandberg, statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet, Martin Tiltnes, distriktsrådsleder i Akershus Røde Kors Hjelpekorps, Alex Rosén, som selv har utført livreddende førstehjelp, og flere førstehjelpsinstruktører var Mood til stede på Oslo katedralskole 2. mai for å fortelle russeren om viktigheten av å kunne førstehjelp. Rundt 100 russ var til stede, og fikk en kort innføring i hvordan man skal gi frie luftveier, legge noen i sta-

bilt sideleie og hjerte- og lungeredning.

Alex Rosén intervjuet de som var tilstede, og på spørsmålet om hvorfor de unge ikke tør å gi førstehjelp svarte Ricky Hoang, russepresident ved Oslo katedralskole, at de unge trenger mer førstehjelpsopplæring.

– Lærerne på skolen har førstehjelpsopplæring annethvert år, men vi elevene har ikke hatt dette på videregående. Hvis vi skal bli tøffere når det kommer til å gi førstehjelp synes jeg vi må ha mer opplæring også, mener Hoang.

Frisk opp kunnskapene

– Det er lett å tenke at førstehjelp er noe man ikke får bruk for selv, men undersøkelsen viser at folk utfører førstehjelp oftere enn man kanskje tror. Neste gang kan det være deg selv eller et familiemedlem som opplever hjertestans. Da er det godt å vite hva du skal gjøre de dyrebare minuttene til ambulansen kommer, oppfordrer Mood.

Så hva venter du på? Ikke utsett å lær deg førstehjelp.

Til venstre: – I dag var det fint å øve på kompresjoner, sier Sander Furuheim, som er russ på Oslo katedralskole. Han fikk testet førstehjelpskunnskapen sin i skolegården, her sammen med Erik Myrland fra Skedsmo Røde Kors Hjelpekorps.

Til høyre: Russepresident Ricky Hoang blir lagt i stabilt sideleie av en medruss.

Under: Statssekretær Line Miriam Sandberg og russepresident Ricky Hoang får prøve seg på førstehjelp under ledelse av distriktsrådsleder i Akershus Røde Kors Hjelpekorps Martin Tiltnes.



Ildsjelen

– Ønsker en fredelig verden uten våpen

– Jeg må innrømme at jeg ble ganske sjokkert da jeg fikk vite at en tidligere militær var valgt til øverste leder i Røde Kors, forteller Daria Markina, nyvalgt leder i Vestby og Ås Røde Kors.

Tekst: **Marianne Wellén** Foto: **Martin Glæver**

Hun kontaktet derfor president Robert Mood og ba om å få møte ham.

– Jeg ville gjerne høre hans synspunkter og begrunnelser for hvordan hans Røde Kors-verv er forenlig med hans profesjonelle militære bakgrunn, forteller hun. Og Mood ville gjerne møte henne.

– Jeg har et stort engasjement for Røde Kors sitt arbeid og for Røde Kors-prinsippene. Og jeg ønsker meg en verden uten våpen, militære, vold eller atom-krigstrussel, forteller hun.

Daria vokste opp i Sør-Sibir og flyttet med familien til Chile da hun var 13 år. Der gikk hun på videregående. Så flyttet hun til Lyon i Frankrike der hun bodde i fem år og tok en ingeniørutdannelse. I 2011 flyttet hun hit til Norge og bor nå i Ås, der hun har tatt en doktorgrad i mikrobiologi. Nå er hun aktiv jobbsøker og frivillig i Røde Kors.

Ville strikke sokker til flyktninger

Det begynte i 2015 da det kom mange flyktninger til Norge.

– Jeg ville bare strikke sokker til flyktningene, men etter hvert ble jeg med og startet opp flyktningguide-tjenesten, så ble jeg leder for Omsorg, en avdeling jeg og noen til bygget opp fra grunnen. I februar ble hun så valgt til leder i Vestby og Ås Røde Kors.

– Vi har samme overbevisning og samme ideologiske grunnlag, sier Robert Mood, men forskjellen er nok at jeg har sett ting som gjør meg sikker på at militærmakt er et nødvendig onde. Jeg har sett grusomme massaker og voldshandlinger der eneste utvei er bruk av statlig militær makt og de som utfører ugjerningene må straffes.

– Men de som gjør dette er også mennesker, sier Daria. – Det må være mulig at folk snakker sammen, ser hverandre og tar vare på hverandre, før man kommer til slike

hendelser? Og hvorfor kan vi ikke bruke pengene som brukes til våpen og militære til å løfte barn ut av fattigdom og gi de et verdig liv?

Soldater trener på å unngå kamp

– I alle mine år som militær og i treningen og opplæringen av soldater har fokuset på etiske valg og Genève-konvensjonene vært noe av det aller viktigste, sier Mood og understreker at forsvaret siler bort alle de som søker seg til militæret for å oppleve spenning og voldshandlinger.

– I Forsvaret, fortsetter han, trenes soldatene opp for å slippe å være soldat, de trener for å sikre at vi aldri skal trenge å bruke det norske forsvaret. Det militære er underlagt det politiske og vold er noe man bruker som aller siste utvei, aldri som første valg, forklarer han.

Men Daria er ikke overbevist.

– Jeg ser kanskje verden på en litt annen måte enn de fleste. Jeg har ikke et sted som jeg kaller hjemme, fordi jeg har flyttet så mye, hjemme er inni hodet mitt og jeg ser på alle mennesker på jorden som én gruppe. Jeg synes det er gammeldags å ha grenser, i dag som vi har internett og kan kommunisere med hverandre over hele verden. Vi må se på verden som en enhet, sier Daria.

– Da jeg hang av meg uniformen i 2016, forteller Mood, var noe av det første jeg gjorde å gå til Oppegård Røde Kors, som er min lokalforening, og spurte: Hva kan jeg bidra med? Jeg ble flyktningguide, så kom valgkomiteen, jeg sa ja til å stille og ble valgt som president på Landsmøtet i 2017, forteller Mood som igjen understreker at militæret er et onde, men noe vi holder oss med for å slippe å bruke det.

Tross forskjellige synspunkter og bakgrunn har Daria og Robert noe til felles: De er begge engasjerte og frivillige i Røde Kors.



Engasjerte: Daria og Robert er enige om at Røde Kors gjør mye bra for mange.



Jeg synes det er gammeldags å ha grenser, i dag som vi har internett og kan kommunisere med hverandre over hele verden.

Daria Markina

Samarbeid med næringslivet



– Ungdom er ungdom uansett hvor de kommer fra

– Jeg vet hvor vanskelig det kan være å treffe norske ungdommer og lære språket. Gjennom Kompis-prosjektet vil jeg at ungdom skal ha det bra, ungdom er ungdom uansett hvor de kommer fra, sier Diaa Sami (19).

Tekst: **Annette Fischer** Foto: **Cecilie Bannow**

Han er en av de frivillige lederne i Kompis-prosjektet. Han kom fra Syria for 3 år siden og i Bergen var han med på å starte Kompis, fordi han selv har kjent på kroppen hvordan det er å være ung og ny i byen. Nylig forlenget H&M Foundation prosjektstøtten til 2019. Prosjektet Kompis,



tidligere Flyktningkompis, startet i 2016 med støtte fra H&M Foundation. – Etter å ha sett aktiviteten i Bergen og snakket med både frivillige og deltakere har jeg fått enda større tro på prosjektet, sier Ebba Heselius, project manager i H&M Foundation.

Kompis-aktiviteten i Bergen er en av de største i landet, og på besøk i byen mellom de syv fjell fikk Heselius treffe ungdommene over en internasjonal matkveld.

– Jeg ser hvor stor verdi det har at kompigruppene er gjensidige og likeverdige. Det er ikke bare deltakerne som lærer noe av de frivillige, her lærer alle av hverandre og bidrar med ulike ting. Det er noe jeg tar med meg fra dette besøket.

– Deltakerne er store ressurser og frivillige har også ulike behov. Det viktigste er hvor mange ungdom vi klarer å utgjøre en forskjell for og de vennskapene som oppstår. H&M Foundation ønsker å gjøre en positiv forandring og så etter et prosjekt i Norge. Vi så at integrering blant unge var et viktig tema som vi ønsket å satse på, sier Ebba Heselius.

Over: 19 år gamle Diaa Sami fra Syria var med å starte Kompis i Bergen.

Til venstre: Ebba Heselius i H&M Foundation møtte ungdom i Kompis-prosjektet.



Et matnyttig samarbeid

- Samarbeidet med Røde Kors gjør at vi kan nå ut til flere grupper med gode kostholds-råd som kan bedre livskvaliteten, sier Anne Marie Skjølvik i TINE.

Tekst: **Ingrid Brandal Myklebust**
Foto: **Katrine Lunke**

– Å jobbe med ernæring er veldig inspirerende. Det å kunne bidra til at flere spiser riktig, noe som sikrer en god helse og fravær av sykdom, føles veldig nyttig, sier ernæringsfysiolog Anne Marie Skjølvik. Hun har siden 2016 vært talsperson for ernæring i TINE og har egen ernæringsblogg og ernæringspodkast.

Kurs for minoritetskvinner

En av gruppene Anne Marie og TINE retter seg mot er kvinner med minoritetsbakgrunn. De har deltatt på kvinnekafeer som arrangeres av Røde Kors og blant annet vært med Røde Kors Til topps, integreringsarrangementet som drar med seg mennesker fra hele verden som bor i Norge for å gå til toppen av Galdhøpiggen.

– Det å finne frem i en helt ny matkultur med et nytt språk, samtidig som du skal beholde egne tradisjoner, kan by på utfordringer. Vi vet at noen grupper med minoritetsbakgrunn er ekstra utsatt for enkelte livsstilssykdommer og vil bidra til en god dialog og opplæring i et sunt kosthold. Vi har egne kurs om ulike tema, som gode valg i hverdagen, diabetes og sukker og matpakke, sier hun.

Matpakker: Anne Marie Skjølvik sammen med deltakere som var på en kvinnekafe på Orkis for to år siden og lærte om å smøre en sunn og god matpakke.

Capra Consulting er ny samarbeidspartner til Digital Leksehjelp

Røde Kors har nylig inngått et strategisk partnerskap med Capra Consulting, et selskap som utvikler IT-løsninger, leder tekniske prosjekter og rådgir beslutningstakere om bruk av teknologi til verdiskapning.

Capra Consulting skal bidra til å styrke og videreutvikle Røde Kors-aktiviteten Digital leksehjelp.

Digital leksehjelp er en nasjonal aktivitet for elever i ungdomsskolen og på videregående. Via nettsiden digitalleksehjelp.no kan elever få hjelp av frivillige til å forstå og løse oppgaver i de fleste fag, øve til prøver, diskutere ulike temaer og problemstillinger, og jobbe med motivasjon, mestring og lærelyst. De kan velge å få snakke med frivillige på videochat, på vanlig chat eller ved å sende inn spørsmål.

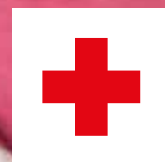
– Vi ønsket å gi noe tilbake til omgivelsene våre og samtidig oppfordre våre ansatte til å engasjere seg i frivillig arbeid sier Aslak Ege, daglig leder i Capra Consulting.

– Vi er svært glade for å ha inngått et samarbeid med Capra Consulting, sier Leder for Digital leksehjelp Konstantinos Skenteris. Det er avgjørende for en aktivitet som er online å kunne samarbeide tett med en bedrift som sitter på en masse IT-kunnskap.

■ Sjekk nettsiden: digitalleksehjelp.no



**Takk for at
du støtter
Røde Kors**



Røde Kors