



«Team Pølsa»:

– Sammen klarte vi det!

– Det handlet ikke om å være best, men å skape fellesskap og mestring og å komme i mål som ETT lag, sier deltaker Trygve Kroken-Braate og programleder Øystein «Pølsa» Pettersen.

Frå Nordfjordeid har
elevane kort veg til
nokre av dei beste
naturopplevingane
i landet. Her testar
tidlegare elev Katinka
surfing i Hoddevika.



Eit år med opplevingar og meistring

– Året har vore fullt av små augeblikk og store naturopplevingar – alt frå surfing i Hoddevika, overnattingsturar i telt og snøhole, til spektakulære toppturar, seier Katinka Wang Larsen (21)

Tekst og foto: Fjordane Folkehøgskule

Drammensjenta gjekk linja Friluftsliv i samarbeid med Røde Kors på Fjordane Folkehøgskule. Her lærte ho seg førstehjelp, samband, søk og redning, og å navigere seg i krevjande terreng.

– Det er rått å stå på ein fjelltopp og vite at eg kan ta ansvar om uhellet er ute. Her får du prøve nye interesser i trygge rammer

og utvikle deg sjølv. Året har gjort meg meir trygg, og gjort det enklare å kaste meg ut i det ukjente, seier Katinka.

Katinka anbefaler alle om å prøve eit år på Fjordane Folkehøgskule.

– Eg har hatt det veldig gøy og lært utruleg masse, avsluttar Katinka.



Opptaket til
skuleåret
2026/2027
startar
15. november

Det finnes ingen unnskyldning

■ Vår felles humanitet står på spill. Situasjonen for sivilbefolkningen på Gaza er katastrofal og preget av gjentatte, alvorlige brudd på folkeretten fra de krigførende partene. Hvis verden aksepterer dette som den nye normalen, risikerer vi at brutaliteten setter standarden i fremtidige konflikter.

■ Minst hver tiende innbygger på Gaza er drept, alvorlig skadet eller savnet under ruiner. Bruken av høyeksplosive våpen og planlagte sprengninger har lagt store områder i grus. Kritisk sivil infrastruktur er i praksis utradert. Nesten hele befolkningen er drevet på flukt flere ganger, uten trygge steder å ta seg til. Slik skal ikke krig føres.

■ Når nødhjelp hindres, forverres alle andre forhold. Mat, vann, medisiner og annen kritisk hjelp blir systematisk stanset før den når frem. FN har erklært hungersnød i Gaza by. Som okkupasjonsmakt er Israel forpliktet til å sikre uhindret nødhjelp.

■ Helse- og nødhjelpsarbeidere, helsefasiliteter og sykehus har blitt angrepet i stort omfang, selv om de har krav på særskilt beskyttelse etter humanitærretten. FN har registrert nesten 800 angrep på helsetjenester på Gaza siden fiendtlighetene startet. I praksis er alle Gazas faste sykehus enten ødelagt eller skadet. Over 500 hjelpearbeidere er drept, inkludert 30 av

våre kolleger i Palestinsk Røde Halvmåne som har mistet livet mens de var i tjeneste for å redde liv og hjelpe sårede.

■ Det er avgjørende at internasjonale, rettslige mekanismer tas i bruk for å adressere folkemord, forbrytelser mot menneskeheten og krigsforbrytelser. Men sivilbefolkningen på Gaza kan ikke vente på rettsprosesser som tar flere år. Det internasjonale samfunnet må bruke alle tilgjengelige politiske virkemidler for å stanse lidelsene.

■ Krigen på Gaza har svekket internasjonale regler og normer det har tatt generasjoner å bygge. Vi må verne om krigens regler for å unngå et internasjonalt anarki der den sterkeste rett gjelder, og der menneskeverdet må vike for krigførende parters interesser. Dersom verdenssamfunnet tillater at lidelsene på Gaza fortsetter, er risikoen langt større for at sivilbefolkningen heller ikke vil bli beskyttet i kommende kriger som kan ramme oss eller andre.

Siri Hatlen
President i Norges Røde Kors

■ Til slutt vil jeg rette en stor takk til alle medlemmer og givere. Deres støtte gjør det mulig å redde liv, lindre nød og forsvare krigens regler – på Gaza og i andre konfliktområder. Sammen står vi opp for menneskeverdet, humaniteten og respekten for folkeretten.

« Krigen på Gaza har svekket
regler og normer det har
tatt generasjoner å bygge.



RØDE KORS-MAGASINET
01/2025 – 105. ÅRGANG

Utgiver: Røde Kors i Norge
President: Siri Hatlen
Konstituert generalsekretær:
Simen Saxebøl

Ansvarlig redaktør:
Andreas Bjørnstad
Redaktør: Marianne Wellén
Forsidefoto:
Øystein Pettersen

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

Slik kan du hjelpe!

Se rodekors.no eller
ring 22 05 42 20

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

Følg oss på: facebook.com/rodekors twitter.com/rodekorsnorge instagram.com/rodekorsnorge



For mange Røde Kors-magasiner?

Mottar din husstand flere Røde Kors-magasiner i posten? Du kan reservere deg mot dette. Kontakt medlem- og giverservice via denne QR-koden eller på e-post: medlem@redcross.no

Adresseendringer eller andre henvendelser:
Kontakt kundeservice på rodekors.no



Foto: Laos Røde Kors

Opplæring i førstehjelp

Over 1400 lærere og elever i seks provinser i Laos har fått opplæring i livreddende førstehjelp gjennom Laos Røde Kors sitt prosjekt «Førstehjelp i offentligheten og i lokalsamfunnene».

Under det årlige førstehjelpsmøtet som ble holdt i Vientiane, hovedstaden i Laos, ble resultatene av opplæringene gjennomgått.

Arrangementet samlet lokale Røde Kors-avdelinger, partnere og støttespillere for å planlegge fremtidig innsats og neste neste fase fra 2025 til 2028.

Prosjektet er støttet av Det internasjonale Røde Kors og Japan Røde Kors.

RØDE KORS I NORGE



Tekst og foto: Ingeborg Øien Thorstad



Kongelig åpning av sommerberedskapen

Prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus hilste til alle frivillige i Røde Kors under åpningen av sommerberedskapen i juni. Det var første gang de to representerte kongehuset uten sine foreldre eller besteforeldre.

Prinsessen og prinsen deltok i en demonstrasjon av sjøredning fra båt og fikk prøve seg på hjerte- og lungeredning. De fikk også møte flere frivillige i Røde Kors, fra aktiviteter som besøksvenn, Fellesverket og hjelpekorps.

– Tusen takk for at vi fikk komme hit. Det er veldig fint å få se noe av arbeidet

dere gjør, sa prinsessen, mens prins Sverre Magnus fulgte opp med å ønske alle frivillige rundt i landet lykke til i sommer.

President i Røde Kors, Siri Hatlen, var også fornøyd med besøket. Hun synes det var spesielt hyggelig at prinsessen og prinsen var interessert i å lære mer om det viktige arbeidet Røde Kors gjør.

Tekst og foto: Martine Kasta



BESØKSVENN MED HUND

– Det betyr veldig mye

Anne Berit (78) har alltid vært aktiv, men etter hvert som hun har blitt eldre og mindre mobil tilbringer hun mer tid hjemme. Da er det ekstra hyggelig at besøksvennen Zhen og hunden Nemi kommer på besøk.

Den portugisiske vannhunden Nemi, matmor Zhen og Anne Berit møtes ukentlig gjennom besøkstjenesten til Røde Kors. Røde Kors' besøkstjeneste er et tilbud hvor frivillige går på besøk til dem som ønsker det.

– Jeg ønsket å gjøre noe for det norske samfunnet, og jeg har en hund som er veldig glad i mennesker. Det fint å kunne glede de som liker både besøk og hunder, sier Zhen som har vært frivillig besøksvenn i Røde Kors siden 2024.



Tekst og foto: Karoline Reilstad



NM i hjelpekorps

Åtte distriktslag fra hele landet konkurrerte i NM i hjelpekorps som ble arrangert i Haugesund helgen 5.-7. september.

I tillegg til hjelpekorps-lag, deltok landsstyret. Fredag kveld var det nattorienteringen hvor lagene skulle finne poster plassert ut i terrenget. Postene ga ulik poengsum etter vanskelighetsgrad.

Lørdagen var det klart for ringløype i Haugesund sentrum. Her ble lagene testet i ulike hjelpekorps-disipliner, som førstehjelp, søk og redning, samband og samarbeid. Da stilte landsstyret med ett lag. Alle lagene ble testet i en rekke ulike scenarioer.

– Det er flott å få et innblikk i mye av det hjelpekorpsset gjør. Personlig likte jeg posten med bære-surring og -bæring godt, sier Hatlen.

Landsstyret kom på sisteplass, og vinner ble laget fra Møre og Romsdal.



Tekst og foto: Ingeborg Øien Thorstad

Aktivitet og lek på seniorferie

Liv (73) fra Bagn og Kåre (83) fra Ringsaker er to aktive pensjonister på seniorferie på Røde Kors-senteret Merket i mai. Kåre deltar for andre gang, mens det er første gang for Liv.

– Det er fint å være sammen med venner

og treffe nye folk når du bor alene, sier Kåre, som er veldig glad i å være i bevegelse og ute i friluft.

Liv nikker enig og roser opplegget. I fire dager har de sammen med 25 andre pensjonister fått servert og spist gode måltider i fellesskap, deltatt på

aktiviteter og knyttet nye bekjentskap og vennskap. På programmet har det stått alt fra bowling til pakkelek og felles trimtimer. – Det er veldig trivelig å være sammen på tur. Det er fint at vi voksne også kan leke sammen og ha det moro, sier Liv.



Det handler om noe annet enn å være best

– Jeg blir fort rørt, og griner mye. Men så mye som jeg grein under innspillingen av «Team Pølsa», tar nok kaka.

Tekst: Marianne Wellén Foto: Olav A. Salbones

Jeg fikk til og med tyn for det i sosiale medier, om at jeg overdrev for å få flest mulig klikk og flere følgere. Og at jeg var en dårlig rollemodell. Han byr på seg selv, Øystein Pettersen (42), hele Norges helt og forbilde etter TV-serien «Team Pølsa» på NRK.

– Da jeg ble spurt om å bli programleder har jeg aldri vært så usikker. Jeg gikk noen runder med meg selv om jeg var kvalifisert og landet på at det var jeg vel ikke. Men jeg hadde vel ikke blitt spurt hvis de trengte en fagperson, forteller den tidligere OL-vinneren på ski.

TV-programmet skulle være en del av TV-sendingene fra VM i Granåsen, der seks ungdommer i alderen 13-16 år med ulike utfordringer skulle komme samlet i mål i VM-løypene. Foran dronningen og 15.000 tilskuere.

– Jeg hylgrein da stadion begynte å telle ned fra 10. Jeg har aldri sett sånn hjertevarme. Det var en

Etter 10 måneder med trening og samhold kom alle deltakerne fra TV-serien «Team Pølsa» i mål under VM på ski i Trondheim. Fra venstre: Sunniva Spangelo, Trygve Kroken-Braate, Syver Blindheim, Mikkel Munthe, Pia Hasund Vareberg og Peder Danielsen. Bak står Øystein Pettersen.

opplevelse som bare feier alle andre idrettsopplevelser av banen. Grunnen til at jeg mener det, er at jeg opplevde at publikum ville SÅ at de skulle få det til. Alle heiet på det samme, forteller Øystein.

Samme start – samme mål

Der og da i Trondheim skulle «Team Pølsa» bevise at de var ETT lag. Etter 10 måneder med felles opplevelser, felles utfordringer, felles motgang og felles mestringsopplevelser. Nå skulle de endelig gjøre det. Komme sammen i mål.

– Vi hadde bygget et lag der vennskapet og samholdet ble helt spesielt. Vi møttes for første gang på Beitostølen i april 2024 og det ble noen måneder med enorme opplevelser. Vi trente på å mestre ski og kjelke, vi isbadet og slet oss opp på fjelltopper. Men først og fremst måtte vi å lære å bli trygge på og stole på hverandre.

De ungdommene som var med måtte ha lyst til å



«Jeg er ordentlig glad i mennesker og blir fort revet med, på godt og vondt. Jeg gråter mine modige tårer, også når det ikke er TV-sending.»

Øystein Pettersen



Deltakerne fra «Team Pølsa» ble superkjendiser og svært ettertraktet fra et samlet pressekorps over hele landet.

fullføre, men måtte også tåle å stå i rampelyset.

– Jeg er veldig glad for det i ettertid, at det var akkurat disse ungdommene, for de ble jo superstjerner. Det ble et TV-program som favnet bredt, fra barnehagebarn, ungdom, unge voksne og eldre. Jeg vet ikke helt hva det er, men noe av essensen er at vi pirker borti noe menneskelig og grunnleggende, men som på sett og vis glemmes litt i hverdagens kjas og mas. Vi løper ofte etter det vi kan telle, men som ofte går på bekostning av det som teller, sier han.

Øystein har fått mange meldinger fra folk som både har fysiske utfordringer og folk med generelle utfordringer i hverdagen. Tilbakemeldinger på at de har fått det litt bedre, at folk har blitt litt mer oppmerksomme, litt mer bevisste og litt mindre egoistiske.

Fra Somaliland til Granåsen

I 2017 var Øystein Pettersen med Røde Kors til Soma-



I 2017 besøkte Øystein Pettersen Somaliland sammen med Røde Kors. Der møtte han Abdullah Mose Ibrahim som bodde i en landsby sammen med moren sin. I Somaliland hadde det ikke vært skikkelig regn de siste 4-5 årene og over halvparten av befolkningen var avhengig av nødhjelp.

liland for å slå et slag for det årets julekampanje. En opplevelse han husker den dag i dag.

– Jeg var motivert til å møte mennesker, sitte igjen med noe. Jeg hadde ikke noen forhåpninger om å redde verden, men jeg tror jeg hadde forhåpninger om å komme hjem og se annerledes på min egen. Og det fikk jeg til. Den lille bevisstgjøringa der gjør mye med deg.

Han husker godt den lille jenta på tre år som trengte hjelp, møtet med den gjengen han tenkte manglet alt av materielle ting, men som han innså hadde et samhold som vi her hjemme mangler. Eller den lille gutten med funksjonsnedsettelse som lå under et tre utenfor landsbyen og som var utstøtt av familien, bare passet på av mamma.

– Jeg får vondt i magen nå, bare å tenke på det. Jeg husker det gjorde så stort inntrykk. Jeg satt ved siden av ham og han kunne ikke røre på seg. Fluene hadde lagt egg inni nesebora på ham for der var varmt og fuktig, fluene kravlet ut og inn av nesa på

«For å bygge fellesskap så må man bygge folk. Jeg brenner for å begynne å bygge folka.»

Øystein Pettersen

ham. Jeg hadde bare lyst til å ta ham med meg hjem, forteller Øystein.

Forskjell på invitert og inkludert

I programmet adresserer deltaker Pia Hasund Vareberg (15) ensomhet. Og den ensomheten er det mange som kjenner på. Hun forteller at hun aldri har vært del av et lag. Hun har ofte blitt invitert, men ikke blitt inkludert.

– Inkludering er en følelse. Hvis man ikke føler det, da er det ikke inkludering, da bare er du der. Man trenger ikke være født med celebral parese for å skjønne hva Pia prater om. Vi har over 700.000 mennesker som står utenfor arbeidslivet i arbeidsfør alder. Mange både kan og vil bidra. De trenger tilrettelegging, men først og fremst trenger de et fellesskap. For å bygge fellesskap så må man bygge folk. Jeg brenner for å begynne å bygge folka. Så får fellesskapet komme. Det er litt som dere i Røde Kors jobber også. Å legge til rette for at vi kan ta vare på



– Jeg brenner for å begynne å bygge folka. Så får fellesskapet komme. Det er litt som dere i Røde Kors jobber også. Å legge til rette for at vi kan ta vare på hverandre, sier Øystein Pettersen.



Det ble varige vennskap og tette bånd mellom deltakerne og programlederen. Her står han med Syver, Sunniva og Trygve.

hverandre, sier han engasjert.

For noe år siden fikk Øystein en hjerneblødning og da skrev han en bok til ungene sine som han vil de skal lese når de blir litt eldre.

– Den heter Helt deg. Av den enkle grunn at det er det jeg ønsker å formidle til mine egne unger: Du er bra, punktum, men du er aller best når du er DEG. Det ligger ganske forankra i ryggraden min, på et vis.

Bygge fellesskap

«Team Pølsa» er fortsatt en gjeng. Øystein prater med de nesten hver dag. Noen har hatt det litt tøft etter at serien var over og hverdagen har kommet. Det er ikke noe felles mål lenger. Men alle har fått en helt annen standing i lokalmiljøet sitt, sier han.

– Det peker på verdien av det å bygge fellesskap, fordi med en gang du er med i en gjeng så oppleves alt så betydningsfullt, men når interessen er borte, blir fellesskapet borte og da har du ikke noe å bidra inn i lenger. For å få ut det beste av en gjeng, så må



Å skape trygghet, vennskap og samhold er blant suksesskriteriene bak «Team Pølsa». Her tar Øystein en selfie sammen med Peder.



I nesten ett år forberedte deltakerne seg til VM i Trondheim. De bygget fellesskap ved blant annet å dra på teltturer, isbade og slite seg opp på fjelltopper.

«På sikt drømmer jeg om å bidra til en plass hvor ungdommer og unge voksne kan komme og føle at de hører til.»

Øystein Pettersen

alle sammen være klar over hvem vi er, hva skal vi gjøre, og hva er det jeg forventes å bidra med? Noe av det mest inkluderende grepet man kan gjøre er å ha forventninger til hverandre og stille krav, understreker han og legger til at det med gjøres med omsorg.

– Da blir det på ekte inkludering. Det er litt av slagsiden og også litt av det fantastiske at jeg gjennom denne serien har fått tilgang til å få høre så mange ungdommers tanker – og det rører meg – ofte til tårer.

Øystein og produksjonen er nå i gang med å lage en ny sesong av «Team Pølsa».

– Det er helt andre ungdommer med helt andre utfordringer og en helt annen dynamikk. Målet er hemmelig, men det blir felles start og felles mål. Og selvsagt: Det blir idrettsrelatert.

Avslutningsvis kan ikke Øystein dy seg.

– Så etter at programmet var sendt, så var det ikke bare jeg som grein, men alle, hele det norske folket grein. Jeg er helt sikker på at noen spiste sine ord i det kommentarfeltet, smiler han.

For å redde et menneskeliv trengs det mange spesialtrente helsepersonell på en av operasjonsstuene på feltsykehuset i Rafah.

En dagbok fra Røde Kors sitt feltsykehus på Gazastripen

Haitam Daniel Al-Hasan har hatt fire oppdrag på Gazastripen siden 7. oktober 2023. Han skriver om sterke inntrykk og opplevelser som operasjonssykepleier på Røde Kors sitt feltsykehus.

Tekst: **Haitam Daniel Al-Hasan** Foto: **Sarah Davis/ICRC**

Alle mine feltsykehuskolleger – humanitært helsepersonell med årevis med felt-erfaring – er helt enige om én ting: Denne konflikten, dette oppdraget, alvorlighetsgraden av skadene og den ustanselige strømmen av sårede som kommer inn porten til vårt feltsykehus siden slutten av mai, er ulikt noe vi noen gang har opplevd før. Det er en virkelighet vi håpet å aldri være vitne til.

I flere uker nå har vårt feltsykehus grenset til et av de erklærte evakueringsområdene. Dette er mitt fjerde oppdrag på Gaza under denne konflikten, men jeg slås fortsatt av hvor raskt lyden av maskingeværer, eksplosjoner og den høyfrekvente plystringen av forbipasserende kuler blir min vekkerklokke og vuggesang.

Dyster rytme

Ingenting ved dagens Gaza er normalt. Likevel har dagene våre funnet en dyster rytme, som starter mellom klokken tre og fem om natten. Når den første bølgen av skadede kommer til akuttmottaket vårt – to store telt for det utrente øyet.

Drivstoff har blitt en mangelvare på Gaza, så ofre blir nå båret inn av slektninger og andre hjelpere, som hver bærer i en arm eller et bein. En opprørt og panisk folkemengde inntar hver eneste ledige centimeter i triageområdet – hvor vi prioriterer pasientene – og bønnfaller om og krever at vi vier all vår oppmerksomhet om deres kjære, fullstendig uvitende om at all tilgjengelig gulvplass allerede er dekket av sårede på bårer. Noen stille, de fleste skrikende, noen få som gispender tar sine siste åndedrag.

Vi blir ikke lenger forskrekket av synet av en eselvogn som frakter hauger med sårede. Eller av slektninger som bringer inn kroppsdeler av sine kjære, bare for at vi skal bekrefte til dem det de allerede vet.



De fleste pasientene på Røde Kors sitt feltskykehus i Rafah har skader fra våpen. Enten skuddskader eller skader fra eksplosjoner.

Etter 18 måneder med konflikt og ett år med arbeid på vårt feltskykehus har våre palestinske kolleger fått stor erfaring i å håndtere disse massetilstrømningene av sårede. Prioritere, behandle, flytte: Hver eneste av handlingene deres virker impulsive, men er et resultat av utallige liknende hendelser de måtte håndtere.

Fargekoder

Vårt triageteam, helsepersonellet som prioriterer pasientene, gir fargekoder til alle sårede innen 30 sekunder etter ankomst: «Grønne» og «gule» kan vente, «røde» er i livstruende tilstand og sendes til operasjon. «Blå», med skader de ikke kan overleve, får morfin for å gi dem en verdig og smertefri død og de som er merket med svart blir kjørt rett til likhuset vårt – en ombygd fraktcontainer med kjøleenhet.

Midt i alt dette kaoset gjøres en stille og innøvd koreografi. Stabilisering av de som har en sjanse til å leve, innsetting av thoraxslanger, infusjon av væske

«Jeg ser kollegaene mine kjempe mot utmattelse ved operasjonsbordet.»

Haitam Daniel Al-Hasan

og blod, påføring av tourniquetter og trykkbandasjer. Teltene varmes raskt opp – fylt med dusinvis av pasienter og kolleger som febrilsk jobber skulder ved skulder mens våre renholdere sliter med å holde tritt med blod og væske som dynker bårer og gulv. Jeg stopper opp og ser på kollegenes ansikter. Observerer igjen vantro og sorg, men også fokus og beslutsomhet for å redde alle som kan reddes. Så mange som mulig, så raskt som mulig.

Det er mangel på alt nå: Gasbind, antibiotika, smertestillende og kirurgisk utstyr som trengs for å stoppe blødningen og stabilisere pasienter. Vi har lenge måttet improvisere for å gi medisinsk behandling. Alle teltene våre er blitt omgjort til sengeposter, noe som dobler vår opprinnelige kapasitet fra 60 til nå 120 pasienter. Det som opplevdes som svært vanskelige medisinske valg da vi tok dem, var i realiteten ikke reelle valg, det var det vi måtte gjøre for å redde så mange som mulig.

Usynlig klokke

Etter innledende stabilisering på akuttmottaket blir



Når det kommer mange alvorlig våpenskadde til sykehuset i løpet av kort tid er det mye å gjøre. Også for de som vasker og sørger for å holde sykehuset i forsvarlig stand.



De siste månedene har sykehuset som var beregnet på 60 senge, hatt over 100 pasienter hver dag.

de med livstruende skader hastet til operasjon. Våre team håndterer komplekse og ødeleggende skader. De jobber mot en usynlig klokke for å reparere ødeleggelsene som kuler og granatsplinter har forårsaket på vitale organer, hode, bryst og mage. Våre to operasjonsstuer er ikke dimensjonert for å håndtere dette antallet pasienter. Vårt kirurgiske mål har nå blitt endret til skadekontroll: Stoppe blødningen, stabilisere pasienten og rydde bordet for å håndtere den neste livstruende skaden.

Lenge etter at den siste bølgen av skadde har ankommet, fortsetter vi å operere, til langt ut på natten. 14 til 16 timer per dag, dag etter dag, uke etter uke. Dette er en enorm påkjenning: Jeg ser kollegaene mine kjempe mot utmattelse ved operasjonsbordet. De presser seg til det ytterste for å jobbe videre, for å komme videre til neste pasient, i det som kan virke som en uendelig pågang av akutte skader.

Vi starter dagene våre med en operasjonsliste på 30–40 pasienter, og jobber mot et stadig voksende etterslep av planlagte prosedyrer, som blir utsatt



Med så mange alvorlig skadde pasienter, er det stort behov for forsyninger og påfyll av medisiner og utstyr.



Haitam Daniel Al-Hasan

Nasjonalitet

Tysk

Alder

46

Bosted

Warszawa, Polen

Jobb

Ansatt i Norges

Røde Kors som

operasjon-

sykepleier i «Global

Surge Team»,

et beredskaps-

team som består

av profesjonelle

som blir sendt på

oppdrag for Røde

Kors der det er

behov.

Aktuell

Har kommet hjem

fra sitt fjerde

oppdrag for Røde

Kors på Gazastripen,

siden 7. oktober

2023.

gang på gang for å gi plass til nødsituasjoner. Utenfor operasjonsstuen samles andre pasienter og deres familier og håper å få operasjoner de trenger, men som vi ikke kan utføre fordi det stadig kommer hardt skadde som må prioriteres før dem.

Det finnes ingen helter her. Våre palestinske kolleger tjener lokalsamfunnet sitt i et forsøk på å komme seg gjennom en dag til. Vår tilstedeværelse her er et tegn på solidaritet og støtte. Vi gjør det vi kan med de midlene vi har tilgjengelig, men det føles ofte som en dråpe i det enorme havet av presserende og udekkede medisinske behov på Gaza i dag.

Siden slutten av mai har teamene våre på Røde Kors sitt feltskykehus behandlet et stort antall våpenskadde pasienter daglig. Kapasiteten på akuttmottaket, sengeposter og operasjonsstuen er overbelastet, og kollegene jobber til tross for utmattelse. Mens sykehuset vårt håndterer ekstrem mangel og minkende forsyninger, er tidevannet av nye skadde ustanselig.

Fakta

- Til sammen har Røde Kors-bevegelsen fem sykehus på Gazastripen. I tillegg til feltskykehuset i Rafah som omtales i denne saken, har Palestinsk Røde Halvmåne fire sykehus, og en rekke helseklinikker.
- Norges Røde Kors støtter helseinnsatsen til Palestinsk Røde Halvmåne.
- Feltskykehuset i Rafah har siden det åpnet 9. mai 2024 hatt mer enn 150 000 konsultasjoner, gjennomført mer enn 8800 kirurgiske operasjoner og tatt imot over 650 babyer.
- De fleste pasientene på feltskykehuset er våpenskadde.

«Det er mengdetrening som må til for å bli trygg i trafikken.»

Jørn, kjøreveileder



Kjøretimer med mening:

– Det er mengdetrening som må til

Å ta førerkort er en selvfølge for mange, men for andre kan det være en utfordring. I Møre og Romsdal har hvite biler med Røde Kors-logo og L-skilt blitt et velkjent syn i trafikken.

Tekst og foto: Ingeborg Øien Thorsland

A ta førerkort er dyrt nok i utgangspunktet. Habil skal være et tilbud for de som mangler nettverk og som ikke har familie eller venner med bil, sier daglig leder i Molde Røde Kors, Bente Flem.

Mengdetrening må til

Denne våren har Jørn (73) vært kjørepartner for Gashaw (38) i Molde. Etter nærmere et halvt år med faste kjøretimer gjenstår nå en liten uke til oppkjøring. Med begge hendene på rattet og konsentrert blikk kjører Gashaw stødig gjennom sentrum av byen. Fra passasjeretset følger Jørn godt med og gir anerkjennende nikk og tilbakemeldinger.

I dag må kjøreferdighetene finpusses. Gashaw er godt på vei til å bli en trygg sjåfør, men synes fortsatt at tunneler kan være utfordrende. Nettopp derfor er dagens kjørerute lagt gjennom Moldes lengste tunnel.

– Det er mengdetrening som må til for å bli trygg i trafikken, sier kjøreveileder Jørn.

– Jørn er en god lærer, og jeg har lært mye om masse, smiler Gashaw.

Fra kurs til aktivitet

Jørn er nylig blitt pensjonist og har selv fire barn som han har lært opp til å bli trygge bak rattet. Å drive med kjøreopplæring var derfor et naturlig valg av aktivitet da han i fjor meldte seg som frivillig i Røde Kors. Den tidligere lederen og konsulenten trengte noe å fylle opp tiden med, og etter tips fra kona meldte han seg på startkurs for nye frivillige i januar. Allerede i februar hadde han sin første kjøretime med Gashaw, og i løpet av våren har de to rukket å bli godt kjent.

– Vi prater om alt fra samfunnsaktuelle saker til matretter. Om hvordan det er her kontra hvor hun kommer fra. Men jeg må velge tema med omhu. Jeg kan jo ikke risikere at hun glemmer trafikken, smiler Jørn.

En enklere hverdag

Gashaw, som opprinnelig er kurder fra Irak, er i gang med både voksenopplæring og norsktrening. Hun drømmer om å jobbe i omsorgssektoren. Nå er hun også i gang med å oppfylle en annen drøm, nemlig å ta førerkort. Etter tre måneder på venteliste hos Molde Røde Kors ble det hennes tur.

– Med førerkort vil hverdagslogistikken bli enklere,

og det er også en fordel når jeg skal søke jobb, sier trebarnsmoren mens hun lukeparkerer under kyndig veiledning fra Jørn.

Et kinderegg

I et fylke med store geografiske avstander, kan kollektivtilbudet være begrenset, noe som gjør at flere er avhengige av å kunne kjøre bil. I 2015 fikk distriktet en grunninvestering fra Gjensidigestiftelsen til biler til bruk i kjøreopplæring. I dag har de fire Habil-biler som ruller rundt i fylket.

Daglig leder Bente Flem sier at tilbudet så langt har hjulpet 10-15 elever per år med å ta lappen. Også flere etnisk norske ungdommer har hatt glede av dette tilbudet.

– Habil er som et som et ekstra stort kinderegg med flere ønsker og kan være så mye; både norsktrening, besøksvenn, flyktningguide og kjøreveileder i ett. Men det er viktig å poengtere at det vi tilbyr er mengdetrening, ikke kjøreopplæring, sier Flem.

Endelig førerkort

En Habil-elev som i dag er lykkelig innehaver av førerkort, er Gashaw. Etter å ha strøket på første oppkjøring, fikk hun en ny mulighet i august. Denne gangen satt alt som det skulle.

Trygg vei til førerkortet

Om Habil:

- Krav til deltaker: Være over 16 år. Ha gjennomført trafikkalt grunnkurs og startet opplæring hos autorisert kjøreskole
- Krav til frivillig: En må være 25 år og ha hatt norsk sertifikat i 5 år. Eller samme krav i forhold til kursing som det er å være frivillig i Røde Kors

Med Habil ønsker vi:

- Å gi like muligheter for alle
- Å øke antall mennesker med minoritetsbakgrunn som skaffer seg norsk førerkort gjennom å legge til rette for øvelseskjøring med Røde Kors-frivillige.
- Å fremme kontakt og nettverksbygging med nordmenn.



Severyn (8) smilte fornøyd i fullt klatreutstyr. Han tar også med seg nyttige erfaringer fra førstehjelpskurset hjem: – Hvis noen trenger, kommer jeg ikke til å være redd. Nå vet jeg hva jeg skal gjøre, forteller han.

Ukraina

Et pusterom fra krigen

120 barn og voksne fikk i sommer et avbrekk fra krigens brutaliteter, da Røde Kors arrangerte Ferie for alle i Ukraina.

Tekst og foto: **Khrystyna Dzyuba**

Lek, moro, friluftsliv og førstehjelpskurs stod på programmet da familier møttes til aktivitetsferie i Ternopil-regionen vest i landet i juni.

11 år gamle Mykola smiler bredt på spørsmål om hvordan oppholdet på Ferie for alle hadde vært for ham. Redselen for rakett- og droneangrep, bekymrede voksensamtaler og skremmende bilder i nyhetene ble i en uke byttet ut med smil og latter.

– Det var den beste uken i mitt liv. Jeg håper virkelig at krigen kan stoppe, sånn at alle kan være så lykkelige som vi er her på sommerleiren, sier Mykola.

Ferieoppholdet er lagt opp etter mønster fra det norske ferietilbudet Ferie for alle, som har som mål å gi familier i sårbare livssituasjoner gode ferieminner.

Mange av deltakerne på ferieleiren i Ternopil har i løpet av krigen flyktet fra frontlinjeområdene Kherson og Kharkiv og sliter med ulike utfordringer i hverdagen.

Dramatiske opplevelser i krigen har gjort at mange er urolige og redde, selv om de nå bor i en del av landet som anses som tryggere.

– Hverdagen er tøff nå og barna er ikke som de var før. Vi merker at de er mer innesluttet og bekymret. Vi vet ikke hva fremtiden bringer, men denne uken,



Latter og moro preget uken på Ferie for alle i Ternopil. Frivillige ledet an i mange forskjellige aktiviteter.

«Det var den beste uken i mitt liv. Jeg håper virkelig at krigen kan stoppe, sånn at alle kan være så lykkelige som vi er her på sommerleiren.»

Mykola (11)

det var en bra uke, sier Svitlana, som deltok på ferieoppholdet sammen med barnebarnet sitt, femten år gamle Vladyslav.

Flere av barna har mistet en pappa eller andre slektninger i krigen, og lever til daglig med bekymrin-

ger som ingen barn burde ha. Svitlanas barnebarn forteller at hverdagen er krevende, og at et slikt ferieopphold var etterlenget.

– Her kunne jeg bare være meg selv og ikke bekymre meg for noe, sier Vladyslav.

– **Et minne krigen aldri kan ta fra oss**

Norges Røde Kors støtter ferieleiren for å gi barn og foreldre et pusterom fra krigen. Frivillige i Ukrainisk Røde Kors holdt førstehjelpskurs, lærte barna om friluftsliv og la til rette for at nye vennskap og deling av egne opplevelser, fine og vanskelige, kunne skje.

– Vi vet at veldig mange barn har det vanskelig i krigen. Dette ferieoppholdet er en måte å gi dem et avbrekk på og å vise at vi ikke har glemt dem, midt

«Vi vet at veldig mange barn har det vanskelig i krigen. Dette ferieoppholdet er en måte å gi dem et avbrekk på og å vise at vi ikke har glemt dem, midt i alt det storpolitiske og militære som dominerer nyhetsbildet.»

Ane Tvedt



Vitalii Kalizhuk (9) storkoste seg i bassenget på Ferie for alle i Ternopil: – Jeg vil tilbake hit, sier han.



Røde Kors i Ukraina har siden krigen eskalerte prioritert å lære bort førstehjelp. For barna på sommerleiren ble opplæring kombinert med praktiske øvelser.

i alt det storpolitiske og militære som dominerer nyhetsbildet. Det gjør inntrykk å høre barna selv fortelle hva denne ferieuka har betydd for dem, sier Ane Tvedt, regionansvarlig for Norges Røde Kors sitt program i Europa.

Volodymyr Horenko fra Izium i Kharkiv-regionen flyktet med to av barnebarna sine da krigen rammet. Da invitasjonen fra Røde Kors om å delta på Ferie for alle kom, opplevde han det som en gave.

– Det å kunne dra til et fredfylt sted der barnebarna mine kunne le og lære og der vi kunne være sammen som familie uten stress og bekymringer gav meg håp. Jeg vil gjerne takke alle som gjorde dette mulig. Takket være dem fikk vi et minne krigen aldri kan ta fra oss, sier Volodymyr.



Stian Estenstad er leder for Nettverk etter soning og ble nylig belønnet med Kongens fortjenstmedalje.

Ildsjelen bak Nettverk etter soning

– Det er viktig å strekke seg etter noe større enn du tror du får til, sier Stian Estenstad, nylig tildelt Kongens fortjenstmedalje for sitt arbeid med tidligere straffedømte.

Tekst og foto: **Morten Ødegaard**

Tirsdag 3. juni var dagen for den årlige sommerfesten for frivillige og deltakere i *Nettverk etter soning*. I år hadde det samlet seg nærmere 200 mennesker under et partytelt, i bakgården utenfor sykkelverkstedet Red Bike på Sandaker i Oslo. Primus motor Stian Estenstad hadde fått oppgaven med å holde velkomsttalen. En forventningsfull spenning fylte teltet, men Stian var for opptatt med talen til å ense at noe var annerledes.

– Jeg var jo forberedt på at det skulle bli mye folk, og nå hadde vi det i bakgården for en gangs skyld, her i vårt eget lokale. Jeg var den siste som kom, fordi jeg holdt på å forberede velkomsttalen.

Idet Stian entret teltet la han merke til noe uvanlig. – Jeg så plutselig at ordføreren satt der, med kjedet sitt. Og familien min. Først da skjønnte jeg at det var noe på gang.

Få minutter senere stod han på scenen og mottok Kongens fortjenstmedalje av selveste ordføreren,

Nettverk etter soning i Oslo er et tilbud til tidligere straffedømte som er på vei tilbake til et nytt liv.

for det som begynte som et enkelt initiativ i 2004, og som nå er blitt Norges største og kanskje viktigste tilbud for tidligere straffedømte.

En idé, et tomt kontor og en laptop

Det som i dag er en vellykket aktivitet med internasjonal oppmerksomhet startet i det små for over tjue år siden, på et lite kontor i Oslo.

– Jeg fikk et kontor, en laptop og et lite budsjett. Og så fikk jeg begynne. Det var egentlig alt jeg trengte, forteller han.

Det han satte i gang med, er i dag kjent som Nettverk etter soning, en Røde Kors-tjeneste som følger opp over 1000 tidligere straffedømte over hele landet, og som i Oslo er blitt et modellprosjekt for tilbakeføring. Her kombineres frivillig nettverksarbeid, arbeidstrening, skole, gjeldsrådgivning og tett samarbeid med kriminalomsorgen, NAV, helsevesen og kommune.

Målet er enkelt, men omfattende: Å hjelpe folk til



– Vi er mange ildsjeler i Nettverk etter soning, sier Stian og viser stolt fram gjengen som hver dag jobber for at tidligere straffedømte skal kunne stå på egne ben.



Stian vet hva han snakker om etter mer enn 20 år som leder for Nettverk etter soning.



– Folk trenger folk. Det er egentlig ikke vanskeligere enn det, mener Stian, og påpeker viktigheten av å ha noen å snakke med.

Nettverk etter soning

- En-til-en-oppfølgning, kobling med frivillig, sosiale aktiviteter
- Arbeidstrening i sykkelverksted, kafé/kjøkken, drift og vedlikehold
- Kurs og oppfølging i økonomi og gjeldshåndtering
- Støtte til unge (15–25 år) med møter, aktiviteter og jobb-/skoleveiledning
- Foreldrestøtte, familieaktiviteter og hytte på Vettakollen

å stå trygt på egne ben den dagen de kommer ut i samfunnet, etter en tid bak murene.

Oppmerksomhet fra hele verden

Nettverk etter soning er så vellykket at Stian har fått telefoner fra fengselsmyndigheter i Polen, Romania og USA, og har hatt besøk av representanter fra over 50 forskjellige land. Han har holdt foredrag i Brasil, Colombia og Latvia. I fjor tok over 1.500 mennesker turen innom senteret for å lære. En tredel av dem kom fra andre land.

– De fleste blir overrasket over at Røde Kors i Norge gjør dette. Men det vi har bygget opp, er fullt overførbart. Det handler om å tro på at mennesker kan endre seg – og å skape strukturer som gjør det mulig.

Ildsjeler varer ikke evig

Bak medaljen og suksesshistoriene ligger en virkelighet preget av sårbar økonomi og et utrettelig arbeid for å holde hjulene i gang. For selv om Nettverk etter

«Dette er folk som er pappaer, døtre og kolleger. Det er ikke dumme folk. Bare noen som av ulike årsaker har havnet i dumme situasjoner.»

Stian Estenstad

soning har blitt løftet fram som et forbilde både i Norge og internasjonalt, mangler det fortsatt stabil finansiering.

– Vi må skaffe 20 millioner i året for å holde det i gang. Hver krone må søkes om, rapporteres på og forhandles om. Det er utmattende. Dette er ikke lenger et pilotprosjekt – det er en nødvendighet.

Arbeidet er langt fra ferdig

For mange som har jobbet med det samme i over 20 år, kan det være naturlig å trappe ned. Den tanken avviser Stian kontant.

– Jeg har aldri sett flere muligheter enn jeg gjør nå. Vi er bare i startgropa. Samtidig er det viktig å ha noe å strekke seg etter som er større enn det du egentlig tror du får til, sier Stian med et overbevisende smil.

Det var tøffe forhold for hjelpekorpsene under Folgefonna-aksjonen.

– Takk til alle som var ute og lette etter meg!

– Jeg kjente det med en gang: nå gikk det virkelig galt. Jeg var i trøbbel, forteller Alec Luhn (38) fra USA.

Tekst: **Tone Sæle**

Foto: **Karoline Seger, Laksevåg Røde Kors**

Et fall ved Folgefonna gjorde at han ble liggende seks dager alene i fjellet. Mens klokken tikket og regnet pøste ned, lette 60 hjelpekorpsere fra Hordaland Røde Kors etter amerikaneren. I tillegg deltok frivillige fra Norske redningshunder og Norsk Folkehjelp i leteaksjonen.

Et par uker etter de dramatiske dagene i fjellet,



Alec Luhn ville oppleve Folgefonna da ting gikk galt for amerikaneren.

møter vi en tungt bandasjert, men pratsom Alec Luhn på Haukeland sykehus. Amerikaneren er godt fjellvant og har gått både i Alaska, Colorado, California og Alpene. Likevel var det fjellene på Vestlandet som ga ham sitt livs største utfordring.

Ulykken

– Jeg skulle gå Folgefonna ved Buarbreen. Planen var å gå til en DNT-hytte og bruke de hyttene underveis. Men allerede første kvelden gikk alt galt. Da jeg kom nær Buarbreen, røk sålen på skoen min. Jeg teipet den fast og ville så gjerne gå videre, noe som selvsagt var en feilvurdering. Jeg laget unnskyldninger for meg selv fordi jeg så gjerne ville gå turen og fortsatte.

Så gjorde jeg flere feil – jeg gikk for høyt opp. Det var spektakulært der oppe, og jeg fortsatte uten å følge stien. Til slutt skled jeg på den glatte teipen, rullet nedover, traff en stein og knakk lårbeinet. Jeg skjønnte med en gang at det var alvorlig, at jeg var i en stygg situasjon, forteller han.

Telefonen lå lenger oppe og var i flymodus. Han

visste at ingen ville slå alarm før det var gått flere dager. Hardt skadet lå han stille i fjellet og telte dagene mens han ventet.

– Det som holdt meg gående, var at jeg visste det var folk som lette etter meg. Jeg er ydmyk for alle som tok fri, ofret ferie og gikk ut i regnværet for å finne meg. Hadde jeg ligget ute lenger, tror jeg ikke jeg hadde klart meg, sier Alec.

Kampen for å overleve

Da han startet turen var det sol og sommer, og vann ble raskt et problem. Både vannmangel og mulighet til å svelge smertestillende ble prekært.

– Etter to dager uten vann drakk jeg mitt eget urin for å holde kroppen i gang, forteller Alec.

Han hadde med sovepose, varme klær og regntøy, og det reddet ham da været slo om. Da regnet først kom, flommet det virkelig ned. Regnet ga ham endelig vann å drikke, men nå ble kulden ble en utfordring.

– Jeg tok teltet over meg, uten at jeg klarte å slå det

«Det som holdt meg gående, var at jeg visste det var folk som lette etter meg.»

Alec Luhn



Foto: Einar Ijan Anarassen

– Jeg vil gjerne takke alle som lette etter meg, sier Alec Luhn fra sykesengen.

opp. Jeg husker jeg så ut, tok på det og kjente at det var sludd. Heldigvis hadde jeg varme lag, regnjakke og fleece. Og en varm sovepose.

Han krøp inn i soveposen, festet den med steiner for å hindre at den gled nedover, og brukte pusten til å varme den opp.

– Jeg klarte heller ikke skifte sokker eller ta av meg skoene, og fikk så kalde tær at jeg nok kommer til å miste litt av tuppene. Faktisk er det frostskadene mer enn lårbeinet som har gitt problemer her på sykehuset, sier han.

Til slutt var det 330-skvadronen som etter seks dager fant Alec. Bildene av en rød jakke som vifter ivrig mot helikopteret gikk verden rundt. Han takker varmt de over 60 Røde Kors-frivillige som i flere dager trosset regn og uvær for å finne ham.

– Jeg er imponert over hvordan dere gjør dette i Norge. I USA er det ofte bare frivillige. Her samarbeider profesjonelle og frivillige, og til og med militæret deltar. Det er mektig, sier han.

Vil tilbake

På sykehuset ligger boken Where's Waldo? – som kameratene har gjort om til Where's Alec. På nattbordet ligger også overlevelsesbøker.

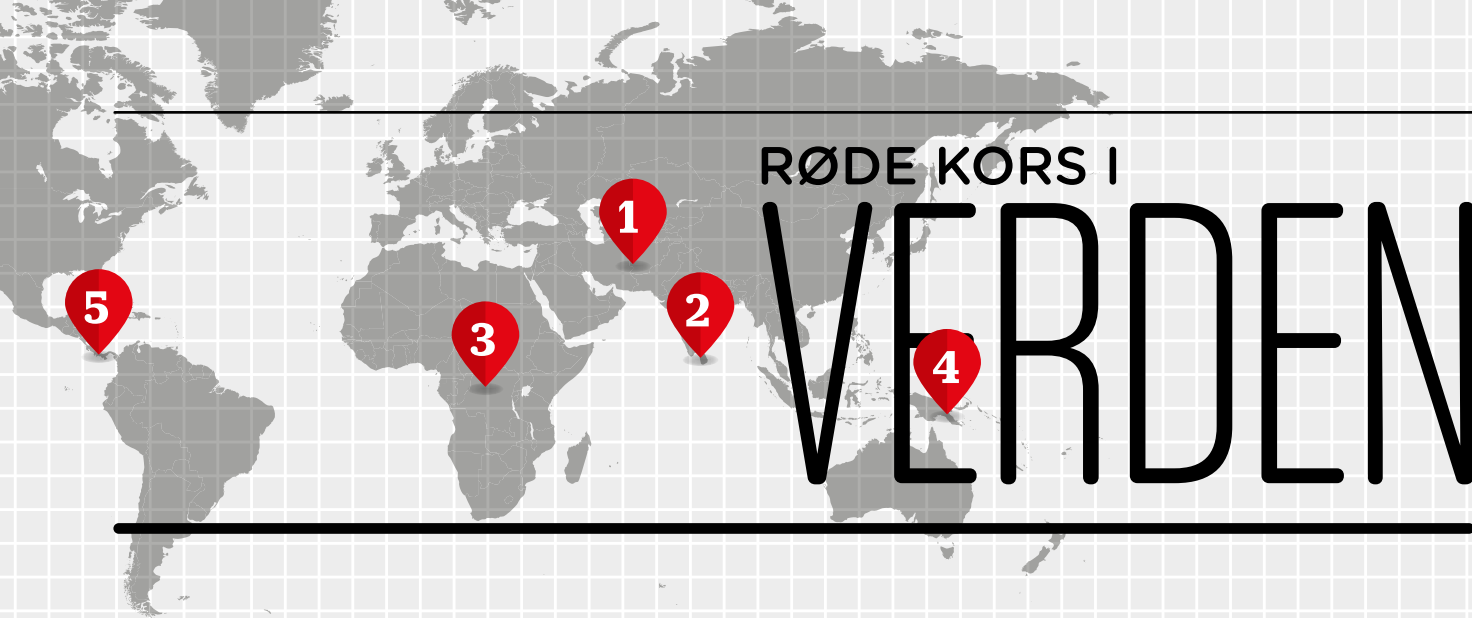
– Det reddet meg nok at jeg ikke overtenkte for mye, men bare fokuserte på de praktiske oppgavene jeg måtte løse, som ly, drikke og skader.

Til utenlandske fjellvandrere i Norge har han noen klare tips:

– Bruk UT-appen, vær forberedt på brått værromslag og lytt til lokal kunnskap. Dra innom en sportsbutikk og hør hva de anbefaler. Jeg hadde en god plan om å gå fra hytte til hytte, men fulgte ikke de vanlige rutene. Det var nok en stor feil.

Vi gir han en Røde Kors-kopp, som han forsikrer blir en av gavene som skal få bli med hjem til England. Ryggsekken derimot – den har nok hatt sin siste tur. Likevel har de tøffe dagene i fjellet ikke avskrekket han fra en ny Norgestur.

– Jeg vil tilbake. For å besøke søsteren min som har flyttet hit, og for å takke alle de som lette etter meg. Jeg håper jeg får anledning til å møte de.



RØDE KORS I VERDEN



Foto: Meer Abdulali/IFRC

Afghanistan

Humanitær tragedie etter jordskjelvet i Afghanistan

I de bratte fjellene øst i Afghanistan, der landsbyene klamrer seg til dalsidene, ble alt snudd på hodet natt til 1. september.

1 Like før midnatt ristet bakken voldsomt, og over 6.700 hjem ble lagt i grus da jordskjelvet la hele landsbyer i ruiner. 2.200 mennesker er bekreftet døde, og mer enn 4.000 skadet.

Afghansk Røde Halvmåne var på plass med frivillige letemannskaper og nødhjelpsteam som tok seg frem på ødelagte veier og gjennom ustabile bygninger for å nå frem til de rammede.

– Da vi kom fram til et av de første husene, var det helt kollapset. Inne lå en mor og hennes to barn. Vi klarte å få dem ut, men barna var skadet, men i live, forteller en av de frivillige.

Norges Røde Kors omdirigerte åtte mobile helseteam, bestående av leger, sykepleiere og ambulansarbeidere. De ble umiddelbart sendt inn i de hardest rammede områdene for å gi førstehjelp og annen medisinsk assistanse til de som ble skadet.

– Vi behandlet hundrevis av sårede.

Mange var barn. En åtte år gammel gutt hadde mistet faren sin og var hardt skadet. Han sa ingenting, bare lå stille og stirret tomt frem for seg, forteller en av sykepleierne.

I tillegg til helsehjelp var det akutt behov for mat, rent vann, hygieneartikler og midlertidige boliger.

– I den aller første fasen handler alt om å redde liv. Men vi må også få på plass løsninger som gjør at folk kan komme seg gjennom vinteren. Vi må sørge for at folk har tak over hodet, sikre vann og sanitærforhold og gi folk mulighet til å klare seg selv igjen, sier Håkon Jakob Røthing, leder for Røde Kors' internasjonale operasjoner..

Afghanistan var allerede i en humanitær krise før jordskjelvet. FN anslår at halvparten av befolkningen trenger akutt hjelp. Etter år med krig, sanksjoner og naturkatastrofer er landet presset til det ytterste.

Sri Lanka Rydder søppel i nærmiljøet

Røde Kors-foreninger over hele Sri Lanka deltok nylig i prosjektet «Rent Sri Lanka».

2 Engasjerte ungdomsfrivillige fjernet søppel og gjennomførte ryddekampanje for å ta vare på nærmiljøet sitt.

Den økende tilstrømmingen av besøkende har ført til forsøpling og miljøforringelse mange steder, og de frivillige ønsket å bidra til et renere, grønnere og mer bærekraftig nærmiljø. I tillegg til å fjerne søppel fra strender, elver og turområder, ga frivillige førstehjelpsopplæring og promoterer hygiene og sanitærpraksis som en del av kampanjen.



Foto: Sri Lanka Røde Kors

Foto: Kongolensk Røde Kors



Den demokratiske republikken Kongo I frontlinjen under nytt ebolautbrudd

Et nytt ebolautbrudd ble i september bekreftet i Kasai-provinsen i Den demokratiske republikken Kongo. Utbruddet skjer i en region som allerede er hardt rammet av andre sykdommer som kolera og meslinger.

3 Det bor to millioner mennesker i risikosonen. Ebolaviruset er både svært smittsomt og svært dødelig. De som overlever, får ofte varige skader. Det er derfor helt avgjørende å nå ut med informasjon så raskt som mulig for å begrense spredning av viruset.

Frivillige fra kongolensk Røde Kors har gått dør til dør, landsby til landsby for å gi opplæring i smittevern, og opplyse om hvordan sykdommen sprer seg og betydningen av håndvask og hygiene. I tillegg sikrer de rent drikkevann og trygge sanitærfasiliteter, gir psykososial støtte til pårørende og hjelper til med verdige begravelser for ofrene.



Foto: Papua Ny-Guinea Røde Kors

Papua Ny-Guinea Alltid beredt!

Papua Ny-Guinea er jevnlig rammet av naturkatastrofer som flom, jordskred og jordskjelv.

4 Som en del av det langsiktige arbeid med å styrke beredskapen og bygge motstandsdyktige samfunn, utplasserer Papua Ny-Guinea Røde Kors derfor nødhjelpsartikler på strategiske steder i landet.

Ved å lagre nødhjelpsutstyr som tepper, presenninger og hygieneartikler nær utsatte områder, er de bedre rustet til å sikre raskere og mer effektiv respons ved naturkatastrofer som flom, jordskred og jordskjelv.

Costa Rica

Med hjerte og føtter på fjellet

I urfolksområdene i Costa Rica ligger mange landsbyer svært avsides, og det er ingen veiforbindelse eller offentlig helsetilbud.

5 Da fødselen startet tidlig for to kvinner i En gruppe Chirripó, dro derfor en gruppe frivillige Røde Korsere ut for å hjelpe til. De måtte gå i seks timer gjennom tett regnskog i for

å gi fødselshjelp da tre nye babyer kom til verden. Takket være deres raske respons og engasjement kunne mødre føde trygt og med verdighet, og fikk siden hjelp til å komme til helsestasjonen.



Foto: Costa Rica Røde Kors



Huset til Mohamad ble skadet av flommen i fjor, og han holder nå på med gjenoppbyggingen av huset og muren rundt. Her bor han med kone og tre barn.

Klimaendringene blir stadig mer ekstreme

Store deler av hjemmet ble ødelagt

Nordlige Nigeria er et værutsatt område, med sin nærhet til Sahara ørkenen. Men de siste årene har de også her merket klimaforandringene. Mange sier at regnet har blitt mer ekstremt og mer voldsomt, samtidig som varmen er blitt mer intens.

Tekst og foto: **Anette Selmer-Andresen**

En av de som kjenner klimaforandringene på kroppen er Mohamad Inuwa Sabon Layi som bor i den lille landsbyen Bage i Nord-Nigeria. Han har bodd her hele sitt 70-årige liv. Under flommen i fjor ble store deler av hjemmet hans ødelagt av de kraftige vannmassene. Nå jobber han med å bygge opp igjen det flommen ødela.

Mohamad forteller at han har merket forandringer i klimaet de siste årene.

– Både regnet og varmen er mer ekstrem og mer intens. Vi gjør justeringer i livene våre for å håndtere forandringene. For eksempel, i den varmeste perioden sover vi utendørs fordi det er for varmt å sove inne. Og det gjør godt med den friske luften og litt bris, forklarer han.

Videre forteller han om et annet klimatiltak han gjør:

Mohamad Inuwa Sabon Layi bor i landsbyen Bage i Nord-Nigeria. Han henter vann ved pumpen som er rehabilitert av Water Supply Rehabilitation ERU. Den ligger i nærheten av huset hans. Før den ble reparert, pleide han å hente vann fra en åpen brønn lenger nede i veien.

– Vi skifter taket på huset vårt i den varmeste tiden av året. I den varme perioden har vi bare et lett stråtak, for å holde solen ute, men luft og vind kommer inn. Mens i regntiden må vi ha et dekke som holder regnvannet ute, så da legger vi på et tett tak, forteller han.

Vannpumpen ble ødelagt

Mohamad bor her sammen med sin kone og sine tre barn. Han livnærer seg ved å hente rent vann og lever hjem til folk.

Han henter vannet i vannpumpen som nylig ble reparert av Røde Kors (WSR, se faktaboks). Pumpen ble ødelagt under flommen i fjor, og folkene i landsbyen måtte hente vannet i en åpen brønn. Problemet med en åpen brønn er at den lett kan bli forurenset, særlig om den ikke har et lokk, som denne brønnen ikke har.



– Jeg tror vannet fra pumpen er tryggere og renere enn vannet fra brønnen, så derfor bruker jeg alltid pumpen, nå som den er reparert, forteller han.

Røde Kors har reparert vannpumper i området hvor mange av pumpene ble ødelagt av flommen. Noen av pumpene ble ødelagt av vannmassene mens andre ble ubrukelige fordi det skitne flomvannet rant ned i pumpen, og forurenset vannet. For å sikre fremtidig tilgang til vann har Røde Kors hevet vannpumpene over nivået til forrige flom.

Mohammed, som er en gammel mann, og klager over at vannpumpen er hevet.

– Jeg må gå opp en liten trapp for å hente vann, og det liker jeg ikke, sier han. Men han forstår hvorfor det er nødvendig.

– Vannpumpen er hevet over vannnivået ved forrige flom. Så om det blir en flom i fremtiden, vil

«Jeg tror vannet fra pumpen er tryggere og renere enn vannet fra brønnen, så derfor bruker jeg alltid pumpen, nå som den er reparert.»

Mohamad Inuwa Sabon Layi

Bidrar til rent og trygt vann

■ Water Supply Rehabilitation (WSR) er en modul i Emergency Response Unit (ERU). Dette er nødhjelp som kan sendes på kort varsel.

■ WSR har to moduler som jobber sammen og komplimenterer hverandre:

1. Reparerer vannpumper.
2. Gi kurs i god hygiene praksis. WSR er en liten enhet, som baserer seg på lokale innkjøp av materiale, og dermed legger igjen penger i det lokale markedet. Enheten driver også kurs i vedlikehold og reparasjon av vannpumper, slik at de lokale skal kunne reparerer vannpumpene selv i fremtiden.

ikke denne vannpumpen bli ødelagt av flommen. Så dette sikrer tilgang til rent og trygt vann i mange år fremover, forklarer Nigerianske Røde Kors.

Fant felles- skap i små- barnskaoset

Oslo Røde Kors' familiesenter på Veitvet i Oslo har blitt et viktig samlingspunkt for småbarnsforeldre.

Tekst: **Schibsted Partnerstudio** Foto: **Live Austgard**

Her fokuserer vi på å styrke familien som helhet, slik at vi også styrker barnas oppvekst, sier enhetsleder for barn og familie, forteller enhetsleder for barn og familie i Oslo Røde Kors, Aina Holm.

Det har småbarnsmoren Julie fått dra god nytte av. Hun flyttet til Oslo kort tid etter at hun ble gravid. Vennene hennes var opptatt med jobb og sosiale aktiviteter, og Julie begynte etter hvert å føle seg alene i småbarnslivet. Slik ble familiesenteret fast inventar i hverdagen. Julie og Roquita hadde allerede møttes i barnehagen, hvor begge har to barn.

– Jeg hadde hørt om familiesenteret på helsestasjonen, men det var ikke før jeg hørte at Roquita var der, at familien min også ville teste det, forteller Julie.

Familiesenteret tar imot rundt 50-60 personer tre ganger i uken, og flere av de besøkende kjenner hverandre godt.

Nettopp vennskap og nye nettverk i lokalmiljøet er noe av målsettingen for familiesentrene til Røde Kors, ifølge Aina Holm.

– I 2019 kartla Oslo Røde Kors de største humanitære behovene i byen. Da kom det fram at det var et stort behov for fellesarenaer for barnefamilier i lavinntektsområder. Første familiesenter ble opprettet på Stovner i 2022 og siden har vi fått sentre både på Grønland og Veitvet.

Nye vennskap og relasjoner

Familiesenteret er en gratis møteplass for barnefamilier i nærområdet. Her serveres det varm middag tre ganger i uken, barna har trygge lekearealer og de voksne får muligheten til å prate med andre foreldre.

For både Julie og Roquita har familiesenteret vært viktig for å bli kjent med andre i en fase av livet hvor det er hektisk med både små barn og jobb.

– Barna elsker å komme hit, og de ser frem til det når vi henter dem i barnehagen, forteller Julie.

– Vi kommer inn, barna løper av gårde, og vi får møte andre voksne, tilføyer Roquita.

Senteret har blitt en arena der relasjoner blomstrer. Ikke bare mellom barna – men også mellom familier og mellom de frivillige.



Julie og Roquita har blitt gode venner etter at de traff hverandre på familiesenteret.

– Flere av oss har feiret nyttår sammen. Vi møtes ofte i helgene, ringer hverandre når vi står fast i livet eller tar en kaffe sammen, sier Roquita.

Et tilbud for alle

Familiesenteret arrangerer blant annet utflukter til gårder og trampolineparker for familiene.

Et viktig aspekt ved familiesentrene er at de også tilbyr kurs for foreldre. Her kan man blant annet delta på norskurs, få veiledning og informasjon om rettigheter i arbeids- og leiemarkedet, samt andre relevante tilbud. Det er også fokus på at foreldre får råd og veiledning i foreldrerollen. Mens foreldrene er opptatt på kurs, koser barna seg med egne aktiviteter.

– Senteret er en lokal møteplass hvor barnefamilie selv kan komme med forslag, og på den måten forme stedet. Flere kommer med ideer til aktiviteter og ulike ting vi skal gjøre på senteret. Alt fra kompetanseheving til ulike opplevelser, forklarer Aina Holm.

**KUNNE DU
TENKE DEG Å BLI
FRIVILLIG? LES
MER OM FAMILIE-
SENTERET HER**



Hva er Familiesenteret?

- Lokal møteplass: Familiesentrene finnes i lavinntektsområder i Oslo og gir familier et trygt sted å være sammen – gratis og nært der de bor.
- Lavterskeltilbud: Ingen påmelding. Alle familier er velkomne, så lenge en voksen kommer sammen med barn og omvendt.
- Felles aktiviteter: Tilbyr middager, turer, tegning, dans og mer – for å styrke familier gjennom felles opplevelser.
- Støtte til foreldre: Tilbyr norsktraining, informasjon om rettigheter og tjenester, parallelt med aktiviteter for barna slik at foreldrene ikke må bekymre seg for å skaffe barnevakt.
- Frivillig drevet: Driftes av frivillige og formes av brukerne selv, for å speile behovene i lokalmiljøet.

Visste du at?

- Pantelotteriet er et miljøvennlig lotteri hvor man bruker panten sin som innsats i lotteriet
- I Pantelotteriet kan man vinne premier opp til én million kroner
- Halvparten av midlene Røde Kors mottar fra Pantelotteriet går til Røde Kors' nasjonale arbeid – den andre halvparten finansierer lokale aktiviteter i nærmiljøene
- I Oslo er familiesenteret ett av tiltakene som får støtte fra Pantelotteriet



Milla (16), Almeida (17), Åshild (15), Ingeborg (15), Sofie (16), Hanne Frøydys (14) og Kristin (15) trives best ute, og gjennom RØFF-aktiviteter får de både oppleve friluftsliv og være sammen med venner.

Kunnskapsrike RØFF-jenter

For jentene på Lesja er førstehjelp og friluftsliv noe av det mest spennende de kan bruke tiden sin på. Da passer det godt at Anne Evensen Torsgård dro i gang Røde Kors-aktiviteten RØFF i bygda.

Tekst: **Liv Berit Karlsen** Foto: **Even Strømme**

Jeg lærer nesten mer her på en RØFF-kveld enn jeg gjør en dag på skola, sier Almeida Trakeviciute (17). Hun er en av nærmere ti jenter som møtes flere ganger i måneden for å drive med sin store lidenskap, å få være ute og lære å redde liv.

På en høyde over Lesja sentrum har jentene i alderen 14 til 17 år samlet seg etter skoletid. De har fyrt opp i bålpanna og veileder Anne Evensen Torsgård har både mat og drikke i sekken. Jentene møttes rett etter skolen, og er klare for å få litt mat i magen før de skal terpe på førstehjelp. Anne forteller om dagens opplegg. De deles inn i to grupper, en på hver gruppe skal spille skadet pasient, de andre skal hjelpe pasienten. Deretter skal de jobbe med kart og kompass.

Åshild Ekren er en av dagens deltagere. Hun sier at hun har fått mye kunnskap av å være med på RØFF. (RØFF står for Røde Kors Friluftsliv og Førstehjelp).

Lærerikt og spennende

– Jeg er med i RØFF fordi jeg synes det er spennende å lære om førstehjelp, kart og kompass. Jeg er også glad i å være ute, sier Åshild. Hun hadde egentlig en plan om å bli lærer, men etter å ha blitt med i RØFF har hun endret mening. Nå vil hun utdanne seg innen helse.

Den fine gjengen har deltatt på distriktsmesterskap for hjelpekorps i Innlandet to år på rad, overnattet ute kalde vinteretter og vært på vann-camp. Slike aktiviteter i tillegg til de vanlige RØFF-kveldene gjør sitt for fellesskapsfølelsen.



– Det er viktig at hjertestarterne er godt synlige på klubbhuset, sier Trond Jetmundsen.

Trykk for livet!

Hjertestans er en akutt og livstruende tilstand. Hvert eneste sekund teller, og hvert eneste trykk kan redde liv. Trykkene holder blodsirkulasjonen i gang, kan skaffe tid til hjelp og gi hjertet en sjanse til å slå igjen.

Tekst og foto: **Einar Irjan Ananiassen**

Sotra Golfklubb ligger vest for Bergen, i grønne og vindfulle Øygarden, tett på Nordsjøen og dramatisk kystnatur. Midt i dette åpne landskapet har det i løpet av kort tid vært to tilfeller av hjertestans på golfbanen, med ulike utfall. Leder i Sotra Golfklubb, Trond Jetmundsen, forteller at hendelsene har satt spor hos mange av klubbens medlemmer, men at de er takknemlige for at én av de rammede overlevde.

– Vi fikk erfare at HLR (hjerte- og lungeredning) kombinert med bruk av hjertestarter kan utgjøre en livsviktig forskjell. I ett av tilfellene gikk det dessverre ikke bra, noe som har berørt mange i klubben. Men vi prøver å fokusere på at vedkommende fikk så god hjelp som det var mulig å gi. Mer kan man ikke forvente av en førstehjelper, understreker Jetmundsen.

Ønsker flere med kunnskap

I en hendelse med hjertestans må man være klar for å trykke på telefonen og ringe 1-1-3, slik at man kan tilkalle ambulanse. For å opprettholde blodsirkulasjonen, skal man trykke ned brystkassen for å utføre hjertekompresjoner. Og om noen også kan trykke på en knapp for å sjokke hjertet som har fått problemer, så øker det sjansen for at personen kan overleve.

Jetmundsen forteller at klubben ønsker flere medlemmer med kunnskap om livreddende førstehjelp. Derfor hadde de nylig besøk av Røde Kors Førstehjelp for å få en oppfriskning.

– Jeg vet at sjansen for å overleve en hjertestans ikke er veldig stor, men vi skal gjøre vårt for å gi den beste muligheten. Det var veldig betryggende å få en oppfriskning og ikke minst praktisk trening i HLR.

Trond Jetmundsen er leder i Sotra Golfklubb og fikk erfare at bruk av hjertestarter kan utgjøre en forskjell på liv og død.

«Vi ønsker at hjertestarterne våre skal være synlige for hele nærmiljøet.»

Trond Jetmundsen

Ingen av oss er eksperter, men det trenger vi heller ikke være. Man må bare reagere raskt og gjøre sitt beste, sier golfentusiasten.

Synlige hjertestartere

Sotra Golfklubb har registrert sine hjertestartere i det offisielle hjertestarterregisteret på 113.no.

- Vi ønsker at hjertestarterne våre skal være synlige for hele nærmiljøet. Om en nabo plutselig får hjerteproblemer, er det ingenting som ville glede oss mer enn om en av våre hjertestartere kunne redde et liv. Jetmundsen oppfordrer alle golfspillere til å skaffe seg litt ekstra kunnskap om førstehjelp.
- Golf er et fantastisk helsetiltak, men mange golfere er i risikosonen. Snittalderen er jo ganske høy i sporten. Man skal uansett ikke være redd for å gripe muligheten til å redde liv, avslutter golfsjefen.



Sikker bruk av hjertestarter

- **Ring 1-1-3:** Varsle nødetatene umiddelbart, få hjelp fra omgivelsene
- **Start HLR (hjerte- og lungeredning):** Trykk hardt og raskt midt på brystet til personen. 30 kompresjoner og to utblåsninger.
- **Åpne / skru på hjertestarteren:** Følg de enkle, automatiske instruksjonene som hjertestarteren gir.
- **Fest elektrodene:** Plasser elektrodene direkte på bar hud, som anvist på hjertestarteren og elektrodene.
- **Analysér hjertet:** Når hjertestarteren

analyserer hjerterytmen, må ingen berører personen.

- **Gi sjokk:** Hvis hjertestarteren anbefaler sjokk, pass på at ingen berører den som har hjertestans. Trykk så på sjokk-knappen (Ved helautomatisk hjertestarter kommer sjokket automatisk).
 - **Fortsett HLR:** Fortsett med HLR til hjelp kommer, eller personen viser tegn til liv.
- Husk at hjertestarteren guider deg gjennom hele prosessen! Hjertestarteren vil ikke gi sjokk om hjertet fungerer normalt.*

Ikke la hjertestarteren være usynlig

Visste du at mange hjertestartere i Norge står i fare for å aldri bli brukt? Det er ikke fordi de ikke virker, men fordi ingen vet hvor de er.

Hvis hjertestarteren i ditt nærmiljø ikke er registrert i det nasjonale hjertestarterregisteret, kan nødetatene ikke henvise folk dit. Da kan et livsviktig verktøy bli stående ubrukt, kanskje like i nærheten av en situasjon hvor man trenger en hjertestarter. Når du registrerer hjertestarteren din, kan 113-operatørene veilede folk til den raskt. Hvis du ønsker at deres hjertestarter skal redde liv i nabolaget, så må den også være synlig for alle.

Slik gjør du det

Det er enkelt å registrere hjertestarteren:

- Klikk deg inn på hjertestarterregister.113.no
- Legg inn plasseringen og informasjon om når den er tilgjengelig.
- Sørg for at opplysningene holdes oppdatert.
- Ikke la hjertestarteren din være usynlig. Registrer den, slik at den kan redde liv når det gjelder som mest.



Skann QR-koden:
HJERTE- OG LUNGEREDNING



Skann QR-koden:
BRUK AV HJERTESTARTER



Skann QR-koden:
HJERTESTARTER-REGISTERET



Kjøp en egenberedskapspakke

– og støtt Røde Kors' arbeid.

Våre egenberedskapspakker inneholder **det grunnleggende du trenger i en krise**. Når du kjøper en egenberedskapspakke fra Røde Kors, styrker du ikke bare din egen beredskap – **du bidrar også til vårt viktige humanitære arbeid.**



Skann QR-koden og kjøp din beredskapspakke i dag!