



Røde Kors

MAGASINET

NR 1 - 2022

90 år siden
hjelpkorpsset
ble etablert

Side 8

Ble reddet
etter ni timer
i uværet

Side 14

Tildelt Røde
Kors' høyeste
utmerkelse

Side 22

To år med pandemi:

Helge har brukt over 430 timer av fritiden i ambulansen

Tusenvis av frivillige i Røde Kors har tilsammen lagt ned minst 650.000 timer under pandemien.



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.



Leder

Menneskemøter i kriser og hverdagsliv

Det hender jeg blir bedt om å fortelle hva Røde Kors er for noe, og da spør jeg gjerne hvor lang tid folk har før jeg begynner å svare. Jeg liker best når folk har god tid. For Røde Kors er så enormt mye, og det er en glede å fortelle om det. Vi er en organisasjon som bidrar der andre ikke kan, med det vi kan. Målet vårt er hele tiden å lindre nød og lidelse, og humanitære behov kan dukke opp overalt. De fleste av våre frivillige bidrar i sine egne lokalmiljøer, men mange reiser også på oppdrag for Røde Kors i land som er rammet av konflikt eller humanitære katastrofer. Vi er der i krisesituasjoner og på helt vanlige hverdager.

■ I Norge har Røde Kors om lag 40.000 frivillige. I verden er antallet nesten 14 millioner. Slik bidrar røde korsere i Norge i et nettverk av frivillige hender som yter en innsats i nær sagt alle lokalsamfunn, verden over. Da pandemien rammet, var frivillige klare til å hjelpe med en gang. Noen steder har vi fått helt nye oppgaver fordi pandemien har krevd det, andre ganger har det oppstått nye humanitære behov som må ivaretas. Og like ofte har frivillige med stor kreativitet tilpasset eksisterende aktiviteter, som å besøke ensomme eller ha sosiale lag med ungdom, slik at de kan gjennomføres også med nødvendige smitteverntiltak.

■ Påsken er rett rundt hjørnet. Her i Norge er Røde Kors hjelpekorps' tilstedeværelse i påskefjellet og ved sjøen like selvfølgelig som sjokolade og solkrem. I år feirer vi at hjelpekorpsset fyller 90 år. Det

er en høyst vital 90-åring, et korps med dyktige og kunnskapsrike frivillige som like selvfølgelig bidrar på store redningsaksjoner i fjellet, som på leteaksjoner i byene etter mennesker i selvmordsfare. Innsatsviljen har holdt seg, men oppgavene utvikler seg med samfunnsbehovene. I dag er Røde Kors hjelpekorps den største frivillige aktøren innen norsk redningstjeneste.

■ 2022 er Frivillighetens år, og den markeringen bruker vi både til å feire og til å se framover. Pandemien har fungert som et forstørrelsesglass på allerede eksisterende utfordringer, som ensomhet og utenforskap. Frivilligheten er viktig i det store samfunnsarbeidet som må til for å sikre at alle blir inkludert. Røde Kors har om lag 10.000 besøkvenner, og vi trenger enda flere. Vi trenger også flere frivillige til andre omsorgsaktiviteter, både for barn, unge, eldre og dem midt imellom. Samtidig skaper klimakrisen nye utfordringer når naturen endrer seg. Faren for alvorlige hendelser som ras og skred øker, og det samme gjør behovet for kyndige og lokalkjente frivillige som kan stille på kort varsel.

■ Det finnes også et kort svar på hva Røde Kors er: Menneskemøter. Vi er en humanitær bevegelse som jobber etter huskeregelen om at den beste medisinen for et menneske er et annet menneske. Tusen takk til deg som bidrar! Ditt bidrag er viktig for å ivareta humanitære behov.



Thor Inge Sveinsvoll
President i Røde Kors

« Da pandemien rammet, var frivillige klare til å hjelpe med en gang.



RØDE KORS-MAGASINET
01/2022 – 102. ÅRGANG

Utgiver: Røde Kors i Norge
President: Thor Inge Sveinsvoll
Generalsekretær: Bernt G. Apeland

Ansvarlig redaktør: Øistein Mjærum
Redaktør: Marianne Wellén
Telefon: 22 05 40 00
E-post: marwel@redcross.no
Forsidefoto: Aleksander Båtnes

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](https://www.facebook.com/rodekors) twitter.com/rodekorsnorge [instagram/rodekorsnorge](https://www.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

Krig i byer:

– Det er de sivile som rammes hardest

I januar møttes statsminister Jonas Gahr Støre og Røde Kors-delegat Ola Ulmo for å diskutere hvordan krigen rammer sivilbefolkning når den raser i byer. Ulmo har jobbet i Syria i fem år, og blant annet ledet den Internasjonale Røde Kors-komiteéns (ICRC) innsats i Aleppo. Han har kjent på kroppen hva det vil si å bo i en by som er rammet av konflikt.

Støre var på vei til New York for å lede et toppmøte i FNs sikkerhetsråd om urban krigføring. Han ønsket derfor å høre om Røde Kors' erfaringer med humanitært arbeid i slike sammenhenger. Å sikre beskyttelse av sivile som havner i krig har vært en viktig sak for Røde Kors i flere år.

– Når krigen utkjempes i bygater, utenfor butikker, når bomber smadrer hjem og kontorer, er ofrene helt vanlige mennesker. Eksplosive våpen som rammer store områder er en av de største årsakene til den menneskelige lidelsen under krig i by, sier Ulmo.

Når våpen som er beregnet på åpent landskap brukes i tettbygde strøk, er det langt større risiko for at sivile blir drept under kamphandlingene. Når byer bombes, er 90 prosent av ofrene sivile. Ofte er de indirekte konsekvensene større enn de umiddelbare. Om strøm, vann eller elektrisitet slås ut, mister mennesker også tilgang på livsviktige tjenester som helsehjelp, utdanning og vannforsyning.

– Det går ikke utover ett barn eller én familie. Krigen rammer raskt mange tusen mennesker som flykter om de har mulighet, eller blir lukket inne i et område uten de mest nødvendige forsyninger, med hele framtiden på vent, mens kamphandlingene raser tett på, sier Ulmo.



RØDE KORS I NORGE

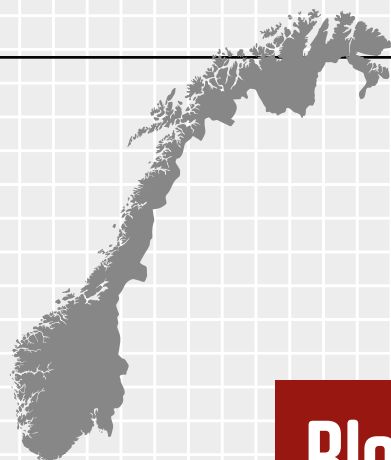


Foto: Sol Sigurjonsdottir

Fellesverker er en åpen og inkluderende møteplass for barn og ungdom.

Nytt ungdomshus i Tromsø

I høst åpnet Røde Kors vårt hittil nordligste Fellesverk. Det nye ungdomshuset i Tromsø har allerede rukket å få mange faste ungdommer som kommer på besøk. De aller fleste er mellom 13 og 17 år.

– Jeg synes dette er et bra sted å være på fritiden. Man kan være her med venner, men det er også mye man kan finne på alene her, sier Walis Khan (13).

Selv liker han best å spille Fifa eller kortspill med venner når han er på Fellesverket. Det er blitt fast rutine å komme innom på onsdager, før turen går videre til trening.

Det var moren til Walis Khan som tipset om Røde Kors' nye ungdomshus i Tromsø. Hun fortalte at det skulle åpne et nytt sted i sentrum, og hørte om han hadde lyst til å sjekke ut stedet. Han dro med en kompis for å teste Fellesverket, og etter det har han vært på besøk jevnlig.

– Vi testa det og etter det har vi vært her hele tiden, sier han.

Det nye Fellesverket er ett av flere nye som har åpnet det siste året. Røde

Kors ser store behov for flere trygge og gode møteplasser for ungdom. På Fellesverket får ungdommene mat, de kan få leksehjelp, og det er mange spennende aktiviteter.

I Troms er ofte det store avstander mellom hjem, skole og fritidstilbud. Bussene går et steinkast unna det nye Fellesverket slik at det blir et naturlig knutepunkt og møteplass i sentrum. Mange bruker ungdomshuset på vei til og fra hjem og skole.

– Fellesverker er en åpen og inkluderende møteplass for barn og ungdom. De kan bruke dette stedet som en sosial arena, for å møte venner, spille, gjøre lekser, lære seg gatemengling og mer, sier Odd-Christian Lilleng, leder for Fellesverket i Tromsø.

Blodfans på Tons of Rock

Sammen med Norges største rock- og metalfestival skal vi skaffe 6666 nye blodgivere. Bli med!

Røde Kors rekrutterer blodgivere til alle blodbankene i Norge slik at det alltid er nok blod til å redde liv på sykehus og i ambulanser. Nå skal vi samarbeide med Norges største rock- og metalfestival Tons of Rock. Målet er å få 6666 nye blodgivere.

Hvordan?

I sommer skal vi ha en konkurranse i to faser, før og etter festivalen 23.–25. juni. Hensikten er å bruke engasjementet til fansen til å rekruttere nye blodgivere. Vi vil også være til stede under selve festivalen med egen stand og aktiviteter.

Del to av kampanjen vil ha fokus på dem som faktisk kommer seg til blodbanken og gir blod. Dette må dokumenteres med bilde og tagges med **#giblod** og **#blodfan**. Vinnerne får to VIP-billetter til Tons of Rock. I tillegg vil to blodbanker bli premiert.



LES MER PÅ
GIBLOD.NO

Frivillige ønskes på stand

Vi håper frivillige som driver med blodgiververving, vil stå på stand under festivalen sammen med oss og Blodbanken Oslo. Ta kontakt med elizabeth.salas.andreassen@redcross.no

Foto: Linda Evensen/5teinkjer Røde Kors



I mai kan du lære deg riktig hjerte-lungeredning og annen viktig førstehjelp.

Bli trygg på førstehjelp i mai

Du kan bidra til å redde liv hvis noen rundt deg blir akutt syk eller utsatt for en ulykke. Det viktigste er at du våger å stoppe opp, vurdere situasjonen og hjelpe de som trenger det.

Røde Kors skal i mai ha ekstra fokus på førstehjelp. Målet er at flere blir tryggere i en situasjon som kan kreve førstehjelp. Du kan da lære om hva som er viktigst å gjøre og hvordan du faktisk kan bidra til å redde liv. Delta på digitale førstehjelpskurs eller møt noen av våre aktive livreddere i ditt nabolag helgen 7.–8. mai.

Følg med på rodekors.no og vår Facebook-side

Hvordan ser fremtidens frivillighet ut?

I år er det frivillighetens år. Det betyr at i hele 2022 skal frivilligheten feires over hele landet. Organisasjoner, kommuner, næringsliv, frivillige og medlemmer skal på ulike måter markere dette nasjonalt og lokalt.

Den frivillige arbeidsinnsatsen i de frivillige organisasjonene i Norge tilsvarer 142.000 årsverk (SSBs satellittregnskap for frivillig sektor 2020) og frivillig arbeid bidro med en verdiskapning tilsvarende 78 milliarder kroner i 2018.

Frivilligheten er selve grunnlaget for Røde Kors' humanitære aktiviteter i Norge, og vi er opptatt av å sikre både økt kunnskap om hvem våre frivillige er, hva de motiveres av og i hvilken grad de er tilfredse med sitt engasjement i Røde Kors. Derfor gjennomfører vi jevnlig frivillighetsundersøkelser.

Den nasjonale frivillighetsundersøkelsen 2021 viser, sammenlignet med resultatene fra frivillighetsundersøkelsen i 2016, en positiv utvikling, både med hensyn til frivillige sin totale tilfredshet og viktigheten av å være frivillig i akkurat Røde Kors.

Denne utviklingen vil vi ta vare på og øke i tiden fremover.



Bli med å styrke fremtidens frivillighet i Røde Kors. Bli frivillig! Les mer på rodekors.no/frivillig



Hjelpekorpsskurs på Rjukan i februar 1950.



Korpsleder Ellen Cathinka Apenes i Fredrikstad Røde Kors Hjelpekorps.

90 år i beredskap for andre

Det aller første Hjelpekorps i Røde Kors ble etablert i Fredrikstad i 1932. I år står 280 hjelpekorps over hele landet klare til å rykke ut når mennesker trenger hjelp.

Tekst: **Roar Dalmo Moltubak**

Det begynte med «Fredrikstad Sanitetskolonne» i 1932 og endte med Norges største frivillige redningstjeneste. 90 år har gått siden Fredrikstad Røde Kors Hjelpekorps presenterte det første fullt utdannede frivillige hjelpekorps. Jubileet sammenfaller med Frivillighetens år, så det gir grunn til å feire litt ekstra.

Trussel om krig i Europa

Mye av æren for at Hjelpekorps ble etablert, skal en kaptein ved navn August Tobiesen ha. Han var ansatt i Røde Kors for å vurdere beredskap med tanke på fare for en ny stor krig i Europa etter andre verdenskrig. Tobiesen mente den norske beredskapen var mangelfull, og satte seg som mål å opprette førsteinnsatsgrupper over hele landet.

– Hjelpekorps ble oppsto på grunn av en ekstern

trussel om krig. Det er lett å se linjene fra den gang til i dag siden det moderne hjelpekorps gjennom en kongelig resolusjon faktisk er en del av totalberedskapen i Norge. Det vi har stått i de siste årene har handlet om trusselen fra en pandemi og er en viktig påminnelse om hvorfor vi er til, sier korpsleder Ellen Cathinka Apenes i Fredrikstad Røde Kors Hjelpekorps.

13. august 1932 ble den første innsatsgruppen etablert som «Fredrikstad Sanitetskolonne» før den året etter altså fikk navnet Fredrikstad Røde Kors Hjelpekorps. Til høsten markerer Norges eldste hjelpekorps jubileet med stolthet.

– Vi er stolte over å være det aller første korps i Norge og det er noe vi snakker mye om og som også forplikter oss. Det begynte med hjelpekorps, men har blitt til en rekke forskjellige aktiviteter som betyr noe for mange i lokalsamfunnet vårt, sier korpsleder Apenes.



Førstehjelpskurs for hjelpekorps i Gjøvik Røde Kors, ca 1960.



Øvelse i Hof i Vestfold, juni 1957.

Over 43.000 mennesker over hele landet gjør en frivillig innsats for Røde Kors. Vi har spurt tre aktive hjelpekorpsere om hva det betyr å være frivillig.

Tekst: **Nora Alette Sandberg og Marianne Wellén**



Paul Harald Roland (61)
ALTA RØDE KORS HJELPEKORPS

Hvor lenge har du vært frivillig?

Jeg startet på slutten av 80-tallet og har vært med i Birtavarra Røde Kors i 30 år. I 20 år har jeg vært leder, men nå har jeg trappet litt ned.

Hva gjør du som frivillig?

Nå er jeg frivillig i Røff. Vi lærer opp ungdommene i førstehjelp og redning. Jeg er fortsatt aktiv i hjelpekorps og er med på de aksjonene jeg kan.

Hva er det beste med å være frivillig?

Det er det sosiale og samholdet. Og motivasjonen med å hjelpe andre og gjøre en forskjell.



Marit Røen (48)
KOLVEREID RØDE KORS HJELPEKORPS

Hvor lenge har du vært frivillig?

Jeg har vært aktiv i fem år. Jeg var med datteren min på noen kurs og meldte meg inn. Jeg har ikke angret.

Hva gjør du som frivillig?

Jeg er korpsleder i Kolvereid Røde Kors Hjelpekorps på tredje året. Jeg har snakket med ensomme mennesker som har ringt vakttelefonen. Det er ganske sterkt når noen ringer og bare ønsker å snakke.

Hva er det beste med å være frivillig?

Akkurat nå er det gleden over å få utdannet nye frivillige. Vi er en gruppe, ikke enkeltpersoner. Nøkkelen er at vi ser hverandre.



Tor Anton Andersen (76)
GLOMFJORD RØDE KORS

Hvor lenge har du vært frivillig?

Sammen med noen kamerater startet vi opp igjen Glomfjord Røde Kors i 1971, som hadde ligget i dvale i 20 år.

Hva gjør du som frivillig?

Jeg har vært korpsleder i 20 år og fortsetter i ett år til. Det har vært mye dugnadsarbeid og vi har blant annet bygget Røde Kors-huset.

Hva er det beste med å være frivillig?

Jeg trives i miljøet og det vi driver med. Det er kjekt å kunne stille opp for de som trenger hjelp. Folk er svært fornøyd med at vi er på fjellet og synlige.

Enorm innsats av frivillige under pandemien

Tom Natland Fagerhaug og Helge Kværnø har brukt flere hundre timer av fritiden i ambulanse de to siste årene.

Tekst og foto: Aleksander Båtnes

Det har vært viktig å ta unna en del av de rolige oppdragene, og turer med smittede pasienter. Slik har vi fristilt ressurser så helseforetaket sine egne ambulanser har vært klare til å ta de krevende oppdragene når det plutselig smeller, sier Tom Natland Fagerhaug som har kjørt ambulanse i hele 560 timer og blitt kalt ut på 185 oppdrag i løpet av 80 vakter.

Fagerhaug og Kværnø er blant 38 frivillige som i to år har brukt store deler av fritiden sin på å kjøre ambulanse for St. Olavs Hospital i Trondheim.

– Men det å kjøre ambulanse ikke er den eneste Røde Kors-aktiviteten vi gjør. Vi er frivillige fra før, og har tatt denne ekstraordinære oppgaven fordi det er en ekstraordinær situasjon, understreker de erfarne hjelpekorpsene.

Pandemien har gitt store utfordringer

Tusenvis av frivillige har gitt mye av sin fritid under pandemien. En ny rapport fra Norges Røde Kors anslår at timeantallet er minst 650.000 timer.

– Pandemiresponsen har gitt oss utfordringer som



Helge Kværnø (36) er leder for ambulansegruppen til Trondheim Røde Kors. Han har ansvar for kursing av nye frivillige og vedlikehold av utstyret til ambulansegruppen.

vi allerede har lært mye av og vi har bygd kompetanse blant oss frivillige som vi garantert vil dra nytte av fremover, sier Helge Kværnø som leder ambulansegruppen til Trondheim Røde Kors.

Bistand til testing, vaksinerings og pasienttransport. Kjøring av tester til laboratorium, utdeling av hurtigtester i lokalsamfunnet og hjelp til personer i karantene. Det er bare noen av oppgavene som har engasjert frivillige de siste to årene.

– En vakt varer jo omtrent én arbeidsdag, så jeg har ofte først hatt min vanlige arbeidsdag, spist middag og så gått rett på et skift i ambulansen, forteller Fagerhaug.

Siden mars 2020 har ambulansegruppen i Trondheim utført 550 oppdrag. Noe som tilsvarer en liten ambulansestasjon.

– Vi tar det som en stor tillitserklæring fra de profesjonelle helsearbeiderne. Vi føler at vi har blitt tatt godt imot, fått svært godt opplæring og at de gradvis har gitt oss mer krevende oppdrag så vi har fortsatt å vokse.

Akkurat nå ser det veldig bra ut for beredskapen vår etter pandemien, konkluderer Kværnø.

«En vakt varer jo omtrent en arbeidsdag, så jeg har ofte hatt en arbeidsdag, spist middag og så gått rett på et skift i ambulansen»

Tom Natland Fagerhaug



– Vi påtok oss denne ekstra oppgaven fordi det var en ekstraordinær situasjon, sier Tom Natland Fagerhaug (54).



Bjørge Bäckström og John Terje Svendsen fra Vennesla Røde Kors Hjelpekorpset møtte presidenten i Røde Kors på Sørlandet sykehuset. Etterpå dro de ut på kveldens skift. Det var hjemkjøring av pasienter, såkalte grønne turer, hvor pasientene ikke trenger medisinsk behandling.

Stiller opp fem dager i uka

Pasientene får et klokkeslett å forholde seg og de kommer hjem raskere.

Tekst og foto: **Nora Alette Sandberg**

Pandemirelaterte oppgaver kan være alt fra å kjøre ut mat og medisiner til å gi bistand i vaksinearbeidet og informasjonskampanjer om smittevern. Dette er aktiviteter som har kommet til under pandemien og som Røde Kors kaller «pandemirespons».

Aktiviteten hvor flest frivillige har rapportert deltakelse er støtte til vaksiner. Samtidig har det vært et betydelig bidrag i forbindelse med koronatesting, transport og informasjonsformidling. Bidraget har frigjort kapasitet for offentlige tjenester.

I januar besøkte presidenten i Røde Kors, Thor Inge Sveinsvoll, Sørlandet sykehus for å takke hjelpekorpset i Agder for støtteaktørinnsatsen.

– Jeg er nå hos Agder for å få beskrevet den fantastiske innsatsen de har med suppleringskjøring for Sørlandet sykehus. Her stiller hjelpekorpset opp på ettermiddag og kveld og kjører oppdrag for syke-

huset som de ikke har kapasitet til, sier Sveinsvoll imponert.

Fem dager i uka

Nå stiller de opp fem dager i uka, hvor dagene fordeles på hjelpekorpset i distriktet.

– Dette skjer også på mange andre plasser i Norge. Vi har fem helseforetak som har tilsvarende avtale. Jeg er utrolig stolt over den innsatsen som blir gjort, og de dedikerte folkene som gir en hånd til både myndighetene og ikke minst den pasienten som er i bilen, sa han.

– Utrolig viktig bidrag

Konstituert avdelingsleder for ambulanseavdelingen ved Sørlandet sykehus, Marit Gunstveit, fortalte at innsatsen Hjelpekorpset bidrar med er veldig viktig.

Normalt er det ambulansene som tar på seg oppdraget med å kjøre pasienter ut av sykehuset. Men de blir samtidig prioritert til de oppdragene som haster mest, og ifølge Gunstveit fører det til noe ventetid.

– Nå får pasientene et klokkeslett å forholde seg til og de kommer hjem raskere. Det er de veldig takknemlig for. Bidraget har vært veldig viktig for oss. Vi er glade for tjenesten og det samarbeidet vi har med Røde Kors, understreker Gunstveit.



Hjertestarteren som frivillige i Trondheim Røde Kors Magdalene Langset og Atle Nes var med å henge opp på Grønlia er plassert på ytterveggen lett tilgjengelig og godt synlig for forbipasserende.

Glad for flere hjertestartere i marka

De har dukket opp ved parkeringsplasser, hytter og andre turmål. Flere hjertestartere i marka er en veldig god utvikling, mener Røde Kors.

Tekst: **Aleksander Båtnes**

Ikke bare er de montert opp. De henger i varmeskap utendørs, tilgjengelig for hvem som helst når som helst, sier Merete Røistad i Røde Kors Hjelpekorpset.

Det siste året har Trondheim Røde Kors hengt opp to hjertestartere i bymarka. En ved sin egen hjelpekorpshytte og én på Grønlia. Det er Røistad glad for.

Viktig å ta i bruk

Uka etter at det nyeste hjertestarter-tilskuddet ble montert ved Grønlia tok frivillige igjen turen ut i marka. Da for å møte stamgjester og forbipasserende og gi et lynkurs i førstehjelp – selvfølgelig med bruk av hjertestarter.

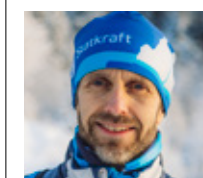
For en starter er ikke verdt noe som helst hvis den ikke tas i bruk når det trengs.

Gir tilbake til naturen

En av de som deltok på førstehjelpskurset i Bymarka var Audun Brenne. Han jobber i Statkraft som har



Frivillige fra hjelpekorpset tok med treningsdukker ut i Bymarka for å demonstrere hjerterlungeredning med bruk av hjertestarter for besøkende på Grønlia.



Audun Brenne i Statkraft ble med ut i marka for å delta på lynkurset i førstehjelp med hjertestarter.

tatt initiativ til og betalt for starteren som i samråd med Røde Kors ble montert ved Grønlia like før nyttår.

– Vi synes det er veldig stas å bidra på denne måten. Sikkerhet er viktig, både på jobb, i hjemmet og på tur. I tillegg er det litt fint for oss – et selskap som jobber med å utnytte naturressurser – at vi kan gi tilbake gjennom å trygge alle andre som også bruker naturen, sier Brenne.

Røde Kors og Statkraft har hatt lignende samarbeid flere steder i landet for å sette opp hjertestartere tilgjengelig der folk ferdes.

LES MER OM LIVREDDENDE FØRSTEHJELP PÅ RØDEKORS.NO



Det ble en dramatisk redningsaksjon med mange aktører involvert.

– TAKK FOR AT DERE REDDET OSS!

– Vi hadde nesten ingen krefter igjen. Det kunne gått helt galt dersom Røde Kors ikke hadde funnet oss i tide, forteller far og sønn.

Tekst: **Andreas Lotterud**

Lørdag formiddag er operativ leder i Grindaheim Røde Kors, Jon Helge Solemsli, nettopp ferdig med ukens skift som ambulansarbeider. Han og familien har invitert noen venner på middag og ser frem til en rolig kveld hjemme.

På samme tid er far og sønn, Anders (84) og Øystein Opdal (52) på vei til Tyinholmen på ski. De skal sjekke tilstanden på turiststedet som eies av familien og har kalkulert med at de skal være fremme på hytta i god tid før uværet inntreffer på kvelden. Begge er svært tur- og fjellvante. Anders er en erfaren fjellklatrer og fortsatt sprek for alderen. Sammen med Arne Næss er han blant flere norske

Anders Opdal (84) og Øystein Opdal (52) ble tatt av uværet. Etter over ni dramatiske timer ble de reddet og hentet av Grindaheim Røde Kors. Bildet er tatt i 2020 på toppen av Falketind (2067 moh.) i forbindelse med 200-års markeringen for førstebestigningen.

klatrepionerer som var først til å bestige flere topper både i Norge og Himalaya på 60-tallet.

Alarmen går

Noen timer senere, akkurat i det den hjemmelagde pizzaen serveres hjemme hos Jon Helge, ringer vakttelefonen. To skiløpere har store problemer og må reddes ned fra fjellet ved Tyin. Situasjonen oppfattes som kritisk. Grindaheim Røde Kors rykker ut med et mannskap på fire personer, fire snøscootere og diverse utstyr.

I mellomtiden er situasjonen i ferd med å bli alvorlig for Øystein og Anders. Som følge av flere uhell og noen dårlige valg har de havnet midt i stormen de hadde planlagt å unngå.

Uværet blir stadig kraftigere

På grunn av været er det vanskelig å se konturene i snøen.

– Far oppdager ikke at han går over en stor skavl. I tillegg løsner den ene bindingen. Det begynner å

mørkne og vi mister fremdriften. Samtidig tar vinden seg seg kraftig opp. Da skjønner jeg at dette ikke vil gå, forteller Øystein.

Tross dårlig dekning får Øystein ringt turisthytta Fondsbu for å be om hjelp. Fondsbu tilkaller noen som driver lokal skutertransport.

– Vi hadde med ekstra tøy i sekken. Men det blåste så kraftig at vi ikke tok sjansen på å begynne å skifte klær i frykt av at alt skulle blåse vekk. Vi ville ikke risikere å bli stående der uten noe som helst av yttertøy. Samtidig begynte vi å bli så kalde på hendene at bare å få åpnet sekken var en stor utfordring, forklarer Øystein.

Da får de beskjed på telefonen om at skuteren har kjørt seg fast og måtte gi opp forsøket på å hente dem.

Tiden begynner å renne ut

Fondsbu varsler Grindaheim Røde Kors i et siste forsøk på å få hentet dem ut i tide. Øystein føler tiden begynner å renne ut og er på dette tidspunktet ikke i



Foto: Privat



Foto: Anders Lotterud

Jon Helge Solemsli (t.v.), Anders Belsheim og Egil Karlsen gjorde en solid innsats i det voldsomme uværet.

«Anders (84) hadde kroppstemperatur helt ned mot 30 grader da de ble funnet.»

stand til å følge med på telefonen mer.

– Vi får beskjed om at Røde Kors er på vei. Vi har vært ute i åtte-ti timer og jeg klarer ikke lenger svare på meldinger eller snakke i telefonen. Vi slo på hverandre og jobbet for å holde oss på bena for å ikke havne på bakken, forteller Øystein.

De måtte bare konsentrere seg om å holde seg i live og håpe på at noen kunne redde dem. Så ser de endelig et lys.

– Jeg forstår at det må være lyset fra skuteren til Røde Kors. Jeg bruker da de siste kreftene mine på å sette på hodelykten til far, slik at de skal se oss. Jeg prøvde å ta på min egen hodelykt også, men jeg får det ikke til. Jeg ble redd for at Røde Kors ikke ville klare å komme frem og jeg begynte å bli veldig bekymret for far. Selv var jeg også veldig redusert på dette tidspunktet, forteller Øystein.

Da hjelpemanskapene nærmer seg oppgitt posisjon ser de noen som signaliserer med hodelykt.

– Vi følger lyset, får kontakt og ser umiddelbart at situasjonen er kritisk. Begge hadde frostskafer og var kraftig nedkjølt, så vi måtte handle raskt, forteller Jon Helge Solemsli.

Takker Grindaheim Røde Kors

Røde Kors hadde dialog med politiet og øvrig redningstjeneste underveis i aksjonen.

– Heldigvis ble vi varslet tidlig og kom oss raskt ut. Det er ikke sikkert de hadde klart seg så veldig mye lenger ute i kulden, sier Jon Helge og forteller at Anders hadde kroppstemperatur helt ned mot 30 grader da de ble funnet.

Anders ble fraktet til Ullevål Sykehus med helikopter fra Fagernes. Når han våkner på sykehuset, er lyset fra snøskuteren i snøføyka det siste han husker fra hendelsen.

Jeg frykter for hva som ville skjedd dersom Røde Kors ikke hadde funnet oss. Vi er veldig imponert og taknemlige over innsatsen til de frivillige i Grindaheim Røde Kors hjelpekorps, avslutter Øystein Opdal.

FØRSTEHJELP PÅ VINTERTUREN

Kompetanse om førstehjelp

Grunnleggende kompetanse om førstehjelp er en del av egenberedskapen når du skal ferdes i fjellet. Det betyr følgende:

1. Rop på hjelp og varsle 1-1-3.
2. Vurder pasientens allmenntilstand (våken, bevisstløs, omtåket, osv).
3. Hvis pasienten er bevisstløs, men puster normalt: Plasser i sideleie og overvåk pust hele tiden. Hvis den syke eller skadde slutter å puste normalt, gå til punkt 4.
4. Hvis pasienten er bevisstløs, men har ikke normal pust: Utfør hjerte- og lungeredning, i gjentakende repetisjoner av 30 kompresjoner og 2 innblåsinger.
5. Hvis brudd- eller sårskader stabiliserer dette med tanke på å begrense skade og minimere belastning.
6. Hold pasienten varm.

Hold varmen

I fjellet er det ekstra viktig å ivareta kroppstemperaturen til den som er syk eller skadd. Tap av kroppsvarme vil raskt forverre og komplisere tilstanden til pasienten. Pass på å isolere ned mot bakken og mot vind og nedbør. Et liggeunderlag bør derfor alltid være med, også på korte turer. Det er lurt å på forhånd lese seg opp på forebygging av hypotermi (nedkjøling).

Riktig utstyr

Fjellvettreglene gjelder året rundt, og spesielt om vinteren og i påsken. Selv på korte dagsturer i fjellet er det lurt å huske på Fjellvettregel 5. Den forteller at du må ha med ekstra utstyr, for at du skal kunne hjelpe deg selv og andre.

Ha alltid med dette på dagsturer:

- Ekstra klær
- Niste og varm drikke
- Solbriller og solkrem
- Kart og kompass
- Førstehjelpsutstyr
- Liggeunderlag

Ved ferdse i mulig skredterreng:

- Spade
- Søkestang
- Skredsøker (sender/mottaker)

Lurt ekstrautstyr

- Vindsekk eller shelter
- Hodelykt
- Lighter/fyrstikker og stearinlys
- Kniv eller multiverktøy
- Nødlader og ekstra batterier



Shelter gir god beskyttelse mot vær og vind for én eller flere personer.



For ekstra sikkerhet

- Installer appen **Hjelp 113** på telefonen din.
- Ha kontroll på første-hjelpsutstyret ditt.
- Vær ekstra påpasselig på løs tollekniv og åpen ild/primus, om barn er med på tur.
- Husk at mobilen ikke alltid har dekning i fjellet.

FJELLVETT-REGLENE

Vi ferdes mer ute i naturen, og vi bruker den på stadig flere måter. Fjellvettreglene bidrar til at du kan planlegge og gjennomføre en fantastisk tur – med ekstra trygghet! Fjellvettreglene er utarbeidet av Røde Kors og Den Norske Turistforening (DNT) og ble oppdatert i 2016. Dette er råd til deg som skal på tur, uavhengig av sesong.

- 1 Planlegg turen og meld fra hvor du går
- 2 Tilpass turen etter evne og forhold
- 3 Ta hensyn til vær- og skredvarsel
- 4 Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer
- 5 Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre
- 6 Ta tryggekvalitet
- 7 Bruk kart og kompass
- 8 Vend i tide, det er ingen skam å snu
- 9 Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

Det er særlig skredfare ved:

- Mye snø og vind de siste to-tre dagene.
- Brudd og lyder i snødekket (drønn).
- Ferske skred i nærheten.
- Plutselig mildvær.
- Kuldeperioder etterfulgt av nedbør i form av snø. Streng kulde skaper rimlag på snøens overflate, som selv små mengder snø kan skli på.



FRISK OPP DIN
FØRSTEHJELPS-
KOMPETANSE!

Frivillige fra lokalsamfunnet og flere lokalforeninger i Sogn og Fjordane gjorde en stor innsats da det gikk et jordskred i Jølster i juli 2019.

Klimaendringene blir stadig tydeligere – også i Norge

Kortere vintre, flere hetebølger og mer nedbør. Samfunns- og klimaendringer skaper nye beredskapsbehov. Røde Kors forbereder seg på en varmere, våtere og mer kompleks verden.

Tekst: Cathrine Hårsaker

«En aldrende befolkning, hyppigere ekstremvær, og varmere gjennomsnittstemperaturer ventes å ha stor påvirkning på beredskapsbehovene i tiårene som kommer.»

Global oppvarming og katastrofer som skjer på grunn av ekstremvær er noe mange nordmenn er vant til at bare rammer andre steder i verden. Men konsekvensene av menneskeskapte klimaendringer blir stadig tydeligere også her i Norge. Både årstider og uværsmønstre endrer seg. Og oppvarmingen går stadig raskere. Forskning fra Norsk Klimaservicesenter viser at gjennomsnittstemperaturene på Svalbard har økt med fire grader bare i løpet av de siste femti årene.

Mer uforutsigbarhet truer tryggheten

Endringene i klima og vær kan ha store konsekvenser – spesielt hvis man ikke er forberedt lokalt.

De siste par årene har hetebølger i Europa vært de mest dødelige naturkatastrofene globalt. Hele 159 mennesker døde av flommene som rammet Tyskland i fjor. Disse dødsfallene skjer ikke fordi temperaturene har vært de høyeste på verdensbasis eller fordi flommene er uten sidestykke – men fordi befolkningen og samfunnet ikke ventet at det kunne skje akkurat dem.

Valgene man tar i dagliglivet, på tur og i krisesituasjoner bygger på erfaringer om hvordan naturen og beredskapen fungerer. Når både klimaet og samfunnet endrer seg, så er ikke erfaringene fra fortiden lenger nok til å holde oss trygge.

Gode lokale risiko- og sårbarhetsvurderinger er kritisk viktig for å sikre at man har beredskap for det uventede. I Røde Kors' gjennomgang av forskning på klimatilpasning og -beredskap kom det likevel



Cathrine Hårsaker er klimaanalytiker i Røde Kors.

frem at mange kommuner har mangelfulle beredskapsplaner og utilstrekkelig oversikt over klimaendringenes konsekvenser lokalt.

Samfunnet må rustes til å møte utfordringene

En aldrende befolkning, hyppigere ekstremvær, og varmere gjennomsnittstemperaturer ventes å ha stor påvirkning på beredskapsbehovene i tiårene som kommer. Samtidig vil samfunnstrender som sentralisering, endringer i frivilligheten, og befolkningens egenberedskap påvirke hvor godt samfunnet er rustet til å møte disse utfordringene.

En gjennomgang av Hovedredningssentralens statistikk viser allerede et samfunn i endring. Institutt for samfunnsforskning har på oppdrag for Røde Kors gjort en analyse av søk- og redningsoppdrag de siste ti årene. Det totale antallet søk- og redningsoppdrag på land i Norge har økt fra 3024 til 4674 fra 2010 til 2020. Andelen av søk- og redningsaksjoner hvor Røde Kors deltok doblet seg i løpet av samme periode.

Oppdragene våre frivillige deltar i er varierte – noen søk skjer i forbindelse med hardt vær, mens andre er søk etter mennesker med økt selvmordsfare.

Røde Kors- og Røde Halvmåne-nasjonalforeninger verden over tilpasser nå sitt beredskapsarbeid samfunn i endring. I flere land samarbeider man med meteorologiske institutt og myndighetene om heteberedskapsplaner og oppdatering av førstehjelpsråd. Andre steder jobber man for å sikre at man har nok frivillige til å støtte der hvor flere kriser rammer samtidig, for eksempel pandemi og ekstremvær.

Det totale antallet søk- og redningsoppdrag på land i Norge har økt fra 3024 til 4674 fra 2010 til 2020.

Hver fredag er det bingo, kaffe og kaker for beboerne på Stovnerskoghjemmet. Og ikke minst gjeve premier til de heldige vinnerne.

Fast fredagsspesial på Stovner:

– Dette er noe mange gleder seg til hele uken

Hver fredag er Røde Kors-frivillige med på bingo på et sykehjem på Stovner i Oslo. Tilbudet er blitt populært for både beboerne og de frivillige.

Tekst og foto: **Sol Sigurjonsdottir**

Nei, nå går det jo skikkelig dårlig her! Kommentaren høster mye latter rundt bingobordet denne fredagen. Beboerne ved Stovnerskogen sykehjem er akkurat i ferd med å begynne på runde to med bingo.

Fellesrommet er fylt opp med ivrige bingodeltagere – dette er blitt en fast tradisjon og et høydepunkt i uka for mange.

– I dag har vi bingo, og det har vi hver fredag. Da kommer beboerne ned hit – det gleder de seg til hele uken igjennom!

Det forteller Wenche Sørtømme, som er frivillig i Røde Kors. Hun har besøkt gjengen på Stovner i en årrekke, og kjenner alle ved navn.

– Du er rene raceren!

Hver eneste fredag er det bingo – fire runder med pause i midten. Her er det alltid kaffe og kaker. Og vinnerne får fine premier, her vanker det blomster, sjokolade og annet til de første som får hele rader og brett.

«Du er rene raceren, du Liv! Jeg tror jammen hun er blitt bitt av basillen.»

Bingobrettene fins i flere varianter slik at også de som ser dårlig, får blitt med på moroa.

– Du er rene raceren, du Liv! Jeg tror jammen hun er blitt bitt av basillen, sies det rundt ett av mange bingobord denne fredagen.

Mangler besøksvenner over hele landet

Over hele landet finnes det Røde Kors-frivillige som besøker eldre mennesker. Noen, som gruppen på Stovnerskoghjemmet, besøker beboere som bor på institusjon. Andre besøker hjemmeboende pensjonister eller går på fast tur med noen. I løpet av koronatiden har mange blitt "ringevenner", og er flinke til å holde kontakten digitalt. Svært mange eldre er blitt rutinerte på Skype og Facetime i løpet av lange perioder med innstramninger og smitteverntiltak.

Hele 10.000 frivillige besøksvenner er med på laget, men stadig venter flere eldre på noen som vil komme på besøk. Det er over 1000 eldre som savner noen å prate med, som venter på en besøksvenn.

– Glad for hver ting som skjer

I pausen mellom bingorundene er det duket for god kaffe og en ordentlig marsipankake.

– Jeg synes dette er veldig koselig. Det er ikke så mye som skjer, vet du. Vi er glade for hver ting som skjer, sier Bergljot på 92 år.

– Dette treffet betyr mye for beboerne her på sykehjemmet. Og det betyr mye for oss som besøker også. Jeg synes det er veldig hyggelig å komme på besøk her, og vi har alltid hyggelige stunder sammen, sier Sørtømme.



Besøksvenn Wenche Sørtømme har vært frivillig i Røde Kors i en årrekke. Hver fredag drar hun sammen med andre frivillige for å være med på fredagsbingo på Stovnerskoghjemmet. Her kjenner hun alle beboerne ved navn.

Afghanistan:

Én million barn kan dø i vinter

Samtidig som hele verden fulgte nøye med da norske myndigheter inviterte Taliban til Norge for samtaler, blir krisen i Afghanistan stadig dypere. Røde Kors trapper opp innsatsen for å gi flere helsehjelp når mange av de offentlige tilbudene stenger ned.

Tekst: Olav A. Saltbones Foto: Masoud Samimi/ICRC



På helseklinikken i Mosahi-distriktet i nærheten av Kabul, er det stor pågang.



Generalsekretær Bernt G. Apeland er bekymret for situasjonen i landet og ber Norge og andre land bidra til å redde økonomien i Afghanistan for en total humanitær katastrofe.



Helseklinikken til Afghansk Røde Halvmåne er mange steder det eneste tilgjengelige helsetilbudet. Her fra klinikken i Mosahi-distriktet i Kabul provinsen.



En av de eldre i landsbyen forteller at de er bekymret for at de ikke er noe helsetilbud i området på natten.

Krisen i Afghanistan kan bli en fullskala humanitær katastrofe dersom vi ikke klare å snu den alvorlige utviklingen. På grunn av kollapsen i økonomien har det offentlige helsesystemet brutt sammen. Resultatet er at mange ikke får den helsehjelpen de trenger, sier Bernt G. Apeland, generalsekretær i Røde Kors.

Samtidig som møtene mellom representanter fra Taliban og vestlige land pågikk i Oslo, var Apeland på reise i Afghanistan og besøkte blant annet flere helseklinikker og sykehus som støttes av Røde Kors. Nå betaler Røde Kors for medisinske forsyninger og lønninger til stadig flere helseklinikker og sykehus i landet.

– Helsepersonell får ikke lønninger og forsyningene har stoppet opp. Derfor er det mange offentlige helseklinikker som har stengt, eller driver med veldig begrenset kapasitet. Derfor har vi nå trappet

«Helsepersonell får ikke lønninger og forsyningene har stoppet opp.»

Bernt G. Apeland, generalsekretær i Røde Kors.

opp helseinnsatsen vår for å forsøke å dekke noe av gapet, sier Apeland.

Det handler om å overleve

Mer enn 24 millioner mennesker trenger humanitær hjelp i Afghanistan, og ifølge FN kan én million barn dø i løpet av vinteren om de ikke får rask hjelp.

Generalsekretæren i Røde Kors er bekymret for at Norge og andre vestlige land skal sette politiske krav eller vilkår opp imot nødhjelp.

– Humanitær bistand må gis uten politiske krav og være uavhengig av politiske eller menneskerettslige spørsmål. For mange afghanere handler dette om å overleve vinteren. Respekt for mangfold og menneskerettigheter er avgjørende og viktig, men de må ikke være en betingelse for å gi humanitær hjelp i den krisen som Afghanistan opplever nå, sier Apeland.

På en helseklinikk i Mosahi-distriktet fikk han møte helsepersonell og pasienter. En av pasientene

hadde gått i to timer for å komme til klinikken.

– Jeg har problemer med ryggen og kom hit for tre dager siden. Men jeg har fått beskjed om at klinikken ikke klarer å skaffe medisiner, forteller han.

Fordi det ikke er noe døgnåpent tilbud her, og det er mangel på medisiner, må noen pasienter transporteres helt til Kabul.

– Det hender at pasienter dør på veien dit, forteller en ung mann ved navn Ehsanullah, som hadde kommet til klinikken for å få hjelp.

Situasjonen for folk her i Afghanistan er helt desperat. Økonomien har fullstendig kollapset.

Økonomien må komme i gang igjen

– Det betyr at det nå er veldig mange foreldre som ikke klarer å skaffe nok mat til barna sine. Derfor er det utrolig viktig at norske myndigheter og andre vestlige land nå finner løsninger som gjør at økonomien i Afghanistan nå kan komme i gang igjen. Og at

«Mest av alt ønsker vi oss en fødestue, slik at vi kan unngå at kvinner dør når de føder.»

helsevesenet kan begynne å fungere, slik at folk her i Afghanistan kan få den helsehjelpen de trenger, sier Apeland.

Også landsbyens eldste er bekymret for situasjonen og for mangelen på et helsetilbud.

– Disse klinikkene er mest for kvinner og barn. Men det er vanskelig for kvinner og barn å gå så langt for å få behandling. Hvor skal gravide kvinner dra dersom det skjer noe på natta? Det finnes ingen penger, ingen transport eller sykehus som er åpent på natta i vårt distrikt. Mest av alt ønsker vi oss en fødestue, slik at vi kan unngå at kvinner dør når de føder, forteller den eldre mannen.

Lege Shahbaz Muzafari, som har ansvaret for helseklinikken Røde Kors støtter, har fire ønsker: Fødestue, laboratorium, forsyninger av medisiner og en egen avdeling for sårskader og stell av sår.

– Medisinene vi har fått er ment for å vare i fire måneder, men det er ikke nok fordi det er så mange pasienter som kommer hit, sier Muzafari.

Tonje Tingberg og Turid Andreassen fikk tildelt Florence Nightingale-medaljen i 2021. Florence Nightingale-medaljen er Røde Kors sin høyeste utmerkelse til sykepleiere.



Fikk Røde Kors' høyeste utmerkelse

Sykepleierne Tonje Tingberg og Turid Andreassen mottok i høst den høyeste utmerkelsen en sykepleier kan få. For sin innsats i konflikt- og katastrofeområder ble de hedret med hver sin Florence Nightingale-medalje.

Tekst: Marianne Wellén og Olav A. Saltbones Foto: Olav A. Saltbones

A få anerkjennelse fra de du jobber med betyr mye. Det er veldig fint å få en slik oppmerksomhet, sier Tonje Tingberg som har vært delegat for Røde Kors i 17 år. Turid Andreassen, som har en fartstid som delegat i 16 år, er enig: – Det oser sykepleiehistorie av denne medaljen. Det er det som er virkelig flott. Jeg har mange delegatvenner rundt omkring i verden som har fått medaljen. Ved hver tildeling siden jeg ble delegat i 2005 kjenner jeg til minst ett av navnene og vet hvor glade og stolte de ble. Bare å få være inn-

Det oser sykepleiehistorie av denne medaljen.»

Turid Andreassen

lemmet i selskap med alle disse flotte sykepleierne gjør meg ekstra ydmyk og takknemlig, forteller Turid Andreassen som til daglig jobber som intensivsykepleier på Haukland sykehus i Bergen. Utmerkelsen deles ut hvert annet år og mottakerne av medaljen blir valgt av den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC), men nomineres av de nasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåne-organisasjonene. Tingberg og Andreassen er to av til sammen 25 sykepleiere fra 18 ulike land som i høst ble tildelt Florence Nightingale-medaljen. 22 andre norske sykepleiere har mottatt denne utmerkelsen tidligere.



Turid Andreassen i aksjon på feltsykehuset i Al-Hol-leiren i 2019. Rundt 74.000 mennesker, for det meste kvinner og barn, bodde i leiren og de fleste hadde et desperat behov for medisinsk hjelp.

Mange tøffe oppdrag

De to sykepleierne har jobbet sammen ved flere anledninger, blant annet etter jordskjelvet i Haiti og under ebolaepidemien i Afrika. – Vi jobbet sammen under kolerapandemien som brøt ut etter jordskjelvet på Haiti. Da drev vi helseopplysning sammen med lokale helsearbeidere, og det var et morsomt oppdrag. Under ebolaepidemien i Sierra Leone var vi også sammen. Det var et tøft oppdrag med mange hjerteskjærende inntrykk, forteller Tonje. – For å komme videre er det viktig å ha en god kollega å snakke med, legger Turid til.

Unik teamfølelse

Medaljen deles ut til sykepleiere med eksepsjonelt mot og hengivenhet for ofre for væpnede konflikter eller naturkatastrofer, og med stor innsats innen folkehelse eller sykepleierutdanning. – Det er helt fantastisk å se hvordan Røde Kors og våre frivillige mobiliserer i konflikter, kriser og katastrofer, for å hjelpe. Utøve solidaritet i praksis. Det er en god følelse når vi får sendt inn utstyr som til sammen blir ett sykehus i Al Hol i Syria, som gir hjelp til en stor gruppe mennesker som har vært uten helsehjelp i måneder. Å få det sykehuset opp så fort som mulig, den er helt fantas-



tisk, og en helt unik teamfølelse, forteller Tonje. – Jeg liker å kunne være noe for andre, og som sykepleier kommer en tett inn på mennesker; i sorg og fortvilelse, medgang og motgang og i glede. Å jobbe med de små pasientene – nyfødte og barn – som jeg gjør her hjemme er spesielt givende og utfordrende. Én pasient, men foreldre og familie er like viktig og avgjørende å inkludere for at pasienten skal hele og få det bra. Dette samspillet er fint, understreker Turid. – Profesjonell erfaring i likhet med livserfaring var godt å ha med seg da jeg endelig tok steget ut og søkte om å få bli Røde Kors delegat i 2005, avslutter Turid.

Tonje Tingberg overleverer et «du er frisk-diplom» til to søstre som skrives ut fra feltsykehuset Røde Kors drev for ebola-pasienter i Kenema, Sierra Leone i 2014. Søstrene hadde vært ved sykehuset i mer enn to uker og etter opphold og behandling får de et sertifikat på at de er friske og kan returnere til sine hjemsteder.



Filippinsk Røde Kors øker responsen for i bidra til å dempe pandemien i landet. De gir blant annet støtte til sykehus ved å sette opp medisinske telt og etablerer vaksinasjonssentre for å vaksinere flere mennesker.

Pandemien er ikke over

I over to år har verden levd med korona-pandemien. Tidligere i år kunne vi her i Norge endelig puste ut etter at de siste restriksjonene ble opphevet. Men rundt i verden fortsetter Røde Kors kampen mot pandemien.

Tekst: **Truls Brekke**

Siden Covid-19 ble identifisert i Kina på slutten av 2019, har pandemien krevd seks millioner liv. Den er dermed en av de mest dødelige epidemiene i menneskehetens historie. Og rundt i verden fortsetter den å ta liv, ødelegge folks helse, kjører ambulanser, leverer mat og medisiner, bekjemper ensomhet og en rekke andre oppgaver.

Og over hele verden er Røde Kors fremdeles engasjert for å begrense spredningen av pandemien, og lindre skadene den har påført millioner. Frivillige bidrar på vaksinesentre og sykehus, kjører ambulanser, leverer mat og medisiner, bekjemper ensomhet og en rekke andre oppgaver.

Vaksinering er det viktigste

Fremdeles er bare et mindretall av verdens befolkning fullvaksinert. Til tross for at det er produsert nok vaksinedoser til å dekke verdens befolkning, har bare hver tiende person i lavinntektsland fått en dose per i dag. Enda færre er fullvaksinert.

– Hvis vi ikke får kontroll på pandemien, vil den fortsette å ramme millioner. Og nye mutasjoner som kan være farligere enn de vi har sett til nå kan oppstå. Derfor må vi sikre at enda flere får tilgang på vaksinen, sier Morten Tønnessen-Krokan, som er rådgiver i Røde Kors.



Frivillige i Tsjad Røde Kors reiser rundt med motorsykkel og megafon for å gi lokalbefolkningen informasjon og øke bevisstheten om hvordan de kan forhindre spredning av COVID-19. Frivillige lager også varme måltider til familier som for tiden er i karantene.

«Hvis vi ikke får kontroll på pandemien, vil den fortsette å ramme millioner.»

Morten Tønnessen-Krokan

Verdensomspennende helsekrise

De indirekte virkningene av pandemien rammer også hardt i land med svakt helsesystem. Mange mistet det helsetilbudet de hadde fordi helsepersonell og ressurser har gått med til å bekjempe pandemien.

– Bortfall av helsetjenester i en kortere periode kan være livstruende for små barn. Utsettelse av rutinevaksinering og helsekontroller fører til økt dødelighet og spredning av sykdommer som polio, meslinger, tuberkulose og hiv/aids. Smittevern og restriksjoner har ført til tap av levebrød, økt vold, forverret mentalhelse og økt barnedødelighet, sier Morten Tønnessen-Krokan.

– Frigiving av patentrettigheter og oppbygging av produksjonskapasitet der behovene er størst vil ha stor betydning. Donasjoner av vaksiner fra rike land er helt nødvendig. Vaksinen ble utviklet på rekordtid. Nå må vi sørge for at den blir tilgjengelig for alle, også i verdens fattigste land, sier Tønnessen-Krokan.



Helseteam fra Sri Lanka Røde Kors sprayer gatene med desinfeksjonsmiddel i Gampaha-distriktet i nærheten av hovedstaden Colombo.



Melissa Lewis som er frivillig i Guyana Røde Kors, snakker med lokalbefolkningen i elvesamfunnet Mabaruma om å holde seg trygge og sunne under COVID-19.

RØDE KORS I VERDEN



Foto: Pascal Hundt, ICRC

I over ett år har mannskaper fra ICRC lettet etter mer enn 2.000 savnede etter konflikten i Nagorno-Karabakh.

Nagorno-Karabakh:

Når konflikten stilner skal de døde hjem

I gjormete åkrer og utilgjengelige fjellsider leter mannskaper fremdeles etter levningene til mer enn 300 soldater som er savnet etter konflikten i Nagorno-Karabakh i 2020. Så langt har de funnet levningene til mer enn 1.700 personer, og arbeider nå for å identifisere dem og returnere dem til sine familier.

1 – Når noen blir borte og familiene ikke vet hva som har skjedd, er det et av de mest smertefulle og oversette arrene etter en konflikt. For flere hundre familier er det viktig å få vite hva som har hendt med deres kjære, sier Christopher Poole, som leder arbeidet for ICRC.

Det handler ikke bare om å behandle de døde med verdighet, det må også gjøres på en sikker måte. Det ligger fremdeles store mengder miner og ueksploderte granater igjen etter kampene. Det er derfor et møysommelig og tidkrevende arbeid, særlig om vinteren kan snø og kulde sette arbeidet på vent i lengre perioder. Sammen med de fredsbevarende styrkene har ICRC utført 360 leteoperasjoner i fjellorådene så langt.

I tillegg er 4.500 personer savnet fra tidligere konflikter i området. ICRC har jobbet i området siden 1992, og er den eneste organisasjonen som jobber på begge sider av konflikten.



Foto: Øst-Timor Røde Kors

Frivillige fra Øst-Timor Røde Kors sprøyter et bolighus for å hindre spredning av dengue-feber.

Øst-Timor: Kraftig økning i dengue-feber

2 Øst-Timor har opplevd en enorm økning i antall tilfeller av dengue-feber i år. Bare i januar ble det registrert flere tilfeller enn i hele fjor.

Røde Kors-frivillige bistår derfor helsedepartementet med å redusere spredning av det myggbårne viruset. De bidrar blant annet med å sprøyte, rydde og fjerne avfall der myggen kan formere seg, og gi opplæring i helse, hygiene og behandling av den dødelige sykdommen.



Foto: ICRC/Ukraina

På grunn av vannmangelen distribuerer frivillige fra det lokale Røde Kors drikkevann til viktige serviceanlegg i Donetsk kommune.



Foto: ICRC/Ukraina

Røde Kors leverer ut flere tusen liter drikkevann til Dokuchaevsk sykehus.

Ukraina:

Millioner av mennesker har behov for humanitær hjelp

3 Konflikten i Ukraina rammer sivilbefolkningen hardt. Over én million mennesker er uten tilgang på vann øst i Ukraina, i et område som har vært under beskyttning og kamphandlinger i nesten åtte år. På grunn av konflikten har to store pumpestasjoner for vann blitt satt ut av drift.

Dette gjelder to vannanlegg i Donetsk-regionen som vanligvis sørger for rent vann til over en million mennesker på begge sider av kontaktlinjen. Også sykehus i området er berørt av dette.

Per nå har nærmere 3 millioner mennesker behov for humanitær hjelp. De største behovene er langs kontaktlinjen og i de ikke-myndighetskontrollerte områdene helt i øst der den humanitære

tilgangen er begrenset. Spesielt mange eldre rammes av å ikke kunne krysse kontaktlinjen og hente ut pensjon. Enorme områder er minelagte og forårsaker de fleste sivile dødsfall og skader. Røde Kors driver en omfattende hjelpeoperasjon på begge sider av kontaktlinjen.

Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) har jevn, konfidensiell dialog med alle involverte parter for å sikre at sivilbefolkningen og sivil infrastruktur som vann, elektrisitet, helse og utdanning beskyttes og at internerte behandles humanitært, i tråd med internasjonal humanitær rett. Ukrainaoperasjonen, som også støttes av Norge, er foreløpig den tiende største operasjonen til ICRC globalt sett.



Foto: Tonga Røde Kors

Flere øyer ble fullstendig isolert etter at Tonga ble rammet av vulkanutbrudd og tsunami tidligere i år. Frivillige fra Røde Kors bidro i evakuering og å distribuere nødhjelp.

Tonga:

Tsunami rammet stillehavsoy

4 Den lille øystaten Tonga ble fullstendig avskåret fra resten av verden i flere dager etter et kraftig vulkanutbrudd tidligere i år. Utbruddet forårsaket en enorm askesky og en tsunami som ødela hjem og infrastruktur. Røde Kors-frivillige bidro til evakuering fra de hardest rammede områdene, hvor hus og offentlige bygg ble fullstendig ødelagt, og mange tusen innbyggere sto uten drikkevann etter at brønnene ble forurenset av aske og saltvann

etter at tsunamien hadde skylt over land. Å sikre rent vann var derfor en av hovedutfordringene. 70 frivillige har distribuert rent vann, presenninger, tepper, kjøkkenutstyr og andre kritiske nødhjelpsartikler til befolkningen på øya Tongatapu, som var hardest rammet. Ved hjelp av satellittelefoner kunne de også hjelpe folk å komme i kontakt med familien etter at det lokale telefonnett ble ødelagt.



Foto: Calvins Ogollia/Botswana Røde Kors

Fra egne drivhus leverer Røde Kors i Botswana mat til familier som er rammet av pandemien.

Botswana:

Røde Kors-drivhus

5 I landsbyen Tshane i Botswana gjør frivillige fra Botswana Røde Kors klar grønnsaker til sårbare familier og hjemmebaserte omsorgssentre i landsbyen.

Til tross for at landet har hatt en stabil økonomi i mange år, har koronapandemien rammet hardt. Mange har mistet inntektene, og kombinert med en langvarig tørke er det stadig flere som ikke vet hvor de skal få det neste måltidet til familien. Røde Kors-frivillige har gått dør til dør for å informere om koronatiltak, og sørge for hjelp til de som er rammet hardest. I alt har 2.000 familier fått kontantstøtte eller matleveranser.

Et testament gir deg muligheten til å fordele arven din slik du ønsker og kanskje støtte en sak du er opptatt av.



Foto: iStock

Arv kan være et følsomt tema

Det å skrive testament er noe vi ikke snakker så mye om. Gjennom kampanjen *Det gode testament* ønsker Røde Kors og 40 andre organisasjoner å normalisere dette.

Tekst: Røde Kors

Det er fortsatt ikke så mange som skriver testament i Norge. Ifølge en undersøkelse fra Høyskolen Kristiania har kun 10 prosent skrevet testament. Arv er et følsomt tema, og mange synes det er ubehagelig å tenke på. Flere har også opplevd at arv har ført til konflikter i familien og kvier seg for å ta tak i dette. Men et testament bidrar også til muligheten for å fordele arven din slik du ønsker og kanskje støtte en sak du er opptatt av. Her opplever ideelle organisasjoner en økende interesse.

Flere tar kontakt

Ifølge Siri Antonsen, ansvarlig for arv og testamentariske gaver i Røde Kors, tar stadig flere kontakt for å spørre om hvordan de skal gå frem for å testamentere til Røde Kors. Mange lurer på om det er nødvendig å bruke advokat.

– I utgangspunktet kan du godt sette opp et testament selv, så lenge du passer på å følge formkravene. Vi anbefaler likevel å la en advokat se over testamentet, slik at det ikke kan bli stilt spørsmål ved gyldigheten i etterkant, påpeker Antonsen.

Er du for eksempel gift og har barn, må du sørge for at disse blir tilgodesett. Er du derimot enslig og



Siri Antonsen, ansvarlig for arv og testamentariske gaver i Røde Kors.

«Vi er svært takknemlige for at noen ønsker å tilgodese Røde Kors. Det gjør at vi kan hjelpe enda flere.»

uten livsarvinger, står du fritt til å testamentere til hvem du vil.

Arv fra nære og fjerne

Mange av de som tar kontakt, har en forbindelse til Røde Kors. Flere har støttet Røde Kors i mange år som givere eller gjennom frivillig arbeid, men det gjelder ikke alle.

– Det kan også være andre grunner til at noen ønsker å tilgodese Røde Kors. Noen har kanskje ikke hatt anledning til å støtte arbeidet vårt og ønsker å gjøre det etter at de har gått bort. Andre er mer opptatt av hva Røde Kors har betydd for dem. Et eksempel er en dame som ønsket å testamentere til Røde Kors fordi Hjelpekorpsset hadde reddet familien hennes for mange år siden. Hun ønsket å vise sin takknemlighet i testamentet.

– Uansett grunn er vi svært takknemlige for at noen ønsker å tilgodese Røde Kors. Det gjør at vi kan hjelpe enda flere. Gjennom kampanjen *Det gode testament* håper vi at flere setter seg ned for å skrive et testament og tilgodese familie og eventuelle hjerteresaker. Det er kun ved å skrive ned dine ønsker i et testament at arven etter deg kan fordeles slik du vil, sier Siri Antonsen.

Det gode testament

- Informasjonskampanje i april og mai, 41 medlemmer av Fundraising Norge står bak. Les mer på detgodetestament.no
- Ønsker du å vite mer om testamentariske gaver til Røde Kors? Les mer på rodekors.no/arv

Tips til et grønt og ryddig klesskap

Hva med en våropprydding hjemme? La deg inspirere av våre tips som kan hjelpe deg på veien mot et grønnere og ryddigere klesskap.

Tekst: Martine Aasbryn Kasta



LES MER OM TØYINNSAMLINGEN TIL RØDE KORS PÅ [RODEKORS.NO/TEKSTIL](https://rodekors.no/tekstil)

- 1 Reduser forbruket**

Visste du at vi i snitt kjøper 60 prosent flere klesplagg nå enn for 15 år siden, og at åtte prosent av klærne våre blir aldri brukt? De fleste av oss har mer tøy enn vi egentlig trenger.

Tips:

 - Prøv kjøpestopp i utvalgte perioder av året.
 - Gå kun i butikker når det er noe du trenger.
 - Reduser budsjettet for nye klær og sko.
 - Unngå impuls kjøp.
- 2 Velg brukt tøy**

Om du først skal skaffe deg noe nytt, så velg gjenbruk. Brukt tøy er gjerne like fint som nytt tøy og ofte rimeligere. I tillegg er sjansen stor for at du kan kle deg opp i unike skatter.

Tips:

 - Besøk din lokale Røde Kors-butikk hvis du er så heldig å ha en i nærheten.
 - Arranger byttekveld med venner.
 - La klær gå i arv i familien.
- 3 Hold orden i klesskapet**

Mange av oss bruker mer tid enn vi ønsker på å lete etter bestemte plagg, sko eller tilbehør. Orden i klesskapet reduserer stress i hverdagen.

Tips:

 - Sorter klær etter type, farge og anledning.
 - Ha faste plasser for ulike typer klær og tilbehør.
 - Det du bruker ofte, bør være lett tilgjengelig.
 - Pakk bort klær som ikke er i sesong.
- 4 Ta godt vare på klærne**

Bruker vi tekstilene våre dobbelt så mye kan klimagassutslippene kuttes med nærmere 50 prosent. Ved å ta godt vare på klærne våre kan de brukes igjen og igjen.

Tips:

 - Reparer og juster plaggene ved behov.
 - Børst av skoene og beskytt dem med skokrem og impregnering.
 - Vask mindre. Luft gjerne plaggene heller enn å vaske og fjern flekker med en klut.
 - Beskytt klærne mot skadedyr og fukt.
- 5 Finn nye eiere til klærne som ikke brukes**

Hvert femte plagg i klesskapet blir aldri eller svært sjelden brukt. La skapet inneholde klær du faktisk bruker. Resten kan komme til nytte og gi glede hos andre. Røde Kors tar gjerne imot klær, sko, tilbehør og tekstiler. Dette selges til inntekt for Røde Kors.

Tips:

 - Gi klær til din lokale Røde Kors-butikk.
 - Lever tøy til Røde Kors' innsamlingsbokser i Oslo og omegn.
 - Bestill henting av tøyet hjemmefra.

DU ER VIKTIGERE ENN NOEN GANG



SOM MEDLEM I RØDE KORS GIR DU VIKTIG STØTTE!

Som medlem i Røde Kors bidrar du til lokal beredskap.

Over 40 000 frivillige gjør en forskjell for mennesker gjennom Røde Kors i Norge. Som medlem støtter du din lokalforening og du gjør dette arbeidet mulig. Du bidrar til at flere får hjelp og at vi kan være til stede for de som trenger oss.

Vi hadde ikke klart det uten engasjerte medmennesker som nettopp deg. **Tusen takk!**



IKKE MEDLEM ENDA?

BLI MEDLEM PÅ [RODEKORS.NO/BLI-MEDLEM](https://rodekors.no/bli-medlem)

 **Røde Kors**