



Israel – Gaza

– EN HELT ULEVELIG SITUASJON

*Røde Kors ber innstendig om respekt og beskyttelse
av sykehus, pasienter og helsearbeidere i Gaza.*

GI EN JULEGAVE
som gleder flere!



Når du kjøper julegaver i vår nettbutikk, støtter du samtidig Røde Kors' viktige arbeid. **Gjør en forskjell denne julen og gled flere!**

KJØP ÅRETS JULEGAVER PÅ [GAVER.RODEKORS.NO](https://gaver.rodekors.no)

Leder

Medmenneskelighet og varme i vinterkulda

I skrivende stund ruller bilder fra konflikten i Midtøsten over TV-skjermene.

De siste ukene har vi vært vitne til en humanitær katastrofe og til ufattelige menneskelige lidelser både i Israel og på Gaza. Søsterforeningene våre i de okkuperte palestinske områdene og i Israel gjør en viktig og utrettelig innsats for tusenvis av mennesker som har mistet sine nærmeste. Palestinsk Røde Halvmåne og Den internasjonale Røde Kors komiteen (ICRC) har jobbet dag og natt for å hjelpe mennesker i Gaza og på Vestbredden. Konflikten har krevet tusenvis av menneskeliv, og enda flere er skadet. Hundretusener har mistet hus og hjem.

■ Samtidig fortsetter krigen i Ukraina med uforminsket styrke. Det pågår stadig kamphandlinger, med alvorlige konsekvenser for sivilbefolkningen. Millioner av mennesker i Ukraina vil være avhengig av hjelp denne vinteren. Heldigvis kommer også mye hjelp frem, der ukrainsk Røde Kors gjør en formidabel innsats. Vinteren i Ukraina kan være kald. Det er store behov for reparasjoner, både av ødelagte vinduer og privathus og av fjernvarme og strømforsyning. I tillegg trenger millioner av mennesker helsehjelp.

■ I dagens konflikter er det lokalsamfunn og vanlige sivile mennesker som bærer den største byrden. Krigshandlinger i byer med eksplosive våpen som rammer store områder forårsaker store menneskelige lidelser. Når disse våpnene brukes i tett

befolkede områder, rammes ofte både sivile og militære mål. Dette utfordrer de grunnleggende reglene i krigens folkerett.

■ Røde Kors' verdier og krigens folkerett er satsingsområder for Røde Kors i den nye landsmøteperioden. Vi skal være en sterk stemme for humanitære verdier, for medmenneskelighet og likeverd. Det trengs i en verden preget av brutalitet og krigens råskap. Det trengs i lokalsamfunn i Norge, der dyrtid gjør at mange sliter med å få endene til å møtes. Vi nærmer oss julehøytiden. For de fleste av oss er det en god tid med familie og fellesskap. For andre er det en tid preget av ensomhet og savn. Røde Kors har tusenvis av frivillige som stiller opp for andre. Denne innsatsen betyr mye for mange.

■ Årets julekampanje setter søkelys på hjelp til barn i krig- og konfliktområder. Vi håper mange vil bidra til å støtte vårt arbeid og gi en julegave som redder liv.

I tillegg inviterer Jan Thomas og Einar Tørnquist noen av våre fremste komikere til festkveld 15. desember, hvor målet er å rekruttere flere faste Røde Kors-givere. Det ser vi frem til!

■ Jeg vil gjerne takke både frivillige og givere for at dere på hver deres måte bidrar til å gi medmenneskelighet og varme i vinterkulda.

God jul!



Anne Bergh
Generalsekretær i Røde Kors

« Vi skal være en sterk stemme for humanitære verdier, for medmenneskelighet og likeverd.




RØDE KORS-MAGASINET
04/2023 – 103. ÅRGANG

Utgiver: Røde Kors i Norge
President: Siri Hatlen
Generalsekretær: Anne Bergh

Ansvarlig redaktør:

Øistein Mjærum
Redaktør: Marianne Wellén
Telefon: 22 05 40 00
E-post: marwel@redcross.no
Forsidefoto:
Mohammed Abed/AFP

Design: Spoon AS

 Spoon
spoonagency.no
Trykk: Panzerprint AS
Trykt utgave: ISSN 1503-5786
Digital: ISSN 1892-7971

Har dere adresseendringer eller andre henvendelser:
Kontakt kundeservice på rodekors.no

Følg oss på:  facebook.com/rodekors  twitter.com/rodekorsnorge  [instagram/rodekorsnorge](https://instagram.com/rodekorsnorge)

Slik kan du hjelpe!
Se rodekors.no eller ring 22 05 42 20

- » Gi fast hver måned til vårt arbeid i Norge eller internasjonalt
- » Bli medlem og hjelp i ditt nærmiljø
- » Bli frivillig og gi av din tid

Afghanistan

Sandstorm raserte jordskjelv-leir

Etter at tre kraftige jordskjelv hadde rammet Herat-regionen i vest-Afghanistan i løpet av en uke i oktober, søkte mange tusen familier opphold i teltleirer.

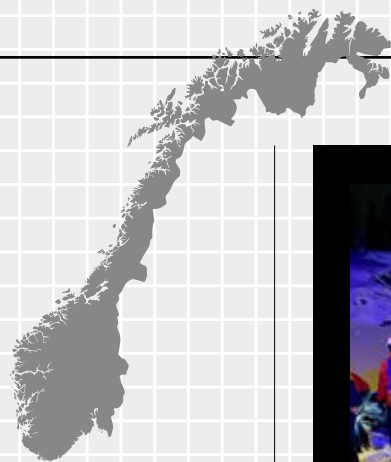
Mange hus var totalt ødelagt. Det var fremdeles mange etterskjelv, og i frykt for at bygninger kunne kollapse søkte mange sikkerhet i teltleirene.

Men bare timer etter traff en kraftig sandstorm jordskjelvområdet. Telt, eiendeler og nødhjelp ble blåst bort, biler veltet, og materiell knust. Også noen av Røde Kors i Norges mobile helseklinikker ble ødelagt.

– Dette er flere store naturkatastrofer som har rammet samtidig. Flere tusen mennesker er døde og rundt 10.000 skadd etter jordskjelvet. Samtidig vet vi at vinteren snart setter inn og gjør forholdene enda vanskeligere, sier Anne Bergh, generalsekretær i Røde Kors.

Telt og eiendeler til familier som hadde søkt tilflukt etter jordskjelvene, ble blåst overende av sandstormene.

RØDE KORS I NORGE



Barnas Røde Kors (BARK) fyller 20 år

Over 5.000 barn kan ikke ta feil. Det er gøy å være med i BARK!

Barnas Røde Kors er en møteplass for barn mellom 6 og 13 år. Aktivitetene drives av frivillige som stortrives sammen med barna. Aktivitetene foregår for det meste utendørs hvor barna lærer hvordan nærmiljøet kan brukes på en trygg og aktiv måte. I BARK legges det vekt på gode mestingsopplevelser, nye vennskap og

utvikling av et sosialt nettverk. Sammen oppnår vi moro, mangfold og mestring.

BARK startet i 2003 og har vokst jevnt og trutt siden den gang. I dag er det hele 124 BARK-grupper spredt over hele landet og med mer enn 1.000 frivillige som skaper gode opplevelser for over 5.000 barn. Gratulerer BARK, med to fantastiske tiår!



Frivillige fra Røde Kors rykket ut da den første snøen falt på Østlandet.

Sjekk vær og veimeldinger

Da den første snøen falt på Østlandet i oktober, ble mange bilister stående fast i bilkøer på E 18 ved Ørje i Østfold. Frivillige fra Røde Kors måtte rykke ut med varme tepper, mat og drikke. Mange som ble sittende i timevis i bilene sine, var kalde og slitne.

Røde Kors anbefaler derfor alle som skal ut på biltur i vinterværet om å ta med følgende:

- Ekstra mat, som energibarer eller snacks
- Varme klær i ull, både gensere, luer og votter
- Ekstra vann
- Lommelykt
- Pledd
- Snøspade
- Slepetau
- Startkabler
- Refleksvester til alle som sitter i bilen, i tilfelle man må ut av bilen i mørket.
- Førstehjelpsutstyr skal alltid ligge i bilen.

Før du legger ut på biltur i vinter, oppfordrer Røde Kors deg til å sjekke værvarsel og vegmeldinger. Kjører du el-bil, er det viktig å huske på at batterikapasiteten synker betydelig i kaldt vær. Beregn god tid, og planlegg turen godt.

Et øyeblikks glede

For beboerne på Nesbukti sjukeheim i Seljord er besøkene av hunden Vesla og besøksvennen Karianne Skori små øyeblikk av hverdagsmagi.

– Vesla er ikke den verste den, sier Arvid (77) med et smil om munnen mens han stryker den myke pelsen til Vesla.

Han er en av beboerne som én gang i uka kan nyte at Seljord Røde Kors stikker innom. Det er tydelig at han får mye glede av besøkene.

Karianne har drømt om å bli besøksvenn siden hun var 12 år. Da var hun med tanta si på jobben på sykehjemmet sammen med den hunden hun hadde da. Den gleden hun så hos de eldre da de møtte dyret, satt igjen i henne og da hun fikk vite om besøksvennmuligheten gjennom Røde Kors, var hun ikke i tvil. Nå har hun vært besøksvenn i tre år og stortrives.



Tekest og foto: Kjersti Veiel Kraus



«Blø for drakta»

I midten av oktober sparket Røde Kors' i gang årets blodgiverkampanje.

Kampanjen spiller på rivaliseringen mellom supportere i Toppserien og Eliteserien. Kampanjen er utviklet og produsert av Morgenstern reklamebyrå, og for å forsterke rivaliseringen er det utviklet 21 unike filmer. En til hvert lag i Eliteserien og Toppserien. Filmene deles i klubbens sosiale kanaler og spilles på storskjerm på stadion i pausen. I tillegg vises de i reklamepausen på Eliteserie- og Toppseriekamper, Fotballkveld og Fotballekstra på TV2. B-laget sin podcast er også med.

Det er allerede god kok og mange registreringer, så dette lover godt. Vi får også en del henvendelser fra allerede registrerte blodgivere, som ønsker å komme inn på tabellen. Mål med kampanjen er å rekruttere nye blodgivere. Røde Kors takker alle eksisterende blodgivere som allerede blø for drakta, og oppfordrer eksisterende blodgivere til å fortsette å gi.

Visste du at annenhver nordmann vil trenge blodprodukter i løpet av livet? Å gi blod er kanskje den enkleste måten

du kan bidra til å redde liv. Siden blod har begrenset holdbarhet er det et konstant behov for nye forsyninger. Blø for drakta. Gi Blod – rodekors.no/gi-blod



SKANN
QR-KODEN
OG BLØ FOR
DRAKTA, DU
OGSÅ!

Gaza og Israel:

– Lidelse, frykt og sorg på begge sider

Røde Kors ber partene i konflikten stoppe angrepene mot sivile etter en grusom tid med raketter og operasjoner i Israel og Gaza med flere tusen døde og skadde.

Tekst: Røde Kors

Massive angrep har rammet sivile i Israel og på Gazastripen. Det er store ødeleggelser og mennesker i de berørte områdene lever i frykt, sorg og fortvilelse. Redningsinnsatsen har pågått fra første stund av Røde Kors sine søsterforeninger i Israel og de okkuperte områdene. Et omfattende og svært risikabelt arbeidet på begge sider.

– Volden vi ser rammer sivile og kan ikke forsvares, sier Jørgen Haldorsen, leder for internasjonale programmer i Røde Kors.

– Kamphandlingene foregår i tett befolkede områder. Mange sivile liv går tapt når det brukes så kraftige våpen som raketter og bomber, sier Haldorsen.

– Både Israel Røde Davidstjerne og Palestinsk Røde Halvmåne har mistet frivillige som ble drept da de var på oppdrag for å redde andre. Kampene som startet 7. oktober har vært på et nivå som vi ikke har sett tidligere, og har rammet sivile på begge sider, forteller han.

Situasjonen på Gaza

På Gazastripen rapporteres det om flere tusen drepte og om angrep som fører til store ødeleggelser i et tett befolket område. Palestinsk Røde Halvmåne er den største ambulansesentralen på Gazastripen og driver to sykehus, Al-Quds Sykehus i Gaza by og Al Amal Sykehus i Khan Younis, i sør.

– Sykehusene har tatt imot tusenvis av pasienter som trenger livreddende helsehjelp, samtidig som mange mennesker kommer til sykehusene for å søke tilflukt fra angrepene, forteller Haldorsen. I perioder har 14.000 mennesker søkt ly på Al-Quds Sykehus.

Situasjonen for menneskene på Gazastripen har vært vanskelig over tid, og store deler av befolkningen er avhengig av humanitær hjelp.

Det finnes regler i krig

- Regler i krig skal sikre at ikke-stridende blir behandlet human. Da menes sivile, sårede og krigsfanger.
- Sivile personer og objekter skal ikke angripes
- Alle har rett til medisinsk hjelp og behandling
- Alle skal behandles human



Palestina Røde Halvmåne jobber med å gi førstehjelp og evakuere sårede.

Foto: Palestina Røde Halvmåne



Store ødelegelser inne i Gaza etter et bombeangrep fra Israel.

– Det er viktig at humanitær hjelp kommer inn og at nødhjelpsarbeidet kan skje på en trygg måte. På Gazastripen er det mange som ikke har mulighet til å evakuere eller komme seg i sikkerhet, for eksempel eldre, kronisk syke og mennesker med nedsatt funksjonsevne. Disse må være trygge der hvor de oppholder seg, sier Haldorsen.

Forbereder krevende hjelpearbeid

Røde Kors i Norge og internasjonalt forbereder seg på et omfattende og krevende hjelpearbeid i områdene som er rammet.

– Vi følger utviklingen tett fra vårt regionskontor i Beirut og fra Oslo, og har tilbudt vår støtte der det er behov for det, spesielt innen helsetjenester og med rent vann og annen støtte, sier Jørgen Haldorsen.

«Sykehusene har tatt imot tusenvis av pasienter som trenger livreddende helsehjelp ...»

Jørgen Haldorsen



En mann inspiserer skadene i den sørlige israelske byen Ashkelon etter et raketangrep fra Gaza 9. oktober 2023.

Dramatisk for begge parter

Situasjonen på Gaza og i Israel er dramatisk for alle. Sorg over de som er drept og frykt for hva som skjer videre på begge sider av krigen, preger alle.

Tekst: **Røde Kors**

En av Røde Kors sine viktigste oppgaver er å minne partene i konflikten om sine forpliktelser etter folkeretten. Sykehus og helsearbeidere skal beskyttes etter folkeretten, sier Tobias Köhler som er sjefsjurist for internasjonal humanitær rett i Røde Kors.

– Det er avgjørende å respektere og beskytte sykehus. Å respektere betyr særlig å ikke angripe. Å beskytte betyr også å legge til rette for at de kan opprettholde driften og ta imot pasienter, sier Tobias Köhler.

Hva er situasjonen i den pågående konflikten?

– Den pågående konflikten mellom Israel og Hamas har ført til betydelig lidelse for befolkningen i begge områder. Konflikten har røtter i mange komplekse faktorer, inkludert territoriale krav, historiske spenninger og menneskerettighetsbrudd, sier Köhler.

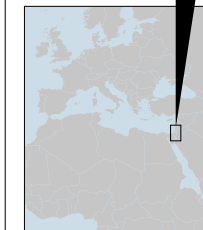
Hvilke folkerettslige prinsipper er relevante i denne konflikten?

– I en væpnet konflikt som denne, er prinsippene om proporsjonalitet og militær nødvendighet avgjørende. Partene må sikre for at de holder seg til de føringer krigens folkerett inneholder.

Angrep rettet mot sivile og ikke-militære mål, som skoler og sykehus, er klart brudd på folkeretten, og det trengs god informasjon i forkant av et angrep om for eksempel et bygg er brukt for militære formål, forteller han.

Hvordan påvirker konflikten sivilbefolkningen i Israel og Gaza?

– Dessverre lider sivilbefolkningen i begge områder alvorlig som et resultat av konflikten. Sivile i Gaza opplever omfattende ødelegelser av infrastruktur, mangel på nødvendige forsyninger som mat og medisiner, samt konstant frykt for livet på grunn av angrepene. Alt for mange har mistet livet, og særlig mange barn. På samme måte opplever sivilbefolkningen i Israel trusler mot sin sikkerhet etter angrepene 7. oktober og raketangrep fra Gaza, i tillegg til den enorme lidelse som følger gisselsituasjonen noe som skaper frykt og uro,



forteller Köhler. Det er viktig å huske at å ta gisler er forbudt og og vi ber om deres løslatelse og human behandling i mellomtiden.

Hva er Røde Kors' rolle i denne konflikten?

– Røde Kors spiller en viktig rolle ved å gi nødhjelp til de mest sårbare gruppene i konflikten. Vi gir medisinsk hjelp, mat, vann og andre livsnødvendigheter til de som er rammet av konflikten. Vi jobber også for å ta vare på de døde. I tillegg arbeider vi for å fremme respekten for folkeretten og beskytte sivile, inkludert sårbare grupper som barn, eldre og funksjonshemmede og legger til at Norge bør gjøre det som er mulig for å sikre at alle parter respekterer krigens folkerett.

Det viktigste nå er at sivile beskyttes, uavhengig av hvor de er. Sivile må ha tilgang til grunnleggende tjeneste som mat, vann, helsehjelp og elektrisitet. For å utføre upartisk humanitært innsats trengs det også en viss grad av sikkerhet. Dette er et ansvar som ligger hos partene i konflikten, sier han.

Hva er veien fremover for å løse konflikten og bidra til varig fred i regionen?

– En varig løsning på konflikten krever enighet fra begge parter om å respektere internasjonale normer og folkeretten. Vi minner også alle parter, og alle som engasjerer seg i konflikten, om å ikke de-humanisere fienden, men beholder et minimum med humanitet også i denne konflikten. Overholdelse av krigens folkerett er viktig også i tiden etter at en konflikt har tatt slutt, sier Tobias Köhler.

«Det viktigste nå er at sivile beskyttes, uavhengig av hvor de er ...»

Tobias Köhler



SKANN QR-KODEN OG LES SISTE NYTT OM RØDE KORS OG SITUASJONEN PÅ GAZA

Siri Hatlen ny president i Røde Kors

– Nå vil jeg bruke tiden min på Røde Kors

– Jeg har kort fartstid som medlem, men for meg har Røde Kors alltid vært der som en viktig del av samfunnet vårt, sier Siri Hatlen.

Tekst: Marianne Wellén Foto: Nora Alette Sandberg

På høstens landsmøte ble Siri Beate Hatlen (66) valgt til president i Røde Kors for de neste tre årene.

– Når jeg har vært på tur i fjellet har jeg ofte sett hjelpekorpsset både på vakt og i aksjon. Moren min fikk en besøksvenn fra Røde Kors de siste årene hun bodde

hjemme. Det var det store lyspunktet for henne to dager i uken, forteller Hatlen.

Hun har flere hjertesaker hun vil trekke frem.

– Jeg tenker jo at all innsats nasjonalt og internasjonalt er viktig. Hvis jeg skal løfte frem noe må det være å styrke søkelyset på de humanitære verdiene, samt å ytterligere øke bevisstheten om Røde Kors som en total beredkapsorganisasjon på tvers av hjelpekorps, ungdom og omsorg. Røde Kors er alltid klare til å hjelpe når folk trenger det, der de trenger det. Det skaper trygghet.

I tillegg vil styrking av frivilligheten og dens rammevilkår være høyt på min agenda, sier hun.

Erfaren leder

Siri Hatlen er en av Norges mest erfarne ledere i både privat og offentlig sektor.

– Det er en slags rød tråd i at jeg har beveget meg gradvis mer i retning av verdibaserte roller. Jeg startet som sivilingeniør i offshore og fikk muligheten etter hvert til å jobbe innenfor helse og fornybar energi. Jeg har også vært ti år som tillitsvalgt og frivillig i Den Norske Turistforening, forteller hun. Hennes siste faste jobb var som direktør på Oslo Universitetssykehus, frem til 2011.

I dag er hun styreleder i Vestre Viken HF. Hun er også styremedlem i Den Norske Turistforening, Bremuseet i Fjærland, Nobels Fredssenter og Antidoping Norge.

– Dette er mine små hjerte barn som jeg har valgt å beholde. De tar ikke mye tid, noen få møter i året. Så nå blir det full fokus som president i Røde Kors, sier hun.

Den viktigste internasjonale erfaringen har hun

– Jeg føler meg utrolig privilegert som har fått denne muligheten, sier Siri Hatlen.

fra to år med jobb og studier i Frankrike samt at hun i fem år var president og styreleder for ungdoms-OL som ble arrangert på Lillehammer i 2016.

– Vi rapporterte til IOC som holder til i Lausanne i Sveits og deltok på møter og kongresser som fant sted ulike steder i verden, forteller hun.

Vil være til stede

Vår nye president er vant til å være i det offentlige rom.

– Jeg skal være til stede og delta på de arenaene der jeg aktivt kan skape oppmerksomhet og engasjement rundt den fantastiske innsatsen som Røde Kors gjør.



Enten det er å delta i debatter, holde foredrag eller gi intervjuer, sier hun og legger til at hun ikke har behov for å være synlig for sin egen skyld.

Kvinner på toppen

Det er første gang organisasjonen har en kvinnelig toppledelse med både president og generalsekretær.

– Det er flott, og så vidt jeg vet er mer enn 60 prosent av våre frivillige kvinner. Samtidig vil jeg understreke at det aller viktigste er at Anne Bergh er en veldig dyktig generalsekretær som jeg gleder meg til å samarbeide med.

Hatlen er den tredje kvinnelige presidenten i Røde

Kors, den andre som er valgt av landsmøtet. Grethe Johnsen fungerte som president i en periode i 1975, og var dermed den første kvinnelige presidenten i organisasjonen. I 1993 ble Astrid Nøklebye Heiberg valgt til president, og hadde vervet til 1999.

– Jeg kjente Astrid Nøklebye Heiberg godt fra da vi jobbet sammen i Helse Øst på 2000-tallet. Hun var en fantastisk flott og klok dame, så det å få bekle denne rollen som også hun har hatt, er en stor glede, sier Hatlen.

Røtter fra vest og nord

Siri Hatlen er mor til fire barn, hennes nest eldste sønn var multifunksjonshemmet fra fødselen og døde 34 år gammel tidligere i år.

– Han har hatt store hjelpebehov hele livet, og vi har sett verdien av gode omsorgspersoner som bidro sterkt til hans livskvalitet, sier hun.

Hatlen vokste opp og bor fortsatt i Bærum sammen med mannen Birger.

– Farslekten er fra Vestlandet og mors slekt er fra Nord-Norge, så selv om jeg har vokst opp på Østlandet føler jeg sterk tilknytning til både Vestlandet og Nord-Norge. Og med en mann fra Bergen, hytter på Sunnmøre og Golsfjellet, samt tillitsverv i Turistforeningen i over 10 år har jeg vært mye rundt i Norge, forteller hun.

– Det gleder jeg meg veldig til å fortsette med gjennom arbeidet i Røde Kors.

Turer i marka og på fjellet

I fritiden går hun aller helst tur på fjellet eller i marka og er frivillig turlleder for Turistforeningen i nærområdet.

– Det er mange som gjerne vil på tur, men som trenger at noen tilrettelegger for det. På onsdager går disse turene i Sandvika med start og slutt på Røde Kors-huset der det ofte serveres suppe. Et veldig godt lokalt samarbeid mellom Turistforeningen og Røde Kors, forteller hun og understreker at som frivillig turlleder får hun minst like mye tilbake som hun gir av sin tid.

Hvordan ser du for deg Røde Kors sin rolle de neste årene?

– Vi lever i en tid med økt usikkerhet preget av dyrtid og økende ensomhet, krig og store klimautfordringer. Røde Kors sin innsats er viktigere enn noen gang. Det er forferdelig å se på nyhetene og høre rapporter fra Ukraina, Israel og Gaza. Så mye menneskelige lidelser, samtidig som det er svært krevende for hjelpeorganisasjonene å komme inn med hjelp, sier hun og fortsetter:

– Konsekvensene av klimaendringene både i Norge og globalt er svært bekymringsfulle. Jordskjelv og ekstremvær øker både i hyppighet og omfang, med store påfølgende hjelpebehov, nå sist jordskjelv i Afghanistan, men også under ekstremværet «Hans» her hjemme.

– Å jobbe for de humanitære verdiene og å styrke frivilligheten blir aldri feil. Det jeg kan spå er at den frivillige innsatsen og Røde Kors sitt oppdrag om å «avdekke, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse» kommer til å bli enda viktigere de neste årene, avslutter den ferske Røde Kors-presidenten.

«Vi lever i en urolig tid med stor usikkerhet.»



Beredskap:

– Vi har mye å lære av Ukraina

Nødhjelpsarbeider Yevhen Verava (t.h.) mener det viktigste beredskapsarbeidet handler om å få oversikt over hvilken kompetanse mennesker i din omgangskrets har før krisen inntreffer.

Beredskapsleder Anders Thorheim besøkte krigsherjede Ukraina for å lære om hvordan norsk beredskapsarbeid kan tilpasse seg den nye sikkerhetssituasjonen i Europa.

Tekst: **Roar Dalmo Moltubak**

Frivillige og ansatte i ukrainsk Røde Kors har siden februar 2022 måttet forholde seg til en hverdag fylt av flyalarmer, rakettnedslag, et stort antall skadde og drepte mennesker og flere millioner internt fordrevne flyktninger.

– De var ikke forberedt på en krig, men fant umiddelbart kreative løsninger som gjorde at de både kunne opprettholde og øke innsatsen, sier Anders Thorheim, leder for samfunnsikkerhet og beredskap i Røde Kors.

I oktober møtte Thorheim representanter for Røde Kors som har bistått i evakueringer av mennesker,

drevet akutt førstehjelp, formidlet nødhjelp og drevet møteplasser for sårbare internt fordrevne flyktninger med mange og varierte humanitære behov.

Samarbeid viktigere og viktigere

For Thorheim er erfaringene Røde Kors på grasrotnivå i Ukraina har gjort seg overførbare til Norge, også i kriser som ikke handler om krig. Naturkatastrofer, redningsaksjoner og større ulykker krever også handlekraft, samarbeid og tydelige rolleavklaringer.

– Det vi kan lære av det vi ser her i Ukraina er at vi må ha avklart roller og ansvar med de andre beredskapsaktørene før en krise inntreffer. Jeg mener Ukraina er et godt eksempel på at tett samarbeid med kommunene, aktuelle offentlige beredskapsaktører og lokale helsetjenester bare blir viktigere og viktigere for frivillige organisasjoner med beredskapsansvar i Norge, sier Thorheim.

Røde Kors har et tett partnerskap med Ukraina Røde Kors, og støtter blant annet 23 mobile helseklinikker som yter helsetjenester i områder der det offentlige tjenestetilbudet ikke strekker til eller av andre grunner ikke er til stede.

I likhet med Norge, har også Ukraina Røde Kors

lokalforeninger som er en integrert del av sine lokalsamfunn.

– Da russiske styrker tok seg inn i Ukraina våren 2022 ble mange lokalsamfunn isolerte på grunn av intense kamphandlinger og blant annet på grunn av at broer ble sprengt for å holde fienden tilbake. Da var de lokale frivillige ressursene sentrale for å bistå både med førstehjelp, bistand til mennesker på flukt og å skaffe husly og annen nødhjelp, sier beredskapslederen.

– Vit hvem som kan hva

I kjellerlokalene til Vishorod Røde Kors, rett nord for hovedstaden Kyiv, forteller den frivillige nødhjelpsarbeideren Yevhen Verava hvordan de tok seg nordover til områder tett på slagmarken og hjalp livredde innbyggere med å flykte fra de blodige krigshandlingene nær grensa til Russland. Enkelte dager fraktet Yevhen og hans team opp mot 700 mennesker i sikkerhet.

– Fordi vi hadde god oversikt over hvem i lokalmiljøet som hadde ulik kompetanse, klarte vi å være operative og gjøre livreddende innsats raskt. Det er kanskje det viktigste med beredskapstenkning; å vite



Nødhjelpsarbeidere fra ukrainsk Røde Kors evakuerte livredde innbyggere fra områder overtatt av russiske styrker nord for Kyiv våren 2022.



Lege Mykola Movchko og sykepleier Olesia Muravlova jobber for Røde Kors i ett av 23 mobile helseteam i Ukraina. Når offentlige helsetjenester ikke strekker til, som her i Teofipolka vest i Ukraina, er helseteamene avgjørende for lokalbefolkningen.

«Krigen i Ukraina viser hvor avgjørende Røde Kors er for at enkeltmennesker overlever når kriser rammer. Det er ikke tvil om at vi må fortsette det viktige beredskapsarbeidet vi legger ned landet rundt i Røde Kors i Norge også.»

Anders Thorheim

hva du selv kan og hva andre må gjøre, sier Yevhen. Som eksempel trekker han frem at han selv er godt kvalifisert til å yte både fysisk og psykososial førstehjelp, mens en annen var god sjåfør og kunne bruke den kompetansen i en vanskelig situasjon.

– I tillegg til å ha beredskapslagre med vann, medisiner, mat og drivstoff er det viktigste å vite hvem som kan hva i din krets, mener Yevhen.

Kurs i tilfluktsrommene

Å få opp førstehjelpskunnskapen i befolkningen har vært prioritert i Ukraina i flere år, men ble ekstra viktig da bombene falt og rammet sivile over hele landet.

I Kyiv og flere andre byer, holdt ukrainsk Røde Kors førstehjelpskurs for hundrevis av sivile, barn som eldre, i tilfluktsrommene. Instruktørene tilpasset kurset til også å omfatte typiske skader forårsaket av krigshandlinger for at flest mulig lokalt skulle være i stand til å hjelpe hverandre.

– Å se hva Røde Kors i Ukraina faktisk har gjennomført under helt ekstreme forhold imponerer meg, og jeg er glad for at vi i Norges Røde Kors har støttet og vil fortsette å støtte dette livsviktige arbeidet for sivilbefolkningen i Ukraina, sier Thorheim.

Se, bestemor fra Ukraina snakker norsk!

– Norskturen til Røde Kors er veldig viktig for meg. Jeg liker meg så godt her, fordi jeg møter mennesker fra hele verden og får lære å snakke med dem.

Tekst: Linn Gjerstad Foto: Bergen Røde Kors

Det sier Victoria Tychyna. Det er fire måneder siden hun kom alene til Bergen fra Donetsk i Ukraina.

– Min sønn er igjen i krigen. Han har giftet seg og fått et barnebarn til meg, som jeg dessverre ikke har fått møte ennå. De bor i Kyiv nå. Jeg tror de er nokså trygge, men jeg hører alltid flyalarmen i bakgrunnen når jeg snakker med dem i telefonen, sier hun.

– Jeg vet ikke om eller når jeg skal reise tilbake til Ukraina. Jeg bor i Arna og har funnet meg en kjæreste her i Bergen.

– Uttalen er vanskelig

Allerede etter én måned som fersk bergenser, ble Victoria fast inventar på norskturen til Røde Kors.

– Uttalen er vanskelig, men det går fremover, sier hun.

Utenfor skinner høstsolen, men denne mandagsformiddagen i starten av november bruker den ukrainske bestemoren rundt bordet på Røde Kors-huset i Bergen. Hun sitter mellom Galina fra Usbekistan og Vagi fra Iran. På andre siden av bordet sitter Trupti fra India og norsklærer og Røde Kors-frivillig Helge Fagerlie Nilsen.

De øver på alfabetet. Det går veldig fint – helt frem til Æ.

- Alle disse heter bokstav, sier Helge.
- Men hva får vi hvis vi tar bokstav pluss bokstav?
- Ord, sier Victoria og smiler.
- Og hva blir ord pluss ord pluss ord?
- Setning, sier Victoria.

De tre månedene med norsk begynner å ta form, selv om hun fremdeles er på nivå 1. Bordene rundt henne er på nivå 2. I etasjen over sitter de litt viderekomne på nivå 3.

Miming og kroppsspråk

Norskturen til Røde Kors er ikke et kurs. Det er sosiale samtalegrupper i regi av frivillige norsk-



Krigen kom og solen
var dekket av skyer,
så det var kaldt et øyeblikk.
Fuglene sluttet å synge
og folk gjemte seg i stillhet
Så vanskelig det var
å føle smerten da krigen kom
også den andre dagen
Så vanskelig det var
for mødre å miste barna sine,
som den tok bort
på et øyeblikk.
De flyter som elver,
våre tårer,
jorden er såret
av anstrengelse.
Og hun, dette er
vår kjære lille jente,
ønsker fred,
Fred til oss alle.

Victoria Tychyna

De frivillige norsk-trenerne har tatt imot krigsflyktningene med åpne armer.

trenerne. De bruker all verdens metoder for å lære bort sitt eget morsmål. Rundt oss er det rollespill og dialoger, avisoverskrifter, kart og vitser. De frivillige Røde Kors-erne har plakater og spesiallagde kort, bilder og barnebøker. De teller, kikker på ansiktsuttrykk, lærer om følelser, teller og leker «Mitt skip er lastet med».

Begynner å gi resultater

Etter alfabetet jobber gruppen til Victoria seg videre mot ukedager. Så står månedene for tur. Damene gjør notater i sine kladdebøker. Helge forklarer og peker. På nivå 1 er det nødvendig å bruke både engelsk, miming, kroppsspråk og det man har for hånden. I dette tilfellet betyr det en klokke, som Helge tar av armen og legger på bordet.

– Det er klokke, sier Victoria, og vet hva som kommer:

– Kvarter pluss kvarter er en halvtime. Og når vi legger sammen to halvtimer, så får vi en time!

Og det er faktisk akkurat så lenge som vi har sittet

rundt dette bordet nå, så da er det tid for pause med kaffe, te, kjeks og frukt. Så får vi heller komme tilbake til det med at klokken aldri er kvart på halv i Norge, etter en liten pust i bakken.

Victoria peker på hodet og indikerer at hun er sliten. Fullstendig konsentrasjon i en time på et fremmed språk er ikke bare-bare.

– Trøtt, sier Helge.

– Trøtt, gjentar hun.

Og dermed fikk hun inn enda et norsk ord i det ferske vokabularet, og en velfortjent kaffekopp i den ene hånden. Med den andre fisker hun opp mobilen og åpner oversettelsesappen sin. Så snakker Victoria ukrainsk til telefonen, og peker på skjermen til oss. Der står det:

«Jeg er pensjonist nå, men jeg liker å gjøre ting med hendene, tegne og skrive dikt. Du kan få et av diktene mine, så kan du oversette det til norsk til leserne av Røde Kors sitt magasin.»

Det takker vi selvfølgelig ja til.

Tre måneder med norskturen begynner å gi resultater for Victoria Tychyna fra Ukraina. – Jeg vil lære norsk for å kunne snakke norsk med mine nye norske venner, sier hun.

Norskturen

- Norskturen i Røde Kors er en møteplass hvor man øver på muntlig norsk.
- Hovedmålet med norskturen i regi av Røde Kors er å fremme økt inkludering til arbeid og samfunnsliv.
- Siden våren 2022 har norskturen vært preget av at mange mennesker kommer mer eller mindre direkte fra krigen i Ukraina for å lære norsk.
- Aktiviteten fungerer godt som et supplement til ordinær norskundervisning.

Ønsker du å bli frivillig? Kontakt din lokale Røde Kors-forening på rodekors.no



Markeringer som bidrar til fine minner

Frivillige i besøksordningen på Trandum møter frihetsberøvede personer som skal sendes ut av landet. Men selv om det er mye alvor er det også rom for litt latter på Trandum.

Tekst og foto: Ingeborg Øien Thorsland

Det er oktober, og på Politiets Utlendingsenhet har høsten funnet veien inn, i form av gule, røde og oransje blader som sammen med elektriske stearinlys skaper en lun stemning. Fire frivillige fra Røde Kors gjør de siste forberedelsene, og setter frem bakker med flere pakistanske retter som nylig ble levert på døra av en lokal restaurant. Noen minutter senere er rommet fylt opp. Både vakter på Trandum, frivillige fra Røde Kors og flere av de internerte sitter samlet rundt et stort langbord og spiser. Praten går og stemningen virker fin og lett.

– Vi ser viktigheten av å bryte opp hverdagene, og

Røde Kors-frivillige besøker utlendingsinternatet om lag syv ganger i måneden.

lage noe ekstra. Selv om ikke alle er i humør til det, kan det være fint å få servert et ekstra godt måltid. Og å spise det sammen med noen, sier seniorrådgiver Siri Therese Johansen i Røde Kors, som er koordinator for besøksordningen.

Et siste stopp

Trandum ligger like ved Gardermoen, knappe 15 minutter i bil fra flyplassen, og er Norges eneste utlendingsinternat. Bak høye gjerder og store porter kan de bo opptil 220 personer. Den siste tiden har det vært rundt 40 internerte, både kvinner og menn, fordelt på tre avdelinger. Alle som bor her har en



- 1: Både vakt og innsatt satte pris på en pakistansk festmiddag.
- 2: Dagens tropp på Trandum bestod både av frivillige og ansatte i Røde Kors.
- 3: Bingo: Dagens aktivitet skapte stort engasjement.
- 4: Fargerike høstblader sørget for riktig stemning.
- 5: Å dele et måltid legger til rette for gode samtaler rundt bordet.
- 6: Det er en stor jobb å koordinere og planlegge arrangement som avviker fra normalen. Koordinator i Røde Kors, Siri Therese Johansen, var fornøyd med årets høstfest.

unik historie, men har blitt plassert her med samme formål. De skal fraktes ut av landet mot sin vilje.

– Mange har et stort behov for samtaler og informasjon. De er frihetsberøvede og har lite kontakt med folk utenfor. Dagene blir ofte lange og ensporede, og mange sliter med å få oversikt over situasjonen sin, sier Johansen.

Røde Kors frivillige besøker utlendingsinternatet om lag syv ganger i måneden, inkludert fire årlige fester. I tillegg til den årlige høstfesten markeres også Eid, sommer og jul på Trandum.

Fortrolighet og respekt

Røde Kors har hatt en besøksordning på Politiets Utlendingsinternat siden 2010. Pr dags dato er det mellom 35-40 aktive frivillige, fordelt i grupper som alle styres av en gruppeleder som også er frivillig. Dette bidrar til stabilitet, forutsigbarhet og et trygt miljø for de frivillige. I forkant av hvert besøk mottar gruppeledere relevant informasjon, slik at de frivillige kan forberede seg på best mulig måte. Dette inkluderer informasjon om stemningen på avdelingene, spesielle behov blant de internerte, og andre forhold som er relevante for besøkene. Etter hvert besøk gjennomfører gruppeleder en debriefing med de frivillige.



Trandum

Trandum er Norges eneste lukkede institusjon for utlendinger som ikke har lovlig opphold i Norge. De fleste er på Trandum i under 72 timer. Samtidig er det mange som bor her i mange uker før de sendes ut av landet. Røde Kors-frivillige møter langtidsternerte som har vært på Trandum i månedsvis, noen så lenge som halvannet år.

Aima Malik fra Lørenskog er barnehagelærer og har jobbet som frivillig på Trandum i flere år. Hun legger ikke skjul på at det iblant kan være tungt og at hun får høre historier som går sterkt inn på henne. Men samtidig sier hun at det nettopp er disse møtene med menneske, og deres historier, som gjør livet hennes rikere.

– Som frivillig lærer vi mye om mennesker. Vi får god oppfølging og gode verktøy som vi kan bruke. Formålet med besøksordningen er først og fremst å prate med de internerte for å avhjelpe isolasjon og ensomhet. De frivillige tilbyr også informasjon om Røde Kors' oppsporingstjeneste. De steker ofte vafler, spiller bordtennis eller gjør andre aktiviteter sammen.

De internerte kan snakke med de frivillige i fortrolighet. – Jeg tror at nettopp det å ha noe å betro seg til eller som kan hjelpe dem med små ting gjør hverdagen deres mer tålelig. Vi må huske at dette er mennesker som sitter innelåst store deler av dagen og som passes på av tungt uniformerte vakter. Jeg vet at de ansatte bare gjør jobben sin, men det å bli låst inne og tatt fra friheten sin må gjøre veldig vondt. Om jeg kan bidra til å utgjøre en liten forskjell, er det som betyr noe, sier Malik.

HUMORAKSJONEN

– Gi en julegave som redder liv

Jan Thomas og Einar Tørnquist inviterer artister og Norges humorelite til et forrykende humorshow til inntekt for Røde Kors' arbeid for å gi helsehjelp til barn i krig og konflikt.

Tekst: **Martine Aasbryn Kasta** Foto: **Helene Kjærgaard**

Blant annet vil komikerne Calle Hellevang-Larsen, Martha Leivestad, Henrik Fladseth, Magnus Devold, Erlend og Steinjo, Marlene Stavrum og Maria Stavang bidra med ulike humorinnslag i TV-sendingen. Jan Thomas og Einar ser frem til å lose TV-seerne gjennom kvelden som vil by på både humor og alvor.

– Seerne kan vente seg en kveld hvor Norges humorelite trekker i samme retning og yter sitt beste for å underholde folket i håp om å skape giverglede. Alt under myndig ledelse av Jan og meg selv. Helt konkret hva som kommer til å skje, det er det ingen som får vite helt ennå, forteller Einar.

– Jeg ønsker å bidra i TV-sendingen fordi dette er viktig. Jeg kjenner meg veldig stolt av å ha blitt spurt om å lede sendingen sammen med Einar. Være med på å hjelpe å få frem viktigheten av arbeidet til Røde Kors, sier Jan Thomas.

– For vår del er dette en unik mulighet til å jobbe med det vi liker aller best samtidig som vi kan være med på å bidra til en sak og en organisasjon vi begge har stor sympati med. Så hvis vi, med våre ferdigheter kan bidra, så er det ikke noe å lure på en gang, sier Einar.

Jan Thomas følger opp med at han sammen med Einar gleder seg til å bli bedre kjent med arbeidet til Røde Kors.

Helsehjelp til barn i krig og konflikt

Gjennom sendingen vil TV-seerne få innblikk i hvordan det er å vokse opp under utrygge forhold og hvor behovet for helsehjelp er enormt. Denne julen lever ett av seks barn i et krig- og konfliktområde.

– At ett av seks barn vokser opp med krig og kon-

flikt tenker jeg er trist. Trist og unødvendig. Har vi ikke lært noe av historien. For meg er krig og konflikt helt absurd. Kan man ikke løse utfordringer med dialog?, sier Jan Thomas.

– Det sier noe om dimensjonene i det Røde Kors jobber med. Men at verdens problemer er enorme må aldri lede til resignasjon. Snarere må det lede til en enda sterkere innsats for å gjøre noe med det, sier Einar.

Julegaven som redder liv

Målet for Humoraksjonen er å rekruttere flere faste Røde Kors-givere. Humorshowet er en varm og hyggelig julegave til alle, hvor publikumet hjemme i stua kan gi en julegave som redder liv tilbake. Som giver støtter man Røde Kors' nødhjelpsarbeid over hele verden og hvor pengene brukes der behovet er størst.

Oppfordringen fra Einar er klar:

– Man bør bli fast Røde Kors-giver for å gi Røde Kors en større økonomisk forutsigbarhet slik at de kan investere i langsiktige prosjekter! Selv om det er i kriser at behovet er størst, så er det i roligere perioder man har best forhold for å organisere seg, drive med trening og opplæring og utvikle seg videre. Ved å bli fast giver er man med på å

grunnleggende styrke Røde Kors slik at de kan gripe inn mest mulig effektivt når det trengs, avslutter programlederen.

Hva forbinder dere med Røde Kors

– Med Røde Kors forbinder jeg håp, lindring, påskefjellet, store arrangementer, hjelp der hjelp trengs, kunnskap, varme og frivillighet!, sier Einar.

– Jeg har ikke noe personlig erfaring med Røde Kors bortsett fra det faktum at for meg er Røde Kors ensbetydende med håp, sier Jan Thomas.

Humoraksjonen – gi en julegave som redder liv sendes på TV 2 fredag 15. desember klokken 20.00.

Jan Thomas og Einar ser frem til å lose TV-seerne gjennom kvelden som vil by på både humor og alvor.

Rekk opp hånda hvis det er noen som ikke vet hva krøllalfa er

Røde Kors ser en økende tendens til digitalt utenforskap i Norge. På «Digital Senior»-kurs får de eldre kurs i digitale verktøy.

Tekst og foto: Bjørn Hjalmar Andersen

Det er mange som ikke klarer å svare på hva en krøllalfa er når de starter hos oss, sier Thorstein Thyberg, kursleder på Digital Senior i Nøtterøy Røde Kors. Digitalt utenforskap handler ikke bare om at en bestefar sliter med å ringe barnet på Facetime eller at en eldre tante ikke forstår forskjellen på Snapchat og Tiktok. For mange eldre betyr manglende digital kompetanse at tilgangen til helsehjelp, bank og andre viktige tjenester kan være utfordrende. Så godt som alle deler av samfunnet er digitalisert, eller i ferd med å bli det. Når muligheten til å delta i samfunnet i stor grad krever tilgang til den digitale virkelighet, betyr det at tilhørigheten i fellesskapet kan være truet om du ikke mestrer digitale plattformer.

– Nettopp dette behovet svarer Digital Senior på. Tilbudet er en måte å hjelpe eldre som står helt på utsiden av den digitale hverdagen, sier Thyberg.

Ved å lære bruk av mobil og nettbrett, oppnår eldre mestring og mer selvstendighet. Thyberg understreker også det sosiale ved å komme sammen og lære i voksen alder. Her får deltakerne møte andre, drikke kaffe og prate om andre ting også.

Blir mindre redd

Kurset er et lavterskeltilbud for eldre som synes det er vanskelig å få utbytte av digitale verktøy.

Den siste tiden har det strømmet til med deltagere som vil lære mer om bruk av digitale tjenester og verktøy, forteller Thyberg. Han forteller at der er ventelister og ønske om flere kurs fremover.

Blant deltakerne på Nøtterøy er det mange eldre som fortsatt betaler med kontanter på bussen, bruker brevgiro eller har mistet kontakten med sine nærmeste fordi de ikke klarer å bruke en smarttelefon.

– Jeg er så redd for å trykke på noen gale knapper, sier deltaker Knut Skinnnes, som mener kurset gjør ham mindre redd for akkurat dette fremover.

– Jeg er bare så glad for at jeg har fått Ole som min veileder. Han møter meg der jeg er, og er rolig

«Jeg er så redd for å trykke på noen gale knapper.»

Knut Skinnnes, deltaker



Dagrun Elvira Saga får forklaring av Ole B. Kleppe på hvor og hva iCloud er på «Digital Senior»-kurset.

og tålmodig med meg, sier Dagrun Elvira Saga om Røde Kors-frivillig Ole B. Kleppe. Han har nettopp forklart Dagrun hvor og hva iCloud er, noe hun har lurt på lenge.

Store behov – vil gi tilbud til flere

Nå utvides tilbudet om «Digital Senior» til flere andre steder i fylket fordi behovene for hjelp er store. Røde Kors' frivillige besøksvenner over hele landet får stadig flere spørsmål om praktisk digital hjelp hos de eldre de besøker. I en spørreundersøkelse utført av Opinion på vegne av Røde Kors sier hele 35 prosent av de over 70 år at de er bekymret for ny teknologi og digitalisering av samfunnet.

Sentralt i opplæringen er også temaer knyttet til nettvett og nettsikkerhet.

– Vi forsøker på en enkel måte å forklare farene ved å bevege seg ut i «ukjent farvann». Vi viser eksempler på hva som er skummelt, hvordan man oppdager hva som er skummelt, og hva man gjør hvis man er blitt lurt, sier Thyberg.



Veileder Ole B. Kleppe (t.v.) og kursleder Thorstein Thyberg forteller at «Digital Senior»-kursene er veldig populære.



Røde Kors-frivillige gir praktiske råd og veiledning i bruk av mobil og nettbrett.



Digital Senior

- Digital Senior er en metode for digital og sosial trening for seniorer spesialutviklet av Røde Kors.
- Målene er å senke frykt rundt bruk av nettbrett, forebygge sosialt utenforskap, styrke sosiale nettverk og bygge selvstendighet.
- Digital Senior har høstet mye ros, og Røde Kors fikk i 2018 en europeisk pris for arbeidet med kursene.

RØDE KORS I VERDEN



Tekst: Morten Tønnessen-Krokkan Foto: Truls Brække

Bydelen Chamelecón i Honduras' nest største by, San Pedro Sula, regnes som et av de voldeligste og farligste stedene i verden. Her fra en mobil helseklinikk, hvor befolkningen kan få legetilsyn, vaksiner, behandling og medisiner.

Honduras: Gjengvolden hindrer ikke Røde Kors

– Det kan være livsfarlig å krysse denne veien. Det er bare Røde Kors som kan gjøre det.

1 Det forteller Luis Velasquez, Norges Røde Kors' landrepresentant i Honduras.

Bydelen Chamelecón i Honduras' nest største by, San Pedro Sula, regnes som et av de voldeligste og farligste stedene i Mellom-Amerika. Bydelen har rundt 100.000 innbyggere, men veldig få får den helsehjelpen de trenger. Hvorfor?

– Chamelecón er delt i to av det vi kaller usynlige barrierer, forklarer Jorge Mauricio, visepresident i Honduras Røde Kors.

– Innbyggerne her er fanget i denne rivaliseringen. Krysset du fra det ene til det andre nabolaget kan du bli skutt. Frykten for angiveri er stor, og gjengene tar ingen sjanser forklarer Velasquez.

Dette går hardt utover helsebudet. Lege Crox Adalid Tovar

Andrade ved et av helsesentrene Røde Kors støtter forklarer:

– Syke og skadde kan bare oppsøke lege i bydelen de bor i, dersom det finnes. Trenger du helsehjelp i delen som kontrolleres av den rivaliserende gjengen, kan du bli overfalt eller drept.

Fordi Røde Kors er nøytrale og upartiske, kan de operere på begge sider av den usynlige grensen mellom gjengområdene. Honduras Røde Kors har tillitt hos alle i Chamelecón. Gjennom systematisk dialog med nabolagene, og indirekte med gjengledere, forklarer Røde Kors at helsearbeidere kun gir helsehjelp. De er ikke agenter for stat eller politi.

– På denne måten etablerer Røde Kors trygge måter å sikre helsebudet, som også aksepteres av gjengene, forteller Velasquez.



Foto: Norges Røde Kors

Afghanistan: Rastum ble født i et telt på grensen mellom Pakistan og Afghanistan

– Heldigvis var et av våre mobile helseteam på plass da mamma begynte å få rier, forteller Heman Nagarathnam, som er landansvarlig for Norges Røde Kors i Afghanistan.

2 – En jordmor fra teamet hjalp den høygravide moren til et telt. Alt var ikke på plass ennå, så hun fødte rett på bakken. Men mor og barn ble godt ivarett, og alt gikk bra, forteller han.

Bare noen dager før gikk fristen ut for frivillig retur for nesten 1,7 millioner afghanske migranter fra Pakistan. Familier som hadde bodd og jobbet i Pakistan i flere år hadde ikke noe å vende tilbake til i Afghanistan. Likevel måtte de reise på svært kort varsel. De som ikke dro frivillig, ble arrestert hjemme, på markeder eller arbeidsplasser, og fraktet til grensen.

Tre helseteam som er drevet av Røde Kors i Norge og Afghansk Røde Halvmåne ble umiddelbart sendt til grenseområdene for å gi hjelp til de som kom over grensen.

I løpet av få dager var over 300.000 mennesker tvangsflyttet og på vei over grensen. Røde Kors i Norge driver sammen med Afghansk Røde Halvmåne over 100 mobile helseenheter i Afghanistan.



Foto: Ukrainisk Røde Kors

Ukraina: Har ikke hatt vann eller elektrisitet på over et år

Røde Kors-frivillige fra lokalforeningen i Kharkiv i ukrainsk Røde Kors delte nylig ut 300 hygieneartikler til innbyggerne i fire grenslandsbyer i Kharkiv-regionen nordøst i Ukraina.

3 Disse landsbyene ligger innenfor en 15-kilometers sone fra grensen mot Russland og har opplevd mangel på vann, elektrisitet og gassforsyning i over ett år. Ukrainisk Røde Kors hjelper daglig til med å støtte mennesker i Ukraina som lever under svært vanskelige forhold på grunn av krigen mot Russland. Siden februar 2022 har Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC) støttet og gitt humanitær hjelp til Ukraina.



Foto: Muihyadin Abdullahi/Somalia Røde Halvmåne

Somalia: Flom ødela flere hundre hus

Berbera, en by i Somalilands Sahel-region, ble i november hardt rammet av store nedbørsmengder og oversvømmelser forårsaket av El Niño.

4 Flommen oversvømmet 679 hus, ødela 100 provisoriske hjem og fordrev mer enn 100 husstander. Mange kjøretøy ble skadet, Cabaad-Wayne-broen som forbinder Berbera og Hargeisa ble skadet, og et kjøretøy ble feid bort og drepte én person og skadet 10 andre.

Frivillige fra Berbera Røde Halvmåne hjalp til med evakueringsarbeidet, distribuerte sanitærutstyr og ga husly til familier som ble rammet. Rundt 1.000 husstander ble berørt av flommen.



Foto: Mexico Røde Kors

Mexico: Rammet av den sterkeste orkanen noensinne

Orkanen Otis traff den sørlige stillehavskysten av Mexico i slutten av oktober med en voldsom styrke.

5 Den ble registrert som en kategori 5-orkan, som er over 69 m/s. I følge USAs nasjonale orkansenter (NHC) er Otis den sterkeste orkanen som noen gang er registrert. Over 3 millioner mennesker ble rammet i områdene i og rundt Acapulco på den mexicanske stillehavskysten. Det ble rapport om 46 dødsfall og flere ble meldt savnet.

Frivillige fra Mexico Røde Kors delte ut nødhjelp, mat og hygieneartikler til de som ble rammet av den voldsomme orkanen. De hjalp og støttet de nasjonale søke- og redningsmannskapene i Acapulco med blant annet redningshunder i opprydningsarbeidet etter orkanen Otis sine herjinger.



Trampoline-rommet er veldig populært. Her spilles det ball og hoppes samtidig!

Nytt aktivitetshus for barn og unge

Kinsarvik Røde Kors og primus motor, Stian Ekornrød, har skapt et eldorado for barn og unge i Kinsarvik og omegn.

Tekst og foto: Gry Olsen Tronvold

Jeg kjøpte det gamle skolebygget for 10 år siden, og da leiekontrakten med Heimevernet gikk ut, kom ideen om å lage et skikkelig aktivitetshus for barn og unge, forteller Ekornrød, som er frivillig i Kinsarvik Røde Kors.

– Jeg opplevde at ungdommen satt mye alene, og hver for seg, og så at det var et behov for noe mer enn det som er av fritidstilbud i området fra før.

– Selv har jeg barn på 9 og 13 år, og synes det ble mye spilling og sånn, så vi ville lage et sted der alle heller kunne spille sammen, og være sosiale samtidig. Det er noe med å møtes og ses ansikt til ansikt. Det er god sosial trening i det, sier Ekornrød engasjert, og forteller samtidig at Kinsarvik Røde Kors på sikt har lyst til å skape en sosial møteplass også for eldre.

– Vi har fått støtte fra stiftelser, mye er gjort på egendugnad og med egne midler, og en del ting har vi fått gratis, forteller Ekornrød.

Resultatet er at barn og unge i Kinsarvik og omegn nå har tre etasjer de kan boltre seg på med alt fra tegning, klatrevegg, trampoliner, gaming, brettspill, balansere på line, basketball, biljard, shuffelboard og airhockey.

Siden aktivitetene er så populære, skulle de gjerne



Stian Ekornrød er både initiativtaker og frivillig i aktivitetene Treffpunkt og BARK.

«Det har vært så mange som 62 barn på en aktivitetsskveld her i BARK.»

Erika Alnæs



Glad jentegjeng som tegner sammen. Dagens tema for tegneoppgave, var «kaffe».

hatt aktivitetshuset åpent flere dager. I dag ruller Barnas Røde Kors og Treffpunkt, som er et aktivitetstilbud for ungdommer (13- 30 år) på å ha aktivitet annen hver torsdag.

Etterlengtet tilbud

BARK er en aktivitet for barn i barneskolealder. Erika Alnæs, som er en av de frivillige ildsjelene på aktivitetshuset, er enig i at tilbudet er etterlengtet.

– Det er ikke alle korpset og fotballen passer for, så da var det flott å få på plass et aktivitetstilbud som når bredere ut og dekker flere interesser, forteller Alnæs, som gjør en stor jobb også med å tilrettelegge og organisere barne- og ungdomsaktivitetene, sier hun.

Alle skal med

Ingvild Sperrevik, som er verksemdsleiar for inkludering i Ullensvang kommune, kjører alltid sine egne



Full rulle med basketball og annen aktivitet.

barn til BARK-aktivitetene. Hun låner en minibuss av Ullensvang kommune, slik at hun kan ta med seg flere barn til aktiviteten.

– Noen bosatte flyktninger har ikke sertifikatet enda, og da er det vanskelig å følge barna til aktivitet, med tanke på avstander, forteller Sperrevik.

– Det har vært så mange som 62 barn på en aktivitetsskveld her i BARK, sier Erika Alnæs og forteller at barna får mye god sosial trening gjennom møter med forskjellige kulturer. Vi har barn fra blant annet Norge, Kongo, Sør-Sudan, Eritrea, Irak, Afghanistan, Syria, Polen, Ukraina, Tyrkia, Tyskland, England, Bulgaria, Litauen. Og på tross av kulturforskjeller, og noen språkbarrierer, leker alle sammen. Det kan bli litt krangel og knuffing, men det blir tatt tak i der og da og ender alltid med fint samspill, det er veldig kjekt og givende å oppleve, avslutter Alnæs.



Ingvild Sperrevik (t.v.) kjører barna sine til BARK annenhver uke. Hun og Erika Alnæs, en av de frivillige ildsjelene på aktivitetshuset, er enige i at tilbudet er etterlengtet.

Hvordan snakke med barn om kriser og katastrofale hendelser

Barn trenger å kjenne fysisk og emosjonell nærhet og trygghet med familie og venner når ting er stressende og vanskelig. De trenger et lyttende øre, tilstedeværende voksne, og kanskje en klem.

Tekst: **Einar Irjan Ananiassen** Illustrasjon: **Istock**

Maria Stensvold Ånonsen arbeider som seniorrådgiver i Røde Kors, med blant annet psykososial førstehjelp. Hun forteller at voksne kan kjenne seg usikre på hva som er enkel og tilpasset informasjon til barn i ulike aldre og ulikt utviklingsnivå.

– Det kan også være vanskelig å snakke om hendelser hvor mange barn har mistet livet. Selv om vi prøver å skjerme så godt vi kan fra de verste inntryk-

kene som vi får via nyhetene og sosiale medier, så klarer man nok ikke alltid å hindre at barna får med seg hva som skjer.

– Det kan også være ekstra vanskelig for barn som kjenner noen som lever i et konfliktfylt område, sier Ånonsen.

– Snakk om hvordan dere kan holde kontakt og gi støtte på avstand. Å hjelpe barn til å gjøre noe for andre kan være en god måte å kanalisere frykt og bekymringer, legger hun til.

Her er noen faglig anerkjente tips til hvordan man skal kommunisere med barn om kriser og katastrofale hendelser

1 Vær rolig

- Vær så rolig du kan både i det du sier og gjør for å skape en trygg atmosfære for barna.
- Ikke la dine egne bekymringer styre. Da er det lett for at barna gjør dine bekymringer til sine egne.
- Om du er bekymret selv, snakk med venner og familie uten barn til stede.

2 Gi enkle svar

- Om barn er bekymret for det som skjer, gi enkle og ærlige svar.
- Vær ærlig, men ikke overveld barn med skremmende informasjon.
- Ta deg tid til å forklare situasjonen på en måte og med ord som er tilpasset alder og utviklingsnivå.
- Det er helt i orden å si «jeg vet ikke».

3 Begrens mediaeksponering

- Allerede fra tidlig av er barn eksponert for tidvis brutal dekning av konflikter på sosiale medier. Beskytt dem fra å bli for mye eksponert for radio, tv og sosiale medier, og prøv å unngå det om det fører stress.
- Generelt er det en god idé å begrense skjermtid, særlig før leggetid.

4 Gjør ting barna liker

- Sett av tid til å gjøre ting med barna som de liker som å spille spill, lese bok eller andre aktiviteter.
- Sett opp en liste med ting de kan gjøre for seg selv som kan bidra til å roe ned, så som å lese, tegne eller lytte til musikk.



Prinsippene for psykososial førstehjelp er noen enkle tiltak som du kan bruke når du skal prate med mennesker som opplever en plutselig personlig krise.

Skann QR-koden og les mer eller klikk deg inn på rodekors.no/forstehjelp/psykososial

Pantelotteriet

Dette går pengene til

Pantelotteriet har blitt en svært viktig bidragsyter til Røde Kors' humanitære aktiviteter. Hittil i år har Røde Kors mottatt hele 100 millioner kroner fra Pantelotteriet.

Tekst: **Lene Seljeøy**

Det betyr at vi kan redde flere liv, gi barn og unge en tryggere oppvekst og besøke eldre og ensomme. Halvparten av midlene Røde Kors mottar fra Pantelotteriet går direkte tilbake til lokalforeningene. Selv om lokalforeningene er basert på frivillighet, er det et stort behov for midler til utstyr, vedlikehold, drift, kursing og aktiviteter. Her er noen eksempler på hva midlene har bidratt til i 2023.

Styrket lokal beredskap i Rana

Hjelpekorpsene er avhengige av fremkomstmidler for å kunne utføre redningsarbeid, og i Rana Røde Kors har panteinntektene bidratt til at lokalforeningen kunne investere i en etterlengtet snøscooter. Flere frivillige har nå blitt kurset i bruk av scooter, og flere hjelpekorpsere er klar til å rykke ut på kort varsel dersom uhellet skulle være ute. Etter 50 år med å frakte vann i plastdunker, kan nå også hjelpekorpsene og lokalbefolkningen glede seg over innlagt vann i Røde Kors hytta ved Raudvatnet i Rana, takket være pantemidler som har bidratt til å realisere dette prosjektet.

Flere møteplasser og aktiviteter i nærmiljøene

I tillegg til konkrete investeringer i form av kjøretøy og utstyr til beredskap, går mye av midlene til humanitære aktiviteter for barn, unge, eldre, ensomme, sårbare, innsatte, løslatte, flyktninger, og andre som av ulike årsaker føler på utenforskap. Besøktjenesten, Fellesverket, Kors på halsen, Leksehjelp, Norskopplæring, Turgrupper, Utlånsentral, Ferie for alle, og sosiale møteplasser er veletablerte Røde Kors tilbud som defineres av Pantelotteriet. I Larvik har Røde Kors en av landets største barnegrupper. Tilbud til barn og unge koster, alt fra inngangspenger til mat og drikke. Takket være bidrag fra Pantelotteriet har barn i området fått deltatt på aktiviteter og utflukter i sommer. Et kjærkomment tilbud i en tid der stadig flere familier får dårlig råd.



Etterlengtet snøscooter til Rana Røde Kors.



Astrid Røren Svanholm i Halden Røde Kors.



Voksne og barn i Larvik Røde Kors gleder seg over pantemidler.



Medmenneskelig nærvær i Halden

I Halden har sommerens pantemidler bidratt til etablering av Våketjenesten. Formålet er å tilby medmenneskelig nærvær til døende mennesker og deres pårørende. For å kunne bli en del av våketjenesten må de frivillige gjennom flere kurs og øvelser. – De vil også trenge uniformer. Da kommer inntektene lokalforeningen får fra Pantelotteriet godt med, sier Astrid Røren Svanholm i Halden Røde Kors.

«Ingen skal kjenne på ensomhet i den siste fasen av livet, eller dø alene.»

Røde Kors



DU HAR GITT MYE AV DEG SELV. DET KAN DU FORTSETTE MED.

Vi kan ikke ta med oss noe når vi en gang skal forlate denne verden. Men vi kan etterlate oss muligheten til å gi noen andre et bedre liv. Velger du å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan du være trygg på at ditt bidrag vil komme mennesker til gode, enten lokalt i Norge eller i andre deler av verden.

Er dette noe du vil vite mer om? Ta kontakt med **Siri Antonsen**, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på telefon **916 21 942** eller e-post **siri.antonsen@redcross.no**

Røde Kors kan også være behjelpelig med gratis advokathjelp for å sette opp et testament.

SE SHOWET
PÅ TV 2
15. DESEMBER
KL. 20.00

HUMORAKSJONEN

– Gi en julegave som redder liv!

Einar og Jan Thomas inviterer artister og Norges humorelite til et forrykende humorshow til inntekt for Røde Kors' arbeid for å gi helsehjelp til barn i krig og konflikt.

 **Røde Kors**