

Røde Kors

MAGASINET

NR 2 - 2023

FELLESVERKET:

*Matpakkene
fyker ut i
Haugesund*
Side 8

HETEBØLGER:

*Røde Kors
forbereder
humanitær innsats*
Side 14

SVALBARD:

*Kjenner klima-
endringene på
kroppen*
Side 18

UKRAINA:

*– Drømmer
om at krigen
slutter*
Side 22



Ferie for alle:

Rekordstor pågang

*Barnelatter, bading, og nye lekekamerater.
Ferie for alle inneholder alt det beste sommeren kan
by på. Med økt bekymring for økonomien i mange
familier har tilbudet stor betydning.*

Ønsker du å tilgodese dine hjertesaker i testamentet?

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

Velkommen til åpent informasjonsmøte om arv og testament:

Oslo: 7. september, kl. 13-15 og kl. 17-19
Sted: Advokatfirmaet Hjort, Universitetsgata 1

Bergen: 12. september, kl. 13-15 og kl. 17-19
Sted: Scandic Bergen City, Håkonsgaten 2-7

Stavanger: 13. september, kl. 13-15 og kl. 17-19
Sted: Scandic Stavanger City, Reidar Berges gate 7

Advokat og partner Karen Margrethe Bugge i Advokatfirmaet Hjort informerer om arvereglene og viser på en enkel og forståelig måte hvordan man kan opprette et testament. Organisasjonene som inviterer vil være til stede for spørsmål, og stiller med egne jurister som kan bistå videre.

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

Vennlig hilsen



Arven etter deg

Leder

En krise kommer sjelden alene

Regnet uteblir på Afrikas horn. I snart tre år har det vært stadig mindre vann til mennesker, dyr og avlinger. Dette er den verste tørken i dette området på 40 år, og den har katastrofale konsekvenser. Mennesker mister livsgrunnlaget sitt, og da har de heller ikke råd til å komme seg til lege eller oppsøke annen helsehjelp langt unna.

En krise kommer sjelden alene. Tørken skjer samtidig med både væpnet konflikt i flere områder og økte matpriser. Når klimakrisen rammer områder som også er rammet av krig og konflikt, svekkes nasjonale og lokale myndigheters evne til å hjelpe befolkningen. Den frivillige innsatsen er mange steder helt avgjørende for grunnleggende helsetjenester, avdekke underernæring og sykdommer og sikre nødhjelp.

Utfordringen med flere, sammenfallende kriser skjer flere steder. Røde Kors-rapporten «Making adaptation work» viser hvordan klimaendringer og væpnet konflikt truer livsgrunnlaget til mange millioner mennesker i Midtøsten. I land som Jemen, Irak og Syria rammes befolkningen av hetebølger, ekstremvær, vannmangel, forurenset matjord, dårlig luftkvalitet og væpnet konflikt på samme tid. Klimakrise, naturkrise og væpnet konflikt utgjør en akutt trussel mot liv og helse.

I vinter fikk jeg se på nært hold innsatsen til Somalia Røde Halvmåne. Med mobile helseklinikker når vår søsterorganisasjon ut til områder hvor det ikke

er andre hjelpearbeidere eller helsetjenester. Røde Kors har lenge fryktet en kronisk og uoverkommelig matkrise i flere afrikanske land. Røde Kors-bevegelsen har trappet opp innsatsen for å sørge for mat, vann og helsehjelp til berørte lokalsamfunn.

Verdens ledere har forpliktet seg til å hindre at den globale temperaturen stiger mer enn 1,5 grader Celsius. Men tiltakene holder ikke følge med løftene. Vi har allerede passert 1,1 grader og de relativt små værendringene vi ser allerede nå, skaper enorme ødeleggelser, økonomiske tap og tap av liv. Hvis vi klarer å begrense global oppvarming til 1,5 grader, vil 700 millioner mennesker bli utsatt for en ekstrem hetebølge hvert 20. år. Men om vi når 2 grader, vil 2 milliarder mennesker utsettes for ekstreme hetebølger.

Vår innsats redder liv. Samtidig må også Røde Kors ta ansvar selv for å bidra til å hindre at klimautfordringene øker. Vi må kutte våre egne utslipp, akkurat som alle andre samfunnssektorer. Det er et arbeid vi er i full gang med i Røde Kors. I alt vi gjør må vi hele tiden vurdere hvilket klimaavtrykk vi etterlater oss.

Anne Bergh
generalsekretær i Røde Kors

Program og tiltak må hele tiden justeres og vi må så langt det er mulig bidra til at mennesker klarer å tilpasse seg klimaendringene som skjer.

I Røde Kors er vi takknemlige for alle bidrag til arbeidet vårt. Vi lever i en tid med voksende humanitære utfordringer, og det er avgjørende at vi når fram med hjelp til dem som trenger det.

« Utfordringen med flere, sammenfallende kriser skjer flere steder i verden.



RØDE KORS-MAGASINET
02/2023 – 103. ÅRGANG

Utgifter: Røde Kors i Norge
President: Thor Inge Sveinsvoll
Generalsekretær: Anne Bergh

Ansvarlig redaktør:

Øistein Mjærum
Redaktør: Marianne Wellén
Telefon: 22 05 40 00
E-post: marwel@redcross.no
Forsidefoto: Camilla Gilje Thommessen

Design: Spoon AS

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

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

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)

Sudan:

Mer enn én million er fordrevet av krisen i Sudan

Siden midten av april har store deler av Sudan vært preget av åpen konflikt mellom landets to mektigste generaler. Mer enn en million mennesker har flyktet. Til tross for en skjør våpenhvile, advarer Røde Kors om en humanitær katastrofe i landet.

– De siste månedene har vært et mareritt for folk i Sudan. En million mennesker har flyktet til andre deler av landet, eller til naboland, sier Ramon Olav Broers, som er seniorrådgiver i Røde Kors.

Mange har flyktet til nabolandene Tsjad (bildet), men også Egypt, Sør-Sudan, Etiopia har tatt imot et betydelig antall sudanske flyktninger. Overfylte flyktningleirer har blitt et midlertidig hjem for mange, og tilgangen til grunnleggende behov som mat, vann og

helsetjenester er ofte begrenset.

– Røde Kors/Røde Halvmånebevegelsen jobber under svært vanskelige forhold for å levere nødhjelp til de berørte områdene. Men den pågående konflikten og begrensede ressurser gjør det vanskelig å nå ut til alle som trenger hjelp, sier Broers.

Kampene i hovedstaden Khartoum og andre steder var så harde at helsetjenestene i Sudan holdt på å kollapse fullstendig. Over 70 prosent av

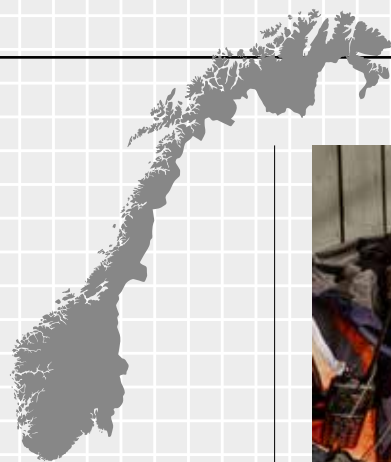
sykehusene i konfliktområdene har vært ute av drift på grunn av stans i vann- og strømforsyningen, og at de gikk tomme for medisiner og forbruksmateriell som bandasjer. Helsepersonale kunne ikke bevege seg uten å risikere å bli beskutt, så ambulansetjenesten stoppet opp og ansatte kunne ikke reise til eller fra jobb.

– Vi fortsetter å gjøre alt vi kan for å levere og oppfordrer alle til å legge til rette for humanitært arbeid. Flere liv kan reddes.



Sudanesiske flyktninger som har flyktet fra volden i Sudans Darfur-regionen i Sudan rir på eslene sine på jakt etter plass til å bosette seg midlertidig, nær grensen mellom Sudan og Tsjad i Goungour.

RØDE KORS I NORGE



Har gitt blod 100 ganger!

Bodil Halset Thorsnes (65 år) har gitt blod siden hun var 18 år. – Jeg fortsetter å gi så lenge de vil ha blodet mitt, forteller den pensjonerte jordmoren.

– Jeg føler det er viktig å gi blod når man er frisk og rask, og siden jeg har blodtypen O minus, synes jeg det er ekstra viktig. Det er en blodtype alle som akutt trenger blod, kan bruke. På Rikshospitalet der jeg jobbet som jordmor i 25 år, hadde vi alltid denne blodtypen

i beredskap, forteller hun. Bodil har selv født fem barn, så noen ammeperioder fra å gi blod har det jo blitt. For innsatsen fikk hun litt ekstra oppmerksomhet og gaver fra Blodbanken da hun var innom for 100. gangen. – Det var veldig hyggelig å bli gjort stas på, sier hun.



SKANN
QR-KODEN
OG MELD
DEG SOM
BLOGGIVER



Vårens vakreste eventyr

46 hjelpekorpsarar fekk grunnopplæring i søk og redning på Nesholmen i Hyen, Nordfjord.

Ei helg i året fyllast området rundt Nesholmen leirstad med oransje og gule vestar med raude kors. Snøkledd fjell, speilblankt blått vatn og grønne skogar dannar kulissene til det vi kallar «Vårens vakreste eventyr». På bildet ser vi Astrid K. Grønsberg og Brit K. Grønsberg i Aurland Røde Kors.



Klar for frivillig oppdrag

Dette er Cava (7 år) som forrige måned hadde sitt første offisielle besøk som besøkshund på sykehjem.

Matmor og besøksvenn Solfrid gleder seg til mange år med herlige opplevelser som frivillige. Gratulerer og tusen takk for innsatsen, begge to!

Fjellskikkprisen 2023

TV-profilen og friluftsmannen Jens Kvernmo ble i år tildelt Røde Kors' Fjellskikkpris for hans arbeid for å fremme gode verdier for turgåere i alle aldre.

Kvernmo, som er kjent for mange gjennom tv-programmer på både NRK og TV 2, tildeles prisen for sin jordnære tilnærming til natur og friluftsliv. Han har levd sammen med urfolk i Canada, Norge, Mongolia og Grønland for å lære og har brukt flere år av livet sitt ute i naturen med hundene sine.

– Jens Kvernmo er en utmerket talsperson for et bærekraftig friluftsliv og han har gjennom sin formidling delt av sin kunnskap og sine holdninger til hele Norge. Jens fortjener å tre inn i rekken av dyktige personer og organisasjoner som har fått Fjellskikkprisen siden den ble etablert i 1995, sa landsrådsleder Kjersti Løvik i Røde Kors Hjelpekorps i forbindelse med tildelingen.

– Jeg er veldig, veldig ydmyk over



Fjellskikkprisen 2023 ble i påsken delt ut til Jens Kvernmo av landsrådsleder Kjersti Løvik ved Røde Kors-hytta Hjelper'n på Frølfjellet i Trøndelag.

å få årets Fjellskikkpris. I verdenssammenheng er Norge helt unikt med tanke på den store interessen for det enkle friluftslivet, der det handler om å nyte naturopplevelsene, klare seg med lite og ikke etterlate spor. Det er veldig

mange som hadde fortjent en slik pris, så denne deler jeg likt med alle friluftsfolk som er glade i naturen, dyrene og det gode, tradisjonelle, enkle, norske friluftslivet, sa prisvinneren.

Foto: Roar Dalmo Mollubak



Åge Bøyum på oppdrag i Ukraina.



Hilde Marie Nilsen på oppdrag i Syria

Foto: Olav A. Saltbones

Florence Nightingale-medalje

Sykepleierne Åge Bøyum og Hilde Marie Nilsen er i år tildelt Florence Nightingale-medalje for sin innsats.

Begge sykepleierne har i en årrekke vært aktive og tatt oppdrag for Røde Kors, Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) og Det internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC).

– Vi gratulerer begge to med utmerkelsen! Dette er en stor anerkjennelse av den viktige innsatsen Åge Bøyum og

Hilde Marie Nilsen har vært med på. De har reddet liv og bidratt til å gjøre livet bedre for mange mennesker over flere ti-år. Vi vet også at det som regel er krevende arbeidsforhold som sykepleiere i felt og at innsatsen krever mot. Norges Røde Kors er stolte over å ha delegater som de to som bruker tiden sin og kunnskapen sin på oppdrag for Røde Kors, sier

generalsekretær i Røde Kors, Anne Bergh.

Medaljen har vært delt ut siden 1912 av Den Internasjonale Røde Kors-komiteen, og dette er den høyeste utmerkelsen en sykepleier kan få. Den deles ut for stort mot og innsats for å hjelpe ofre for væpna konflikt eller naturkatastrofer, og for eksemplarisk tjeneste innen folkehelse eller sykepleieopplæring.



Etterspørselen er blitt så stor, at det nå deles ut 70 matpakker tre dager i uken. I tillegg kan ungdommene spise gratis frokost på Fellesverket.

– Matpakkene fyker ut

På Fellesverket i Haugesund deler de frivillige nå ut matpakker og frokost tre dager i uka. – Gratis frokost og niste er med på å hjelpe ungdom og familier økonomisk, sier koordinatør Monica Utne på Fellesverket.

Tekst og foto: Sol Sigurjonsdottir

Ungdommene forteller oss at dette betyr mye for dem. Man får mat i magen som gjør at man blir mer konsentrert på skolen og får mer energi til å drive med skolearbeid, sier Monica Utne, koordinatør på Fellesverket, Røde Kors' ungdomshus midt i Haugesund sentrum.

Utne og de frivillige på Fellesverket er godt i gang med å lage morgendagens nistepakke – denne gangen er det pastasalat som står på menyen. Over 70 nistepakker skal lages, noen med kylling og noen vegetariske. Maten er det frivillige som lager fra bunn av.

– Det er stive priser på mat for tiden, og ikke alle har råd til så bra matpakke. Da er det kjempefint å ha et tilbud som dette hvor man kan hente gratis niste. I tillegg til god mat er det sosialt her. Alle jeg snakker med er veldig glade for dette tilbudet, sier Alec Hansen (15), ungdomsfrivillig på Fellesverket i Haugesund.

Mange uten matpakke på skolen

Prosjektet "Nistå" ble til etter en kartlegging hvor man ville finne ut hvor mange ungdommer som har



Frivillige lager matpakker til ungdom på Fellesverket. Her lager Gro Haaland og Anna Lindeland pastasalat som skal deles ut neste morgen.

med seg niste på skolen. Det viste seg at mange gikk uten mat gjennom skoledagen. Det ønsket Fellesverket i Haugesund å gjøre noe med.

– I begynnelsen var vi rundt på skoler for å dele ut niste, og dette ble tatt veldig godt imot. Etter hvert flyttet vi matutdelingen hit til våre lokaler i sentrum, så nå er det her ungdommen henter mat, forteller Utne.

I dag er det matpakkeutdeling tre dager i uka. Da kan ungdommene hente gratis frokost og lunsj. De frivillige er der fra halv åtte til ni, og mange av dem velger å spise frokosten sammen på Fellesverket. – Vi har fått tilbakemeldinger fra ungdommene som er her at dette betyr mye for dem.

Dyrtid – vanskeligere tider for mange

I år har Røde Kors i Haugesund trappet opp matutdelingen. Utne tror det har en sammenheng med økte priser og at mange har fått en mer krevende økonomi.

«Alle jeg snakker med er veldig glade for dette tilbudet.»

Alec Hansen (15), ungdomsfrivillig på Fellesverket i Haugesund.

– Når prisene har steget i været er det mange som får det krevende. Det gjelder både for oss voksne og for ungdommer. Det å gi ungdommer mat i magen før de skal på skolen kan avlaste familien fra å måtte handle inn den ekstra matpakken, sier Utne.

Hun forteller at de får tilbakemeldinger fra ungdommer, skoler og lærer om at det nå er vanskelig økonomisk.

– Når det er mindre penger hjemme, blir det også mindre til fritidsaktiviteter og ferier. Det koster å være ungdom i dag, og det koster å være forelder. Derfor tenker vi at dette tilbudet kan bidra til å gjøre det litt lettere for familiene.

Populært tilbud

Hos Haugesund Røde Kors merker man godt at "Nistå" er blitt et populært tilbud. Mange setter også pris på å kunne spise frokosten sammen med andre på Fellesverket. Om morgenen er det frokostblanding, yoghurt, müsli og frukt.



Fellesverket, ungdomshuset i Haugesund, deler ut frokost og lunsj tre dager i uka. Behovene har økt, og tilbudet er blitt svært populært.



– Det å gi ungdommer mat i magen før de skal på skolen, kan avlaste familien, sier Monica Utne, koordinatør på Fellesverket i Haugesund.



Elmahboob Hussein (13) og Herman Lervik (15) spiser frokost på Fellesverket før skolen.

– Matpakkene fyker ut, og vi setter stadig besøksrekorder. Her har vi frivillige i alle aldre som er med på å dele ut nistepakkene. De tar en kopp kakao eller kaffe med ungdommene, og slår av en prat over frokosten. Det ser vi at ungdommene liker. De søker voksenkontakt og liker å snakke om hva de skal på skolen, sier Utne og legger til:

– Det gir oss en mulighet til å prate med dem og være med på å gi dem en god start på dagen.

44 barn og voksne fikk minner for livet på Ferie for alle utenfor Halden i august i fjor. I år er pågangen ekstra stor.



Foto: Camilla Gilje Thomassen/Røde Kors

Ferie for alle

Gjennom blant annet Ferie for alle tilbyr Røde Kors fritidsaktiviteter for barn og unge som vokser opp i lavinntektsfamilier.

Tekst: **Truls Brekke**

Ferien kan bli lang dersom familien ikke har råd eller mulighet til å reise på ferie, og du sitter igjen alene mens «alle andre» reiser på ferie. – Det viktigste er ikke hvor man drar, men hva man gjør sammen i ferien, sier Pernille Lemming, som er leder for landsråd omsorg i Røde Kors. Bøkevangen gjeste- og aktivitetsgård utenfor Halden (bildet) er ett av stedene hvor Røde Kors tilbyr ferieopplevelser. Dagene er fylt av opplevelser som syk-

ling, båttur, kanopaddling, klatrepark og mye sosialt samvær.

– For barna betyr det enormt mye å få gode ferieopplevelser sammen med familien sin – på lik linje med barn som vokser opp i familier med bedre råd. I disse aktivitetene forteller foreldrene at de gruer seg til en krevende høst med høye strømpriser og økte utgifter til mat og husholdningsartikler, sier Lemming. Stadig flere barn i Norge vokser opp i lavinntektsfamilier, noe som merkes spe-

Ferie for alle

- Gratis tilbud til familier med svak økonomi som har minst ett barn i alderen 6–13 år.
- Gjennomføres i skolens ferietid og varer fra tre til seks netter.
- Røde Kors-frivillige tilrettelegger og følger familiene gjennom feriedagene.
- En aktiv ferie der mye foregår utendørs, uansett vær og årstid.
- Bidrar til sosial inkludering og nettverksbygging.

sielt godt i feriene. I sommer får mer enn 11.000 barn og unge bli med Røde Kors på aktiviteter over hele landet. Disse barna kan ofte ikke delta på de samme fritidsaktivitetene som klassekameratene. De har kanskje ingen ferieturer å snakke om etter sommerferien. Gjennom Ferie for alle får barn over hele landet gode ferieopplevelser med familien. Det betyr mestring, samhold, nye venner og varige minner.



Aase Marit og Gunnhild har mange gode samtaler og forteller at de har fått et godt vennskap.

Det er så givende å være besøksvenn

Mange mennesker i Norge savner en fortrolig venn. Aase Marit Sandli var en av dem. Så fikk hun en besøksvenn. Nå har Aase Marit Sandlie og besøksvennen Gunnhild Kringen utviklet et nydelig vennskap.

Tekst og foto: **Liv Berit Karlsen**

Aase Marit har bodd alene i mange år og dagene kan bli lange. Spesielt på vinterstid med dårlige bein og glatte veier. Da er det godt å ha noe å se frem til. Denne onsdagen, slik som mange før, har hun satt på kaffen, tint smultringer og kjent på en glede fordi hun vet at huset snart fylles med latter og gode samtaler. Besøksvennen Gunnhild Kringen skal komme. De to møtes i gangen med en stor klem.

Gunnhild har funnet en god venn i Aase Marit.

– Når jeg kommer inn hit, er det en

varme som møter meg. Det er så fint å komme til Aase Marit, sier Gunnhild.

– Jeg er selskapssyk, sier Aase Marit, og det er det ingen medisiner for. Hadde det vært det, så hadde jeg tatt alt med en gang.

Et gjensidig vennskap

Aase Marit og Gunnhild har møttes i snart et år. Det har vært givende for dem begge.

– Jeg føler at vi er veldig gode venner, og hvis det er en stund siden vi har sett hverandre, så savner jeg henne, sier Gunnhild.

Gunnhild sier det er givende å være be-



Gunnhild oppfordrer flere til å bli besøksvenner, og sier at hun synes det er givende å være frivillig i besøkstjenesten.

søksvenn. Aase Marit blir rørt av de fine ordene fra vennen sin. De har blitt mer enn et «arrangert» vennskap. Vennskapet er et høydepunkt i uka for begge to.

Jeg er veldig glad i Gunnhild. Hun er det beste som har skjedd meg på lang tid. Gunnhild kunne gjerne kommet annen hver dag for min del.

Nå planlegger de to en sommer med både gåturer og kanskje litt lengre turer.

– Ja, vi skal både ned til sentrum og spise middag og kanskje våge oss på en busstur til Lillehammer.

Det ser jeg fram til, avslutter Aase Marit.

Det sosiale elementet er vel så viktig som selve mosjonsbiten. Etter tur er det alltid kaffe og noe godt å bite i. Venninnene Bjørg Lillian Sørvalg (74) og Anne-Marie Hagland (77) koser seg på tur. De er med hver eneste uke.



For denne gjengen skinner alltid sola:

– Vet du, jeg har bare opplevd to onsdager med regn

Fra å være en liten gruppe, er det nå rundt 80 personer som samles for å gå tur sammen hver eneste onsdag – hele året.

Tekst og foto: Sol Sigurjonsdottir

Om du tilfeldigvis befinner deg på ved paviljongen i turområdet Vangen rett utenfor Haugesund en onsdag formiddag, er det umulig å ikke få øye på dem. Nærmere 80 personer er klare for onsdagstrim – de aller fleste til fots, men også noen med rullator.

– Jeg har vært med på denne turen i litt over to år nå. Vet du, jeg har bare opplevd to onsdager med regn! Vi har vært kjempeheldige, og dette er bare gøy, sier Bjørg Lillian Sørvalg (74) mens hun tar en pust i bakken sammen med venninnen Anne-Marie Hagland (77).

Vangen, rett utenfor Haugesund sentrum, er et område Bjørg Lillian kjenner godt. Her har hun trasket i alle år, men det er først de senere årene hun har gått her i følge med flere titalls andre.

– Det jeg liker aller best med denne turen er at man har så god tid til å prate med hverandre, sier Sørvalg videre.

Betyr mye

Turgruppa deles inn i tre, hvor de som trenger å gå

«Det at jeg starta her i denne gruppa, har nok vært avgjørende for at jeg er i live i dag.»

Jan Sverre Samuelsen

litt saktere, tar en kortere tur enn dem som liker å gå litt fortere. Bjørg Lillian startet i rolig tempo, men har nå "oppgradert" til den raske gjengen. For andre har den ukentlige utfordringen vært alfa og omega.

– Det at jeg starta her i denne gruppa, har nok vært avgjørende for at jeg er i live i dag, sier Jan Sverre Samuelsen.

Han har vært fast deltaker i turgruppa i flere år. Han tror det har vært avgjørende for den krevende kreftbehandlingen han har vært gjennom.

– Det gikk halvannet år før jeg droppet en eneste onsdag. Jeg tror at det er hovedgrunnen til at jeg overlevde den tøffe operasjonen, sier han.

Nå er målet å bli med på turen igjen – denne gangen med rullator.

– Jeg vil gjerne prøve meg på tur igjen, og har fått en rullator som kan kjøre "offroad" her på stiene. Her handler det ikke bare om å gå selve turen. Det handler jo også om det sosiale – det å møte folk.

Suksess gjennom jungeltelegraf

Sjefen for det hele er frivillige Knut Oaland. Du fin-



Turgåerne forteller at det er takket være jungeltelegrafan at så mange fikk høre om turgruppa. Nå er det blitt et svært populært tilbud i Haugesund, med opptil 80 deltakere hver uke. Aktivitetsleder Knut Oaland (nederst til høyre), frivillig i Haugesund Røde Kors, sier at han og de andre frivillige får mange bekræftelser på hvor viktig turen er, og at den betyr mye for deltakerne.

ner ham på parkeringsplassen klokka 11. Med seg har han over ti liter kaffe og svært godt humør, og er klar for å ønske dagens turdeltakere velkomne.

– Til å begynne med var dette bare en tur, men med én gang vi begynte å gjøre noe litt mer sosialt ut av det, så ble det kjempepopulært, sier Oaland, frivillig aktivitetsleder i Haugesund Røde Kors.

– Vi var bare en håndfull til å begynne med, men det skalerte voldsomt! Jungeltelegrafan er så fantastisk på den måten. Det er blitt en suksess, rett og slett, svarer den faste turdeltakeren Kjell Lien (78).

Til å begynne med var det bare fire-fem personer med på turene, men nå er det rundt 80 personer som møter opp til onsdagstrimmen. Den sosiale praten og kaffestunden etterpå er vel så viktig som selve turen, forteller Oaland.

– Etter at vi har gått en times tid, setter vi oss ned for å drikke litt kaffe og spise lefser sammen etterpå. Nå i sommerhalvåret tar vi kaffen utendørs. Man kan gå en lang eller kort tur, men det sosiale må man alltid ha med. Uten tvil, sier Oaland.

Nye vennskap

"Glede sammen - tur i Vangen" er et tilbud som er blitt så populært, at for mange er det helt uaktuelt å skulle til legen eller tannlegen på en onsdag.

– Jeg vet at det er mange som absolutt ikke vil gå glipp av turen. Om jeg spør "Ser jeg deg neste onsdag?", så få jeg til svar: "Ja, selvfølgelig!", forteller aktivitetsleder Knut Oaland.

Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam. I tillegg til den faste onsdagsturen, har gruppa også julebord, dagsturer og noen konserter.

Oaland tror at stabilitet, i tillegg til den hyggelige sosiale stunden, er den viktigste årsaken til at turen er blitt så populær.

– Vi går 52 uker i året. På 17. mai, som jo er en onsdag, løser vi dette med å flytte turen til 17. Mai-toget! Det at man vet at det alltid er aktiviteter her på en onsdag, til samme tid, tror jeg er med på å gjøre det enkelt for mange å være med.

Glede sammen – tur i Vangen

- Prosjekt i regi av Haugesund Røde Kors
- Blitt et populært turtilbud hvor man går fast tur hver eneste onsdag, 52 dager i året
- Gruppene deles inn i tre, slik at man kan gå i et tempo som passer en selv
- Sosial inkludering og hygge er viktig. Turene avsluttes alltid med kaffe og lefser, enten utendørs eller inne.

«Om jeg spør: – Ser jeg deg neste onsdag?, så få jeg til svar: – Ja, selvfølgelig!»

Knut Oaland, aktivitetsleder

Røde Kors forbereder humanitær innsats mot hetebølger

Røde Kors forbereder seg nå på å møte ekstremheten rundt Middelhavet. En ny værstudie viser at klimaendringene gjør de unormalt høye temperaturene i april sør i Europa og i Nord-Afrika 100 ganger mer sannsynlig.

Tekst: Heidi Katrine Bang

Under tidligere hetebølger har frivillige fra Fransk Røde Kors oppsøkt hjemløse for å sørge for at de får i seg nok å drikke.



Østerrike Røde Kors forbereder seg på nok en varm sommer. De siste årene har de opprettet kjølestasjoner på steder med mye folk. Der kan man hvile og kjøle seg ned, og få informasjon om hvordan holde ut i varmen. Gjennom en egen app samler de også inn informasjon om temperatur, og sender ut varsler til innbyggere der varmen er verst, med informasjon om hvor de kan søke kjøligere oppholdssteder.



Røde Kors i Moldova delte ut vann og tilbød et sted å hvile i skyggen under hetebølgene de seneste årene.



I 2022 ble områdene rundt Middelhavet rammet av ekstrem hete. Det førte til rekordmange skogbranner, som her i Hellas.



«Hetebølger er blant de dødeligste katastrofene i verden og forårsaker enorme lidelser.»

Tyrkia her de seneste årene jevnlig blitt rammet av hetebølger og skogbranner. I fjor sørget mer enn 2.000 frivillige fra Tyrkia Røde Halvmåne for at evakuerte får i seg vann.

Det er særlig de eldste og de yngste som er mest utsatt når det blir veldig varmt. I tillegg er mennesker som jobber utendørs og generelt folk som bor i byer mest utsatt når det kommer en hetebølge, sier klimaanalytiker Cathrine Tranberg Hårsaker i Røde Kors.

En studie fra World Weather Attribution viser at temperaturene i april i år i flere regioner i Spania, Portugal, Marokko og Algerie er nesten 20 grader over det som er normalt for denne årstiden.

– Rapporten viser at disse temperaturene nesten ikke kunne skjedd uten klimaendringene vi nå ser, og at de menneskeskapt klimaendringene har gjort denne hetebølgen 100 ganger mer sannsynlig, sier Hårsaker.

Studien er et forskningssamarbeid med bidrag fra Røde Kors' klimasenter, og den viser at heten som rammet er ekstrem selv når klimaendringene er tatt i betraktning. Hetebølgen er et eksempel på at forekomsten av ekstremhete øker raskere enn klimaframskrivninger har vist til nå.

– Tøff klimafremtid

I fjor opplevde Europa sin varmeste sommer på



SKANN QR-KODEN
OG LES LES HELE
RAPPORTEN

500 år, og mye tyder på at også 2023 blir et svært krevende klimaår. Portugal og Spania opplevde rekordhøye temperaturer i april i år opp mot 38,8°C. I Marokko viste gradestokken hele 41°C i enkelte byer som Sidi-Slimane, Marrakech og Taroudant. Også i Algerie ble det registrert 40°C i april.

– Årets bråtidlige sommervarme i Sør-Europa og Nord-Afrika skjer i flere land på toppen av flere år med tørre forhold som truer jordbruk og vanntilgang, og øker skogbrannfare. Det er middelhavsområdenes tøffe klimafremtid som nå brutalt tegner seg, sier Hårsaker.

Beskytter sårbare grupper

Røde Kors-frivillige i en lang rekke land forbereder seg på å beskytte liv og helse i møte med hetebølger. Tidlig informasjon til utsatte grupper er en viktig del av innsatsen. Røde Kors' klimasenter har utarbeidet en veileder for å håndtere hetebølger i byer.

– Det handler i særlig grad om å beskytte de sårbare gruppene når heten slår inn. Noen steder går Røde Kors-frivillige på hjemmebesøk hos eldre for å sikre at de føler seg vel og at de får i seg nok væske. Andre steder, som i Wien i Østerrike, vil Røde

Kors tilby folk å komme inn på avkjølingssentre når temperaturene går over 30°C flere dager på rad, sier Hårsaker.

Dødelige katastrofer

En rapport i fjor fra Røde Kors og FN viser at klimaendringene fører til flere dødelige hetebølger og store lidelser over hele verden. 420 millioner mennesker kan beskyttes dersom global oppvarming ikke overstiger 1,5 grader. De neste tiårene er det ventet hetebølger i Sahel, Sør-Asia og Sørvest-Asia som er varmere enn det menneskekroppen og dagens samfunn vil klare å utholde, viser rapporten «Extreme heat: Preparing for the heat waves of the future», fra Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC) og FNs kontor for koordinering av humanitær innsats (OCHA).

– Hetebølger er blant de dødeligste katastrofene i verden og forårsaker enorme lidelser. Temperaturene stiger over hele verden, men ekstrem hete rammer hardest de som allerede lever med kronisk sykdom, i fattigdom og i land med krig og konflikt. God heteberedskap kan redde liv, men det må også kraftige kutt i klimagassutslippene til for å holde de mest utsatte områdene levelige, sier Hårsaker.



Under den ekstreme hetebølgen i 2021, dro frivillige fra Røde Kors i Nederland på hjemmebesøk til 3.000 eldre personer for å gi tips og råd til hvordan folk kunne holde seg kjølige, gi informasjon om hetebølger, og for bidra dersom noen trengte hjelp.

Kjenner klimaendringene på kroppen

På Svalbard har konsekvensene av klimaendringene allerede satt alvorlige spor. Innbyggerne må beskyttes mot sørpeskred, snøskred og flom fra smeltende isbreer.

Tekst og foto: Roar Dalmo Moltubak

Før gikk det bare små snøskred her, men nå overvåkes alle fjellene daglig for skredfare, forteller Elke Morgner, rådgiver i Longyearbyen Røde Kors.

Selv fikk hun kjenne på naturens krefter på en brutal måte under det store byskredet i desember 2015. En hel husrekke ble knust, og kjøkkenet til Elke og ektemannen ble fylt av snø da enorme snømengder raste inn i småbarnsfamiliens kjøkken.

En mann og et lite barn i nabohuset omkom, men hele Elkes familie og en venninne som var på besøk kom seg fra hendelsen uten alvorlige skader. Intens graving der hjelpemannskaper fra blant annet

Røde Kors bidro, fikk alle fem ut av snømassene og i sikkerhet.

– Nå står vi omtrent der husrekka vår lå, forteller Elke etter at vi har besteget den høye skredvullen i granitt som er bygget som et skjold mot snømassene på Sukkertoppen, fjellet som ruver over Longyearbyen.

Trues av flom fra isbreer

På Svalbard snakker «alle» om klimaendringene, som har kommet lengre på den arktiske øya enn «nede» som Norges fastland omtales som på øya.

– Det vi ser på Svalbard gir et frampek mot hva vi har i vente på fastlandet av klimaendringer. Jeg tror vi har mye å lære av hvordan befolkningen og myndighetene jobber med beredskap og tilpasning her, sier Thor Inge Sveinsvoll, president i Røde Kors.

Mens Paris-avtalen satte 1,5 grader som en maksimumsgrense for økning i den globale oppvarmingen, har temperaturene steget med 7 grader på Svalbard siden 60-tallet.

– At havisen har smeltet gjør sjøen til et slags driv-



Thor Inge Sveinsvoll på besøk i Longyearbyen Røde Kors.

«Det vi ser på Svalbard gir et frampek mot hva vi har i vente på fastlandet av klimaendringer.»

stoff for lavtrykkene. Vannet avgir energi og vandedamp, og vindene som kommer inn med lavtrykkene mot Svalbard får dermed mer fart og lufta blir fuktigere og varmere. Alt dette påvirker klimaet, og gir økt fare for både snøskred og sørpeskred på vintren, forteller forsker og meteorolog Siiri Wickström ved UNIS, det arktiske universitetet på Svalbard.

Norske myndigheter har lagt ned store ressurser i å sikre mennesker, bygninger og veier. Akkurat nå trues Longyearbyen av tre store farer: Snøskred, sørpeskred og flom fra de to innlandsbreene som ligger oppe i fjellene over byen og som smelter raskere enn noen gang. Våtere vær forsterker disse farene.

– Mot slutten av århundret vil det være 50/50 med snø og regn i vintersesongen på Svalbard og områdene rundt. Det vil føre til et helt nytt og uforutsigbart værbilde for de som bor her, sier Wickström.

Endret sikkerhetsbilde

Skråningen fra fjellet Sukkertoppen som strekker seg helt ned mot Longyearbyen sentrum er nærmest



Siiri Wickström er meteorolog og forsker ved UNIS, det arktiske universitetet på Svalbard i Longyearbyen.



Charlotte Sandmo, korpssleder i Longyearbyen Røde Kors.

«peppet» med kraftige metallgjerder som skal bremse snømasser som løser på toppen. Skredsikringsarbeidet har pågått siden dødsskredet rett før jul i 2015.

– Vi merker klimaendringene ved at det blir mer ustabil vær. For Røde Kors sin del gjør det at traseer som tidligere var trygge å ferdes i, ikke er det lenger, sier Charlotte Sandmo, som er korpssleder for Longyearbyen Røde Kors.

For Longyearbyen Røde Kors handler klimaendringene om å omstille seg. Det nordligste hjelpekorps i verden har 90 frivillige, hvor flere spesialiserer seg på brerledning, snøskredssøk og aksjoner i svært krevende og skiftende værforhold.

– Heldigvis har vi mange frivillige med stor kompetanse på ferdsel og beredskap i krevende omgivelser. Samarbeidet med både Sysselmasteren og lokalstyret i Longyearbyen gjør at vi har kort responstid. Samtidig har vi bare de menneskene og det utstyret som allerede er på øya om ulykken inntreffer, sier hjelpekorpslederen.



Foto: Lars Arne Merck



Frivillige fra Longyearbyen Røde Kors på Svalbard øver hyppig på redning i ekstreme omgivelser. Her fra en øvelse i 2021.



Elke Morgner i Longyearbyen Røde Kors mistet huset i snøskred.



Snøskredøvelser er viktige på Svalbard. Det går skred på stadig nye steder.

Foto: Stein Olav Bredt/Sysselmasteren på Svalbard.



Anna var gravid da hun flyktet fra krigen i Donetsk i Ukraina. Nå bor hun i Voronezh sammen med sin 8 måneder gamle sønn.



Ekaterina er psykolog og jobber for russisk Røde Kors. Mange som har flyktet fra krigen trenger hjelp til å håndtere alt det vonde de har opplevd og usikkerheten de lever med. Denne eldre damen får en varm klem.

Krigens ofre i Russland

– Alt i hjembyen min er ødelagt, forteller Ekaterina. Hun er en av flere millioner mennesker fra Ukraina som har søkt beskyttelse og hjelp i Russland.

Tekst: **Røde Kors** Foto: **Morten Tønnessen-Krokan**

Ekaterina flyktet fra Kramatorsk i Donetsk i april i fjor. Den 35 år gamle tobarnsmoren forteller at skolen barna gikk på og hjemmet deres ligger i ruiner. Nå bor de i Voronezh i Russland, 450 kilometer fra hjembyen.

– Da vi kom hit visste vi ikke hva vi skulle gjøre eller hvor vi skulle dra. Så vi oppsøkte Røde Kors. De hjalp oss med å skaffe mat og medisiner, forteller hun.

Krigen i Ukraina forårsaker ufattelige menneskelige lidelser. Titusenvis er drept og skadet. Familier er splittet og mange vet ikke hva som har skjedd med sine kjære.

Mange millioner mennesker har flyktet

til nabolandene for å få beskyttelse, helsehjelp, arbeid og skolegang. Rundt 45.000 har kommet til Norge, 1,6 millioner til Polen.

Aller flest har kommet til Russland, der det er over 3 millioner mennesker fordrevne fra Ukraina.

Har levd med krig siden 2014

– Vi hører lite om forholdene for alle de som har rømt fra krigen til Russland. Men Russland er det landet med flest flyktninger og fordrevne, sier Morten Tønnessen-Krokan, seniorrådgiver for Europa i Røde Kors. Han var selv i Russland i april for å finne ut mer om situasjonen der.



Kartet viser Donetsk og Luhansk (grønt) og Voronezh (rødt).

Mange har mistet alle sine eiendeler og er traumatiserte. Selv om de får beskyttelse, helsehjelp, sosialhjelp og skolegang i Russland trenger de økonomisk støtte og ikke minst hjelp til å behandle traumer.

– Vi vet at de fleste kommer fra de østligste delene av Ukraina. De har levd med krig og kamphandlinger siden 2014. Det

Slik hjelper vi

Med støtten fra Røde Kors i Norge vil Det internasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåneforbundet (IFRC) og russisk Røde Kors hjelpe på følgende måte:

- Verdikuponger til flyktninger og fordrevne slik at de selv kan skaffe det de trenger mest.
- Psykososial hjelp for fordrevne og andre sårbare grupper som er rammet av krigen i Ukraina.
- Styrke russisk Røde Kors' beredskap som del av innsatsen for fordrevne fra Ukraina.
- Bistå russisk Røde Kors med å bli mer økonomisk uavhengige gjennom arbeid for ressursmobilisering.

er deres hjemsteder og familier som har lidd de største tapene. Vi vet også at de fleste er mødre og barn og at deres eldste familiemedlemmer ikke kan eller vil flykte, sier Tønnessen-Krokan og legger til at det finnes lite informasjon tilgjengelig om hvor disse menneskene oppholder seg, og hvilke behov de har.

På ofrenes side

Som en upartisk organisasjon jobber Røde Kors på begge sider av konflikten. Dette gir god tilgang til områder i Russland der fordrevne fra Ukraina befinner seg. Det betyr også at Røde Kors har dialog med russiske myndigheter både lokalt og sentralt for å kunne nå frem med nødvendig hjelp.

Derfor har Røde Kors i Norge besluttet å støtte innsatsen i Russland gjennom Det internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC) med penger og en delegat fra Norge.

– Det er svært få internasjonale hjelpeorganisasjoner til stede i Russland. Derfor er det særlig viktig at Røde Kors med den rollen og tilgangen vi har nå hjelper ofre for krigen i Ukraina også her, sier Tønnessen-Krokan.

– Vi stiller oss på ofrenes side. Røde Kors har eksistert i 160 år. Fra første stund har målet vårt vært å nå dem som trenger hjelp, med den hjelpen de trenger, uansett hvem de er eller hvor de befinner seg, understreker han.

Fra flyktning til Røde Kors-arbeider

Hos Røde Kors i Voronezh så Ekaterina hvor mange mennesker som kom for å få hjelp. Hun spurte om hun kunne bidra.

Hun fikk i oppgave å dele ut mat, tepper, puter og verdikuponger for medisiner til de som kom. Etter fire måneder som frivillig ble hun ansatt i Røde Kors.

– Det er store behov her. Folk trenger det meste. I tillegg til mat, klær og medisiner, trengs rullestoler, krykker, barneklær, pc og skrivesaker. Mange trenger tilsyn av lege, forteller hun.

– Om hun tror hun reiser tilbake snart?

– Jeg vet ikke når vi kan dra tilbake. Nå går barna på skole her og vi har det ganske bra. Kanskje fortsetter barna på skolen her etter sommeren, sier Ekaterina.



Yulia (21):

– Jeg drømmer om at krigen slutter

Da krigen eskalerte i Ukraina, flyttet studenten Yulia Kolomoyets hjem til landsbyen Maryivka, øst i Ukraina. Fortsatt har hun håp for fremtiden.

Tekst og foto: Roar Dalmo Moltubak

Fra storbyen Dnipro, øst i Ukraina, reiser helsepersonell fra Ukraina Røde Kors ut til flere områder som mangler helsetjenester, medisiner og medisinsk utstyr. Vi er med til landsbyen Maryivka, som er en av de mange landsbyene de mobile helseteamene besøker.

– Tusen takk. Vi trenger virkelig denne støtten nå, sier Svitslana Babiy (37). I mange områder klarer ikke det offentlige helsetilbudet håndtere både fastboende og internt fordrevne flyktninger. Svitslana, hennes ni år gamle sønn, Maksym Lotash, og niesen Yulia (21) venter på å hente ut medisiner.

Denne dagen rigger en lege, en sykepleier og en psykolog fra Røde Kors seg opp i en gymsal. Hit kommer mange eldre, kvinner og barn for å få tilgang på helt grunnleggende helsehjelp.

– Mange er preget

Erik Abild i Røde Kors har besøkt Ukraina og de mobile helseteamene flere ganger. Hans jobb er å følge opp at midlene fra Norges Røde Kors når frem til de som har behov for hjelp, på best mulig måte.

– Jeg har møtt mange mødre som er alene med barn og sårbare eldre som er syke. Mange er preget av å leve under tøffe forhold, forteller Abild og fortsetter:

– Røde Kors-teamene er hyppig på besøk i områder hvor det ikke er tilgang på annen helsehjelp. Her får mennesker tilgang på hjelp der de er, på en profesjonell og personlig måte.

Røde Kors i Norge støtter Ukraina Røde Kors med 21 mobile helseteam i Ternopil, Khmelnytskyj og Dnipro. Hvert team har en lege, sykepleier, jordmor,

Yulia Kolomoyets (21), Maksym Lotash (9) og Svitslana Babiy (37) venter på helsehjelp i en gymsal i Maryivka sørvest for Dnipro i Ukraina. De mobile helseteamene som reiser rundt i regionen er støttet av Røde Kors i Norge og driftes av Ukraina Røde Kors.

psykolog og en førstehjelpsinstruktør. Hver måned hjelper disse teamene omkring 10.000 mennesker.

Fremtidshåp

Da krigen eskalerte i februar 2022, var Yulia student i en annen by. Krigen førte til at hun måtte flytte hjem til Maryivka, hvor hun nå jobber på skolen ved siden av studiene. Sin egen undervisning følger Yulia digitalt.

Hun forteller om en hverdag der flyalarmen stadig går. Sammen med ansatte på skolen må hun ta med seg barna i skolens bomberom.

– Hva er dine håp for fremtiden?

– Jeg drømmer bare om at krigen slutter, sier Yulia.

– Jeg også. Jeg håper alt blir bra igjen snart, sier fatteren Maksym.



Erik Abild (til venstre) har besøk de mobile helseteamene i Ukraina flere ganger. Mange av møtene har gjort stort inntrykk.



De mobile helseteamene reiser rundt for å gi mennesker grunnleggende helsehjelp. Her får de tilgang på hjelp der hvor de befinner seg.

Dette gjør Røde Kors i Ukraina

- Arbeidet Røde Kors i Norge støtter i Ukraina er blant annet drift av mobile helseteam, førstehjelpsopplæring, frivillige i beredskap som rykker ut ved behov og helsehjelp hjemme hos mennesker.
- Sammen med Ukraina Røde Kors drifter Røde Kors i Norge 21 mobile helseteam i Ternopil, Khmelnytskyj og Dnipro. Hver måned hjelper disse teamene omkring 10.000 mennesker med grunnleggende helsehjelp.
- Frivillige i Ukraina Røde Kors gjennomfører flere førstehjelpskurs hver måned.
- Røde Kors-bevegelsen gir psykososial støtte til mennesker som har behov for noen å snakke med eller noen å lene seg på.
- Som følge av angrep som har rammet infrastruktur er tilgangen på elektrisitet begrenset. Røde Kors-bevegelsen har gitt mer enn 130 generatorer for å sikre drift av essensielle tjenester som helsefasiliteter.

RØDE KORS I VERDEN

Tekst og foto: Anette Selmer-Andresen



Haitisk Røde Kors ambulansetjeneste bringer en pasient til et sykehus.

Haiti: Helsehjelp til de mest sårbare i Haiti

1 I Haiti har de bevæpnede gruppene blitt sterkere og voldhendelsene i hovedstaden Port-au-Prince inntreffer stadig oftere. Mange mennesker er redde for å gå på jobb, og i noen bydeler er folk forhindret i å forlate bydelen sin.

I denne krevende situasjonen jobber Røde Kors for å gi helsehjelp, med særlig fokus på de som er offer for den stadig økende volden. Fokus er på å styrke lokale ressurser i hele prosessen i tilgangen til helse. Det betyr at Røde Kors i Haiti jobber med å trene lokale ledere i førstehjelp, transport til sykehus og donasjoner av kirurgisk utstyr til sykehus. På den måten bidrar Røde Kors med å sikre tilgangen til helse for de mest sårbare på Haiti.

Tekst og foto: Nora Peter, IFRC



– Når noen ringer Infolinjen, har de allerede en slags løsning i tankene for problemet. Et godt spørsmål fra psykisk helsepersonell kan hjelpe den løsningen til å ta form, forklarer Alla. Hun har fått opplæring i psykologisk førstehjelp, slik at hun bedre kan svare på de psykologiske behovene til mennesker som er berørt av den væpnede konflikten.

Polen: – I går fikk jeg høre at jeg er en engel

2 Ved et Røde Kors-telefonsenter i Warszawa tilbyr kvinner fra Ukraina et lyttende øre og råd til mennesker i nød. Senteret tar gjennomsnittlig 300 henvendelser per uke, og gir henvisninger til medisinske og offentlige tjenester.

– I går fikk jeg høre at jeg er en engel. Det er sånne tilbakemeldinger som gjør det så meningsfylt å fint å gjøre denne jobben, sier Alla Karapeichyk, en psykolog som jobber ved informasjonslinjen til det polske Røde Kors. Der gir hun psykisk helse og psykososial støtte til folk som ringer inn. De fleste innringerne er

flyktninger fra Ukraina som ennå ikke har klart å tilpasse seg sine nye omstendigheter. Mange av dem forventet at de kunne vende hjem etter bare noen uker eller måneder, men nå har de vært borte fra hjemmet i over et år. De føler seg usikre på de neste trinnene i livet og leter etter litt veiledning. – Jeg er også langt hjemmefra, så jeg føler det på samme måte som de som ringer oss. Jeg kan absolutt forstå problemene deres, og jeg er glad for å kunne hjelpe. Akkurat som mange andre ting i livet, er situasjonen i Ukraina utenfor vår kontroll. Det vi kan endre er atferden vår – vi kan påvirke miljøet vårt og ha en innvirkning på menneskene rundt oss, sier Alla.

Afghanistan: Takknemlig for mobile helseteam

3 – Min kone og mine barn er dyrebare for meg, jeg kan ikke forestille meg livet uten dem, forteller Mohammed Taher.

– Jeg har tidligere mistet et nært familiemedlem fordi vi ikke kom til lege i tide. Derfor er jeg takknemlig for at Afghansk Røde Halvmåne kunne sende et mobilt helseteam til landsbyen vår. De gir livreddende hjelp til mennesker som oss i avsidesliggende områder der man ellers ikke har noen tilgang til helsetjenester, sier han. Økonomiske vanskeligheter og lang reisevei gjør at mange som Taher ikke har tilgang til helsetjenester. Derfor var det



Foto: Meer Abdullah/IFRC

For åttebarnsfaren Muhammad Taher, har tilgang til helsehjelp vært en enorm utfordring i flere tiår. Han er takknemlig for at et mobile helseteam fra Afghanistan Røde Halvmåne besøkte den avsides landsbyen og sørget for at barna fikk legehjelp.

en lettelse da han hørte om gratistilbudet fra Afghanistan Røde Halvmåne.

– Heldigvis fikk jeg høre om et mobilt helseteam som skulle komme til landsbyen. De kunne

gi min kone en fødselssjekk med en jordmor, og mine syke døtre ble undersøkt av en lege og fikk gratis medisiner. De andre barna mine ble vaksinert, forteller Taher.



Røde Kors i Thailand har de siste 27 årene drevet en mobil øyeklinikk, hvor de hjelper folk som ellers ikke har råd til operasjon.

Thailand: Fattige får synet tilbake

4 I Thailand sørger en mobil øyeklinikk fra Røde Kors for at folk får synet tilbake.

– Vi tar imot pasienter fra morgen til kveld når vi er ute, sier Dr. Uraiwan Tinnangwattana, en av øyelege som spesialiserte seg på øyekirurgi i teamet.

I dag besøker øyeklinikken munkene i Khun Phrom Damri-tempelet, i det nordøstlige Thailand. Det mobile teamet gir gratis øyesjekk og kirurgi,

og gir blant annet behandling for grå stær og glaukom.

Mange av munkene har dårlig råd, og ville mistet synet om det ikke var for klinikken.

– Vi sloss mot en usynlig fiende. Det er mange som ikke har råd til operasjon, men klinikken, sier kirurgen.

Vanuatu: Rammet av to sykloner på tre dager

5 Den lille øystaten Vanuatu i Stillehavet er et av de mest katastrofeutsatte landene i verden. Landet rammes jevnlig av sykloner i vintermånedene, og tidligere i år ble landet rammet av et kraftig jordskjelv og tsunami. Men ingen var forberedt på at to kategori 4-sykloner traff landet i løpet av bare 72 timer.

– Heldigvis gikk ingen liv tapt, men folk sto igjen uten noen ting. Mange hjem kunne ikke motstå syklonvindene, og mistet tak og vegger. Noen kollapset fullstendig, sa Soneel Ram, i Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC).

De mest sårbare menneskene i bosetningene er eldre, de med dårlig helse eller med medisinske tilstander og folk som ikke har slektninger som kan hjelpe dem.

– Folk deler det de har, og hjelper hverandre så godt de kan, men de trenger hjelp. Vår viktigste jobb er å sørge for at folk får husly og rent, trygt drikkevann. De fleste av disse samfunnene er avhengige av elver og bekker som vannkilde, men vannkildene har blitt forurenset av flomvann, sier Ram.



Foto: Philippe Carrillo/IFRC

200.000 mennesker trengte nødhjelp etter at Vanuatu ble rammet av to sykloner på tre dager. Røde Kors distribuerte nødhjelpsartikler som presenninger, vannrenseutstyr, hygienesett, myggnett, soldrevne lamper.



Syria

Etter 12 år med krig, ødela jordskjelvet det som stod igjen

Han rakk akkurat å komme seg ut av huset før veggen raste. Foaz (56) overlevde. I nabohuset hvor det var 24 leiligheter omkom 17 mennesker i jordskjelvet.

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

Jeg har jobbet i 30 år for å kunne betale for et hjem. Nå er alt borte, forteller Foaz Sallom i byen Jableh, et av områdene i Syria som ble hardt rammet av jordskjelvet.

Mer enn 54.000 mennesker døde i jordskjelvet som rammet Tyrkia og Syria 6. februar. Mange hundre tusen har mistet sine hjem og ble brått avhengig av nødhjelp. I Jableh står Foaz i ruinene utenfor det som var hans hjem. Nå er det ikke trygt lenger.

Frivillige fra Syria og Tyrkia Røde Halvmåne



Syria Røde Halvmåne tilbyr helsetjenester fra mobile helseklinikker som oppsøker steder hvor behovene er store, slik som her ved et mottakssenter i Aleppo.

begynte allerede natten jordskjelvet skjedde nødhjelpsinnsetningen, og umiddelbart startet arbeidet med å få inn internasjonale nødhjelp, forsyninger og eksperter. Røde Kors i Norge har i mange år jobbet i Syria og skalerte opp nødhjelpsinnsetningen gjennom hjelpearbeidet som allerede var i gang, og har bidratt til den internasjonale Røde Kors-innsatsen med både penger og personell.

Syv av ti syrere er avhengig av nødhjelp

Den humanitære situasjonen i Syria var veldig



Frivillige fra Røde Halvmåne gir barna på et mottakssenter i Aleppo opplevelsen av trygghet gjennom lek. Et viktig avbrett i en vanskelig situasjon.

Fakta om jordskjelvet

- Over 54 000 mennesker er bekreftet døde i Tyrkia og Syria på grunn av jordskjelvet.
- I Tyrkia har 3,5 millioner mennesker måttet flytte fra hjemmene sine. Mange av disse er plassert i 433 000 telt fordelt på 354 «teltbyer».
- I Syria er det estimert at mellom 275 000 og 500 000 mennesker er fordrevet fra hjemmene sine på grunn av jordskjelvet.



Onkelen bærer Aisha etter at hun har fått behandling for den skadde foten på helseklinikken til Syria Røde Halvmåne, i utkanten av Aleppo.

vanskelig allerede før jordskjelvet. 12 år med krig har ført til store lidelser, ødeleggelse og en økonomisk kollaps som har ført flesteparten av innbyggerne ut i fattigdom. Nesten syv av ti syrere er avhengig av nødhjelp, og situasjonen har blitt stadig vanskeligere for hvert år med konflikt. Jordskjelvet gjør forholdene enda vanskeligere. Noen steder ligger ruinene av hus ødelagt av jordskjelvet på den ene siden av gaten, og på den andre siden er det hus som er ødelagt i krigen.

Etter jordskjelvet bor mange av de som mistet

«Jeg håper at jeg kan bli lege når jeg blir voksen. Jeg har lyst til å hjelpe folk og behandle dem gratis.»

Aisha (8)

husene sine på skoler eller i andre store bygg som kan gi husly til mange mennesker samtidig.

Her hjelper Røde Kors til med helsetjenester, psykososiale tilbud for både barn og voksne og vannforsyning.

I storbyen Aleppo har Aisha (8) kommet til helseklinikken til Syria Røde Halvmåne, som er en av helseklinikkene Røde Kors i Norge støtter. Hun skadet foten i jordskjelvet, og begge foreldrene hennes var fremdeles innlagt på sykehus med alvorlige skader to uker etter katastrofen. Nå bor hun med sin onkel og tante, og har vært på klinikken for oppfølging mange ganger.

– Jeg håper at jeg kan bli lege når jeg blir voksen. Jeg har lyst til å hjelpe folk og behandle dem gratis, forteller Aisha.

Helseklinikken til Syria Røde Halvmåne behandler pasienter gratis.

Malawi

Største kolera-utbruddet i manns minne

Da syv år gamle Hanna fikk diaré på skolen, sendte læreren henne umiddelbart til Røde Kors' kolerastasjon. Det var heldigvis ikke langt, hun kunne gå selv på noen minutter.

Tekst og foto: **Truls Brekke**

Da hun kom frem, fikk hun rent vann og saltløsning fra Røde Kors' frivillige, som tok godt vare på henne til mamma kunne komme.

– Sånn var det ikke da mannen min ble smittet i februar. Han måtte til sykehus langt unna. Transport er dyrt for oss. Men vi hadde ikke noe valg hvis han skulle overleve. Heldigvis rakk han fram i tide, forteller Hannas mor, Winape.

Hardt rammet

Landsbyen Mtanga har vært hardt rammet av kolera. I tiden siden faren ble syk, har mer enn 160 personer blitt smittet i landsbyen. Røde Kors har derfor opprettet en kolerapost nettopp her.

Malawi gjennomgår det største kolerautbruddet i landets historie. I alt har nesten 60.000 blitt smittet, og mer enn 1.700 er omkommet.

Fra Røde Kors' kolerapost får Winape også med seg flere poser med rehydreringssalter, så Hanna kan fortsette behandlingen hjemme. Hun blir raskt bedre, og allerede neste morgen er hun oppe og går igjen.

– Kolera er både svært smittsomt, og svært dødelig. Men det er forholdsvis enkelt å behandle om man raskt får hjelp, forteller Anne Signe Hørland. Hun har ledet det Internasjonale Røde Korsforbundets (IFRC) arbeid under epidemien.

20 liter væske

– Det viktigste er å sørge for at folk får i seg nok vann.

I begynnelsen er Hanna så svak at hun må ha hjelp til å drikke. På Røde Kors' kolerapost får hun vann med saltløsning.

Pasienter kan miste opp til 20 liter væske i løpet av et døgn, og derfor trenger man store mengder rent vann. Hvis ikke kan pasientene dø raskt. Vi blander i rehydreringssalter så kroppen kan ta til seg mer av væsken, forteller hun.

På postene gir frivillige også informasjon om kolera, sørger for trygt vann, setter opp sanitæranlegg og fremmer god hygienepraksis områder for å forhindre videre smitte. De distribuerer også klor så folk får rensket vann hjemme. De alvorligste tilfellene henvises videre til legebehandling, da hjelper de til med transport til nærmeste klinikk.

I alt har Norges Røde Kors bidratt til å sette opp 17 koleraposter forbindelse med utbruddet i Malawi.



– Mange ble angrepet av kolera her i ladsbyen, og flere døde. Men etter at Røde Kors etablerte en kolerapost i landsbyen, er det langt færre som blir alvorlig syke, forteller firebansmoren Winape Anusa (t.v.).



De siste månedene har Anne Signe Hørstad vært stasjonert til Malawi. Der har hun ledet arbeidet med å etablere koleraposter i landsbyer.



Rent vann er avgjørende for å bekjempe kolera. Hver morgen henter frivillige vann til kolerapostene.



– Det er fint å kunne hjelpe til, nå som så mange er syke, sier de frivillige på koleraposten i Mtanga.



Alvorlige tilfeller henvises til legebehandling. De frivillige organiserer transport med motorsykel til nærmeste klinikk.

Kolera

- Kolera er en akutt diarésykdom som spres via forurenset vann og mat som kan forårsake alvorlig dehydrering hos både barn og voksne.
- Det tar mellom 12 timer og fem dager for en infisert person å vise symptomer etter inntak av forurenset mat eller vann.
- Symptomer er akutt diaré, oppkast, kramper og dehydrering. De fleste får milde symptomer, men sykdommen kan også ta liv i løpet av bare noen timer.
- De viktigste risikofaktorene er urent vann, dårlige sanitærforhold og mangel på hygiene.
- Behandles ved rehydrering (væskeinntak for å erstatte væsketap), saltløsning, eller antibiotika i alvorlige tilfeller.

Alternativet til førstehjelp er ofte døden

For lege og influenser Katarina Flatland er det betydningsfullt å jobbe for økt kunnskap om førstehjelp og vage symptomer på alvorlige sykdommer.

Tekst: Einar Irjan Ananiassen Foto: Kirian Much/Plan B

Begrepet *livsviktig* har vel sjelden vært mer treffende! Dette er enkel kunnskap, som kan læres på noen få minutter, og som gjør at man kan redde liv i nødsituasjoner, sier lege og TV 2-programleder Katarina Flatland. Den populære programlederen understreker også at om du er litt «rusten» på førstehjelpskunnskapen, er det likevel enkle ting du kan gjøre for å redde liv.

– Om du i situasjonen har glemt all kunnskap om livreddende førstehjelp, er det viktigste man husker å ringe 113, så kan de hjelpe deg videre. Faktisk er det sånn at 8 av 10 ikke følger hovedregelen om å ringe 113 som det aller første man gjør i en akutsituasjon.

Det har blitt sagt at det som skjer de første 10 minuttene etter et hjerteinfarkt er viktigere enn det som skjer de neste 10 dagene. Det er en påstand Flatland stiller seg bak.

– De første minuttene i en alvorlig nødsituasjon, som for eksempel ved et hjerteinfarkt eller hjertestans, er kritiske. Og hvis man ikke gjør noe de første 10 minuttene, kan det hende at man da ikke har noe, eller noen, å behandle de neste dagene, påpeker Flatland.

– Det kan høres brutalt ut, men dersom man ikke går i gang med førstehjelp er jo alternativet at personen dør. Jeg opplever ofte at folk sier de er redde for å komme i slike situasjoner, fordi de ikke ønsker å gjøre noe feil, eller forverre situasjonen. Men når alternativet kan være død eller alvorlig skade, vil alle tiltak man setter i gang raskt være nyttige!

Katarina Flatland sier at hun selv er trygg på å gi førstehjelp. Men de tingene man skal gjøre som førstehjelper må man ikke være lege for å utføre.

– HLR er noe av det vi ble drillet oftest i på medisinstudiet, så som nyutdannet

Katarina Flatland

Katarina Flatland er en kjent programleder som også er nyutdannet lege. Hun er spesielt opptatt av kvinnehelse og at symptomer på livsfarlig sykdom noen ganger kan være vanskelig å oppdage, og at man derfor må ringe 113 om man er usikker på om det er alvorlig eller ikke.

lege føler jeg meg trygg på at jeg har den kunnskapen som skal til for å kunne hjelpe dersom uhellet skulle være ute. Men man må ikke være lege eller sykepleier for å gi HLR eller å vite at 113 alltid vil kunne hjelpe meg via telefon, om jeg så i en stresset situasjon skulle glemme alt jeg har lært av førstehjelp.

Er det noen sykdommer eller symptomer du tenker at det burde vært mer oppmerksomhet rundt blant folk flest?

– Som både kvinne og lege er kvinnehelse noe jeg naturlig nok brenner for! Men man trenger ikke være lege for å se at kvinnehelse har stått overfor mange utfordringer, blant annet fordi dagens medisinske kunnskap i stor grad baserer seg på mannekropper. Heldigvis har vi i Norge nå satt kvinnehelse på agendaen, og så gjenstår det å se om regjeringen faktisk gjør ord til handling!

Det er jo typisk at vi tenker på smerter i brystet og stråling ut mot venstre arm ved hjerteinfarkt. Men det er jo ikke alltid slik?

– Det er utrolig bra at mange kjenner til de klassiske symptomene på hjerteinfarkt, men det er viktig å merke seg at det er vanlige med en «uvanlige» symptomer. Spesielt gjelder dette kvinner, hvor opp mot en tredjedel av kvinner med akutt hjerteinfarkt ikke opplever noen symptomer i det hele tatt. Kvinner kan også oftere ha uspesifikke symptomer som smerter i ryggen, kvalme og oppkast, tretthet eller ubehag i magen. Dette er symptomer som kan likne på alt fra muskelplager til influensa.

Hvordan kan man da vite når man skal kontakte en lege eller ikke?

– Det beste svaret på det er at de som besvarer 113 er gode til å gi råd og gjøre vurderinger, så hvis du er i tvil – ring heller en gang for mye, enn en gang for lite.



Som nyutdannet lege er Katarina Flatland opptatt av at flere skal lære seg symptomene på livsfarlig sykdom.



HAR BARNNA VOKST UT AV SOMMERKLÆRNE?

Levd gjør det enklere å handle brukt i en hektisk hverdag.
Det dere trenger, når dere trenger det, levert hjem. ■



SKANN
QR-KODEN
ELLER HANDLE
VIA **LEVD.NO**