

ÅRSMAGASIN 2025

 **Røde Kors**
Sogn og Fjordane



Innhold

RØDE KORS SITT OPPDRAG ER Å AVDEKKJE, 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 Når menneske møter menneske	3
SOGN OG FJORDANE RØDE KORS Eit sterkare totalforsvar startar med deg	4
HJELPEKORPS Teknologi som styrkar beredskapen	6
OPPVEKST Hiba kom for å finne tryggleik - no gir ho den vidare	8
VERDIGE LIV Ingen skal døy aleine	10
MIGRASJON Internasjonal Kafé gav Natali eit nytt liv	12
RØFF Friluftsliv, førstehjelp og erfaringar for livet	14
UNGDOM Utan fasade og utan filter	16
TWINNING - Eg sa berre ja, så ser vi kva som skjer	18
HJELPEKORPS Vårens vakraste eventyr - for 20. gong	20
HANDLINGSPROGRAM 2024–2026 Sogn og Fjordane Røde Kors	22
FRIVILLIGHEIT OG MEDLEMSKAP	24
STYRET Sogn og Fjordane Røde Kors.....	26
ØKONOMI	27
SLIK KAN DU STØTTE OSS	28

Redaksjonen: Dag Hovland (red.), Silje Nordang Bale.

Tekst og foto: Silje Nordang Bale.

Grafikk: Vebjørn Sture, Thomas James **Layout:** Wenche Takle, Silje Nordang Bale.

Framsidedfoto: I 2025 har hjelpekorpsset øvd på å ta i bruk det nye Felles aksjonsstøtte-verktøyet (FAKS), som effektiviserer søk og redning på land. Biletet her er frå ei FAKS-storøving i Sogn i januar 2025. I februar vart verktøyet offisielt tatt i bruk i Vest Politidistrikt, les meir om dette på side 6-7.

Årsmagasinet 2025 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.

Når menneske møter menneske

Jon Atle Sagebø-Rise leiar i distriktsstyret, Sogn og Fjordane Røde Kors.



Menneske som møter menneske, er kjerna i alt som Sogn og Fjordane Røde Kors har jobba med i desse 80 åra som organisasjon. Nokre møter skjer ein tysdag føremiddag over ein kaffikopp på aldersheimen eller rundt bålet ein hustrig torsdagskveld. Andre med born på ferieleir som har fått sin første fisk på kroken og er i ein lukkerus, eller ein ung vaksen i skogen som helst ikkje vil bli funnen og treng ei trygg hand. Kvar dag, året rundt, skjer desse møta mellom våre frivillige og deira sambygdingar. For dei vi møter, er det viktig at dei blir møtt av akkurat ein frivillig. Ein person som er der av fri vilje og utan løn, og som vil hjelpe, støtte, trøyste eller bidra til glede hos andre.

I ei tid der mykje er usikkert, blir verdien av desse møta endå tydlegare for både lokalsamfunnet og den einskilde. På få år har det skjedd fleire endringar i samfunnet som påverkar kvardagen i grenda, bygda eller byane her hos oss. Derfor er det utruleg givande å sjå at endå fleire vil støtte oss, då vi også i år har hatt vekst i medlemmane våre. Det er sterke lokale Røde Kors foreiningar som skapar tryggleik og samfunn der ein tar vare på kvarandre, støttar dei som treng hjelp når krisa råkar eller når kvardagen blir tung.

I krevjande situasjonar blir behovet for å møtast endå tydlegare, då er det godt å ha ein beredskapsven. Ein som kan hjelpe praktisk og ein kan støtte seg på. For det er viktig å planlegge, særleg no når ein går inn i totalforsvarsåret der heile Noreg skal øve. Kvar og ein av oss må no stille seg spørsmålet «Er

eg budd?». Om straumen er vekke, vegar er stengde eller mobilnettet fell vekk. Kva gjer eg og dei eg har rundt meg då? Når krisa råkar, blir det å møtast, hjelpe og trygge kvarandre endå viktigare.

Å stå støtt når det uventa skjer handlar ikkje berre om praktiske førebuingar, men også om dei verdiane vi byggjer fellesskapet vårt på. I 2025 feira den internasjonale skulen United World College Røde Kors Nordiske 30 årsjubileum. Gjennom åra har over 3000 elevar frå heile verda møtt kvarandre på Haugland i Flekke og tatt ei utdanning, men dei har også fått ei djupare forståing for Røde Kors og korleis vi arbeidar med våre verdier. Sidan dei fleste av studentane går gratis på skulen, blir dette ein møteplass for elevar frå alle samfunnslag. Etter at utdanninga er ferdig reiser dei alle som ambassadørar for Røde Kors sine prinsipp og verdier. Mange av studentane finn ein seinare att i viktige posisjonar i samfunnet, som kan skape positive endringar i deira lokalsamfunn over heile verda.

Det er dette det handlar om, å vere der for kvarandre. I kvardagen på kjøkkenet, på aldersheimen i Olden, under storm i Jotunheimen eller ein sumardag på Haugland. Det er dei små augneblikka der menneske møter kvarandre som skapar våre lokale samfunn. Takk til deg som er frivillig, takk til deg som er medlem og takk til alle våre støttespelarar som bidreg til at vi får tryggare og varmare bygder, grender og byar i heile Sogn og Fjordane.



26

LOKALFOREININGAR

5836

MEDLEMMAR

2301

FRIVILLIGE

Nesholmen er scena der vårens vakraste eventyr utspelar seg – her lærer nye hjelpekorpsarar søk og redning. I 2025 vart kurset arrangert for 20. gong. Les meir om Nesholmen på side 20 og 21.

Eit sterkare totalforsvar startar med deg.

I EIT TID MED URO OG ENDRING HAR FRIVILLIGE VIST AT TRYGGLEIK BYGGJAST GJENNOM HANDLING, NÆRVÆR OG FELLESSKAP.

2025 har vore året der fellesskap verkeleg kom i sentrum. Ei uroleg verd, nye krav til beredskap og aukande forventningar til samfunnstryggleik har gjort det tydelegare enn nokon gong: Vi treng sterke lokalsamfunn, og menneske som stiller opp for kvarandre.

Erfaringane frå året viser at beredskap ikkje først og fremst handlar om system og struktur, men om menneske. Når vi samarbeider, deler kunnskap og står skulder ved skulder, blir vi betre rusta til å møte det uventa. I Røde Kors har frivillige vore til stades med tryggleik, omsorg og handlekraft – både i kvar dagen og når situasjonar har krevd ekstra innsats.

FRIVILLIGHEITA SOM GRUNNMUR

Røde Kors er ein sentral del av totalberedskapen i Noreg, og i 2025 fekk dette større merksemd enn nokon gong. Regjeringa si totalberedskapsmelding løfta fram frivillige organisasjonar som avgjerande ressursar i heile landet. Frivilligheita er grunnmuren i totalberedskapen fordi den er til stades der folk bur, kjenner lokalsamfunna og kan mobilisere raskt når noko skjer.

Meldinga peikar òg på behovet for at det sivile samfunnet står sterkare i møte med kriser og krig – for beredskap startar faktisk med deg og meg. Difor fekk alle husstandar i landet utdelt brosjyre om eigenberedskap i 2025, ei påminning om at tryggleik ikkje berre er eit ansvar for styresmaktene, men for kvar og ein av oss. Røde Kors har vore ein viktig pådrivar for å løfte dette temaet både nasjonalt og lokalt, og har bidrege til at fleire forstår korleis eigen innsats, kunnskap og førebuing styrkjer totalberedskapen i heile landet.

PSYKOSOSIAL BEREDSKAP

På årets «Utan Filter»-konferanse i Sogndal sette Distriktsråd Ung psykososial beredskap på dagsordenen. Psykiater Tore Hågård minna oss om

kva uttrykket egentleg betyr: å stå støtt gjennom motgang, og å halde seg flytande når livet kjennest tungt. Desse perspektiva er viktige. Utfordringane vi møter handlar ikkje berre om det praktiske og det fysiske – dei handlar òg om korleis folk har det.

LES MEIR OM "UTAN FILTER" PÅ SIDE 16 OG 17 I MAGASINET.

I ei tid der mange kommunar kjenner på strammare økonomi, blir frivilligheita endå viktigare. Frivillige erstattar ikkje offentlege tenester – men dei er eit uvurderleg supplement. Bak tal og budsjett finst menneske med behov som ikkje alltid kan målast. Frivillige bidreg med nærvær, lytting og tryggleik. Dei gjer at folk kjenner seg sett, og dei viser at fellesskap gjer oss sterkare.

FEM ÅR MED VEKST

Midt i ei tid prega av endring, skil Sogn og Fjordane Røde Kors seg positivt ut. For femte året på rad har distriktet medlemsvekst – og i 2025 passerte vi 5836 medlemmar. Det er ikkje tilfeldig.

Veksten viser at stadig fleire ønskjer å vere ein del av fellesskapet, bidra til tryggleik og stille opp for andre. Gjennom medlemskapet gjer dei det mogleg for Røde Kors å vere til stades i lokalsamfunna – for å avdekkje, hindre og lindre naud.

EIT TOTALFORSVAR VI ALLE ER DEL AV

Eit sterkare totalforsvar startar med deg. Når vi no går inn i totalforsvarsåret, blir dette tydelegare enn nokon gong. Totalforsvar handlar ikkje berre om beredskapsplanar og strukturar, men om menneske som tek ansvar, lokalsamfunn som står saman og frivillige som stiller opp når det trengst.

2025 har vist at Røde Kors-frivillige allereie er ein berebjelke i denne innsatsen. Gjennom små og store handlingar byggjer dei tryggleik, samhald og motstandskraft – kvar einaste dag.

Teknologi som styrkar beredskapen

DET VAR EIN BITANDE KALD JANUARKVELD I SOGN DÅ FRIVILLIGE REDNINGSRESSURSAR SAMLA SEG TIL EI AV DEI MEST OMFATTANDE ØVINGANE PÅ LENGE.

I det krevjande terrenget vart eit nytt digitalt verktøy sett på prøve – eit verktøy som allereie blir omtalt som ein gamechanger for redningsaksjonar i framtida: Felles aksjonsstøtteverktøy (FAKS).

FRIVILLIGE, HUNDAR OG HELIKOPTER I FULL SAMHANDLING

Rundt 40 frivillige frå hjelpekorpsset, åtte ekvipasjar frå Norske Redningshunder, fem frå politiet og mannskap frå redningshelikopteret var mobiliserte for scenarioet. Det var høg intensitet, tett koordinering og eit påfallande sterkt fokus på samspel mellom etatane – akkurat slik ein ekte aksjon ville krevje.

SANNTIDSDATA GIR BETRE KONTROLL

FAKS samlar all kritisk informasjon på ei flate, og gir alle deltakarar kontinuerleg oversikt via sin eigen mobiltelefon. Systemet sporar posisjonar i sanntid, koordinerer oppdrag og eliminerer tidkrevjande manuelle rutinar. Resultatet er meir saumlaus drift, mindre friksjon og høgare gjennomføringskraft.

Korpsleiar i Hafslo Røde Kors Hjelpekorps, Håvard Espelund, løftar fram at verktøyet ikkje berre strammar opp logistikken – det endrar måten ein jobbar på i felt.

- Til dømes har det før vore slik at loggingføring måtte skje i eigne system, det treng det ikkje no lenger, fortel han.

TRYGGARE MANNSKAP OG RASKARE AVGJERDER

Under øvinga vart det tydeleg korleis verktøyet styrkar både tryggleiken for mannskap og effektiviteten i søket. Med betre informasjonsflyt og sanntidsdata kan redningsressursane raskare ta gode avgjerder – og komme sårbare personar til unnsetning innanfor den mest kritiske tidsramma.

VELLUKKA ØVING

Etter fleire intense timar i terrenget – og eit vellukka søk med funn – vart øvinga avslutta med evaluering. Tilbakemeldingane var gjennomgåande positive og bar preg av ein motivert gjeng som no kjenner seg endå meir rusta for framtida.

Espelund var tydeleg stolt:

- Det var absolutt vellukka. Eg har ingenting negativt å seie, eg synest dette har gått knall, fortel han entusiastisk.

FRÅ TEST TIL PRAKSIS

14. februar vart FAKS tatt i bruk i Vest Politidistrikt. Med FAKS i verktøykassa står hjelpekorpsset no betre rigga enn nokon gong for å levere rask, presis og livsviktig hjelp – akkurat når det trengst mest.

28

HJELPEKORPS

528

GODKJENTE
HJELPEKORPSARAR

70

AKSJONAR

Johnny Rustøen og Elias Rake Midtun frå Stryn Røde Kors Hjelpekorps deltok i øvinga i Sogn. Her får dei utdelt søkeområde og full oversikt direkte på mobilen via FAKS.



TRYGG OPPVEKST

«For meg betyr Ferie for
alle nye venskap»

HIBA ALNUAIMAT

Hiba kom for å finne tryggleik – no gir ho den vidare

DÅ HIBA ALNUAIMAT FOR FØRSTE GONG KOM TIL HAUGLAND SOM BARN, VISSTE HO LITE OM KVA FERIE FOR ALLE SKULLE BETY FOR HENNE.

Den gongen kom ho som deltakar saman med familien sin – i dag står ho på som frivillig for å gi andre familiar den same varma, tryggleiken og gleda ho sjølv opplevde.

NYE VENSKAP

Hiba er 20 år gamal frå Florø. Ho deltok første gong på leir saman med familien sin og hugsar godt kor fint det var på Haugland – ein trygg plass der ho fekk prøve nye aktivitetar og møte nye menneske.

- For meg betyr Ferie for alle nye venskap, og å kunne møte mange forskjellige menneske og familieane deira, fortel Hiba.

Allereie frå første leir la ho merke til den gode stemninga og kor til stades dei frivillige var for familieane.

- Eg likte at dei hjelpde til, sjølv om dei ikkje visste kven familieane var eller historia deira, seier ho.

Det gjorde inntrykk. Det var nettopp dette som vekte eit engasjement, og som fekk ho til å melde seg som frivillig sjølv.

VENTAR PÅ AT PÅMELDINGA SKAL OPNE

Hiba har allereie delteke på mange ulike aktivitetar som frivillig i Røde Kors. Ho vore frivillig på fleire leirar, og bidratt til at mange familiar har fått oppleve nokre dagar med pust i bakken, latter og felleskap. Hiba trur ho har vore frivillig på minst tre sommarleirar på Haugland, og ler når ho seier



det – ho har mista tellinga.

- Kvar gong eg er ferdig som frivillig her på Haugland, så sit eg og ventar på at påmeldinga for neste år skal opne, seier Hiba og ler.

STORT ENGASJEMENT

Hiba sitt engasjement strekkjer seg langt utover dei dagane ho er på Haugland. Ho er aktiv i Røde Kors Ungdom, og vart nyleg valt inn i distriktsrådet i Sogn og Fjordane Røde Kors. Der bidreg ho med erfaringar og innsikt – og er ei viktig stemme for unge i organisasjonen.

SKAPE MINNER FOR LIVET

Hiba si historie er eit sterkt døme på kor mykje Ferie for alle kan bety – ikkje berre for dei som deltek, men også for dei som stiller opp som frivillige. Det handlar om å vere ein del av noko større. Å skape trygge rammer, gode opplevingar og varige minner – saman.

Om ein ting er sikkert: Vi får nok sjå mykje meir til Hiba framover.

- Eg kjem tilbake neste år også, seier Hiba og smiler. Så snart påmeldinga opnar, er ho klar!

106

FAMILIAR DELTOK PÅ
«FERIE FOR ALLE»

442

DELTOK PÅ
«FERIE FOR ALLE»

82

VAR FRIVILLIGE PÅ
«FERIE FOR ALLE»

Hiba er ein av mange flinke frivillige som gjer Ferie for alle mogleg.

Ingen skal dø aleine.

VAKETENESTA I STRYN RØDE KORS GIR NÆRVÆR OG STØTTE TIL MENNESKE I SISTE FASE AV LIVET
– OG TIL PÅRØRANDE SOM TRENG AVLASTING.

På Røde Kors-huset i Stryn møter vi Astri Kyrkjeide. Ho står klar for å fortelje om ein av dei mest sårbare og viktigaste aktivitetane Stryn Røde Kors driv: Vaketenesta.

- Ingen skal dø aleine. Ingen, seier Astri bestemt. Ho legg vekt på ordet ingen, og det er ikkje vanskeleg å forstå kvifor.

Vaketenesta i Stryn blei starta opp i 2023, inspirert av Røde Kors-tilbodet andre stader i landet. Første året sat frivillige i 15 timar og eit kvarter ved dødsleie. Året etter var timane nesten dubla. Og så langt i år har dei frivillige allereie sete over 106 timar hos menneske i livets aller siste fase.

FRÅ VONDT TIL VERDIG

Vaketenesta har ein viktig jobb. Det er eit samspel mellom de frivillige og helsepersonellet. Frivillige skal ikkje stelle, gje medisinar eller ta over helsepersonellet si rolle. Men dei skal vere til stades – halde ei hand, tørke ei panne, nynne ei stille vise, skape ro.

- Høyrsele er det siste som forsvinn. Vi sit der, held i handa, stryk litt på kinnnet. Vi skal ikkje stelle, men vi kan vere nær. Og dei merkar det. Heilt tydeleg, seier Astri.

For pårørande kan Vaketenesta vere ei stor avlasting. Mange slit seg ut på vakenetter, på frykta og uvisse. Nokre gongar finst det ingen nær familie. Då er det ekstra sterkt å sjå kva det betyr at Røde Kors kjem.

Astri hugsar godt ein gong ho kom til ein pasient som hadde sysken på besøk. Dei hadde sete dag og natt, og var slitne.

- Då eg kom, byrja svigerinna å gråte. Ho sa: "Eg er så takknemleg". Det er løn for jobben vi gjer. Takknemlegheita deira – det er alt.

EI HAND Å HALDE I

Dei frivillige i vaketenesta i Stryn er ei gruppe på ti. Sju av dei har helsefagleg bakgrunn, andre har egne erfaringar frå å følgje sine næraste den siste vegen. Felles for dei alle er eit ønske om å vere der for

nokon når livet går mot slutten.

- Når eg går heim etter ei vake, kjenner eg at eg har bidratt med noko viktig. Det er sterkt å sitje der og halde ei hand. For det er akkurat det dei ønskjer – å ha ei hand å halde i. Det er sterkt. Veldig sterkt, seier Astri stille.

SAMARBEID OG STØTTE

Stryn Røde Kors har ein formell samarbeidsavtale med kommunen, og dei frivillige jobbar tett med helsepersonell. På sjukeheimen har reaksjonane vore sterke:

- Ein sjukepleiar kom bort til meg på korøving og sa: "Når eg høyrde at de starta Vaketenesta, så byrja eg å gråte. Eg vart så glad." fortel Astri.

EI VERDIG AVSLUTNING

Å sitje vake handlar ikkje berre om den som skal dø, men også om dei som blir att. Pårørande får eit pusterom, helsepersonell får ei nødvendig støtte, og den døande får det som alle menneske har rett på: ei verdig avslutning på livet.

- Livet må få lov til å ta slutt på ein verdig måte. Dei skal ikkje ha smerter, og dei skal kjenne omsorg i den siste fasen. Det er ei av dei viktigaste oppgåvene vi har i Røde Kors, seier Astri.

No håpar ho fleire lokalforeiningar vil starte opp.

- Den siste fasen i livet er like viktig å vise omsorg i som alle andre. Eg håpar fleire ser behovet og tek kontakt med kommunen for å få i gang vaketeneste, seier Astri.

Ho smiler varmt, men alvorlet ligg i blikket hennar.

For i Stryn finst det no eit lite, men sterkt fellesskap av frivillige som gir av si tid når livet står på sitt mest sårbare. Og dei minner oss alle på noko heilt grunnleggjande: Ingen skal dø aleine.

Astri Kyrkjeide er omsorgsleiar i Stryn Røde Kors, og ei av eldsjelenene bak Vaketenesta i Stryn.

24

BESØKSTENESTER

600

FRIVILLIGE I
BESØKSTENESTER

1

VAKETENESTE



«Når eg går heim etter ei vake, kjenner
eg at eg har bidratt med noko viktig.»

ASTRI KYRKJEEIDE

Internasjonal kafé gav Natali eit nytt liv

ETTER Å HA FLYKTA FRÅ KRIGEN I UKRAINA FANN NATALI KHRAMTSOVA EIN NY START I FØRDE. GJENNOM INTERNASJONAL KAFÉ FEKK HO FELLESSKAP, SPRÅK OG EIT NYTT LIV.



Natali Khramtsova set pris på dei gode samtalanе på Internasjonal Kafé.

Då Natali Khramtsova kom til Noreg var alt nytt. Ho hadde flykta frå Ukraina saman med mannen og dei to sønene sine. Ho minnest dei første vekene som både forvirrande og skumle.

- Første månaden var eg veldig redd. Mange prøvde å snakke med meg, men eg klarte ikkje å svare. Eg torde nesten ikkje å gå på butikken for å kjøpe brød, fortel ho stille.

I Ukraina hadde dei mista alt. Familien flykta først til andre byar i landet, før dei kom seg til Noreg hausten 2022. Natali og familien visste lite om landet dei skulle til – anna enn at det var kaldt. Men det var heldigvis ikkje fullt så kaldt som dei hadde trudd.

- Då vi kom til Noreg hadde vi på oss store jakker og store sko, ler ho.

-VI MÅ GÅ VIDARE

Ho fortel om kor tungt det var å forlate alt, og om andre ukrainarar som slit med å finne seg til rette.

- Eg vil ikkje det. Vi må gå vidare, seier ho bestemt.

Kanskje er det nettopp denne viljen og styrken som har ført Natali dit ho er i dag – med jobb, språk og eit nytt liv i Førde. Men sjølv meiner ho det handlar om noko meir: menneska ho møtte på vegen.

Då familien kom til Førde møtte ho Torun Lucassen frå Røde Kors, som inviterte henne med på Internasjonal kafé. Det vart starten på noko heilt nytt.

- Mange ukrainarar har ikkje norske vener å praktisere språket med. Her får vi praktisere språket, møte andre, og hjelpe kvarandre.

EIN STAD FOR SPRÅK OG SAMHALD

Internasjonal kafé i Førde har sidan 2015 vore ein møteplass for menneske frå heile verda – ein plass der språk, kultur og kvardag møtest. For mange som kjem til Noreg for første gong, er kaféen eit

pusterom frå det ukjende. Her møter ein folk frå ulike land som er i same situasjon. For Natali vart det ein stad å både få og gje hjelp.

-Torun og Lars er som familie for meg – som mor og far, seier ho og ler litt.

Det å bli inkludert, sett og forstått har gjort overgangen til livet i Noreg lettare.

OPTIMIST

Tre år etter at ho kom, har Natali funne sin plass. Ho jobbar no på Bilema, og mannen hennar har også fått seg jobb.

- Barna mine har vener her, dei snakkar norsk, og vi lever eit vanleg liv. Eg føler meg litt norsk, seier ho – med Ukraina i hjartet, sjølvsgagt.

Ho smiler når ho fortel om ein augeblink som gjorde inntrykk:

- Det var siste dagen til sonen min på skulen, og dei hadde konsert for foreldra. Sangen dei framførte var "Optimist" av Jahn Teigen. Heile dagen etter, viss eg begynte å bli litt trist ... Nei, nei, nei! Optimist, eg veit det går bra til sist, nynnar ho og smiler.

Sangen har hjulpet henne gjennom tunge dagar. Og i dag ser ho likskapar mellom det norske og det ukrainske livet – meir enn forskjellar.

- Vi trudde alle at det var stor forskjell mellom norske og ukrainske folk. Men vi er ganske like, seier Natali.

TI ÅR MED VARME OG FRIVILLIGKRAFT

I haust feira Internasjonal kafé tiårsjubileum. Bak markeringa står eit sterkt frivilligmiljø – eldsjeler som Torun Lucassen, Lars Sagvold og mange fleire – som gjennom ti år har skapt eit rom for tillit, venskap og integrering i praksis.

For menneske som Natali, har kaféen vore mykje meir enn berre ein møteplass. Den har vore ein trygg stad å lære språk, finne vener – og starte på nytt.

10

LOKALE INTERNASJONALE
MØTEPLASSAR

121

DELTOK PÅ
«TIL TOPPS»

600

DELTOK PÅ LOKALE
FAMILIEDAGAR

Friluftsliv, førstehjelp og erfaringar for livet

RØFF VART MEIR ENN BERRE EIN FRITIDSAKTIVITET
– HER FEKK JON ATLE ERFARINGAR, MINNER OG EIN VEG TIL LEIARROLLA.

I 2014 vart ein 15 år gamal gut invitert av naturfagslæraren sin til å vere med på ei øving med hjelpekorpsset. Scenarioet var dramatisk – brann på ei ferje – men opplevinga gav meirsmak. Kort tid etter melde han seg inn som aspirant i hjelpekorpsset. Slik byrja Røde Kors-reisa til Jon Atle Sagebø-Rise. No er han distriktsleiar.

SLIK STARTA RØFF I SVELGEN

To år etter den første øvinga, i 2016, bestemte han og ein annan aspirant seg for å starte opp RØFF i Svelgen. Jon Atle vart aktivitetsleiar, og heldt fram med det i to år, fram til 2018. Motivasjonen var todelte:

- Det eine var kanskje det at vi hadde lyst på litt meir Røde Kors-aktivitet. Og så synest vi det var veldig kjekt å prøve å få fleire engasjerte i både Røde Kors, men òg først og fremst i friluftsliv, som er ei interesse eg har.

Det var ikkje berre aktiviteten som motiverte, men også moglegheita til å skape eit fellesskap for ungdom.

SOSIAL MØTEPÅSS OG REKRUTTERING HAND I HAND

Som aktivitetsleiar fekk han sjå ungdom utvikle seg på nært hald.

- Det er litt fascinerande å sjå korleis du får inn ferske ungdommar og jobbar med dei over tid, og oppdagar kor mykje dei får med seg, lærer og engasjerer seg, seier han.

For han handlar RØFF like mykje om sosialt fellesskap og tilhøyrslø som om øving.

- Når ein driv med RØFF-aktivitet, er det viktig å tenke at det ikkje berre er ein rekrutteringsarena. Ein må òg prøve å tenke på det som ein humanitær

aktivitet. Dei ungane som er der er kanskje ikkje så glad i klassiske ballaktivitetar. Ein må prøve å sikre at dei òg får oppleve både meistring og fellesskap i RØFF-aktivitetar. Det synest eg er veldig viktig.

TENÅRINGAR, SKADESMINKE OG LITT LITE SØVN

Jon Atle trekkjer fram små augeblikk og fine opplevingar som noko av det viktigaste med RØFF.

- Frå å setje opp telt etter klokka tolv om natta med altfor mykje mygg, til det å vakne først og sitje der med bålet på morgonen og berre nyte ein roleg morgon medan alle andre ligg og søv. Du får minner for livet, fortel han.

Ei helgesamling på skihytta sit også godt i minnet hans. RØFF-gjengen var på ei skihytte utanfor Svelgen, og på søndagen stod ei skadeøving med skadesminke på programmet.

- Sjølv om du står der med ei gruppe ungdommar på 13–14 år, så er det fullt fokus, full seriøsitet. Dette er same gjengen som absolutt ikkje ville legge seg kvelden før, seier han og ler.

FRÅ LEIRBÅL TIL LEIARANSVAR

No som distriktsleiar ser Jon Atle tydeleg korleis erfaringane frå RØFF har forma han. Gjennom ungdomsaktiviteten har han lært tolmod, kunsten å la folk arbeide i eige tempo, og evna til å motivere andre – ferdigheiter som fungerer like godt i møterommet som rundt eit leirbål.

Han er ikkje åleine om å ha starta Røde Kors-reisa si i RØFF. Erfaringane viser tydeleg resultat: fleire av dei som starta i RØFF i Svelgen, har i dag sentrale verv i organisasjonen – frå distriktsrådsleiar til korpsleiar. Andre går kanskje ikkje vidare i Røde Kors, men sit att med verdifull kunnskap i både før-



stehjelp og friluftsliv – ferdigheiter som kan brukast heile livet.

EIN HOBBY FOR LIVET

Når han får spørsmål om kva råd han vil gi ungdom som vurderer å bli med, er han klar:

- Prøv. Kva er det verste som skjer? Du får litt

førstehjelps- og friluftskunnskap. Om du likar det, så har du fått deg ein organisasjon og ein hobby for livet. Det er berre å gønne på og prøve.

Utan fasade og utan filter

BAK SMIL OG FASADE SLIT STADIG FLEIRE UNGE. PÅ «UTAN FILTER» I SOGNDAL VART DET SNAKKA OPE OM DET SOM VERKELEG GJER VONDT – OG KVA SOM SKAL TIL FOR Å STÅ STØTT.



Leiar i Distriktsråd Ung, Sunniva Fjeldstad Buset, var konferansier under arrangementet.

Aldri før har så mange unge meldt om angst, uro og kjensla av ikkje å strekkje til. Det kunne sosionom og høgskulelektor Arild Johann Wefring Kopperstad og barne- og ungdomspsykiater Tore Hågård stadfeste, då dei deltok på "Utan Filter" – eit ope kveldsarrangement om mental helse, i Sogndal 13. november.

Torsdag kveld vart Storsalen i Sogndal Kulturhus fylt av openheit, modige stemmer og fagleg tyngde då Distriktsråd Ung inviterte ungdom til å dele eigne erfaringar og snakke høgt om mental helse. Etter fjorårets suksess i Førde, var det Sogndal sin tur til å vere arena for ein kveld som tok dei unge på største alvor.

STERKE HISTORIER OG VIKTIG FAGKUNNSKAP

Artist Gunn Kvaale sette tonen frå første stund. Gjennom musikken sin opna ho eit rom for ærlegdom og nærleik – og la grunnlaget for ein kveld som våga å gå tett på dei vanskelege kjenslene. Distriktsleiar i Sogn og Fjordane Røde Kors, Jon Atle Sagebø-Rise, tok deretter publikum inn i eit realistisk og til tider krevjande bilete av korleis unge i Vestland eigentleg har det.

Influensar Linnea Løtvedt fylgde opp med si eiga historie om angst og lav meistringsfølelse – ei forteljing som gjorde salen stille. Ho snakka om press, redsel og kor krevjande det kan vere å søke hjelp når ein kjenner at alt raknar.

EIN SAMTALE SOM GJEKK I DJUPNA

Kvelden enda i ein engasjerande sofaprat der Gunn Kvaale og Linnea Løtvedt møtte Tore Hågård og Arild Johann Wefring Kopperstad. Under leiing av ordstyrar Jostein Vedvik dreia samtalen seg om psykisk beredskap, kvifor angst aukar blant unge, tabuar knytt til mental helse – og kvifor det framleis kan vere krevjande å vere heilt seg sjølv.

PSYKISK BEREDSKAP – KVA BETYR DET?

Gjennom heile kvelden gjekk omgrepet «psykisk beredskap» som ein raud tråd. Men kva betyr det eigentleg? Ifølgje psykiater Tore Hågård handlar det om robustheit: korleis vi står i motstand, korleis vi held oss flytande når livet kjennest tungt – og korleis vi bygger vår eiga indre tryggleik i ei verd prega av

uro, krig, digitale krav og uavbrotne forventningar.

Kriser skjer ikkje berre på dei store arenaene. Dei skjer i kvardagen – i små og store nederlag, i tap, sjukdom, endringar, og i situasjonar som for andre kan verke uvesentlege, men som kjennest altoppslukande for den som står midt i det.

EIN AV TRE KJENNER SEG IKKJE TRYGGJE PÅ Å HJELPE

Ei fersk Røde Kors-undersøking viser at ein av tre i Noreg ikkje føler seg trygg på å gi psykisk og praktisk støtte når nokon er i krise. Samstundes er folk langt meir komfortable med fysisk førstehjelp. Tala slår fast eit tydeleg kompetansegap – og behovet for fellesskap, språk og kunnskap om mental helse blir berre større.

For Sunniva Fjeldstad Buset, leiar i Distriktsråd Ung, er budskapet klar: openheit må ikkje vere unntaket, men norma.

– Unge er framtida vår, og vi treng å bli høyrd, sett og tatt på alvor. Vi må også vise at det ikkje er farleg, feigt eller dumt å be om hjelp – eller å snakke ope om psykisk helse, seier ho.

EIT PSYKISK FØRSTEHJELPSSKRIN FOR KVAR DAGEN

I sofapraten vart paneldeltakarane utfordra på kva unge faktisk bør ha i sitt «psykiske førstehjelpsskrin». Råda var enkle – men kraftfulle: ha ein person du kan snakke med. Praktiser takksemd for dei små gledene. Bruk musikk, aktivitet eller andre kvardagsrutinar som får kroppen ned og tankane på plass.

ALLE HAR EI MENTAL HELSE

Målet med kvelden var tydeleg, og Sunniva Fjeldstad Buset oppsummerte det slik:

– Gjennom Utan Filter ønskte vi å auke bevisstheita hos ungdom om at alle har ei mental helse – og gi dei verktøy dei kan ta med seg i sin eigen psykiske beredskap.

Utan Filter skjer berre éin gong i året. Men budskapet frå kvelden er like aktuell kvar einaste dag: mental helse er ikkje noko vi tek på alvor ein gong i året – det er noko vi må ta på alvor heile tida.

100

DELTOK PÅ
UTAN FILTER

2

TREFFPUNKT-
MØTEPLASSAR
FOR UNGE

– Eg sa berre ja, og så ser vi kva som skjer

DÅ INGILD MYREKROK RUSKEDAL FEKK SPØRSMÅL OM HO KUNNE VERE MED TIL GEORGIA PÅ KORT VARSEL, TRENGDE HO KNAPT TID TIL Å TENKE SEG OM. – EG SA BERRE JA, OG SÅ SER VI KVA SOM SKJER, FORTEL HO.

Det som eigentleg byrja som ei tilfældigheit, skulle raskt bli starten på fem intense dagar i Georgia, der ho underviste frivillige i førstehjelp som del av twinningsamarbeidet mellom Sogn og Fjordane Røde Kors og Georgia Røde Kors.

ANDRE UTFORDRINGER

Ingvild har vore godkjent hjelpekorpsar sidan 2013 og er operativ leiari i Vadheim. Likevel var dette eit oppdrag av ein heilt ny karakter.



– Hjelpekorpsset er eigentleg ganske 'norsk'. Vi måtte ta utgangspunkt i det vi kjenner, og tilpasse alt til ein heilt annan kvardag, seier ho.

For frivillige i Georgia handlar oppdraga og øvinga ofte om naturkatastrofar, konflikt og krevjande samfunnsomsyn – ein litt annan kontekst enn vi er vande til.

Ho fekk ansvar for ei gruppe deltakarar frå heile landet, fleire av dei heilt ned i midten av tenåra. Språket skapte utfordringar, men dei unge tok kjapt rommet:

- Dei har ein bratt læringskurve. Og som vanleg: Når du lærer vekk, lærer du like mykje sjølv, understrekar Ingvild.

TWINNINGSAMARBEIDET – VERDIEN GÅR BEGGE VEGAR

Utvekslinga er ein del av eit partnerskap. Twinningsamarbeidet mellom Sogn og Fjordane Røde Kors og Georgia Røde Kors byggjer på gjensidig læring, kompetansedeling og støtte.

Sogn og Fjordane Røde Kors bidreg med kunnskap innan førstehjelp, beredskap og leiing. Georgia Røde Kors gir på si side innsikt i korleis ein jobbar tett på samfunn der naturkrefter, sosiale utfordringar og konflikt er ein del av kvardagen.

Samarbeidet skaper unik utvikling på begge sider.

– DEI HAR MINDRE ENN OSS, MEN DEI DELER ALT DEI HAR

Den georgiske gjestfridomen gjorde sterkt inntrykk. Ingvild fortel om ein middag med lokale rettar, i store mengder. Etter måltidet stod mykje av maten att – heilt bevisst.

– Etterpå pakka dei restane i boksar og køyrde dei til det lokale brannvesenet som var på vakt. Dei har ein veldig varm kultur. Dei har mindre enn oss, men dei deler det dei har.

Ho nemner òg korleis bebruarane i landsbygdene samarbeider om å ta vare på laushundane, med eigne ordningar for vaksinar og veterinærsekk. Fellesskap, omtanke og samhald gjennomsyrrer kvardagen – noko som gjorde sterkt inntrykk.

OPPMODAR ANDRE TIL Å GRIPE SJANSEN

Ingvild meiner fleire bør hive seg rundt og bli med om sjansen skulle dukke opp – også dei som ikkje kjenner seg heilt førebudde.

- Uansett så trur eg at ein får noko positivt ut av det viss ein deltek, seier ho.

Ho peikar på at det faktisk kan vere ein fordel å kome inn utan mange forventningar eller mykje forkunnskap.

- Eg vil seie det gjekk veldig fint utan å vite så mykje på forhånd. For meg som var heilt uvitande, tenker eg at det nokre gonger er like greitt. Ein får veldig fine samtalar ut av det, og så kjem ein inn i det heilt fordomsfritt.

Ho betryggjer med ei viktig påminning og oppmodar folk til å møte nye erfaringar med eit open sinn.

- Det er folk. Det er heilt vanlege folk ein møter, og dei er som regel veldig hyggelege.

Og skulle det stå på frivillige neste gong, så stiller ho gjerne igjen.



«Når du lærer vekk, lærer
du like mykje sjølv.»

INGVILD MYREKROK RUSKEDAL



Georgia bydde på flotte utsikter, god mat og nye utfordringar.
Foto: Pål Andreas Dahl og Martin Øyen Eikebø.



Vårens vakraste eventyr – for 20. gong

VARM VÅRSOL LÅG OVER SPEILBLANKT VATN OG TETT GRØN SKOG – VELKOMEN TIL NESHOLMEN, DER
«VÅRENS VAKRASTE EVENTYR», SOM RØDE KORS KALLAR DET, UTSPELAR SEG KVART ÅR.

Våren 2025 vart det arrangert Kvalifisert søk og redning (KSOR) – for 20. gong. KSOR er eit grunnkurs i Røde Kors Hjelpekorps som gir nye frivillige solid opplæring i søk og redningsferdigheiter, slik at dei kan bidra trygt og effektivt i søk- og redningsoppdrag når det verkeleg gjeld.

Og kva gjer ein når eit kurs rundar 20 år? Ein feirar, sjølv sagt – med kake, heider og god stemning. Det vart delt ut påskjønningar til både deltakarar, rettleiarar og stab, og kakebiten var neppe den tøfaste utfordringa denne helga.

51 KLARE FOR AKSJON

Heile 51 deltakarar – inkludert 11 frå Haugland United World College (UWC) – tok del i kurset, som gav ein solid dose læring og utfordring i trygge rammer. I løpet av helga fekk dei trent på å finne menneske som har gått seg vekk, surre pasientar fast til bære, frakte dei trygt av garde og mykje meir. Alt dette skjer i ekte fjell- og skogsterreng, som byr på ein del ekstra utfordring.

KART, KOMPASS OG KURS MED TURMAT I SEKKEN

Frida Herland frå Askvoll var ein av dei som tok utfordringa denne helga. Til vanleg jobbar ho som ambulansefagarbeidar – og har med andre ord redda eit liv eller to frå før. Likevel synest ho helga var både lærerik og utfordrande.

- Det mest lærerike for meg var kart og kompass. Der hadde eg ingenting frå før, seier ho med eit smil.

Ho innrømmer at det var litt skummelt i starten. Men etter kvart sat kunnskapen godt – mykje takka vere opplegget, der det teoretiske vart kom-

binert med praktisk trening heile helga gjennom.

Frida fekk også vist fram eigne ferdigheiter. Då det skulle demonstrerast korleis ein brukar Backboard-bære, kunne ho steppe inn og vise korleis det skal gjerast – med stødig hand og god erfaring.

Og det var ikkje berre kompetanse som vart bygd opp i løpet av helga – men også appetitt. Når lunsjtida kom, spreidde gjengen seg utover graset, med termoskaffi i koppen. Real turmat blei fort dagens gourmetoppleveling. I sekkane låg det sjølv sagt litt ekstra motivasjon: små sukkerdryss som hjalp på humøret når motbakkane var brattast og sekkane tyngst.

ORIENTERING OG TUNGE SEKKAR

Deltakarane vart delte inn i lag når dei kom, og gjennom dagane skulle dei finne vegen til ti ulike postar spreidd rundt i terrenget – berre ved hjelp av koordinatar frå KO (kommandoplass). Det vart mykje vandring i ulendt terreng, bratte bakkar og tunge sekkar, men humøret haldt seg oppe.

- Dagane gjekk kjempefort, og det var veldig gøy, seier Frida.

For henne var det aller kjekkaste nettopp desse turane og opplegget på dagtid. Samhaldet, meistringskjensla og det å bli utfordra både fysisk og mentalt, gjorde inntrykk.

- Eg angrar ikkje på at eg vart med, avsluttar ho med eit smil.

52

DELTA PÅ
KSOR PÅ NESHOLMEN

God stemning og fullt fokus. Deltakarane på KSOR på Nesholmen gjer seg klare til å navigere i terrenget – med berre kart, kompass og koordinatar frå KO.

Mål for humanitære innsatsområde

2.1 HUMANITÆRE VERDIAR

VI ER EJ STERK STEMME FOR HUMANITÆRE VERDIAR



Distriktet skal være pådriver for å fremje menneskeverd og likeverd, og vere talsperson for menneske som lir, vert utsette for overgrep, opplever utanforskap eller einsemd. Det skal skje ved:

- å formidle kunnskap om krigens folkerett, menneskerettane og Røde Kors-prinsippa.
- å formidle kunnskap om humanitære behov som er lokalt, nasjonalt og internasjonalt.
- dialog og samarbeid med lokale ledd i Georgia Røde Kors for gjensidig læring og utvikling.
- auke kunnskapen blant våre eigne om folkeretten, menneskerettane og Røde Kors-prinsippa.

2.2 REDDE LIV

MENNESKE ER BUDDE OG RESPONDERER PÅ, OG KJEM SEG RASKT ETTER KRISER



Distriktet skal være pådriver for å sikre kapasitet og kompetanse innan beredskap slik at distriktet og lokale ledd er godt budde på kriser. Det skal skje ved:

- å auke kunnskapen, oppdatere planverk, avklare roller og ansvar, og gjennomføre øvingar.
- støtte til avklart samhandling med kommunane og andre aktørar.
- å styrke beredskapen på dei humanitære følgjene av klimaendringar.
- å auka førstehjelpskunnskapen blant eigne frivillige og i lokalsamfunnet.
- sikre samspelet mellom hjelpekorps, ungdom og omsorg i beredskapsarbeidet.

Distriktet skal være pådriver for å sikre nødvendig kapasitet og kompetanse innan søk og redning for å dekke behova i området vårt. Det skal skje ved å:

- sikre stabilt tal operative hjelpekorps med kompetente leiarar.
- sikre tilvekst av nye, godkjende hjelpekorpsarar.
- utdanne nye aksjonsleiarar og fagansvarlege.
- legge til rette for og vidareutvikle spesialgruppene (inkl. RØFF) og dei lokale einingane.

2.3 TRYGG OPPVEKST

BARN OG UNGE UTVIKLAR SEG I TRYGGE OMGJEVNADER, PREGA AV INKLUDERANDE FELLESSKAP



Distriktet skal være pådriver for at barn og barnefamilialar får oppleve merksemd, meistring, læring og inkluderande fellesskap, som dei kan bygge vidare på i kvardagen. Det skal skje ved:

- tilbod om Ferie for alle-opphald sommar- og vinterstid, og elles i året.
- gode personlege opplevingar og deltaking på fellesarrangement i juletida og elles i året.

Distriktet skal være pådriver for at barn og unge får høve til å delta, oppleve å bety noko, samt utvikle seg gjennom deltaking og frivillig engasjement, og slik utvikle gode haldningar og gode handlingar ovafor andre. Det skal skje ved å:

- fremme og drøfte tema som ung psykisk helse, utestenging, seksualitet og seksuell helse.
- legge betre til rette for lokale tilbod for målgruppene til Barnas Røde Kors, RØFF og RK Ungdom.

2.4 FELLESSKAP OG LIVSMEISTRING

MENNESKE OPPLEVER LIVSMEISTRING OG HAR TILGANG TIL INKLUDERANDE FELLESSKAP GJENNOM ALLE DELAR AV LIVET



Distriktet skal være pådriver for sikre nødvendig kapasitet og kompetanse til at menneske med behov for sosial kontakt opplever å bli sett, og blir invitert med i aktivitet. Det skal skje ved at:

- frivillige blir invitert til kvalifiserande temakurs innan omsorgsfeltet, m.a. om demens.
- besøkstenestene utviklar lokale tilbod med besøk til heimebuande og gjennom fellesaktivitetar.
- fleire lokale ledd legg til rette for inkluderande møteplassar og fellesarrangement lokalt.

Distriktet skal være pådriver for at tilflyttarar opplever inkluderande støtte i si sosiale etablering i lokalsamfunnet. Det skal skje ved:

- opne møteplassar, fellesaktivitetar og arrangement som fellesturar og lokale familiedagar.
- felles Til Topps-tur i regi av distriktet, og lokale turgrupper.

Versjon av april 2025

Mål for organisatoriske innsatsområde

3.1 STYRKE FRIVILLIGHEITA

VI INSPIRERER, MOBILISERER OG KLARER Å FÅ MEDLEMMER OG FRIVILLIGE TIL Å BLI



Distriktet skal vere pådrivar for å styrke den lokale Røde Kors-organisasjonen med fleire engasjerte medlemmer. Dei som melder seg vert kontakta, får opplæring og kjem i aktivitet. Det skal skje ved:

- planmessig rekruttering av medlemmer og for at dei vert verande lengre i Røde Kors.
- effektiv oppfølging av medlemmer og frivillige i dialog og samhandling med lokale ledd.
- å vidareutvikle kurshaldarar som inspirerer frivillige og gjer dei trygge i aktivitet og verv.
- å bidra til auka interesse for og engasjement i Røde Kors blant ungdom og yngre frivillige.
- sikre planmessig informasjon internt og utad via ulike kanalar og plattformer, inkludert lokale.

3.2 OPEN OG INKLUDERANDE

VI VIDAREUTVIKLAR OSS SOM EIN OPEN, INKLUDERANDE OG MANGFALDIG ORGANISASJON



Distriktet skal vere pådrivar for ein organisasjonskultur som er open og inkluderande, og som er prega av tillit, respekt, kunnskap og mangfald. Det skal skje ved å:

- bidra til å utvikle og støtte leiargar med evne til og ynskje om å sette felles retning.
- bidra til involverande og fordomsfri dialog internt i organisasjonen og i høve andre.
- bidra til styrka likestilling og auka mangfald i alle ledd.
- bidra til læring, nytenking, endring og betring, gjennom kunnskaps- og erfaringsdeling.
- handsame person- og saksopplysningar i samsvar med den nye personvernlovgjevinga.

3.3 BEREKRAFTIG FRAMTID

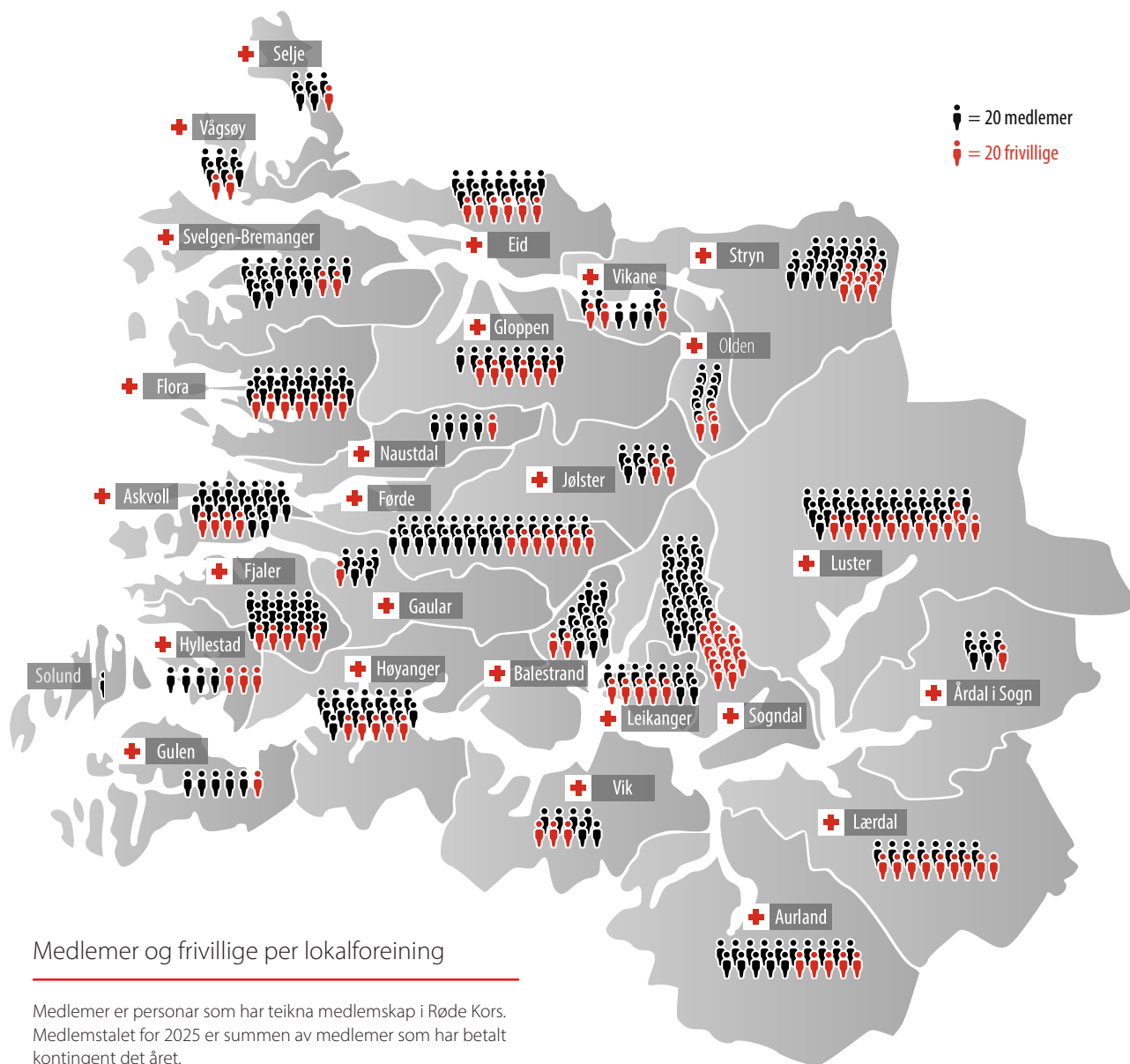
VI SIKRAR FINANSIERING, REDUSERER KLIMAAVTRYKKET OG ARBEIDER FRAMTIDSRETTA MED DIGITALISERING



Distriktet skal vere pådrivar for at:

- frivillige og tillitsvalde blir inspirert til å aktivt bruke dei digitale verktøya i organisasjonen.
- frivillige og deltakarar er godt informert og ivaretatt før, under og etter aktivitet.
- lokale vurderingar av frivillig og organisatorisk berekraft skal vektleggast ved nye satsingar.
- inntektsarbeidet vert styrka for å sikre flest moglege tilgang på hjelp.
- informasjon om korleis vi brukar midlar og leverer resultat vert gjort tilgjengeleg og formidla.
- det vert sett utviklingsmål som reduserer klima- og miljøavtrykk, og som er etisk forsvarlege.
- lokale styresmakter har meir merksemd på humanitære konsekvensar av klimaendringane.

Frivilligheit og medlemsskap



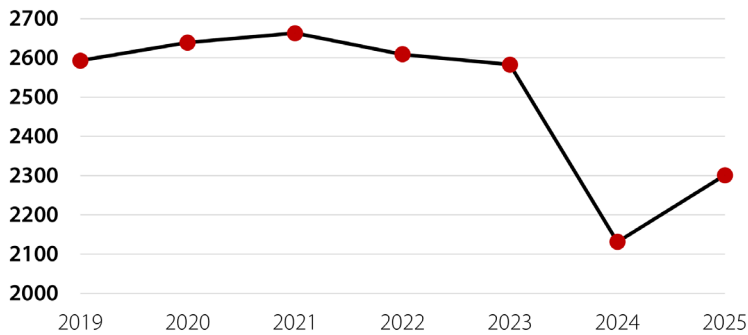
Medlemmer og frivillige per lokalforeining

Medlemmer er personar som har teikna medlemskap i Røde Kors. Medlemstalet for 2025 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.

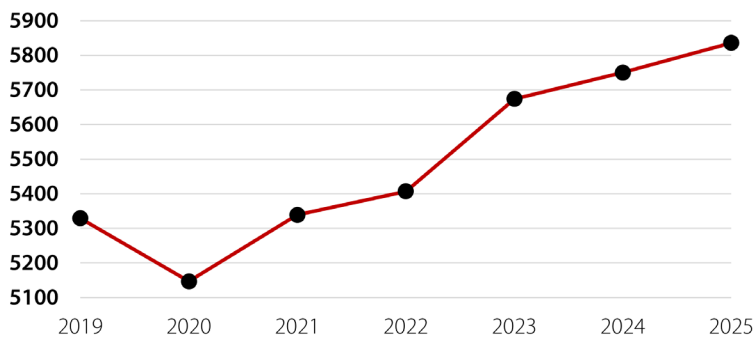
Svært mange frivillige er òg medlemmer. Difor overlappar desse gruppene kvarandre til ein viss grad.

Frivillige i aktivitet

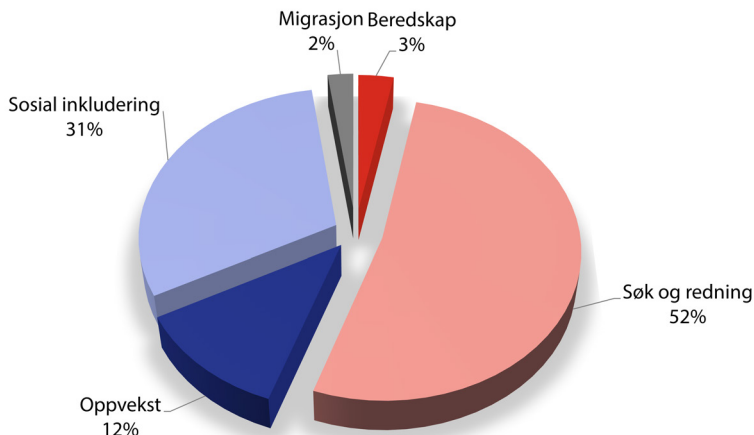


Grafen viser ein markant nedgang i talet på frivillige i aktivitet i 2024, som skuldast ei opprydding i systema våre.

Betalande medlemmer



Frivillige etter innsatsområde



Styret i Sogn og Fjordane Røde Kors

VALT AV ÅRSMØTET I 2025:



LEIAR
JON ATLE SAGEBØ-RISE
Svelgen/Bremanger
902 83 890
jon.rise@rodekors.org



NORVALL NØRINGSET
Førde
950 38 575
norvall.noringset@rodekors.org



NESTLEIAR
SYNØVE SANDE
Svelgen/Bremanger
907 26 012
laila.sande@rodekors.org



HARALD OFFERDAL
Balestrand
907 94 526
harald.offerdal@rodekors.org



ANITA HJØNNEVÅG
Luster
412 34 039
anita.hjonnevag@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR OMSORG
BRITT OPTUN
Luster
995 14 197
britt.skulstad.optun@rodekors.org



JOSTEIN VEDVIK
Førde
468 22 293
jostein.vedvik@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR HJELPEKORPS
SONJA MOLVIK MYREKROK
Høyanger
992 19 328
sonja.myrekrok@rodekors.org



PER KRISTIAN STOREVIK
Stryn
915 85 232
per.storevik@rodekors.org



DISTRIKTSRÅDSLEIAR UNGDOM
SUNNIVA FJELDSTAD BUSET
Svelgen/Bremanger
954 63 010
sunniva.buset@rodekors.org

Økonomi

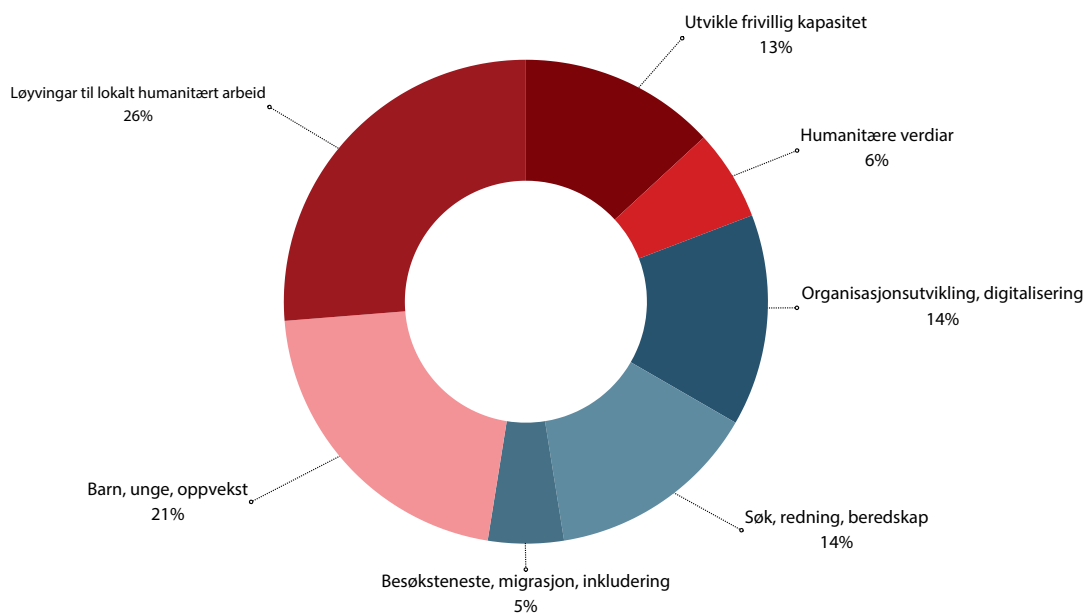
Rekneskapen til Sogn og Fjordane Røde Kors for 2025 vart ikkje klar og revidert tidsnok til at hovudtala kan presenterast i årsmagasinet i år. Prognosane tilseier ein omsetnad på om lag 20 millionar kroner i 2025.

Aktiviteten i Røde Kors-distriktet er dels finansiert av overføringar internt i Røde Kors som avklarte tilskott eller etter søknad. Det kan vere tilskottsmidlar frå styresmaktene til prioriterte aktivitetar, mellom anna for utvalde grupper av menneske i utsett livssituasjon. Og det kan vere tilskotts- og gåvemedlar frå stiftingar, næringsliv og privatpersonar på nasjonalt nivå og i distriktet.

Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane har dei siste åra vore særskild viktig for Røde Kors i Sogn og Fjordane. Stiftinga har bidrege til prioritert, felles aktivitet på Sogn og Fjordane-nivå, samt bidrege direkte til lokale Røde Kors-lag i heile distriktet. Frå stiftinga er det løyvd tilskott som har vore heilt avgjerande for viktige investeringar, og for gjennomføring av lokal aktivitet for dei som treng det mest.

Kostnader fordelt til føremål er skissert i figuren under (tal frå 2024).

Utgifter til føremål (2024)



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. Kontingenten 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

GÅVE

Mange ønskjer å bidra med eingongsbeløp til Røde Kors, til dømes til våre humanitære ferieleirar. Du kan finne meir informasjon på www.rodekors.no eller nytte bankkonto 3700.15.64333.

PANTELOTTERIET

Eit miljøvenleg lotteri der flaskepanten vert brukt som innsats. Trykk på Røde Kors-knappen når du pantar flasker. Du finn «våre» automatar i nokre Coop-butikkar, Kiwi, Rema 1000, Meny og Spar.

GRASROTANDELEN

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

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



rodekors.no/sfj



youtube.com/sfrodekors



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



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



Røde Kors Sogn og Fjordane