

ÅRSMAGASIN 2020



INNHALD

RØDE KORS SITT OPPDRAG ER Å AVDEKKE, HINDRE OG LINDRE MENNESKELEG NAUD OG LIDING. DET SKAL VI OPPNÅ VED Å FØREBYGGE OG RESPONDERE FOR Å REDDE LIV, BIDRA TIL TRYGGE LOKALSAMFUNN FOR BARN OG UNGE OG JOBBE FOR SOSIAL INKLUDERING OG MANGFALD.

LEIAR Treng vi Røde Kors?	3
SOGN OG FJORDANE RØDE KORS 75 år for menneskeverdet	4
BEREDSKAP Massiv mobilisering	6
OPPVEKST Når løna ikkje strekk til	8
OPPVEKST Pakkar gåver til 125 barn	10
UNGDOM Naturen som sosial plattform	12
SØK OG REDNING Tragedie utløyste enormt engasjement	14
SØK OG REDNING Håp i hengande snøre	16
MIGRASJON – Endeleg, eg klarte det!	18
SOSIAL INKLUDERING – Levde meg tilbake til ungdomstida	20
HANDLINGSPROGRAM 2018–2020 Sogn og Fjordane Røde Kors	22
FRIVILLIGHEIT OG MEDLEMSKAP	24
STYRET Sogn og Fjordane Røde Kors.....	26
AKTIVITETSREKNESKAP	27
SLIK KAN DU STØTTE OSS	28

Redaksjonen: Dag Hovland (red.), Henning A. Hellebust.

Text og foto: Henning A. Hellebust. **Grafikk:** Vebjørn Sture. **Layout:** Wenche Takle.

Framsidedfoto: Sogndal Røde Kors Omsorg rakk å gjenopne eldrekafeen ein gong i haust, før koronaen stramma grepet att. Anni Wolff Navarsete, Jon Sætrehaug og Kirsten Fredheim var blant dei som serverte.

Årsmagasinet 2020 er ein illustrasjon av den formelle årsmeldinga, som finst som eigen publikasjon. Der finn du fullstendig rekneskap med revisormelding og eigne årsmeldingar frå styret, råd og utval.

Benny Hammer og Karin Kleppe øver på skredredning.

TRENG VI RØDE KORS?

I ÅR ER SOGN OG FJORDANE RØDE KORS 75 ÅR. DET ELDSTE LOKALLAGET, OLDEN RAUDE KROSS, RUNDA 100 ÅR I FJOR.



Visste du at det var denne humanitære organisasjonen som først tok initiativet til helsestasjonar, sjukehus og ambulanseteneste i Sogn og Fjordane? Røde Kors dreiv også delvis desse tenestene i mange år til det offentlege etter kvart kunne ta over. I dag har vi ein godt utvikla velferdsstat som på ulike vis tek hand om oss frå vogge til grav. Kva skal vi då med det humanitære apparatet til Røde Kors?

NEDRINGT

I fjor haust var det tre store leiteaksjonar etter sakna menneske i Aurland, Førde og Askvoll. Hjelpekorpsa i Røde Kors deltok aktivt i aksjonane og vart nærast nedringde av frivillige som ville bidra i leitinga. Hendingane viste eit stort behov hos folk flest for å stille opp når det røyner på. Då trengst eit profesjonelt apparat som kan organisere og koordinere det frivillige engasjementet. Den rolla har Røde Kors spesialisert seg på frå dag ein.

SAMSTEMT

I Askvoll sa 200 frivillige seg klare til å leite. Etterpå var det ei samstemt oppfatning at Røde Kors måtte starte opp att hjelpekorps i kommunen. Kommunen treng kvalifiserte og sertifiserte mannskap som kan sette i gang søk og redning når liv og helse står på spel. Seinare kom 32 menneske saman på informasjonsmøte om korleis bygda kan bygge opp eit nytt hjelpekorps i Røde Kors-regi. I år kjem organiseringa og treninga i gang. Askvoll Røde Kors, med Vigdis Løberg i spissen, vil gjere kommunen til ein tryggare og meir omsorgsfull plass å leve.

FØREDØME

På landsmøtet til Røde Kors i fjor haust trekte statsminister Erna Solberg fram Balestrand Røde Kors som eit føredøme på å bry seg med sine medmennes-

ke. Når koronapandemien hindra Røde Kors-folka i å gå på besøk til eldresenter og folk som bur aleine, ringde dei rundt i bygda for å høyre korleis det stod til, og gje tilbod om ein prat. Det same har mange andre omsorgsgrupper i Røde Kors gjort dette vanskelege året som har blitt kalla einsemdas pandemi.

LYSPUNKT

– Då landet vart lukka i mars, fekk eg meg fire ringevenner her i Årdal. Det same gjorde resten av den aktive omsorgsgruppa på rundt 15 menneske. Etter at restriksjonane vart lempa på, heldt vi fram kontakten med å gå på besøk ein gong i veka. For 80-åringar som bur aleine og er redde for å bli smitta, har dette vore ei stusseleg og krevjande tid. Dei lyser opp når vi kjem innom for ein prat, fortel Røde Kors-leiar i Årdal, Patricia Seglem Læg Reid som også følgjer besøksvenene sine til legen eller hjelper dei med høyreapparater når det trengst.

– Gleda er gjensidig. Å få del i kunnskapen og erfaringane til eldre menneske inspirerer meg, seier Patricia.

FRAMTIDA

Fødselsraten i Noreg går ned. I dag føder kvar kvinne i fruktbar alder rundt 1,5 barn. Det betyr nedgang i folketalet om ikkje innvandringa kompenserer. Samtidig går talet på eldre kraftig opp. I 1970 hadde landet fem yrkesaktive per pensjonist. I 2060 vil talet etter demografiske prognosar vere halvert til 2,5. Nasjonen vil rett og slett mangle hender til å ta hand om ei aldrande befolkning. Røde Kors kan igjen måtte på bana for å bygge institusjonar og organisere frivillig, humanitær innsats. Å stille opp for andre går aldri av moten!

Synøve Sande Leiar Arve Sandal Nestleiar

75 ÅR FOR MENNESKEVERDET

I ÅR HAR SOGN OG FJORDANE RØDE KORS JOBBA FOR
SÅRBARE MENNESKE BÅDE HEIME OG RUNDT I VERDA I 75 ÅR.

Skipinga av Sogn og Fjordane Røde Kors er eit resultat av desentralisering. Frå 1922 til 1946 femna Røde Kors-distriktet for Vestlandet om heile Hordaland, Sogn og Fjordane og Sunnmøre. Etter 2. verdskrig vart alle distrikt endra så dei tilsvara fylkesgrensene.

Så då Sogn og Fjordane vart eit eige distrikt i 1946, var det alt mange lokalforeiningar og stor aktivitet her. Den første lokalforeininga i Sogn og Fjordane vart starta i Olden i 1920. I tiåret som følgde, starta lokallag på stader som Nordfjordeid, Askvoll, Førde og Balestrand. Den gong var hovudinnsatsen å kjempe mot folkesjukdomar som tuberkulose. Røde Kors fekk på plass sjukepleiarar, starta helsestover og dreiv jamvel sjukehus i Florø.

Oppgåva til Sogn og Fjordane Røde Kors er å vere pådrivar for Røde Kors sine prinsipp og føremål om å avdekke, hindre og lindre naud og liding i heile distriktet. Det eine sporet har vore som pådrivar for lokalforeiningane sin aktivitet, som søk og redning, beredskap, hjelp og omsorg til sjuke, utviklingshemma og einsame, tiltak for utsette barn og unge og flyktningar. Det andre sporet, som det skal handle mest om her, er å ta sjølvstendige, humanitære initiativ.

PSYKISK UTVIKLINGSHEMMA

Den første store jobben det nye distriktstyret tok fatt i, var å jobbe for psykisk utviklingshemma si velferd. Arbeidet med denne målgruppa har føregått heilt fram til i dag. Eitt av høgdepunkta er då Granlia heim og skule i Balestrand vart opna med 11 bueningar i 1972. På det meste budde det 40 utviklingshemma frå heile Sogn og Fjordane der.

Tilbodet vart lagt ned i 1990, då det offentlege langt på veg hadde etablert eigne tilbod for denne gruppa.

Eit anna behov som styresmaktene ikkje dekte rundt i bygdene våre, var ambulansedrift. På 1940-talet starta lokale hjelpekorps å kjøpe inn ambulansar, og frivillige byrja å køyre. På 1970-talet byrja distriktet å samordne ambulansedrifta, og i 1986 fekk vi driftsavtale med fylkeskommunen. I 1995 hadde Røde Kors elleve ambulansestasjonar i Sogn og Fjordane, som til saman køyrde 4895 turar tilsvarande 15 gonger rundt ekvator. Første april 2005 tok Helse Førde over ambulansetenesta i fylket.

DEN STORE ARVEN

Vinteren 1980 tok distriktstyret imot ein arv som framleis betyr mykje for svært mange. Sakfører Christian Bekker testamenterte oss garden Haugland ved Flekkefjorden i Fjaler. Eigedommen skulle brukast «til gavn for mer eller mindre hjelpesløse barn» og «til oppmuntring, glede og inspirasjon for andre unge med trang og evne til senere selv å yde noget av verdi.» Ut av denne staden og denne ideen vart det først etablert eit rehabiliteringssenter, Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter. Det tel i dag rundt 100 tilsette og tek imot 1300 personar årleg. Rett ved sidan av fekk eldsjeler etablert Røde Kors Nordisk United World College, ein internasjonal vidaregåande skule med 200 elevar frå minst 60 land.

Haugland har sidan den første opninga i 1982 vore staden vi har arrangert leirar for sårbare grupper, som psykisk utviklingshemma og barn i familiar med ulike utfordringar. I jubileumsåret 2021 er ferieleirane for familiar med varig svak økonomi den største budsjettposten til distriktet.

90 m3 med sko, klede, rullestolar og eit suppekjøken vart sendt til samarbeidsdistriktet Narva i Estland i 2001.

Gloppen, Vikane, Balestrand, Svelgen og Bremanger Røde Kors sto for innsamlinga lokalt.

26

LOKALFOREININGAR

5147

MEDLEMMER

2639

FRIVILLIGE



INTERNASJONALT ENGASJEMENT

Internasjonalt har pengeinnsamling til dei store naturkatastrofane vore viktig. Røde Kors i Sogn og Fjordane har dessutan samarbeidd med og bidrege til sjukehus i Armenia, køyrt materiell til barneheimar i Polen og Romania, og finansierte bygging av møller i Togo. Vi har vore med på å ta imot flyktningar frå både Chile og Bosnia, og dei siste åra har vi samarbeidd om kompetansedeling med Røde Kors i Estland og Bosnia, og har eit pågåande

samarbeid med Georgia Røde Kors.

Ikkje noko av dette hadde skjedd, hadde det ikkje vore for innsatsen frå tusenvis av eldsjeler rundt i våre bygder og byar. Kvar på sin måte, om det er lokale frivillige som hjelper sine medmenneske, eller visjonære leiarar som klarar å finansiere store prosjekt og bidreg dei til at sårbare menneske blir sett og får hjelp. Vi er Sogn og Fjordane Røde Kors og vår drivkraft er menneskeverdet.



Arvid Lindheim i Vadheim Røde Kors Hjelpekorps kører ut varer til personar i karantene i samband med eit lokalt smitte-utbrot i Høyanger kommune.

26

LOKALFORENINGAR
I BEREDSKAP

480

FRIVILLIGE MOBILISERTE
TIL KORONAINNSATS

13

KOMMUNAR HAR BEREDSKAPS-
AVTALE MED RØDE KORS

MASSIV MOBILISERING

ALDRI FØR HAR EI HENDING UTLØYST EI TILSVARANDE MOBILISERING AV FRIVILLIGE I SOGN OG FJORDANE RØDE KORS. MEN KORONAEN KRAVDE VÅR INNSATS PÅ ANDRE OMRÅDER ENN VI TRUDDE.

Det er fire timar sidan Erna Solberg heldt pressekonferansen der ho kunngjorde at landet skulle stengast ned. Fire timar sidan liva til alle i Norge vart snudd på hovudet på ein måte ingen enno kan sjå føre seg. Distriktsstyret har sett kriseleiing og har invitert alle lokalforeiningsleiarane til telefonkonferanse.

– Velkomen til eit veldig viktig møte i ei tid der det er mykje vi skal førebu oss på. Dette møtet held vi for å få kontakt med alle dykk og oversikt over dykkar situasjon, seier distriktsleiar Synøve Sande.

All vår humanitære aktivitet med fysisk kontakt er sett på pause. Lokalforeiningane er oppmoda om å tilby støtte til kommunane. Fleire er allereie kalla inn som medlemmer av kommunal kriseleiing.

480 FRIVILLIGE STÅR KLARE

I løpet av nokre få dagar har alle lokalforeiningane vore i kontakt med ordførar eller rådmann, og alle har meldt frå om kva dei kan stille med av folk og kompetanse. 480 frivillige har sett seg opp på beredskapslister i Sogn og Fjordane.

Så blir det heller stille. I dei fleste tilfelle har kommunane nok ressursar. Rett nok får vi nokre viktige oppdrag. I Kinn får Røde Kors i oppgåve å informere om hasteinnførte karantenerreglar på luft- og passasjerbåthamn. I Lærdal bidreg dei med telt til teststasjon. På Eid og eit par andre stader tek dei på seg eit stort og langvarig ansvar med å køyre ut mat og medisinar til folk som ikkje kan handle sjølv. Men det er stillheita som vert ei stor utfordring for Røde Kors i året som følgjer.

– Du er på ein måte fanga i din eigen heim. Du kan jo ikkje gå fritt som før, det vil du jo ikkje. Men eg set meg ikkje ned og grin for det, seier Sollaug Hafstad i Bremanger, og strikkar vidare på labbar som ho vil donere til deltakarane på Røde Kors Ferie for alle.

ISOLASJON TIL BEKYMRING

Ho er ein av dei mange eldre som lever åleine, og som av smittevernårsaker ikkje bør ha fysisk kontakt med folk. Kontakten ho har, er stort sett over hagegjerdet til naboar og på telefon. Eit av hennar viktigaste sosiale møtepunkt, Svelgen-Bremanger Røde Kors sitt tilbod om å hente folk til nærbutikk-en for handling og sosialt fellesskap, vert også borte over natta.

Som mange av besøkstenestene i Sogn og Fjordane, tilbyr Besøkstenesta i Balestrand Røde Kors innbyggjarane ein ringevenn i staden for ein besøksvenn. Men ingen tek kontakt. Dei bestemmer seg for å snu på det, og heller ringe bygda rundt for å spørje korleis det står til med folk.

– Vi introduserer oss, spør korleis det går, får praten i gong. Vi opplever at dei vert glade for at vi ringer. Vi avsluttar samtale med å spørje om dei ønskjer at vi skal ringe opp att. Så langt er det 14 personar som har takka ja til det, seier leiar Anita Hjørnevang.

Utanom sjølve smitten og dei lidingane den fører med seg for dei som er råka, er korona-isolasjonen ei stor bekymring for Røde Kors. Under skulenedstenginga er spesielt ungdom utsette, og Røde Kors etablerer nokre digitale tilbod som erstatning. Men det er særleg dei einslege eldste og bebuarar på institusjon som er isolerte stort sett heile året.

– Det er ikkje tvil om at det å ha fellesskap med andre er viktig for livskvalitet og helse. Det er viktig å syne ekstra merksemd til dei eldre som lever isolerte liv, seier Arne Dale, leiar av Sogn og Fjordane Røde Kors Omsorg.

NÅR LØNA IKKJE STREKK TIL

GJESTENE PÅ «FERIE FOR ALLE» HAR DET TIL FELLES AT DEI IKKJE HAR RÅD TIL TING OG AKTIVITETAR SOM FOLK FLEST TEK FOR GITT.

Det sluddar og blæs på skistadion på Nordfjord fritidssenter, men sletta er full av ungar som ståkar og ler. Slik ungar gjer når dei har det kjekt. Mange av dei har ski på beina for første gong. «Haien kjem» på ski er eigentleg veldig gøy.

Dei er på Ferie for alle med Sogn og Fjordane Røde Kors. Dette er eitt av to gratis aktivitetsferie-tilbod vi tilbyr familiar med varig svak økonomi. Det andre tilbodet er på Haugland om sommaren. Det er ulike kommunale tenester som kjenner forholda i sin kommune, som vel ut og melder på dei med størst behov.

Naturlegvis er det ikkje alle som ønskjer å snakke om situasjonen sin i offentlegheita, men vi fekk ta ein prat med to av mødrene. Dei er åleineforsørgjarar med flyktningbakgrunn frå Eritrea.

IKKJE RÅD TIL AKTIVITETAR FOR BARN

– Når bustad, mat og klede er betalt, så er det ikkje pengar att, seier Haregu Gebeyhu.

Ho har tre barn og jobbar som helsefagarbeidar.

– Ungane mine ønskjer jo å delta på aktivitetar slik som venene sine, men eg kan ikkje betale så mykje. Så det blir vanskeleg for dei å delta i aktivitet som kostar pengar, eller kjøpe idrettsutstyr. Desse dagane med Røde Kors er vi sært takksame for, seier ho.

Selamawit Abrha Beyene er i same situasjon. Ho er åleineforsørgjar for fire barn, og jobbar 80 prosent som helsefagarbeidar.

– Eg ønskjer å klare meg sjølv, vere uavhengig av hjelp frå Nav. Det går viss eg planlegg godt og følgjer budsjettet, seier ho.

EINASTE FERIEMOGELGHEIT

Ho prøver også å prioritere å la ungene vere med på aktivitetar. Beyene seier at ungene er flinke, at

ho prøver så langt ho kan å støtte dei. I fjor fekk dei eit aktivitetskort av Røde Kors til ein gratis aktivitet for kvart barn. Det hjelper mykje.

– Dette vinterferietilbodet er viktig for oss. Vi frå Eritrea kan jo ikkje lære ungane våre å gå på ski, så for ungane vert det vanskeleg å vere med på skidagar på skulen. Då vil dei ikkje på skulen, for dei er ikkje like flinke som dei andre. Her får dei lære å gå på ski, så dei kan føle seg litt meir som dei andre ungane, seier ho.

GJELD OVER 110 000 BARN

Dei siste tala frå Statistisk sentralbyrå syner at det er over 110 000 barn i Norge som lever i familiar som har svært dårleg økonomi over fleire år. Det gjeld nær 1700 barn i Sogn og Fjordane. Dei fleste av familiarne dette gjeld, har berre ein forsørgjar eller er av ulike årsaker heilt eller delvis utan tilknytning til arbeidslivet.

– Det er viktig for ungane å komme seg litt vekk frå kvardagslivet, gjere noko anna saman med andre. Og det er kjekt å øve seg på å gå på ski som her, og oppleve meistring. Det er viktig for å kjenne seg litt meir som befolkninga elles, seier frivillig leirsjef Berit Flæthe Arntsen.

– Dei kosar seg og har det moro. Dei skryter og er glade for at dei får vere her, dei som er valde ut til å få komme, seier ho.

Vinterferietilbodet i 2020 gjekk som normalt, medan vi i sommarferien måtte halvere kapasiteten grunna smitteverntiltak. 50 barn som ikkje kom med, fekk i staden ein aktivitets- eller opplevingspakke, som vi fekk på plass i samarbeid med næringslivet og nasjonalkontoret.

Selamawit Abrha Beyene er svært glad for at ungane får lære å gå på ski på Ferie for alle.



133

BARN DELTOK PÅ
FERIE FOR ALLE

38

FAMILIAR DELTOK PÅ
FERIE FOR ALLE

50

BARN FEKK AKTIVITETS-
PAKKAR I STADEN FOR
FERIETILBOD

53

VAR FRIVILLIGE PÅ
FERIE FOR ALLE

110 000

BARN I FAMILIAR MED VARIG
SVAK ØKONOMI I NORGE

Torill Kvalheim i Vågsøy Røde Kors er med i Røde Kors fordi ho likar å hjelpe folk. Gjennom «Julegleder for barn» har ho vore med å gje 125 ungar i nærmiljøet ei gledeleg overrasking.



1578

BARN FEKK
EI JULEGLEDE

8

LOKALFOREININGAR TILBYDDE
MATKASSAR TIL JUL

631 200

KRONER GJEKK TIL
JULEGLEDER FOR BARN I 2020

PAKKAR GÅVER TIL 125 BARN

TORILL KVALHEIM I VÅGSØY RØDE KORS BRUKAR VEKENE FØR JUL TIL Å HANDLE OG PAKKE GÅVER TIL BARN I FAMILIAR MED DÅRLEG RÅD. DET ER HO IKKJE ÅLEINE OM. 1578 BARN I SOGN OG FJORDANE FEKK GÅVE AV RØDE KORS I 2020.

Ein av våre iherdige frivillige som brukar førjulstida på å handle og pakke inn gåver til barn i kommunen sin, er Torill Kvalheim i Vågsøy Røde Kors.

– Eg håpar dei får ei litt betre jul, seier ho.

Over heile landet nyttar ivrige eldsjeler i Røde Kors desember på å gjere klar gåver eller opplevingar til barn som veks opp i familiar med varig svak økonomi. Berre i Sogn og Fjordane var det meldt inn behov for 1578 barn i året som gjekk. Det er ellefte året Røde Kors driv aktiviteten «Julegleder for barn», og ellefte året med vekst i talet på barn. Gåvene er i hovudsak finansiert av Gjensidigestiftelsen.

TRAGISK UTVIKLING

– Det er ei tragisk utvikling. Det ser ut som dei som har det trongt frå før, får det enno trongare. I år har nok koronaen sin verknad på arbeidsløysa også ein del av skulda, seier Arne Dale, leiar i Sogn og Fjordane Røde Kors Omsorg.

Familiane dette gjeld, har så låg inntekt at dei ofte manglar ressursar til å delta i aktivitet, og har ikkje ein levestandard som er vanleg i samfunnet rundt. Negative sosiale og helsemessige konsekvensar med svak økonomi er veldokumenterte. Det kan gå ut over framtidsutsiktene til barna det gjeld, i tillegg til alt det vi som fellesskap går glipp av grunna nokre sin vanskelege start.

Gåvene, som har ein verdi på 400 kroner per barn, skal gå til dei som treng det mest. Det er lokale tenestekontor, som Nav, barnevernet eller flyktningkontora som kartlegg behov og melder inn talet på barn, alder og kjønn til Røde Kors.

STORT LOKALT ENGASJEMENT

– Det er eit svært stort engasjement lokalt for å få dette til. Det er viktig for oss i Røde Kors at ungar ikkje skal kjenne seg tilsidesett, utanfor og annleis enn andre ungar. Vi håpar og trur at dette kan gjere ein liten forskjell, seier Dale, og legg til at Røde Kors av same årsak tilbyr «Ferie for alle» til same målgruppe.

Tilbake på pakkeloftet i Måløy. Kvalheim gjer seg klar til sin første leveranse. Der i byen samarbeider Røde Kors med Frelsesarmeen. Røde Kors tek seg av julegåver til barna, medan Frelsesarmeen ordar med julemat og distribusjon.

– Hå oss er det ein vekst frå 77 i fjor til 125 barn i år. Det er ille. Eg får vondt inni meg, seier Kvalheim, som prøver så godt ho kan å lyse opp julaften for dei som mottek gåver. Velje gåver som gjev mest mogleg glede for pengane.

VIL GLEDE MEST MOGELEG

– Eg prøver å finne ut kva jenter og gutar i ulike aldrar kan ha glede av. Eg snakkar med folk, og så er eg jo bestemor sjølv, pluss at eg ser i butikkane kva ungane sjølv går etter. Så må alle få ein slik julestrømpe med godis og kanskje ein liten nisse, smiler ho, og held opp ein julestrømpe med ymse foliekledd julesnop.

Dei siste åra er det fleire lokalforeiningar som også gjev korgar med julemat til husstandar med svak økonomi, som kan trenge ei ekstra handsrekning. I 2020 hadde Selje, Eid, Stryn, Olden, Vikane, Førde, Luster og Svelgen-Bremanger eit slikt tilbod.

NATUREN SOM SOSIAL PLATTFORM

PÅ NORDFJORDEID DREG UNGDOMEN TIL SKOGS FOR Å DRIVE FRILUFTSLIV OG ØVE PÅ FØRSTEHJELP.
– EG VART HEKTA FRÅ FØRSTE MØTE, SEIER BALDER VIDNES (17).

Kvar fjortande dag pakkar dei sekken og går ut i naturen for å lære. Lære å ta vare på seg sjølv, slik at dei også kan ta vare på andre. I naturen og i livet elles.

– Ute i naturen er det ein føresetnad at for å kunne hjelpe andre, så må ein først kunne ta vare på seg sjølv. Ein må halde seg varm, få i seg mat, bruke klede og utstyr på rett måte. Vi lar dei prøve og feile litt i trygge omgjevnader. Det å oppleve det, kjenne litt på det, gjere eigne feil, er det ein lærer best av, seier Ove Haugen, ein av dei vaksne initiativtakarane til Røde Kors Førstehjelp og Friluftsliv (RØFF) i Eid Røde Kors.

Samtidig som dei prøver å meistre naturen sine mange element, lærer og øver dei på søk, redning og førstehjelp. Å leite etter nokon som har gått seg bort, gje førstehjelp viss dei er skadde, og hjelpe dei trygt heim på sjølv laga bære. Det høyrer kanskje litt seriøst ut for ein ungdomsaktivitet, men RØFF er så mykje meir.

SMIL OG LATTER

– Eg trur det første møtet eg var med på, var om kart og kompass. Det eg møtte, var masse kjekke folk, med mykje smiling og leing. Eg tenkte at dette var veldig kjekt å vere med på, komme seg ut og vere sosial. Eg vart hekta frå første møte, seier Balder Vidnes.

Saman med to andre er han vald av deltakarane til å leia gruppa. Dei har fått frie taumar til å drive aktiviteten, eller som Ove forklarar det – dei har fått heile vegbana å spele på, så er vi vaksne leiarane rekkverket.

Mykje av innhaldet er knytt til å førebu seg til nokre hovudaktivitetar. Dei har til dømes hatt ei helg i Rugsund med kystaktivitet, no planlegg dei ei helg på Røde Kors-hytta med aktivitet på fjellet. Her er det mykje å lære, øve på og planlegge. Stort sett når

dei er ute, blir det både bål og mat. Det skal vere kos og sosialt.

– Det er veldig variert kva vi driv med i RØFF, og det er mykje tid til å vere sosial. Eg tykkjer også det er gjevande å vere med på ein aktivitet som også handlar om å hjelpe andre, seier Balder.

LIKEVERD OG LAGARBEID

Leiarane ønskjer at desse rammene skal gje eit godt grunnlag til også å tileigne seg nokon verdiar, til dømes førebygge mot mobbing og utestenging.

– Her skal folk få snakke, komme med eigne meiningar og spørsmål og kunnskap utan å bli ledd av. Alle skal bli behandla likeverdig og med respekt, seier Ove.

Kunnskapsdeling og samarbeid er område dei jobbar spesielt med for å lykkast med dette. Alle skal kunne vidareformidle den kunnskapen dei har fått, og alle kan litt. Viss alle har litt kunnskap, og ein samlar den, blir det mykje kunnskap.

– Viss det er trygt å dele, og alle bidreg med sin kompetanse, vil ein som lag bli veldig sterke, seier Ove.

OPEN FOR ALLE

Aktiviteten er open for alle som har lyst. Det er jo ein invitasjon til å bli med vidare i Røde Kors og hjelpekorpsset når dei vert gamle nok til det, men ikkje noko ein forpliktar seg til. I 2020 var det RØFF-aktivitet også i Gulen, Svelgen-Bremanger og oppstart i Lærdal. Også RØFF har avlyst ein del aktivitet grunna korona, og noko har blitt arrangert digitalt.

Av anna ungdomsaktivitet i Røde Kors har konferansen om ung psykisk helse blitt avlyst, like eins skuletilbodet om seksualopplysing, Aktivt val, og det eine fylkestreffet.

Lagarbeid er viktig i RØFF.
Foto: Ove Haugen, Eid Røde Kors.



4

LOKALFORENINGAR
HAR RØFF

10-15

DELTA KARAR PÅ
KVART MØTE

13-17

ÅR ER MÅLGRUPPA
TIL RØFF



Då tragedien råka Askvoll, var det mange som ville vere med å starte opp att hjelpekorpsset i bygda. Det møtte 32 personar på Askvoll Røde Kors sitt informasjonsmøte.

26

HJELPEKORPS

464GODKJENDE
HJELPEKORPSARAR**62**

AKSJONAR

TRAGEDIE UTLØYSTE ENORMT ENGASJEMENT

ASKVOLL RØDE KORS HAR IKKJE HATT HJELPEKORPS DEI SISTE ÅRA. MEN ETTER EIT TRAGISK DØDSFALL I KOMMUNEN, STRØYMDE INNBYGGARANE TIL RØDE KORS MED ØNSKJE OM Å VERE MED OG STARTE OPP ATT AKTIVITETEN.

Røde Kors er ofte tett på når liv går tapt i naturen. Som del av den norske redningstenesta, er det frivillige i dei lokale hjelpekorpsa som ofte får oppdraget med å finne folk som er sakna eller forulykka. Det er dette våre 26 hjelpekorps er til for, det er det våre over 464 frivillige er trente og utstyrte til.

Den 15. oktober vart ein mann meldt sakna på fjorden i Askvoll. Innbyggjarane stilte opp i hundretal. Askvoll Røde Kors hadde ikkje sjølv sitt eige hjelpekorps, men korpsa frå nabokommunane rykte fort ut og hjelpte til. Mannen vart funnen omkomen etter fire dagar av eit fartøy frå DOF Subsea med avansert undervasssteknologi.

200 FRIVILLIGE

– Det var kanskje 180–200 frivillige og 40 båtar som deltok i leitinga, seier Vigdis Løberg, leiar i Askvoll Røde Kors.

Askvoll Røde Kors hjelpte til med å organisere og skaffe oversikt over alle som ville hjelpe, det vart passa ungar til folk som leitte og ein laga mat. Løberg er svært takksam for at hjelpekorpsa i nabokommunane kom og deltok med erfarne folk, ei eiga kommando-vogn, undervass-drone og båt.

Det som skjedde etterpå, var ho ikkje heilt budd på. Folk byrja å ta kontakt for å bli med i hjelpekorps. Etter nokre dagar hadde Askvoll Røde Kors fått 49 nye medlemmer, men ein hadde ikkje eit hjelpekorps å tilby dei.

– Dei var veldig ihuga på at vi må få starta eit hjelpekorps her. Ulykka syntte dei nødvendigheita

av at folk stiller opp lokalt. Så var det nok mange som la merke til dei frå Røde Kors Hjelpekorps. Dei skilte seg veldig ut i profesjonalitet samanlikna med uorganiserte frivillige, seier Løberg.

RESTARTAR HJELPEKORPSET

Det har vore forsøk på å restarte hjelpekorps i kommunen tidlegare, men ein har ikkje lykkast med å rekruttere nok folk. Denne gongen skjedde det noko i bygda som gjorde behovet synleg for mange. Sorga og tragedien utløyste initiativ. Difor vart det fort bestemt at Askvoll skulle sette i gong arbeidet med å starte opp att hjelpekorps.

– Vi inviterte til informasjonsmøte ein månad etter hendinga. 32 personar møtte, seier Løberg.

Dei fleste av dei frammøtte hadde vore med og leita etter den sakna. Her fekk dei vite meir om hjelpekorps, korleis det er organisert, rolla som frivillig, og kva dei frivillige får lære og kan vente seg i organisasjonen. Som tidlegare lærar kjenner Løberg mange av dei frå før, og gler seg over at så mange ressurssterke personar med bakgrunn til dømes frå økonomi og administrasjon, som sjukepleiarar, lærarar, fiskarar, sjøfolk, bønder og nord-sjofararar stiller opp.

2021 skal brukast på å bygge opp kompetanse og tildele roller. Så håpar ein at bygda snart skal ha eit operativt hjelpekorps med frivillige med lokalkunnskap som kan brukast når folk treng hjelp igjen.

HÅP I HENGANDE SNØRE

MANGE AV VÅRE REDNINGSAKSJONAR TRENG SPISSKOMPETANSE. ER DET FOLK SOM TRENG HJELP I BRATT TERRENG, ER DET TAUREDNINGSLAGA SOM TEK JOBBEN.

– Då skal de få ei oppdatert beskriving av den sakna. Er du klar til å notere? Over!

Det pip i sambandet. Eit tauredningslag frå hjelpekorpsa i Sogndal, Hafslo og Luster øver i lag. Dei får vite at den sakna turgåaren dei skal leite etter, er ein mann på 190 cm i blå t-skjorte. Han heiter Kenneth og er sist sett på ein posisjon i nærleiken. Laget får beskjed om å søke langs ruta han truleg skulle gå.

– Kenneth! Røde Kors er på veg!

Laget bevegar seg raskt oppover ein kolle. Dei ropar etter den sakna i tilfelle han ligg skadd i terrenget utanfor stien. Etter ei stund høyrer dei eit svakt rop. Det kjem nedom kanten av ein hammar.

– Hallo! Har du dotte ned? spør Vegar Orrestad.

– Jaa, kjem det svakt nedanfrå.

– Jammen då skal vi prøve å få deg derifrå, ropar Orrestad tilbake.

SAKNA ER SKÅRFAST

Redningslaget prøver å få augekontakt med han, men det er stupbratt og vanskeleg å sjå. Til slutt finn dei staden der han truleg for ned, og bestemmer seg for å gå ned til han derifrå. Og det er no taukunnskapen og spesialutstyret skal takast i bruk.

– Vi har funne sakna. Han er i god forfatning men står skårfast. Han kjem seg korkje opp eller ned, så vi startar å sikre oss og tek oss ned til han. Slutt frå fagleiar tauredning, seier Håvard Espelund på sambandet.

Dei finn to solide furuer litt ovanfor kanten av hamaren. To personar får ansvar for kvart sitt tau. Begge taua vert festa i selen til redningsmann Simen Nesje Enger. Han skal firast ned og prøve å få den sakna anten opp eller ned.

Trygge på at redningsmannen er dobbelsikra og har med seg det han treng for å løyse oppdraget,

set dei i gang. Han går sakte baklengs mot kanten, medan dei to andre slepper ut tau, meter for meter, sjekkar at alt er som forventa. Eigentryggleik kjem først. Ein redningsmann som må reddast, hjelper ingen. Snart bikkar Nesje over kanten og forsvinn ut av syne. No får han augekontakt med den sakna.

SKLEI OG HAMNA PÅ SMAL HYLLE

– Hei! Går det bra med deg? Har du sete her lenge, spør han, medan han nærmar seg Kenneth.

– Eg veit ikkje, eg hadde ikkje med meg telefonen, svarar han, og held seg tilsynelatande fast i ei bregne på ei smal steinhylle, ti meter under kanten av ein knaus. Det er 30 loddrette meter nedanfor. I realiteten vart han firt ned på førehand og er godt sikra i eigen sikringsbolt. Men ein realistisk øvingssituasjon.

– Kva var det du skulle her nede då, spør Nesje, i det han set fjellstøvlane på hylla ved sidan av Kenneth.

– Nei, eg sto på kanten der oppe, og så sklei eg ut, og så stoppa eg her, svarar han.

Han får straks på seg hjelm, dessutan ein sele som Nesje straks festar til redningstauet. Så fortel han kva som skal skje, om at dei vert heiste oppover, om sikringa, om dobbelsikringa, om planen.

– Då kan de byrje å heise opp, sakte, seier Nesje over sambandet.

Det rykkjer så vidt i tauet. Dei tek forsiktige steg oppover, samtidig som tauet vert stramma inn. Oppe på kollen dreg dei to andre i kvart sitt tau, samtidig som dei får tilbakemeldingar om tempo. Snart ser dei to andlet stikke over kanten.

– Det er bra, då er vi på trygg grunn, seier Nesje i sambandet.

Øvinga er over, og dei involverte er endå tryggare neste gong alarmen går og det er behov for deira kompetanse.

2

SKREDGRUPPER,
NORDFJORD OG INDRE SOGN

3

ELVEREDNINGSGRUPPER,
EID, STRYN OG SOGDAL

6

TAUREDNINGSGRUPPER,
TO I KVART FOGDERI



Simen Nesje Enger gjør seg klar til å bli firt ned
for å hente opp ein som har gått seg skårfast.

Yvonne Nshinirimana er ein av 80 som kom seg til topps på Raudmelen saman med Røde Kors, i det sprekaste inkluderingsarrangementet i Sogn og Fjordane

80

GJEKK TIL TOPPS

7

LOKALE INTERNASJONALE
MØTEPlassar

6

LOKALE
FAMILIEDAGAR



– ENDELEG, EG KLARTE DET!

TIL TOPPS ER EIN AKTIVITET SOM INKLUDERER MIGRANTAR I DET NORSKE TURFELLESSKAPET. YVONNE NSHINIRIMANA FRÅ BURUNDI OG KAUPANGER ER EIN AV 80 PERSONAR SOM GJEKK SAMAN TIL TOPPS PÅ RAUDMELEN I BALESTRAND.

Som ny i Noreg får du ganske fort høyre at her til lands driv folk og går tur på fjellet. Det høyrst så enkelt ut, men kva viss du aldri har høyrte om allemannsretten og utmark og fjelltrimpost og fjellsko og sitteunderlag? Då kan tur med Røde Kors vere ein god introduksjon.

– Eg har prøvd å sjekke Raudmelen på Google. Det er eit kjempefint fjell. Eg er spent, seier Yvonne Nshinirimana.

Saman med migrantar busette rundt i Sogn og Fjordane har ho møtt opp for å bli med på ein skikkeleg topptur, opp på toppen av den snødekte Raudmelen, nesten 1000 meter over Sognefjorden.

– Eg likar å gå tur. Ut på tur, aldri sur, ler ho.

For Nshinirimana er ikkje dette første gongen ho er ute. Ho har budd i Kaupanger i mange år, og har gjort seg godt kjend på dei lokale fjelltrimpostane. Men Raudmelen, det ser ut til å bli ein ny dimensjon.

DELTAARAR FRÅ «HEILE» VERDA

Alle deltakarane sjekkar inn og får utdelt ekstra vatn og næring. Så går dei saman i mindre grupper, alle med ein gruppeleiar frå Røde Kors, ein erfaren turgåar. Her er deltakarar frå dei mange verdshjørne. Mange er flyktningar frå Syria, Afghanistan, Eritrea og andre afrikanske land.

Etter å ha snirkla seg oppover stien gjennom den frodige lauvskogen over Balestrand, er det tid for første pause. Ved Orrabenken får ein den første utsikta over bygda, ja, ein ser heilt til Fimreite, tre mil inn i fjorden. Mange skriv seg i boka i den grønne postkassen.

– Det er bratt, men det er bra å bruke kroppen. På fransk seier vi at når du trenar, dusjar du kroppen ved at du sveittar. Her får eg dusja, smiler ho, og stryk handa over panna.

Vegen til Raudmelen er eit nydeleg døme på kor glade mange av oss er i våre lokale knausar og fjell. Stien er brei og fin og vel-gått. På våte og bratte strekker er det lagt klopper, flate steinar eller bygd trapper. Det står skilt med namn på stader, høgdemeter og avstandar til ulike turmål langs vegen. Det er sett opp benkar på naturlege pause- eller utsiktsplassar. Ein stad heng det truger til utlån over ein staur.

TOPPLYKKE

Halvveis, på Buråsi, er det saft-, sjokolade- og utsiktpause. På eine sida eit juv og den dramatiske Esebotnen, på den andre sida vidopent fjordlandskap. Frivillige i Balestrand Røde Kors har bore opp saft og vatn til alle deltakarane og serverer i pappkrus. Her sit også to hjelpekorpsarar som tilbyr gnagsårplaster og det som verre er. Men det ser ut til å gå bra.

Og endeleg – toppen. Jubelrop og selfies ved varden og smil og gratulasjonar og eit nytt perspektiv på Balestrand og Sogn og Noreg.

– Wow, yess! Endeleg! Det er kjempebra at eg klarte det. For ein kjempefin tur! Her ser ein alt, fjell, fjord! Til slutt var eg veldig trøyyt. Uansett hadde eg i hovudet at eg ikkje måtte gie opp. Så eg klarte det, seier Yvonne Nshinirimana og strekker armene over hovudet.

– LEVDE MEG TILBAKE TIL UNGDOMSTIDA

MANGE AV VÅRE ELDSTE HAR LEVD EIT ÅR I NESTEN FULL ISOLASJON.
MEN NOKRE LYSPUNKT HAR DET VORE.

– No har det vore stilt lenge, så dette var storarta. Eg må seie eg fekk leve meg tilbake i mi ungdomstid, desse slåttane han spelte. Eg gløymer ikkje «En sjöman älskar havets våg». Det var «siste dans» på dansekveldane før i tida. Eg levde opp att den tida og dei dansane, det var moro, seier Johanna Kvammen.

Jølster Røde Kors Omsorg har invitert bebuarane på Vassenden omsorgssenter ut på tunet til trekkspelkonsert i sommarsola. Det første sosiale arrangementet etter nedstenginga i mars.

Allereie då hadde isolasjonen vore krevjande for mange. Nesten tre månader utan besøk, kombinert med utryggleik, er tøft for mange.

– Det at ingen kan komme til deg, sitte i ein stol og snakke, trur eg det er mange her som saknar. Det er sjølsagt forskjellig, men somme har nok tykt det var tungt, og blitt litt deprimerte. Vi får håpe det går over no, seier Kjellaug Grimsbø i Jølster Røde Kors.

TOK TELEFONEN FATT

Til vanleg arrangerer dei 24 besøkstenestene i Sogn og Fjordane faste sosiale aktivitetar for eldre. For mange er dette vekas høgdepunkt. Alt dette tok slutt 12. mars 2020. Det gjorde også besøkstenesta sine ein til ein-besøk i heimane til folk. Men besøksvenene visste råd.

– Vi er ti besøksvenar som no har gått over til telefon. Så veit vi at dette vil dra ut, difor har vi fleire vi kan sette på etter kvart, seier leiaren i Årdal Røde Kors, Patricia Seglem Lægred.

Dei siste dagane har dei fått fleire nye oppdrag i tillegg til eksisterande kontaktar. Det er einslege eldre som tykkjer det har byrja å bli tøft å sitte inne. Dagane kan bli lange. Sjølv har Patricia fire personar ho snakkar med.

– Vi snakkar om kvardagsting. Om folk er bekymra, må eg vere flink til å lytte. Det er ei skummel tid, men eg oppmodar dei om å prøve å ha det koseleg heime. Ja, prøve å finne på noko kjekt, noko

ein likar å gjere. Om dei likar å bake, kan dei kanskje bake litt og legge i frysaren, om dei likar handarbeid som meg, kan vi snakke om prosjekta vi driv med, og diskutere garntypar, seier ho.

FORSIKTIG OPNING

Etter ein liten knekk etter sommarferien vart tiltaka letta på utover i oktober. I Sogndal snudde dei seg rundt. Etter åtte månader utan tilbod kunne dei endeleg diske opp att på eldrekafeen sin (sjå framsida).

– Omsynet til dei som kjenner på sosial isolasjon og treng ein møteplass, har vege tungt når vi no valde å opne opp att. Dette er eit alternativ der dei kan komme saman og prate og kose seg, seier Frøydis Skjeldestad i Sogndal Røde Kors Omsorg.

BEKYMRA FOR DEI ELDSTE

– Du er på ein måte fanga i din eigen heim. Du kan jo ikkje gå fritt som før, det vil du jo ikkje. Men eg set meg ikkje ned og grin for det, sa Solhaug Hafstad i Bremanger til oss i fjor haust. Ho er ein av dei mange eldre som det siste året nesten ikkje har kunna møte folk. Hafstad fortvilar ikkje, og ordnar seg med handarbeid og gjeremål, men Røde Kors ropte fleire gonger eit varsku for eldre sin situasjon i fjor.

– Erfaringane våre syner at det er grunn til å bekymre seg for alle dei som ikkje har høve til å ha særleg sosial omgang med andre. Dette gjeld spesielt personar som bur på institusjon, og eldre som av ulike grunnar er isolerte i heimen sin. Det å ha fellesskap med andre er viktig for livskvalitet og helse, sa Arne Dale, leiar for distriktsråd omsorg i Sogn og Fjordane Røde Kors.

Han oppmoda alle om å stille opp for alle dei eldre som lever meir isolerte liv. Dei treng folk no. Sjølv eit møte på avstand gjennom vindaug er betre enn ingen møte. Kontakt over telefon er betre enn ingen kontakt. Eit digitalt møte er betre enn ingen møte. Ein blome på døra. Eit postkort som syner at du bryr deg. Berre gjer det!



Johanna Kvammen levde
seg inn i gamle slagerar, då
Andreas Ramstad spelte opp.

24

BESØKSTENESTER
I SOGN OG FJORDANE

650

FRIVILLIGE
BESØKSVENER

19

BESØKSTENESTER SENDE
BLOMEHELING TIL JUL

Humanitære mål og middel

Røde Kors i Sogn og Fjordane arbeider i perioden 2018–2020 saman med resten av Røde Kors i Noreg med sikte på å nå tre overordna mål for den humanitære aktiviteten:

2.1 FOREBYGGE OG RESPONDERE FOR Å REDDE LIV

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.1.1 Beredskap



- å bidra som støtteaktør til lokale styresmakter i beredskapen.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- Vidareføre dialog og inngå avtale med alle kommunane i Sogn og Fjordane
- Planlegge, organisere og øve internt og med samarbeidspartnarar.
- Førebu beredskapsorganisasjonen betre på følgene av klimaendringar.

2.1.2 Søk og redning



- å utvikle og styrke vår rolle og funksjon i redningstenesta.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- Tilby grunnopplæring på distriktsnivå og resertifisering, slik at vi når målet om 475 godkjente hjelpekorpsarar
- Opprettheldt nivået på over 20 korps med minst 10 godkjente medlemmar
- Legge til rette for mål om 22 aksjonsleiarar.

2.2 TRYGGE LOKALSAMFUNN FOR BARN OG UNGE

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.2.1 Gode opplevingar



- at barn og unge i utsette livssituasjonar får gode opplevingar å bygge vidare på.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- gjennomføre Ferie for alle sommar og vinter for 250 deltakarar, og saman med alle dei 27 lokalforeiningane gje 1.350 born i utsette livssituasjonar gode opplevingar i juletida.

2.2.2 Gode haldningar



- at barn og unge får kunnskap som utviklar gode haldningar til andre.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- Utvikle og gjennomføre opplysnings- og haldningsarbeid om seksualitet og seksuell helse (Aktivt val), psykisk helse, utestenging.
- Bidra til å etablere, drifte og utvikle Barnas Røde Kors (BARK), Røde Kors Førstehjelp og friluftsliv (RØFF) og Røde Kors Ungdom.

2.3 SOSIAL KONTAKT, INKLUDERING OG STØTTE

For å nå dei humanitære måla skal vi spesielt prioritere:

2.3.1 Sosial inkludering



- at menneske med behov for sosial kontakt, opplever å bli sett og invitert med.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- Vidareføre og utvikle 24 besøkstenester.
- Bidra til fleire besøk til heimebuande.
- Auke merksemd og læring om demens.
- Skape gode møteplassar og aktivitetar for barn og unge.

2.3.2 Migrasjon



- at busette migrantar opplever inkludering i lokalsamfunnet.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- 150 deltakarar frå 10 lokale ledd med på felles topptur, og 300 deltakarar på lokale familiedagar
- Organiserte møteplassar 10 stader, og vidareføre arbeidet med flyktningguide.

Organisatoriske mål og middel

Røde Kors i Sogn og Fjordane har saman med resten av Røde Kors i Noreg sett tre organisatoriske mål for korleis vi legg til rette for den humanitære aktiviteten:

3.1 VI BYGGER EIN STERK, ENDRINGSVILLIG OG BEHOVSRETTA ORGANISASJON

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.1.1 Behov/aktivitet –



- avdekke behov, vurdere og ev. starte ny aktivitet, og sikre kvalitet i den frivillige aktiviteten.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- kartlegge udekte lokale behov, og gjere Røde Kors-vurderinga. Sikre kvaliteten på eksisterande og nye aktivitetar.

3.1.2 Læring/system –



- ha gode rutinar for bruk av administrative støttesystem og verktøy. Vidareføre kunnskap og erfaring.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre satsinga på instruktørar slik at vi har fleire å velje mellom når lokale frivillige vil ha kurs mest mogeleg lokalt. Auke kunnskapen i organisasjonen om demens og psykiske lidingar.

3.2 VI SET HUMANITÆRE BEHOV OG AKTIVITETAR PÅ DAGSORDEN

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.2.1 Vere talsperson



- vere talsperson for menneske i utsette livssituasjonar, og delta i samfunnsdebatten.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vere tydelege i media, arrangere konferansar, og informere politikarar og storsamfunnet om dei humanitære utfordringane lokalt og nasjonalt.

3.2.2 Synleggjering –



- synleggjere resultatane av den humanitære aktiviteten, og vise verdien av det frivillige arbeidet.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- auke bruken av digitale plattformer og utvikle tradisjonelle medium. Vurdere om Røde Kors-avisa skal vidareførast.
- Stimulere til auka profilering i aktivitet.

3.3 VI UTVIKLAR LOKAL KAPASITET, ORGANISASJONS-KULTUR OG LEIING

For å nå dei organisatoriske måla skal vi spesielt prioritere:

3.3.1 Lokal kapasitet –



- avklare og styrke lokale føresetnader for humanitær aktivitet og drift av lokal organisasjon.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- møte alle lokalstyra for å avklare kva som må gjerast for å drive betre og lettare lokalt. Individuell oppfølging kombinert med fellestiltak.
- sikre finansiering av fellestiltak i distriktet.

3.3.2 Rekruttering –

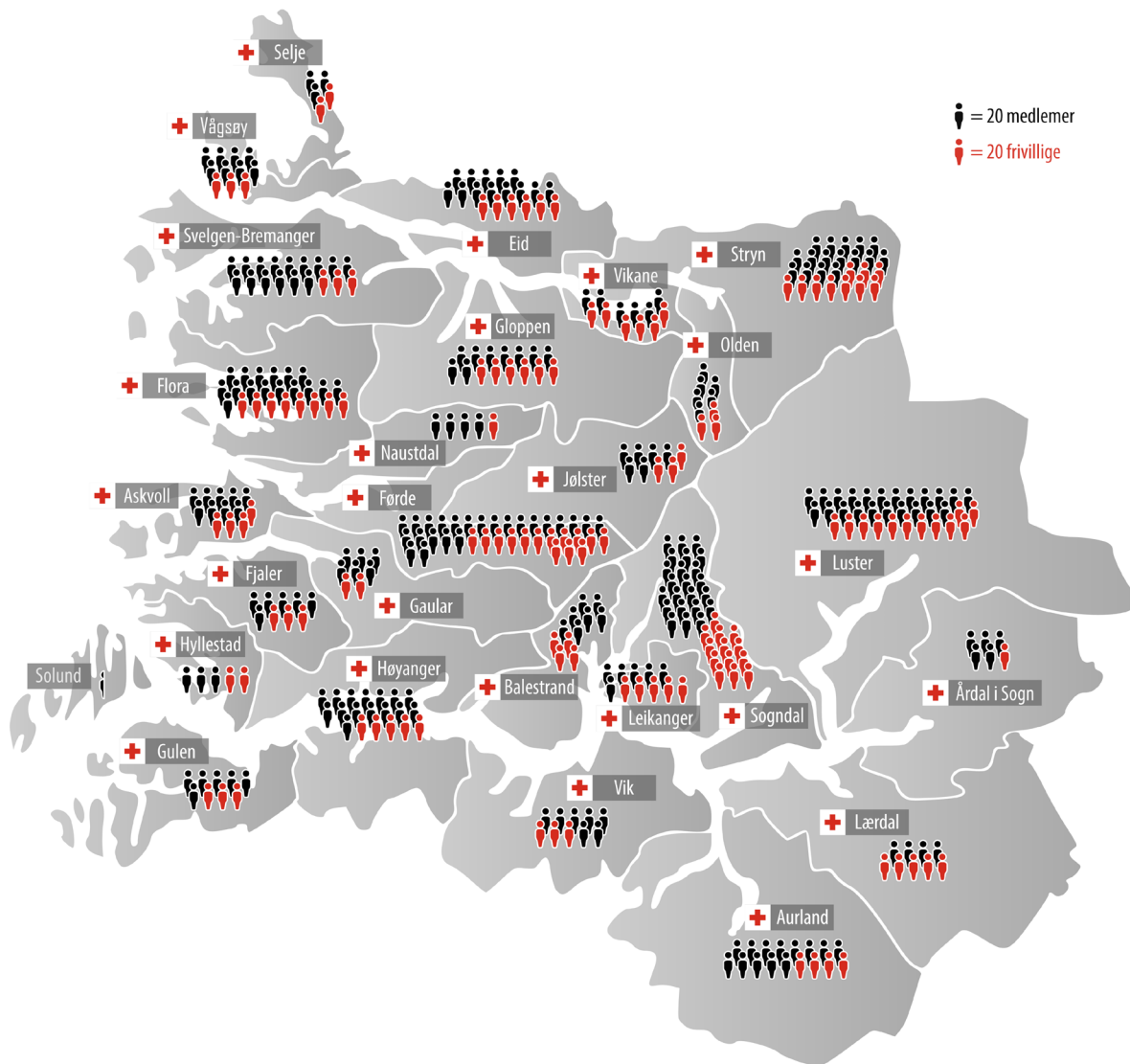


- rekruttere, spesielt unge, legge til rette for opplæring og motivere til deltaking i aktivitet og organisasjon.

Dette inneber mellom anna at vi skal

- vidareføre satsinga på ungdommen som humanitær ressurs, spesielt som talsperson for barn og unge sin situasjon og utfordringar, herunder psykisk helse
- gjennomføre samordna medlemsverving
- starte nytt internasjonal distriktssamarbeid

FRIVILLIGHEIT OG MEDLEMSSKAP



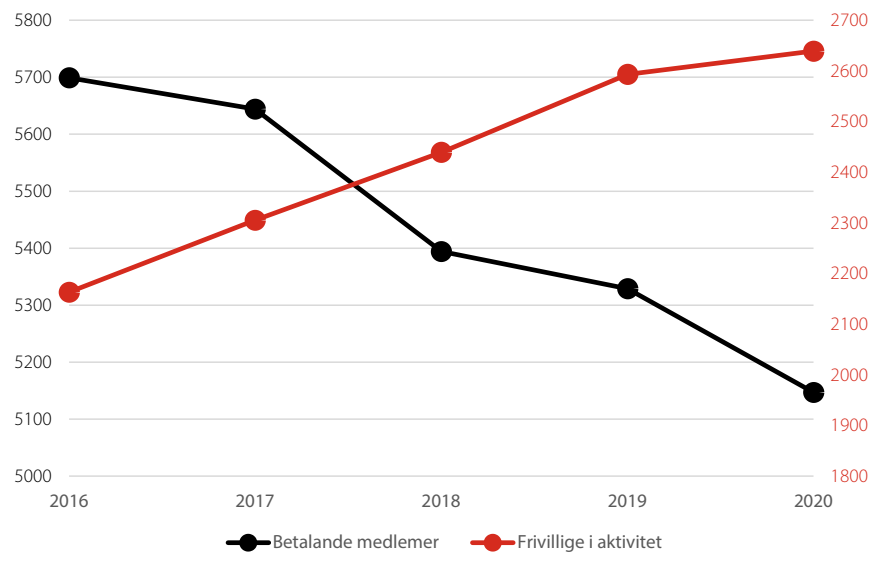
Medlemmer og frivillige per lokalforeining

Medlemmer er personar som har teikna medlemskap i Røde Kors. Medlemstalet for 2020 er summen av medlemmer som har betalt kontingent det året.

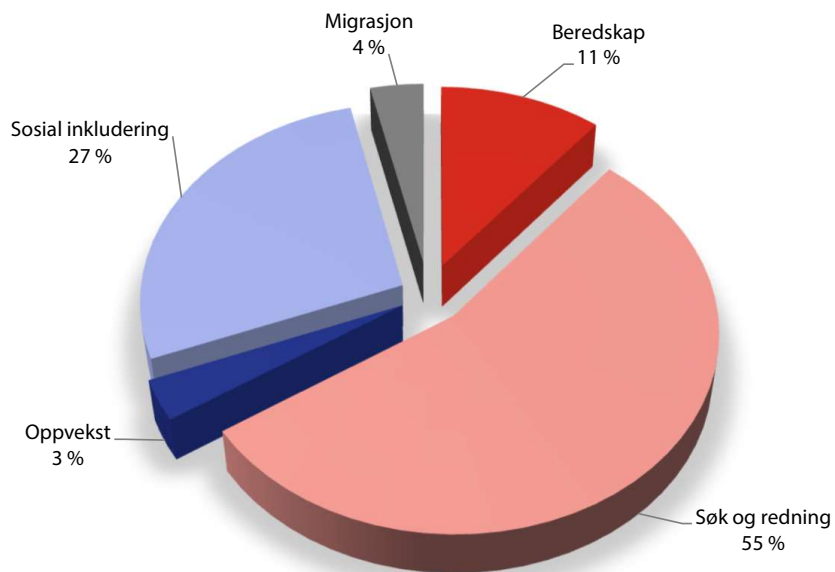
Frivillige er personar som deltek i lokale humanitære aktivitetar, til dømes hjelpekorpsset eller besøkstenesta. Talet på frivillige er summen av personar som er registrerte i ein slik aktivitet.

Svært mange frivillige er òg medlemmer. Difor overlappar desse gruppene kvarandre til ein viss grad.

Medlemstal og frivillige i distriktet



Frivillige etter innsatsområde



STYRET I SOGN OG FJORDANE RØDE KORS

VALT AV ÅRSMØTET I 2020



LEIAR:

SYNØVE SANDE

Svelgen/Bremanger
907 26 012
sysande@enivest.net



JOSTEIN LANGE BERGSET

Flora
949 72 728
jostein.bergset@gmail.com



NESTLEIAR:

ARVE SANDAL

Førde
481 67 060
arve.sandal@enivest.net



PER KRISTIAN STOREVIK

915 85 232
pkristor@online.no



MARIT KVALEN

Luster
950 02 065
marit.kvalen@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR OMSORG:

ARNE DALE

Hyllestad
950 39 740
a.dale4@icloud.com



PER I. RIMMEN

Flora
971 76 479
per.i.rimmen@gmail.com



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

HJELPEKORPS: ANITA KRISTIN VIK

Stryn
902 20 299
anit-vi@online.no



SISSSEL LOEN

Stryn
951 38 272
sissel_loen@hotmail.com



DISTRIKTSRÅDSLEIAR

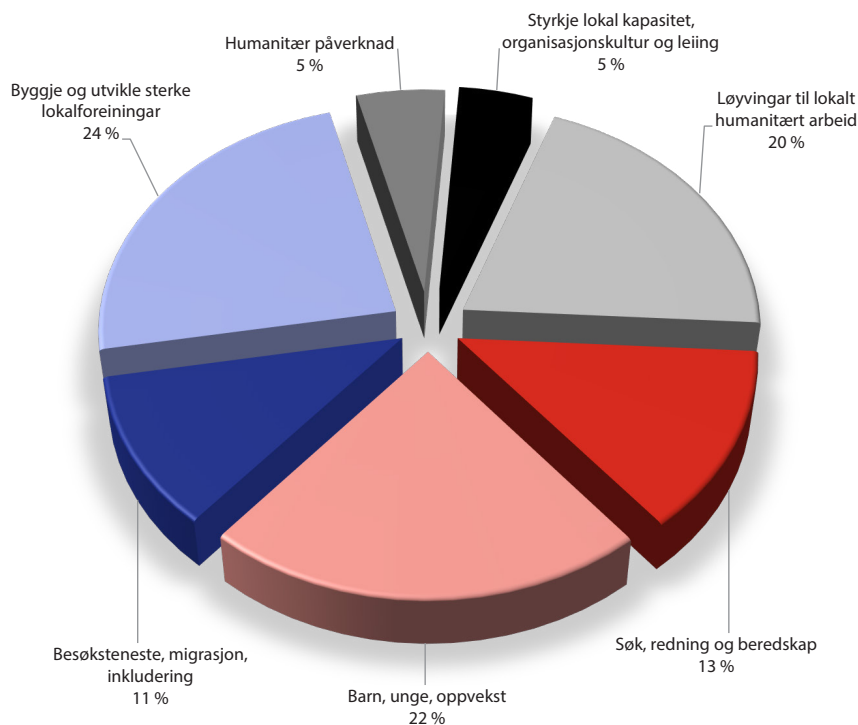
UNGDOM: JON ATLE RISE

Svelgen/Bremanger
902 83 890
jon.rise@rodekors.org

AKTIVITETSREKNESKAP

	2020	2019
Inntekter	13 515 074 kr	13 058 244 kr
Medlems- og gåveinntekter	579 386 kr	1 008 756 kr
Tilskot	12 319 419 kr	10 788 412 kr
Inntekt frå aktivitet	531 473 kr	1 131 147 kr
Finans og investering	84 796 kr	129 929 kr
Utgifter	12 987 935 kr	13 249 819 kr
Til føremål	12 248 882 kr	11 930 344 kr
Administrasjon	556 882 kr	1 136 154 kr
Skaffe midlar	182 171 kr	183 321 kr
Resultat	527 139 kr	-191 575 kr

Utgifter til føremål



SLIK KAN DU STØTTE OSS

HER ER EI LITA OVERSIKT OVER KORLEIS DU KAN HJELPE OSS Å HJELPE INNBYGGJARANE I SOGN OG FJORDANE.

BLI MEDLEM

Ved å bli medlem gjev du eit viktig økonomisk bidrag, men medlemstalet syner også kor mange som ønskjer å stille seg bak våre verdiar og støtte vår innsats. Kontingent er på 300 kroner. Finn ut meir på www.rodekors.no/medlem

BEDRIFTSSAMARBEID

Vi ønskjer langsiktige samarbeid med næringslivet for å legge til rette for humanitær innsats, både lokalt og på fylkesnivå. Det finst eit utal aktivitetar som di verksemd kan vere med å støtte, til beste for innbyggjarane våre. Ta gjerne kontakt via www.rodekors.no/sfj

PANTELLOTTERIET

Eit miljøvenleg lotteri der flaskepanten vert brukt som innsats. Trykk på Røde Kors-knappen når du pantar flasker. Du finn «våre» automatar i nokon Coop-butikkar, Kiwi, Rema 100, Meny og Spar.

GÅVE

Mange ønskjer å bidra med eingongsbeløp til Røde Kors, til dømes våre humanitære ferieleirar. Du kan finne meir informasjon på www.rodekors.no eller nytte bankkonto 3700.20.27616.

GRASROTANDELEN

Alle som spelar Norsk tipping sine spel kan velgje kven som skal få sju prosent av innsatsen i direkte Grasrotandel. Her kan du velgje Røde Kors direkte i tippedisken, hjå kommisjonæren, på nett eller mobil. Les meir på www.norsk-tipping.no/grasrotandelen.no

START DI EIGA INNSAMLING

Med digital innsamlingsbøsse kan du samle inn pengar til føremål du brenn for. Du kan enkelt sende den digitale bøssa vidare til vener eller familie. Les meir på www.minaksjon.rodekors.no

Sogn og Fjordane Røde Kors

Langebruvegen 28, 6800 FØRDE
Telefon: 57 72 31 30
E-post: dk.sognogfjordane@redcross.no
Organisasjonsnummer: 983 198 422
Bankkonto: 3700.20.27616

Les meir på: www.rodekors.no/sfj



rodekors.no/sfj



youtube.com/sfrodekors



[@sfrodekors](https://www.facebook.com/sfrodekors)



[@sfrodekors](https://www.instagram.com/sfrodekors)

**RØDE KORS-PRINSIPPA: HUMANITET,
UPARTISKEIT, NØYTRALITET, UAVHENGIGHEIT,
FRIVILLIGHEIT, EINSKAP, UNIVERSALITET**



Røde Kors Sogn og Fjordane