



Alle elsker ponnién Melvin

En besøksvenn utenom det vanlige

– Han er veldig snill og tålmodig, så vi ønsket å bruke ham til å glede andre, forteller frivillig og ponnieier Trude Olavesen.



DU HAR ALLTID **VÆRT DER** FOR NOEN. DET KAN DU FORTSETTE MED.

Vi kan ikke ta med oss noe når vi en gang skal forlate denne verden. Men vi kan etterlate oss muligheten til å gi noen andre et bedre liv. Velger du å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan du være trygg på at ditt bidrag vil komme mennesker til gode, enten lokalt i Norge eller i andre deler av verden.

Er dette noe du vil vite mer om? Ta kontakt med **Tina Johanne Weyer**, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på telefon **472 46 820** eller e-post **tina.weyer@redcross.no**

Røde Kors kan også være behjelpelig med gratis advokathjelp for å sette opp et testament.

Tilgang og tillit i jungelen og på vidda

■ I februar besøkte jeg lokalforeninger i vinterkalde Finnmark. Noen uker senere fulgte jeg vårt mobile helseteam med elvebåt langs Amazonas i Colombia. I Amazonas reiser helsepersonell fra Røde Kors i timevis med båt for å nå urfolk i veiløse og konfliktutsatte områder der tilgangen til helsetjenester er svært krevende. I Finnmark kan strømbrydd, sviktende mobilnett og stengte veier gjøre lokal beredskap avgjørende for dem som ikke klarer seg selv.

■ Det er to vidt forskjellige steder i klima, infrastruktur og velstand, og to av de største kontrastene i vårt arbeid. Likevel er én utfordring felles: Når avstandene er store og ressursene knappe, må helseberedskapen organiseres slik at mennesker får nødvendig helsehjelp også når kriser, konflikt eller svikt i infrastruktur gjør tilgangen vanskelig. Nettopp i slike situasjoner er Røde Kors til stede for å bidra til at hjelpen når frem.

■ Det mobile helseteamet til Colombia Røde Kors som vi støtter gjør det mulig å nå lokalsamfunn og urfolksområder som ellers har begrenset tilgang til helsehjelp. Slik jeg har sett i flere andre kriser, gir vår nøytralitet og upartiskhet de mobile helseteamene tilgang i områder preget av konflikt, der det ofte er vanskelig for andre aktører å komme frem. Slik styrker vi beredskapen i områder der avstander, konflikt og svak infrastruktur lenge har svekket tilgangen på helsetjenester.

■ I arktiske strøk ser vi en annen sårbarhet. Lange avstander, krevende klima og begrenset tilgang på helsehjelp

gjør lokalsamfunn mer utsatt. For mange samiske lokalsamfunn er også språk, tillit og nærhet til tjenester en viktig del av hva beredskap betyr i praksis. Samtidig forsterker klimaendringer og en mer alvorlig sikkerhetspolitisk situasjon behovet for godt samvirke mellom offentlige tjenester og frivillige. Når avstandene er store, må samvirket sitte. Samtidig hviler beredskapen mange steder på få mennesker. Derfor må vi styrke innsatsen gjennom rekruttering, opplæring og tydelig samarbeid lokalt.

■ Helseberedskap er mer enn sykehus og ambulanser. Det handler også om lokalkunnskap, frivillige tillit og tilgang, enten det er med elvebåt i Amazonas eller med snøscooter på Finnmarksvidda.

■ Jeg er stolt av Røde Kors-frivillige og ansatte som står støtt i rollene. De støtter og er til stede der behovene er størst. Den lokale forankringen og engasjementet for menneskene rundt oss gir styrke i hverdagen og i krisen. Det hadde ikke vært mulig uten støtten fra våre givere og samarbeidspartnere.



Siri Hatlen
president i Norges Røde Kors

■ Enten vi står i konfliktutsatte områder i Sør-Amerika eller i krevende situasjoner i nordområdene, er oppdraget det samme: Å redde liv. Å lindre nød. Å styrke lokalsamfunn før, under og etter kriser. Det er slik vi bygger trygghet – på tvers av avstander, klima og kontinenter.

« Den lokale forankringen og engasjementet for menneskene rundt oss gir styrke i hverdagen og i krisen.




RØDE KORS-MAGASINET 02/2026 – 106. ÅRGANG

Utgiver: Røde Kors i Norge
President: Siri Hatlen
Generalsekretær: Grete Herlofson

Ansvarlig redaktør:

Andreas Bjørnstad
Redaktør: Marianne Wellén
Forsidefoto: Ingeborg Øien Thorsland

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

Adresseendringer eller andre henvendelser:
Kontakt kundeservice på **rodekors.no**



For mange Røde Kors-magasin?

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**

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



Flom i Afghanistan – Røde Halvmåne gir viktig hjelp

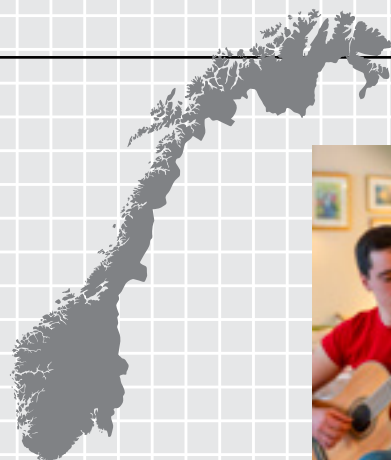
I mars førte kraftig regn til store flommer i over 30 provinser i Afghanistan. Mange hjem, jordbruksområder og levebrød ble ødelagt, særlig i lavtliggende områder.

Over 10.600 familier ble rammet, og mange mistet livet eller ble skadet.

Afghansk Røde Halvmåne spiller en viktig rolle i hjelpearbeidet. Deres frivillige er på bakken, kartlegger behov og deler ut nødhjelp som mat, kontanter og nødvendige husholdningsartikler. De bidrar også med helsehjelp og støtte til å bygge opp igjen hjem og jordbruk.

Arbeidet skjer i samarbeid med lokale myndigheter og internasjonale partnere, men behovet for hjelp er fortsatt stort.

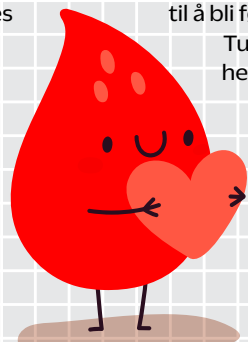
RØDE KORS I NORGE



Tusen takk for at du blør for landet!

14. juni er verdens blodgiverdag – en dag for å rette en stor takk til alle som hver dag bidrar til å redde liv ved å gi blod.

I år sammenfaller markeringen med fotballVM, og det gir en gyllen anledning til å løfte fram hverdagsheltene sammen med fotballklubber over hele landet. Supportere er kjent for å «blør for drakta» – blodgivere blør for landet. Mange livsviktige medisiner og behandlinger vi tar for gitt, finnes kun fordi mennesker frivillig setter av tid og bokstavelig talt gir av seg selv. Blod kan ikke fremstilles kunstig og har begrenset holdbarhet. Derfor trenger blodbankene nye forsyninger hele tiden. Samtidig slutter mange blodgivere hvert år av ulike årsaker, noe som gjør behovet



IKKE BLODGIVER?
SJEKK OM DU KAN
BLI BLODGIVER PÅ
GIBLOD.NO

for både nye og lojale givere helt avgjørende.

Vi i Røde Kors vil, i samarbeid med blodbankene i Norge, fortsette det viktige arbeidet med å takke og oppmuntre etablerte blodgivere til å fortsette å gi – og samtidig motivere friske personer, spesielt unge voksne, til å bli førstegangsgivere.

Tusen takk til alle hverdags-heltene som gir av seg selv.



Tekst og foto: Ingeborg Øien Thorsland

Besøksvenn med sang

Hver tirsdag møtes Janneke (79) og Dmytro (24) for å spille for beboere på et omsorgssenter i Arendal. Musikkgleden til det litt uvanlige makkerparet har blitt et fast lyspunkt for mange.

Janneke og Dmytro er venner og kollegaer i Røde Kors. I dag er de på vei mot en av ukas faste aktiviteter, nemlig spilleoppdrag på Røed Bo- og Omsorgssenter i Arendal.

Ifølge Janneke kan musikk bidra til at lykkehormon virkelig kommer til overflaten.

Dmytro Cherevko er klassisk skolert gitarist fra hjemlandet Ukraina. I 2023 flyktet han fra hjembyen Donbas, hvor det har vært uroligheter i mange år. Nå bor han og går på skole i Grimstad.

Det var gjennom norsk-opplæring og språkkafé at han først ble kjent med arbeidet til Røde Kors. Han meldte seg som frivillig, og på et besøksvennekurs ble han også kjent med kursholder Janneke. Da hun oppdaget hans musikalske side, fikk hun han raskt med på besøk til et omsorgssenter. Nå har de spilt og sunget sammen i over ett år.

– Jeg er så imponert over Dmytro, som i tillegg til å spille gitar har lært seg mange norske sanger. Det går mye i viser som "Mari, du bedåre". Og alle elsker når han synger med på "Nidelven", smiler Janneke, som med sin nederlandske bakgrunn vet hvor vanskelig det kan være å lære seg et nytt språk.



Foto: Hordaland Røde kors

Siden 2021 har frivillige sambandsspesialister i Hordaland Røde Kors bygget et eget beredskapsnett på Finse, med en sambandssentral på DNT Finsehytta.

Beredskapsnett Ingen dekning – ingen redning?

Midt oppe på Hardangervidda har frivillige brukt nærmere 500 dugnadstimer på å sørge for ekstra sikkerhet for både turister, togreisende og redningstjenesten.

Tekst: Inger-Marit Knap Sæby

– Det er viktig at de som ferdes i fjellet kan føle seg trygge hele året. Dagens mobilnett dekker på langt nær alle fjellområder, derfor er vi veldig glade for det gode samarbeidet vi har med Røde Kors på Finse, sier Jan Erik Reiten i DNT Oslo og omegn.

I takt med at stadig flere turister oppdager den norske fjellheimen, har



Foto: Karoline Seger, Lakseveg Røde Kors

Mannskaper fra Røde Kors' hjelpekorps er avhengige av radio- eller mobildekning for å kommunisere godt i søk- og redningsaksjoner. Her fra en leteaksjon på Folgefonna i 2025.

antallet redningsoppdrag økt – spesielt om sommeren. Da DNT Finsehytta ble pusset opp i 2021, fikk Røde Kors Hordaland mulighet til å innrede en sambandssentral på loftet med faste antenner og sendere. Dette radionettet sørger for dekning også utenfor mobil- og nødnettets rekkevidde. Over 500 dugnadstimer er blitt brukt på å bygge og vedlikeholde det. Røde Kors har beredskapsavtaler med kommuner over hele landet. Flere av disse inkluderer drift



Jon-Harald Bråthen.

av lokale radiosamband som kan holdes i gang selv om strøm og mobilnett faller ut, noe som kan skje raskt ved ekstremvær – eller krig. Det gjør den lokale sambandskompetansen og frivillig drevne reservenet viktige enn noen gang.

– Den kompetansen som finnes blant sambandsspesialistene i Røde Kors, er svært viktig for Norges beredskap, sier Jon-Harald Bråthen, leder for ressursgruppe samband hjelpekorps i Røde Kors.

Hedret for lang og tro innsats

Det vanket gode ord og blomster til Renate Olsen (80) som nylig ble hedret med Norges Røde Kors' plakett for fortjenestfullt arbeid.

I hele 33 år har hun vært leder i Spydeberg Røde Kors. Hun satt stor pris på markeringen og ble ganske så overrasket.

– Jeg får nesten dårlig samvittighet for all oppmerksomheten. For noe av det jeg elsker å jobbe med, det er å hjelpe andre, sier Renate Olsen.



Tekst og foto: Glenn Thomas Nilsen



Annette Vodrup (92) satte stor pris på besøket fra Melvin.

Alle elsker Melvin

En besøksvenn utenom det vanlige

Han stjeler matpakker, elsker gulrot og setter pris på all oppmerksomhet. Melvin er ikke din typiske besøksvenn, men en populær gjest.

Tekst og foto: Inger-Marit Knap Sæby og Ingeborg Øien Thorsland

I solveggen utenfor Østsiden dagsenter i Fredrikstad er både temperaturen og mottakelsen varm når lille Melvin kommer trippende på fire små hover med Røde Kors-kappen over ryggen, som en hvilken som helst annen superhelt.

Annette Vodrup (92) gir Melvin en gulrotbit mens hun klapper ham kjærlig på halsen.

– Jeg er kjempeglad i hester, de er så flotte dyr. Det vil jeg gjerne bli i mitt neste liv. Jeg er jo så gammel, så det blir vel ikke så lenge til, sier hun og blunker lurt.

Reiser rundt til sykehjem og dagsenter

Hun småsnakker med Melvin og forteller ham hvor flott han er, mens han takknemlig forsyner seg av flere gulrotbiter. Praten går livlig og ponnieier Trude Olavesen forteller at en matglad shetlandsponni som Melvin gjerne forsyner seg av både bananer og matpakker, om han får sjansen.

– Jeg er oppvokst på gård, så dette er aller tiders. Vi hadde en stor hest som ble brukt på jordet, det fantes ikke små ponnier da jeg vokste opp, forteller Helene Andersen.

I litt over et år har Trude vært besøksvenn med hest. I dag er Steinar Ladim med som sjåfør, begge er frivillige i Moss Røde Kors.

– Melvin er en ponni jeg og en venninne reddet, og vi lurte på hva vi skulle bruke ham til. Vi kom frem til at vi ønsket å bruke ham til å glede andre, og reiser gjerne ut til både sykehjem og dagsenter. Han er veldig snill og tålmodig, så det viste seg at han passer godt til dette, forteller Trude.

Selv om Melvin ikke har lang erfaring som frivillig Røde Kors-hest, lærte han seg raskt hva som anses som god toalettsskikk blant besøksvenner. Hester er ellers ikke så nøye på hvor og når de letter på trykket.

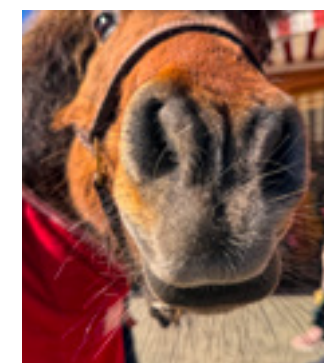
– Vi besøkte et sykehjem der vi måtte være innen-



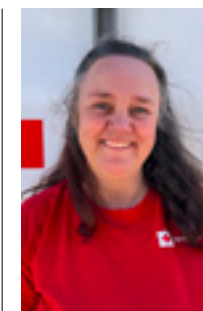
Steinar Ladim og Trude Olavesen er frivillige i Moss Røde Kors, som tilbyr besøksvenn med hest. Ponnien Melvin kler seg gjerne opp i Røde Kors-klær.



Helene Andersen forteller at hun selv vokste opp gård med hest, og synes det var aller tiders å få hilse på Melvin.



Hvem kan motstå et fjes som dette?



Ponnieier Trude Olavesen har god nytte av hestehengeren som Moss Røde Kors har fått med støtte fra Sparebank 1-stiftelsen.

«Melvin er en ponni jeg og en venninne reddet.»

Trude Olavesen

dørs på grunn av dårlig vær. Da vi kom ut igjen hadde Melvin en lang toalettspause, det var tydelig at han hadde valgt å holde seg, forteller Trude lattermildt.

Viktig med nærhet

I år har Melvin fått selskap av to andre shetlandsponnier i Moss Røde Kors, slik at de har mulighet til å glede enda flere i løpet av året. I tillegg tilbyr de besøksvenn med hund, så det kan bli mange firbeinte besøk fremover.

– Det er noe eget ved det å få være rundt dyr. Det å føle en nærhet til noe, det er viktig. Mange har hatt hund eller andre husdyr tidligere, disse besøkene gir dem mulighet til å bruke omsorgen sin igjen, sier vernepleier Magne Steen ved Østsiden dagsenter.

Han forteller at dagsenteret er et viktig tiltak for å forebygge ensomhet og depresjon blant eldre som fortsatt bor hjemme, og at frivillige besøk med og uten firbeinte venner betyr mye både for brukerne og de ansatte.

– Vi blir stadig flere eldre i samfunnet, og færre som kan jobbe med dem. Frivillighet blir stadig viktigere for å kunne gi god omsorg til alle også fremover, tror han.

SKANN QR-KODEN OG SE FILMEN FRA DAGSENTERET I FREDRIKSTAD



Mennesker på flukt. Langs Europas yttergrenser utspiller det seg hver dag historier om håp, frykt og overlevelse. I Italia står Røde Kors midt i dette arbeidet.

Foto: Italiensk Røde Kors



Etter en lang ventetid ble endelig foreldrene gjenforent med barna sine.



Ashley takker Anne Marina og Italiensk Røde Kors for all hjelp og støtte i arbeidet med å bli gjenforent med barna.

Måtte flykte uten barna

I juli 2017 tok Ashley Dion (35) og kona Nane Tahe (33) et valg ingen foreldre ønsker å ta: De måtte flykte fra hjemlandet Elfenbenkysten, uten barna sine.

Tekst: **Marianne Wellén**
Foto: **Ingeborg Øien Thorstrand**

Faren min var politisk aktiv og i opposisjon til styresmaktene. Det ble rett og slett for farlig for oss å bli, forteller Ashley. Flukten gikk først til Ghana, før de la ut på en livsfarlig reise over Middelhavet i en overfylt båt. Målet var Europa og tryggheten. De ankom den lille italienske øya Lampedusa midt på sommeren, samtidig med

tusenvís av mennesker som var på flukt. – Alle hadde behov for vann, mat og medisinsk helsehjelp. Frivillige fra Røde Kors og andre organisasjoner stilte opp under de svært krevende forholdene, sier Ashley. Etter kort tid gikk reisen videre til Sicilia, deretter nordover til Piemonte og et mottakssenter drevet av Røde Kors. Endelig var de i sikkerhet, men savnet etter barna var enormt.

Endelig gjensyn med barna

Barna, Princeline og Alban, måtte bli igjen hos bestemoren i Elfenbenkysten. Reisen var for farlig for en treåring og en femåring. For Ashley og Nane startet en ny kamp: å få barna trygt til seg. Gjennom italiensk Røde Kors' arbeid med familiegjenforening, fikk barna oppholdstillatelse og nødvendige reisedokumenter. Etter flere år med venting, håp og papirarbeid, kom den etterlengtede dagen.

«Alle hadde behov for vann, mat og medisinsk helsehjelp. Frivillige fra Røde Kors og andre organisasjoner stilte opp under de svært krevende forholdene.»

Ashley Dion

I løpet av ventetiden er et tredje barn kommet til verden, lille Grace. Endelig kunne foreldrene omfavne alle barna sine.

Familiegjenforening

Anne Marina Emprin Gilardini har vært frivillig i Røde Kors i over 30 år, og leder arbeidet med familiegjenforening i Piemonte-regionen i Italia. – Ingen saker er like, men alle er like sterke og rørende, sier hun. Hun forteller hvordan Ashley selv startet prosessen med å få barna til Italia, men at det krevde omfattende dokumentasjon og samarbeid på tvers av landegrenser. – Med hjelp fra Røde Kors og Den internasjonale Røde Kors-komiteen fikk barna nødvendige reisedokumenter. Samtidig hjalp vi familien med kontakt, papirer og oppfølging gjennom hele prosessen. Anne Marina var selv til stede da barna ankom flyplassen i Roma. Familien ble senere kjørt hjem til Torino, der de endelig kunne starte et nytt liv sammen. I dag har de permanent oppholdstillatelse og en trygg hverdag. – Jeg glemmer aldri det øyeblikket da barna



På grenseovergangen fra Italia til Frankrike tar turistene stolheisene, mens migrantene må ta turen til fots.

løp rett inn i armene på foreldrene sine. Det var utrolig sterkt. Det gir meg så mye å kunne bidra til at familier blir gjenforent. Det er nok derfor jeg har holdt på med dette arbeidet i over 30 år, sier hun.

Et globalt nettverk av håp

Historien til Ashley er én av mange. For å finne,

«Jeg glemmer aldri det øyeblikket da barna løp rett inn i armene på foreldrene sine.»

Anne Marina Emprin Gilardini



Mens turister nyter fjellene nord i Italia, forsøker mennesker på flukt å krysse dem. Ofte om natten for å unngå å bli stoppet av grensekontroller.



Anne Ingeborg Linckert (t.v.) og Brita Liholm leder oppsporingstjenesten i Røde Kors i Norge.

gjenopprette kontakt, og i de land det er mulig, gjenforene familier. I Norge er det myndighetene som arbeider med gjenforening.

I Oppsporingstjenesten i Norges Røde Kors jobber Brita Liholm og Anne Ingeborg Linckert med å lete og gjenopprette kontakt.

– Vi jobber med å finne mennesker som har mistet kontakten med familien sin, sier Brita Liholm, leder av tjenesten.

Hun forklarer at Norge skiller seg fra land som Italia. Mens Middelhavslandene ofte håndterer store ankomster og akutte behov, er Norge i større grad et land hvor mennesker ønsker å bli.

– De fleste henvendelsene vi får gjelder oppsporing knyttet til konflikter og krig – fra Ukraina, Syria, Afrikas Horn og Midtøsten.

Selv om arbeidet er annerledes, er målet det samme: å gjenopprette kontakt.

– Vi lukker aldri en sak før vi har fått et svar. Det



Eb Akash (22) kom som flyktning til Italia fra Bangladesh. Han ønsker seg et bedre liv, lære språket og få seg en jobb.

ligger et håp i det. Det finnes ingen utløpsdato på savn, sier Brita Liholm.

Farlige veier videre

For mange stopper ikke reisen i Italia.

Helt nord i landet, i den lille fjellandsbyen Clavière på grensen til Frankrike, har Røde Kors etablert såkalte «Safe Points». Her får mennesker på flukt et trygt sted å hvile, spise og lade telefonen. Ofte er det å sende et livstegn hjem det viktigste.

– Dette er en veldig farlig grenseovergang, sier Jessica Ostorero, som jobber ved mottakssenteret og er godt kjent med fluktruten som benyttes.

Mens turister nyter fjellene, forsøker mennesker på flukt å krysse dem, ofte til fots, om natten, for å unngå grensekontroller.

– På sommeren er det ekstremt varmt. Folk legger fra seg både jakker og sekker mens de sliter seg oppover. Vi har til og med funnet pass og penger



Jessica Ostorero jobber på mottakssenteret i Susa og er godt kjent med den farlige fluktruten.

«Dette er en veldig farlig grenseovergang.»

Jessica Ostorero



Sidi (til høyre) og vennen Dian fra Mali kom som båtflyktninger til Lampedusa i vår. Nå er de her på mottaket i Susa, nær opp mot grensen til Frankrike. I tillegg til husly og mat, blir de også sett og føler at de er til nytte.

som er mistet underveis, forteller hun.

Siden 2017 har flere mennesker mistet livet på denne ruten. Likevel fortsetter strømmen.

Blir møtt av frivillige

For de som ankommer Europa via Middelhavet, er det ofte begynnelsen på en ny etappe.

Mange er utmattet, dehydrerte og preget av traumer. I denne situasjonen blir møtet med frivillige avgjørende. Mottakssentrene tilbyr mer enn mat og medisiner. De gir informasjon, støtte og en følelse av å bli sett.

Frivillige lytter til historier, hjelper mennesker å forstå valgene de står overfor, og gir dem mulighet til

«Noen kan ha mistet kontakten med familien under flukten.»

Brita Liholm

å ta mer informerte beslutninger.

I en hverdag preget av usikkerhet kan dette være forskjellen på håp og fortvilelse.

For noen er Italia et stoppested. Målet ligger lenger nord, kanskje i Frankrike, Sveits eller Norge.

For dem som til slutt når Norge, er reisen ofte lang og sammensatt. Mange har vært avhengige av hjelp hele veien.

– Noen kan ha mistet kontakten med familien under flukten. I slike saker aktiveres det internasjonale nettverket til Røde Kors. Gjennom samarbeid på tvers av land forsøker man å finne svar, sier Brita Liholm.



Family Restore Links (RLF)

- ICRC og Røde Kors- og Røde Halvmåneforeningene i mer enn 190 land utgjør Restoring Family Links (RFL)-nettverket, som jobber for å gjenopprette kontakten mellom familier og formidle Røde Kors-meldinger der kommunikasjon ellers ikke ville vært mulig.
- Røde Kors i Norge har over 80 års erfaring med å finne mennesker som har kommet bort fra hverandre. Historien viser at dette er et behov som ikke forsvinner.
- Røde Kors har taushetsplikt om saker som blir behandlet. Vi beskytter både den som leter og den som blir funnet, og gir aldri opplysninger til tredjepart. Tjenesten er gratis og åpen for alle mennesker.

Tobias og mamma Karoline gir
Ferie for alle terningkast 6!



Ferie for alle

Ingen selvfølge for alle

Sommeren er her og med den skal det skapes nye minner og øyeblikk for mange av oss. Men det er ingen selvfølge for alle. Det er derfor Røde Kors arrangerer Ferie for alle, over hele landet, også denne sommeren.

Tekst og foto: Bjørn Hjalmar Andersen

Røde Kors-magasinet besøkte et av våre opphold på Eidene, på Tjøme i Vestfold. Her har Røde Kors et senter de har fått som testamentarisk gave. Et eldorado der unger og voksne kan boltre seg i vannet, på svabergene eller i skogen.

Her traff vi Karoline og Tobias. De var med på Ferie for alle for første gang. Et tilbud de fikk vite om via helsesykepleieren i

kommunen. De to storkoste seg i det fine været og vi fikk være med dem på juv- og grottetur inne i Eideneskogen.

– Dette var skummelt og litt vanskelig, vi har aldri gjort dette før og har ikke vært så mye ute i naturen og terreng som dette, forteller Tobias.

Turen endte på Eidene-toppen med utsikt ut over de vakre svabergene på Tjøme.

– Tobias storkoser seg, men syntes nok grotte-

turen var litt skummel. Vi er kjempefornøyd med at vi gjennomførte, selv om vi er litt gule og blå, smiler mamma Karoline.

– Dette var spennende, en ny opplevelse og et minne for livet, roper Tobias før han løper etter de andre.

Det fine er fellesskapet – og de frivillige

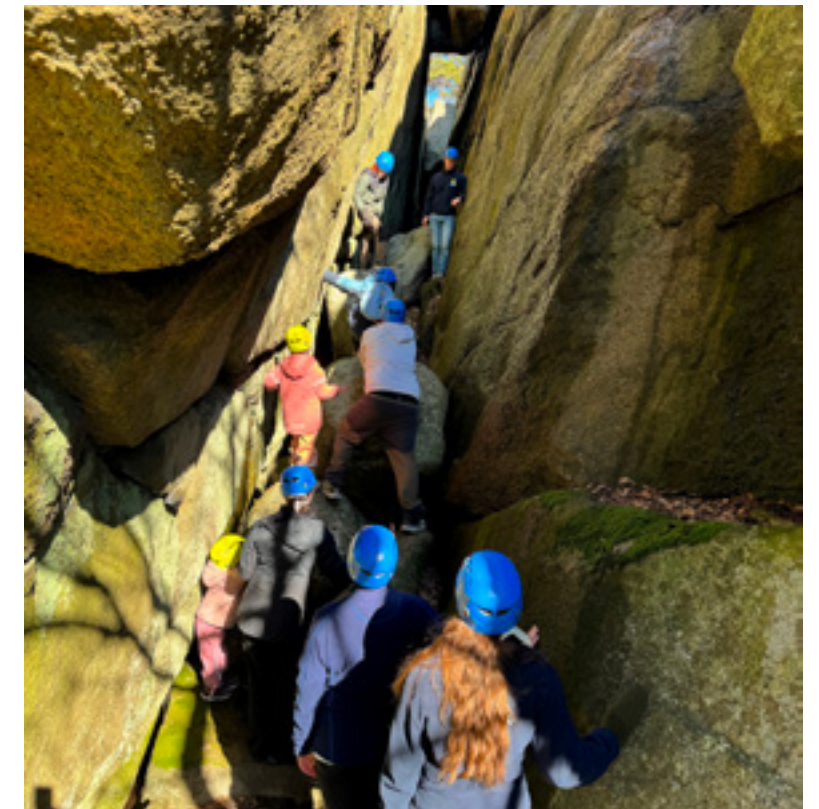
– Det er veldig hyggelig å begynne dagen med å spise sammen og så er det så god mat på Eidene, sier Karoline.

Allerede kl. 10 starter aktivitetene ute i skogen, nede på stranda og i området rundt senteret.

– Her holder vi på hele dagen, kun avbrutt av en felles deilig lunsj, forteller hun.

Karoline og Tobias har fått minner for livet.

– Det er så mange fine folk her. Ikke minst de



Juv- og grotteruren på Eidene på Tjøme er en tøff, men spennende opplevelse.



Frivillighetsgjengen på Eidene.

98 700

Antall barn som vokser opp i familier med vedvarende lav inntekt.

(SSB, 2026)

frivillige! Jeg er så imponert over at de setter av sin ferie for å være sammen med oss en hel uke. Nå reiser vi snart hjem med nye venner, bekjenskaper, minner og fortellinger om en flott opplevelse med Røde Kors ute på Tjøme, avslutter Karoline.

Ferie for alle:

- Ferie for alle er et tilbud til familier som har så begrenset økonomi at de selv ikke kan finansiere ferie- og fritidsopplevelser for sine barn.
- Familien har minst ett barn i barneskolealder 6-13 år. Familier som får tilbud om Ferie for alle har ikke andre tilsvarende tilbud, og har levd i en situasjon med svak økonomi over tid.



Krig i byer

Nabolaget ble en slagmark

For Lyudmila (62) ble hverdagslivet snudd på hodet da raketter knuste datterens hjem midt i den ukrainske hovedstaden Kyiv. Eksplosive våpen brukt i by skader sivile og sivil infrastruktur vilkårlig.

Tekst og foto: **Roar Dalmo Moltubak** og **Olav A. Saltbones**

På få sekunder en augustkveld i fjor ble et trygt nabolag lagt i ruiner da raketter traff en lavblokk i Kyiv med voldsom kraft.

Lyudmila (62) hørte eksplosjonene og skjønte med en gang at det var datterens blokk som var truffet. Bilder fra angrepet spredte seg raskt.

– Jeg ringte datteren min med en gang, og heldigvis fortalte hun at både hun, mannen hennes og barnebarna mine hadde overlevd, sier Lyudmila, mens hun tørker en tåre.

Leiligheten til datteren lå på baksiden av bygget som ble truffet, og hele boligkomplekset er fremdeles ubeboelig. 23 voksne, barn og eldre ble drept. Marginene mellom liv og død var små.

– Datteren min fortalte at de sov da den første raketten traff. Naboene banket på og ba dem komme ut, men før de hadde kommet seg ut i korridoren,

Mange familier i Kyiv har fått hjemmene sine knust de siste årene. Datteren til 62 år gamle Lyudmila bodde med familien sin i andre etasje i bygget bak da raketten traff.

«En bombe varer et øyeblikk, men konsekvensene kan prege urbane liv i årevis.»

Tobias Ehret, seniorrådgiver i Norges Røde Kors



Sivile rammes hardest i krig. Ved en av mange ødelagte boligblokker i Kyiv har noen lagt ut lekebamser til minne om drepte barn.

traff den neste raketten. Hadde de gått ut, ville de ha mistet livet, sier Lyudmila.

Historien til Lyudmila og familien er langt fra unik: Når krig føres i byer, er det sivile som betaler den høyeste prisen, og i dagens væpnede konflikter er byer ofte krigens viktigste arena.

Nesten umulig å beskytte sivile

Når våpen brukes i tett befolkede områder, rammes boligblokker, skoler, og sykehus. Selv angrep som er ment å treffe militære mål, får ofte sivile konsekvenser.

– Når eksplosive våpen med stor sprengkraft brukes i byer, er det nesten umulig å beskytte sivile og sivil infrastruktur. Våpnene har en områdeeffekt



På Gaza er ødeleggelsene store. Dette er utsikten fra Palestinsk Røde Halvmåne sitt sykehus i Khan Younes, sør på Gazastripen. Når legges i grus blir det nesten umulig å komme seg fram.

som gjør at skade og død sprer seg langt utover det man forsøker å ramme, sier Tobias Ehret, seniorrådgiver i Norges Røde Kors. Bymiljøet forsterker ødeleggelsen ved eksplosjoner ved at trykkbølger reflekteres mellom bygninger, fragmenter slynges ukontrollert og hele konstruksjoner kollapse. Resultatet for menneskene som rammes, er fysiske skader som brudd, indre blødninger, brannskader og knusningsskader. Røde Kors ser ofte pasienter med en kombinasjon av alle disse skadene.

– I bykrig ser vi et ekstremt sammensatt skadebilde. Mange pasienter kommer inn samtidig med livstruende skader som krever avansert behandling. Samtidig kan sykehuset mangle både strøm, rent vann og personell, forklarer Ehret.

Ødelegger byens livsnerve

Veien til helsehjelp er ofte også svært risikabel. Ruiner og militære kontrollposter blokkerer gate og ambulanser hindres. Mange når ikke frem til sykehus i tide.

– Noe av det mest tragiske vi ser, er mennesker som dør av skader som kunne vært behandlet. Krig i by gjør ofte livsnødvendig helsehjelp utilgjengelig når behovet er størst, sier han.

Eksplosive våpen ødelegger også byenes «livsnerve» som vannrør, strøm- og telekommunikasjonsnett, avløp og helsetjenester. Når disse systemene



Frivillige fra Iran Røde Halvmåne graver etter overlevende i et ødelagt bygg.

«Jeg ser lyst på fremtiden, for jeg er sikker på at det kommer til å bli fred i Ukraina.»

Lyudmila

bryter sammen, rammes hele befolkningen.

– En bombe varer et øyeblikk, men konsekvensene kan prege urbane liv i årevis. Mangel på vann, strøm, kommunikasjon og helsehjelp blir en stille krise som følger i etterkant, sier Ehret.

Bombing av byer er en hovedårsak til fordrivelse globalt, og for dem som vender tilbake venter ofte nye farer. Udetonerte eksplosiver gjør hverdagen og gjenoppbygging livsfarlig.

Påvirkning bak kulissene

Røde Kors er til stede i krigsrammede byer med nødhjelp, helsetjenester og rehabilitering. Parallelt pågår et forebyggende påvirkningsarbeid. Gjennom dialog med stater og militære ledere arbeider Røde Kors-bevegelsen for å styrke respekten for internasjonal humanitærrett og for å begrense bruken av eksplosive våpen.

– For å redusere lidelsene på lang sikt, må vi forsøke å påvirke hvordan krig faktisk føres. Vårt budskap er klart: Beskyttelse av sivile og sivil infrastruktur må gis prioritet, sier Ehret.

For Lyudmila i Kyiv handler alt nå om å holde familien samlet. og den 62 år gamle moren og bestemoren er optimistisk.

– Jeg ser lyst på fremtiden, for jeg er sikker på at det kommer til å bli fred i Ukraina. Da vil dette stedet igjen være et bra sted for barn og alt vil være bra, sier Lyudmila.

– Da jeg visste at Røde Kors var på vei, ble jeg rolig, forteller Vemund Blomkvist.

– Røde Kors reddet livet mitt

Vemund Blomkvist fryktet han ikke ville overleve turen på Otta, da bena forsvant under han på isen, og han begynte å skli i full fart ned en frosne bekk. Han mener Røde Kors reddet livet hans.

Tekst: Liv Berit Karlsen Foto: Ingeborg Øien Thorsland

Vemund Blomkvist er en turgåer og det er i naturen hans medisin ligger. Derfor pakker han sekken nesten hver eneste helg og drar på tur. Med travle dager som foreleser i gresk, hebraisk og Det nye testamentet på Blindern, har Vemund behov for å komme seg ut av byen i helgene. Denne helgen var det Otta som sto for tur.

En litt lengre tur en planlagt

Målet for turen var dagsturhytta i Otta som ligger på en høyde med utsikt mot Rondane, dalstrøket og Otta sentrum.

Etter flere timer, og med mørke på vei, var det på tide å snu. Han hadde to valg; følge stien tilbake,

eller gå nedover en skråning og prøve å være tilbake i sentrum før det ble helt mørkt. Han valgte det siste, og det er derfor han nå føler at han har fått livet i gave. Av de frivillige i Otta Røde Kors hjelpekorps.

Raser nedover den frosne fossen

– Så når jeg skal begynne på nedstigningen, trækker jeg på noe jeg tror er snø, men det er is. Jeg faller rett ned på ryggen. Det verste er at dette viser seg å være begynnelsen på en frosne foss, bare store issvuller. Jeg raser nedover med en gang, uten tid til å gjøre noen ting. Jeg faller og sklir nedover, og i farten raser jeg gjennom grener som river av meg både brillene og lua.

– Da tenker jeg: «Dette går ikke bra.» Jeg følte jeg

hadde enorm fart nedover, det var nesten som et stup.

Midt i fossen er det noen grener fra et gammelt tre som har frosset fast, som en liten kant midt i isen.

– Jeg braser inn i det, og der stopper jeg. Men det er langt ned videre – jeg ser rett ned mot bygda. Jeg har is på begge sider, to meter på hver side, og står som fanget på en liten øy midt i den frosne fossen, sier Blomkvist.

Vemund Blomkvist har fortsatt skrubbssår på hendene etter at han falt på isen.

Nå blir jeg reddet

Han trenger hjelp og ringer politiet. Det er 11 minusgrader, han er litt forslått og kommer seg ikke

«Dette går ikke bra, tenkte jeg.»

Vemund Blomkvist

ut av det islagte området han er fanget i.

– Politiet fant ut at det tryggeste var å sende Røde Kors, siden terrenget var farlig og et helikopter kunne blåst meg videre ned fossen.

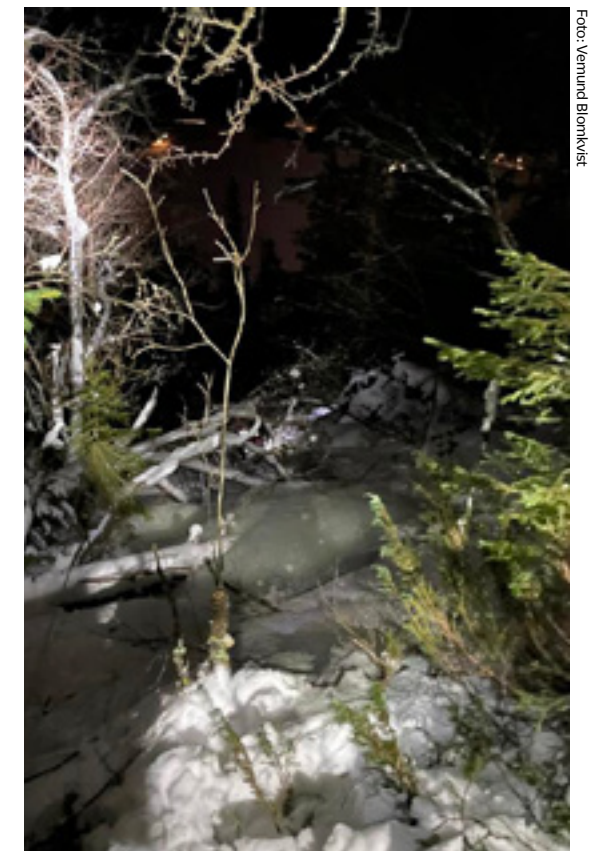
– Da jeg visste at Røde Kors var på vei, ble jeg rolig. Jeg sto på det lille stedet i fossen og så utover dalen og tenkte: «Nå blir jeg reddet.» Det var en helt utrolig følelse å vite at noen kom for å hjelpe meg, forteller Vemund.

En av de fire frivillige fra Otta Røde Kors firer seg ned til Vemund, og får han trygt tilbake på flat mark.

– Jeg har lovet meg selv at fra nå av skal jeg alltid skal holde meg på oppmerkede stier, ha fulladet mobil og godt ulltøy på tur, avslutter Vemund Blomkvist.



Vemund Blomkvist med de fire frivillige fra Otta Røde Kors som hjalp ham. Fra venstre: Torgeir Åndheim, Sondre Åndheim, Vemund Blomkvist, Stian Plassen og Per Ivar Josten.



På full fart nedover fossen, braste Vemund Blomkvist inn i noen frosne grener som stoppet den farlige ferden.

RØDE KORS I VERDEN

Foto: Palestinsk Røde Håvåne



GAZA Kollaps i vannsystemet sender millioner i vannkrise

Store deler av Gazas vann- og sanitærsystemer er ødelagt etter tre og et halvt år med konflikt.

1 Over 85 prosent av infrastrukturen er satt ut av drift, noe som har ført til akutt mangel på trygt drikkevann og økt risiko for sykdom.

Røde Halvmåne bidrar med å kjøre ut rent vann til internt fordrevne i flere områder, i samarbeid med lokale vannmyndigheter. Gjennom daglige distribusjoner når de familier som ellers

ikke har tilgang til sikre vannkilder.

Tilgang til rent vann er avgjørende for overlevelse på Gazastripen. Når vannforsyningen svikter, øker risikoen for vannbårne sykdommer som diaré og infeksjoner, særlig blant barn. Utkjøringen av vann bidrar derfor både til å dekke grunnleggende behov og til å forebygge en ytterligere forverring av helsesituasjonen.

MOLDOVA Utslipp fra Ukraina forurenses drikkevannet

Da et vannkraftverk i Ukraina ble rammet av missiler i mars, førte det til lekkasje av petroleumsbaserte stoffer til Dnister-elven.

2 Forurensningen spredte seg nedover elven og skapte raskt problemer for vannforsyningen i nordlige deler av Moldova.

Hardest rammet var Bălți, landets nest største by, der Dnister er hovedkilden til drikkevann. Myndighetene måtte midlertidig stanse vannforsyningen etter at det ble målt forhøyede nivåer av oljeprodukter. Forurensningen kom i bølger, noe som gjorde situasjonen krevende å håndtere.

Moldova Røde Kors mobiliserte raskt for å sikre tilgang til rent vann. I løpet av to dager ble det organisert distribusjon fra fem punkter i byen, der nærmere 23 tonn vann ble delt ut til befolkningen, i samarbeid med lokale myndigheter og internasjonale partnere.

Frivillige delte ut vann til husholdninger, oppsøkte eldre og andre sårbare grupper og bidro til å nå innbyggere som sto uten tilgang til trygt drikkevann.



Foto: Moldova Røde Kors

Foto: Tanzania Røde Kors



TANZANIA Ekstremvarme truer helsen

Hetebølger rammer stadig hardere verden over, og Røde Kors-bevegelsen ser økende helsekonsekvenser i mange land.

3 Klimaendringer gjør perioder med ekstrem varme både hyppigere og mer intense, med særlig risiko for sårbare grupper.

På Unguja-øya i Zanzibar er dette allerede en realitet. Her har frivillige i Tanzanias Røde Kors nådd rundt 4.000 mennesker med informasjon om hvordan man kan beskytte seg mot varmen. De oppsøker lokalsamfunn, deler råd og distribuerer enkle hjelpemidler som hatter, parasoller og vann – med særlig fokus på personer med albinisme.

Innsatsen på Unguja er ett av mange eksempler på hvordan frivillige bidrar lokalt til å forebygge og redusere helseskader i et varmere klima.

Foto: Bangladesh Røde Håvåne



BANGLADESH Økende meslingtilfeller vekker bekymring

Etter flere år med fremgang opplever Bangladesh nå en betydelig økning i meslingtilfeller.

4 Den svært smittsomme virusykdommen kan føre til alvorlige komplikasjoner som lungebetennelse, hjernebetennelse og i noen tilfeller død, særlig hos små barn.

Derfor har Bangladesh Røde Halvmåne startet en omfattende vaksinekampanje sammen med nasjonale helsemyndigheter og FN. Frivillige oppsøker lokalsamfunn for å informere om symptomer og smitte, motvirke feilinformasjon og motivere

foreldre til å vaksinere barna sine. Sammen med helsearbeidere bidrar de til å organisere og gjennomføre vaksinasjonskampanjer, samt identifisere og følge opp nye smittetilfeller gjennom lokalt forankret overvåking.

Kampanjen er avgjørende i en situasjon der smitten øker raskt og helsetjenestene er presset, og bidrar til å nå ut til sårbare grupper som ellers kan falle utenfor.

Mikronesia Røde Kors



MIKRONESIA Nødhjelp når fram til isolerte øysamfunn

Da den tropiske stormen Sinlaku traff Mikronesia i april 2026, ble store deler av øyriket hardt rammet.

5 Vind opp mot 300 km/t, flom og stormflo ødela boliger og infrastruktur, og etterlot mange uten tilgang til rent vann og grunnleggende tjenester. Over 34.000 mennesker ble berørt av uværet.

På Fono-øya i Chuuk-lagunen bidrar frivillige fra Mikronesias Røde Kors til å dele ut nødvendige nødhjelpsartikler som huslysmateriell og hygieneutstyr. Hjelpen fraktes med båt mellom øyene, noe som kan være krevende når værforhold og skader på transportlinjer gjør enkelte områder vanskelig tilgjengelige.

Frivillige drar mellom øyene for å levere forsyninger direkte til familier, registrerer behov underveis og følger opp lokalsamfunn som fortsatt mangler tilgang til trygt vann og grunnleggende tjenester.



Et mobilt helseteam fra Colombia Røde Kors reiser med båt for å gi helsehjelp til urbefolkningen i Amazonas-jungelen.

Colombia:

I jungelens skygge

I Amazonas-jungelen i Colombia reiser et mobilt helseteam fra Røde Kors med båt for å hjelpe urbefolkning som er rammet av økt vold, konflikt og svært begrenset tilgang til helsehjelp.

Tekst og foto: **Geir Arne Bore**

Fra Amazonas-elva ser regnskogen uendelig grønn og nesten uberørt ut. Peru ligger på den andre elvebredden, mens Brasil ligger lenger ned langs verdens største elv. Etter en times båtreise fra regionshovedstaden Leticia dukker landsbyen Macedonia opp mellom trærne.

På kaia ligger båten til det mobile helseteamet fra Colombia Røde Kors, støttet av Norges Røde Kors. Teamleder Joyce Jalinne viser vei gjennom landsbyen til den midlertidige helsestasjonen som er opprettet i et menighetshus.

Det er vanskelig å forestille seg at denne idylliske delen av Amazonas er blant områdene i Colombia hvor konfliktnivået har økt mest det siste året. Geriljagrupper, narkotikasmugling, ulovlig gullgraving og annen illegal aktivitet preger mange av lokalsamfunnene i jungelen. Samtidig gjør lange avstander, få helsesentre og mangel på veier det svært vanskelig å få tilgang til behandling. Men det mobile helseteamet til Røde Kors slipper til overalt.

– Vi blir sett på som en nøytral aktør som gir helsehjelp til alle, sier teamleder Joyce Jalinne.

Vanligvis reiser teamet enda lenger inn i jungelen på sine 14 dagers oppdrag. Nå holder de seg nærmere



Innbyggerne i Macedonia og området rundt besøker den mobile helsestasjonen til Colombia Røde Kors som er etablert i et menighetshus denne uka.

hovedelva av sikkerhetsgrunner før valget i landet.

Lege Matteo Guerrero forteller at konflikten er merkbar også for helsepersonell. Flere ganger har væpnede grupper oppsøkt ham for å få behandling eller hjelp til syke og sårede.

– Å beskytte helsearbeidere og helsetjenester er en stor utfordring her, sier han.

Denne dagen er det likevel rolige forhold i Macedonia. Pasientene står i kø utenfor helsestasjonen mens sykepleierne registrerer og undersøker dem før de eventuelt sendes videre til legen.

En eldre mann kommer sammen med sin voksne sønn fra en landsby lenger inn i jungelen. Selv om sykehuset i Leticia bare ligger en times båtreise

«Vi blir sett på som en nøytral aktør som gir helsehjelp til alle.»

Joyce Jalinne

unna, er turen krevende for mange. Ved siden av blir en gutt undersøkt for en alvorlig infeksjon i kneet etter en fallulykke.

Slik fortsetter dagen. Nærmere hundre pasienter får behandling eller henvisning videre til sykehus.

Joyce er også psykolog og følger opp mennesker som trenger psykososial støtte. Hun forteller at mange lever med store psykiske belastninger som følge av vold, frykt og utrygghet.

En særlig alvorlig utfordring er seksuelle overgrep mot unge jenter i isolerte områder med begrenset myndighetskontroll. Colombia Røde Kors arbeider både med oppfølging av de utsatte og forebyggende arbeid blant ungdom.

Colombia og Røde Kors

- Det pågår åtte væpnede konflikter i Colombia.
- Over syv millioner mennesker er internt fordrevne.
- Colombia Røde Kors er landets største humanitære organisasjon. Norges Røde Kors har samarbeidet med dem i over 15 år.
- Norges Røde Kors støtter blant annet: Mobile helseteam i konfliktområder. Utvikling av primærhelse i konfliktområder. Beskyttelse av helsearbeidere og helsetjenester. Telemedisin i isolerte områder. Opplæring og omskolering av tidligere geriljasoldater til helsearbeid.

På skolen i landsbyen møter frivillige fra Røde Kors elever gjennom aktiviteter som skal styrke psykososial mestring og trygghet i hverdagen. Klasserommet fylles av latter og liv.

Utenfor ligger den tette regnskogen på landsbyen mens Amazonas-elva flyter rolig forbi. Alt virker fredelig. Men i jungelens skygge lever mange fortsatt med konflikt, vold og store humanitære behov.



Røde Kors-president Siri Hatlen snakker med lege Matteo Guerrero, pasienten og hans sønn som har reist fra en liten bosetning og til den mobile helseklinikken i Macedonia.

Siri Hatlen:

– Viktig helsehjelp for urbefolkningen

– Det gjør sterkt inntrykk å se hvor viktig det mobile helsetilbudet er for urbefolkningen i dette konfliktfylte området, sier president Siri Hatlen etter besøket hos Colombia Røde Kors' mobile helseteam i Amazonas.

Hun trekker særlig fram hvordan Colombia Røde Kors får tilgang til områder der mange andre ikke slipper til.

– De viser hvor avgjørende det er å være en

nøytral og upartisk humanitær aktør som blir respektert av alle parter i en konflikt, sier Hatlen.

I løpet av sine snart tre år som president i Norges Røde Kors har hun besøkt mobile helseteam iblant annet Ukraina og Somalia, og ambulansetjenesten Røde Kors støtter i Etiopia. Oppdraget i Amazonas gjorde likevel spesielt inntrykk.

– Mobile helseteam er et av våre viktigste virkemidler for å gi helsehjelp til mennesker



President Siri Hatlen og Colombia Røde Kors sin generaldirektør Francisco Moreno i elvebåt opp Amazonas for å møte den mobile helseklinikken i området.

som lever i områder der konflikter og manglende infrastruktur gjør det vanskelig å nå fram med ordinære tjenester, sier hun.

Bare uken før besøkte Hatlen fire lokalforeninger i Finnmark Røde Kors. – Kontrastene mellom vintervidda i Finnmark og regnskogen i Amazonas er enorme. Men behovet for helseberedskap, nærvær og humanitære verdier er like viktig begge steder, sier hun.

Fra gerilja til helseinnsats

Jesus og Viviana har blitt helsearbeidere etter mange år som geriljasoldater, takket være et fredsprosjekt fra Røde Kors støttet av det norske utenriksdepartementet.

Da Jesus Alejandro Corroc var 15 år gammel, ble han rekruttert til geriljaen i Colombia. Krigen kom til å prege store deler av livet hans, fram til fredsavtalen mellom myndighetene og geriljagruppen FARC. I dag går han fra hus til hus i landsbyen der han bor for å gi helsehjelp til mennesker som lenge har levd langt unna ordinære helsetjenester.

– I krigen kunne vi drepe og kjempe. Nå kan vi leve sammen og gjøre gode ting, sier han.

Også Viviana Bermúdez Velásquez bærer

med seg erfaringer fra mange år som soldat og sanitet i konflikten. Nå er hun tobarnsmor og sykepleier, og jobber i lokalsamfunnet der hun selv bor. Hun forteller om et helsevesen med store utfordringer, men også om stoltheten over å kunne hjelpe andre – og over å ha oppfylt barndomsdrømmen om å arbeide med helse.

Gjennom et samarbeid mellom Norges Røde Kors, Colombia Røde Kors og den norske ambassaden i Colombia har tidligere sanitetspersonell fra FARC fått opplæring



og godkjenning til å arbeide som helsearbeidere i tidligere konfliktrammede områder.

For mennesker i landsbyene handler dette om mer enn helsehjelp. Det handler om å møte mennesker de kjenner historien til – mennesker som nå bruker erfaringene sine til å bygge opp i stedet for å bryte ned. Historiene til Viviana og Jesus viser hvordan fred kan skape nye roller, nye muligheter og håp i lokalsamfunn som i mange år har levd med konflikt.

Libanon: Krigen i Midtøsten har ført til at én million libanesere, en femtedel av befolkningen, er drevet på flukt. Skoler og offentlige bygg i Beirut er fulle av familier som trenger hjelp, og ambulansetjenesten får flere og mer komplekse oppdrag.

Livet under tribunene

Stadionet i Beirut er bygget for jubel og fotballfest, ikke for hverdagsliv, klesvask og matlaging. Likevel bor rundt 970 familier nå under tribunene, etter at kamphandlinger i Sør-Libanon har tvunget dem fra hjemmene sine.

Tekst: **Truls Brekke** Foto: **Libanon Røde Kors**

En av familiene kommer fra landsbyen Hala i Sør-Libanon, bare fire kilometer fra grensen mot Israel. De er elleve personer som deler ett telt, foreldre, barn og besteforeldre. Madrasser ligger tett i tett i teltet, tepper brukes for å skjerme mot kulden fra det harde betonggulvet.

Flukten startet med en telefon tidlig om morgenen, forteller moren Aman, som ikke ønsker å oppgi etternavnet. Familien fikk beskjed om at huset deres var et mål, de hadde fem minutter på seg til å forlate alt. De tok det de rakk og kom seg ut. Uten egen bil fikk de sitte på med naboer som også flyktet mot hovedstaden Beirut.

Etter flere dager hvor familien bodde under presenninger på et fortau, fikk de høre at det var blitt satt opp et mottak for familier på flukt på Camille Chamoun, Beiruts største fotballstadion. Mottaket ble organisert av Røde Kors, som registrerer nyankomne, sørger for at familier får telt, madrasser, pledd, mat, vann og hygieneartikler.

Etter hvert har det også kommet strøm og varmeovner. Røde Kors sørger også for helsetilbud inne på området.

– Vi har et mobilt helseteam på plass. Her kan de som trenger det få tilsyn av lege, sykepleier og jordmor som er tilgjengelige hver dag og gir medisinsk oppfølging og nødvendige medisiner, sier katastrofedirektør Ziad Al-Rais i Libanon Røde Kors.

Overgangen fra livet på gaten til livet under tribunene er merkbar. Tribunene skjermer delvis mot vær og vind. Samtidig er forholdene krevende.

Under tribunene har det vokst frem et midlertidig samfunn. Telt står tett, adskilt av smale passa-



Når det regner kommer vannet inn gjennom de store publikumsinngangene, selv om det er satt opp presenninger mot regn og vind.



Ziad Al-Rais, katastrofedirektør i Libanesisk Røde Kors. Her er han på Camille Chamoun Stadium, hvor 970 flyktninger fra krigen sør i landet har fått tilflukt under tribunene.

sjer. Familier som ikke kjenner hverandre fra før, bor side om side. De fleste har vært gjennom det samme: en brå flukt, et hjem de måtte forlate og en usikker fremtid.

Hverdagsliv på flukt

Mellom teltradene vandrer folk frem og tilbake med vannkanner og plastposer, mens barn leker i mellomrommene. Noen gutter spiller fotball på et åpent område, andre barn gjemmer seg mellom teltene. Hverdagsliv og flukt glir over i hverandre.

Men det er kaldt og fuktig. Når det regner, kommer vannet inn gjennom de store publikumsinngangene, selv om det er satt opp presenninger for å ta av det verste.

Han beskriver arbeidet som kontinuerlig og krevende, særlig på grunn av værforholdene og det store antallet mennesker.

– Målet var å sikre at ingen skulle måtte bli værende på gaten. Det er ikke et ideelt sted å bo. Folk bor i telt under tribunene, og regn og vind skaper utfordringer, sier Al-Rais.

«Folk bor i telt under tribunene, og regn og vind skaper utfordringer.»

Ziad Al-Rais



Ambulansearbeider og medisinerstudent Elias Daoud (23) er i beredskap døgnet rundt.

Libanon:

Hver utrykning kan være den siste

Som enhver ambulansearbeider verden over, gjør Elias Daoud nøye klar kjøretøyet sitt før hvert oppdrag. Men fordi landet nå er i konflikt, må han også pakke ekstra utstyr som skuddsikker vest og hjelm.

Tekst og foto: **Truls Brekke**

Den 23 år gamle medisinstudenten har de siste fire årene jobbet som frivillig ambulansesjåfør i Libanon Røde Kors. Etter at konflikten igjen blusset opp i mars, ble vaktene på ambulansesentralene i Libanon mye vanskeligere. Det ble flere masseskader, flere krigsskader og større risiko for egen sikkerhet.

– Når vi nærmer oss, må vi være ekstra forsiktige. Vi ser ødeleggelsene før vi ser menneskene. Og så kommer skadene, blodet og skrikene. Da vet du at mange mennesker er rammet, sier Elias Daoud.

Med støtte fra Norges Røde Kors, står Libanon Røde Kors står for nær 85 prosent av ambulansetjenesten i landet.

Psykologisk press

Krigen i regionen har ført til at én million libanesere, en femtedel av befolkningen, er drevet på flukt. Sko-

ler og offentlige bygg er fulle av familier som trenger hjelp, og ambulansetjenesten får flere og mer komplekse oppdrag.

– Noen oppdrag handler om akutte krigsskader. Andre handler om konsekvensene av at folk måtte slippe alt og flykte raskt. Befolkningen har økt her, og med det også antall oppdrag. Mange har kommet hit uten medisiner de trenger. Vi møter pasienter med diabetes eller høyt blodtrykk som blir alvorlig syke fordi de ikke får behandlingen de trenger, sier Elias.

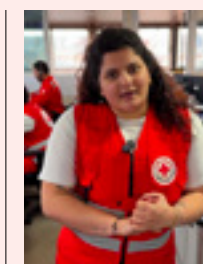
Samtidig lever de frivillige selv tett på uroen. Selv når de ikke er på vakt, kan de høre eksplosjonene i området. Beredskap er en del av livet hans døgnet rundt.

– Når vi hører angrep, kommer mange av de frivillige til ambulansesentralen, selv om vi ikke er på vakt. Vi hjelper til med å forberede utstyr, støtte de som rykker ut, sier Elias.

Det psykologiske presset tar også på.



Ambulansesentralen til Libanon Røde Kors i Beirut har mellom 2.500 og 3.000 oppdrag hver dag. Røde Kors står for 80-85 prosent av alle ambulansetjenester i Libanon.



Kate er frivillig på ambulansesentralen i Beirut. Libanon Røde Kors driver 85 prosent av alle ambulanser i landet.

– Jeg er ikke bare redd for min egen sikkerhet. Jeg er også redd for hvordan krigen vil ramme familien min, foreldrene mine, vennene mine, stasjonen min.

Gode forberedelser betyr alt

Mens ambulansesjåfør Elias er ansiktet utad i møte med pasientene, starter oppdragene et helt annet sted – inne på ambulansesentralen.

Kate er frivillig på sentralen i Beirut, en av fem slike sentraler Libanon Røde Kors driver. Jobben hennes er å koordinere nødsamtaler, utrykninger og pasienttransport. Arbeidsdagene kan være intense for de ti operatørene som er på vakt.

– Vi kan få 2.000 anrop i løpet av en dag. Men vi har økt bemanningen, så vi klarer å svare på alle anropene, sier 24-åringen.

Når telefonen ringer, vet de at hvert sekund teller. Kate følger faste prosedyrer. Hun kartlegger hvor hendelsen har skjedd, hva som har skjedd og hvor alvorlig situasjonen er. Basert på informasjonen klassifiseres oppdraget med en kode, fra mindre alvorlige hendelser fra grønn til livstruende nødsituasjoner rød.

Samtidig gir hun instruksjoner til innringeren, slik at pasienten kan få hjelp før ambulansen ankommer.

Det er disse beslutningene som avgjør hvor Elias og kollegene hans kjører neste gang. Ambulanse-ene er ofte allerede ute på oppdrag, og sentralen må kontinuerlig omdisponere ressursene - fra sykehus, hjem og andre oppdrag - for å få hjelpen fram til den som trenger det mest, raskest mulig.

Sammen utgjør de et tett samspill. Fra den første stemmen som svarer på telefonen, til ambulansen som til slutt ruller frem ved pasientens side.

«Vi kan få 2.000 anrop i løpet av en dag. Men vi har økt bemanningen, så vi klarer å svare på alle anropene.»

Kate



Gaza:

– Vanskelig å se at barn fortsatt dør i konflikten

Til tross for våpenhvilen som startet høsten 2025 er ikke lidelsene over. Mennesker blir fortsatt drept og skadet i angrep på Gazastripen. Konsekvensene av flere år med konflikt og behovet for helsehjelp kommer til å være stort i lang tid.

Tekst: **Olav A. Saltbones**

Foto: **Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC)**

Midt i ruinene av et helsevesen i knestående står Røde Kors sitt feltsykehus som aldri var ment å bli permanent. Nå bygges det opp igjen, etter slitasjen som to år med konflikt, røffe værforhold og titusener av pasienter har ført til.

Anestesilege Monica Thallinger har den siste tiden jobbet på feltsykehuset i Rafah, som er en av de få

Monica Thallinger er anestesilege ved feltsykehuset. De gjør alt de kan for å redde liv, men noen ganger er ikke det nok.

gjenværende livslinjene som kan gi helsehjelp.

– Vi ser færre direkte krigsskader nå, men fortsatt daglige skader fra skyting og eksplosjoner. Samtidig er det et stort behov for å ta igjen det som ikke har blitt behandlet tidligere, forteller hun.

Anestesilegen forteller om en masseskadehendelse hvor hun jobbet sammen med kollegaer for å redde livet til et barn.

– Et barn, rundt 12 år, ble brakt inn med alvorlige

Feltsykehuset på Gaza

- Norges Røde Kors har hatt en nøkkelrolle i arbeidet med feltsykehuset, og har siden 2024 sendt personell til Gaza rundt 70 ganger. Norske myndigheter har også bidratt betydelig økonomisk.
- Feltsykehuset er et samarbeid mellom Den internasjonale Røde Kors-komiteen og 16 nasjonalforeninger.
- De første pasientene ble tatt imot 9. mai 2024. Etter det har sykehuset behandlet mange pasienter
 - over 11.300 kirurgiske inngrep
 - mer enn 250.000 konsultasjoner
 - over 1.200 fødsler
- Når sykehuset i mai fikk inn forsyninger var det 25 lastebiler med 400 paller med medisinsk og teknisk utstyr. Til sammen over 4.000 enkeltdeleer.

hode- og ansiktsskader etter en eksplosjon. Barnet var ikke identifisert da det kom inn. Vi opererte og forsøkte å stanse blødningene og jobbet i nesten 45 minutter. Men vi klarte ikke å redde livet til barnet. Det gikk hardt inn på oss alle, forteller Thallinger.

«Behovene på Gaza er fortsatt enorme»

Grete Herlofson



Et aggregat som skal produsere strøm til å drifte sykehuset heises på plass fra en av de 25 lastebilene som fraktet inn et nytt feltsykehus.



Anestesilege Monica Thallinger er en av de internasjonale som jobber sammen med lokale helsepersonell på Røde Kors sitt feltsykehus.

En ny fase av krisen

Selv om færre pasienter nå kommer inn med akutte krigsskader enn tidligere, er ikke behovene mindre. – Behovene på Gaza er fortsatt enorme. Vi ser konsekvensene av langvarig mangel på helsehjelp. Mange lever med ubehandlede sykdommer og skader som krever oppfølging over tid. Tilgangen til trygg og profesjonell helsehjelp er helt avgjørende, sier generalsekretær i Røde Kors, Grete Herlofson.

Feltsykehuset redder fortsatt liv

Feltsykehuset, som drives i samarbeid med Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) og Palestinsk Røde Halvmåne og flere andre Røde Korsforeninger, har vært i kontinuerlig drift siden mai 2024. Det som startet som en midlertidig løsning med 60 sengeplasser, har i praksis blitt en permanent institusjon i et område der nesten alle sykehus er ødelagt eller satt ut av spill.

Men slitasjen er stor. Telt, medisinsk utstyr og tekniske systemer er preget av hard bruk, vær og mangel på reservedeler. Derfor oppgraderes nå sykehuset.

Når arbeidet er ferdig, vil kapasiteten være økt til 72 sengeplasser, og både utstyr og fasiliteter vil være betydelig forbedret.

– At medisinsk utstyr nå slipper inn til Gaza, er et viktig og nødvendig skritt. Vår klare oppfordring er at humanitær bistand må få komme inn raskt, uhindret og i tråd med behovene. Det er helt avgjørende for helsesituasjonen i Gaza og for menneskene som lever der, sier Grete Herlofson.

Når minutter teller:

Dette må du vite om drukning

Drukning skjer sjelden slik vi ser det på film. Ingen høye rop. Ingen dramatiske bevegelser. Drukning skjer ofte i det stille. Det skjer plutselig og raskt, ofte når man har det hyggelig og kjekt.

Tekst: Einar Irjan Ananiassen



Den første på stedet er deg

Når en drukningsulykke skjer, er det sjelden helsepersonell er først på stedet. Det er ofte vanlige folk som må handle først. Kanskje er det deg.

Slike hendelser kan føles overveldende. Men det viktigste du gjør, er ofte også det enkleste.

Før du prøver å hjelpe, må du stille deg selv et spørsmål: Er det trygt for meg å hjelpe?

Det er lett å få en instinktiv trang til å hoppe uti vannet. Men da kan én ulykke fort bli til to. En person i panikk kan trekke redningspersonen under vann.

Bruk det du har rundt deg. En redningsvest, en livbøye, et tau, en grein eller en åre. Noe som flyter. Noe du kan rekke fram til den som holder på å drukne, uten å sette deg selv i fare.

Når personen er på land

Når personen er ute av vannet, begynner neste fase. Nå handler det om å sikre pust og sirkulasjon. Start med det grunnleggende: Er personen våken? Puster personen normalt? Dette er avgjørende spørsmål. For svaret bestemmer hva du gjør videre.

Hvis personen puster

Hvis personen puster normalt, er det viktigste du gjør å legge vedkommende i stabilt sideleie. Da holder du luftveiene åpne og reduserer risikoen for at oppkast eller væske blokkerer pusten.

Ved en drukningsulykke er det din innsats de første minuttene som er helt avgjørende for utfallet. Husk å alltid vurdere din egen sikkerhet først, bruk tilgjengelig utstyr som en «forlenget arm» for å hjelpe trygt, og varsle 1-1-3 umiddelbart hvis situasjonen er akutt.

Det er også vanlig at personen hoster, harker eller får opp vann. Det kan se dramatisk ut, men er som regel et godt tegn. Kroppen prøver å rydde opp selv. La den gjøre det.

Når du har kontroll på situasjonen, må du også sørge for å holde personen varm. Mange drukningsulykker skjer i kaldt vann, og nedkjøling kan bli en tilleggsbelastning. Få av våte klær og på med tørre klær, pakk inn med håndklær eller tepper.

Hvis personen ikke puster

Hvis personen ikke puster normalt, er situasjonen akutt.

Da må du ringe 1-1-3 og starte hjerte- og lungeredning med én gang. Ved drukning er oksygenmangel årsaken til hjertestans, og derfor er innblåsinger en viktig del av behandlingen.

Her er det ikke tid til å være usikker. Det viktigste er at du gjør noe.

Når det ser ut til å gå bra

Noen ganger våkner personen raskt til igjen. Kanskje virker det som om det hele gikk over. Likevel kan det være en skjult risiko. Vann i lungene kan gi reaksjoner som utvikler seg over tid. Pusten kan bli dårligere timer etter hendelsen.

Derfor er anbefalingen klar: Alle som har vært utsatt for drukning bør vurderes av helsepersonell.

Når en drukningsulykke skjer, er det nesten alltid én ting som er sikkert: Den første på stedet er deg. Det du gjør i løpet av de første minuttene, kan være avgjørende for utfallet.

Myten mange fortsatt tror på

Mange har hørt at man skal holde en druknet person opp ned, eller løfte beina for å tømme vann fra kroppen. Det skal du ikke gjøre. Lungene er nemlig ikke en «bøtte» som du kan tømme på den måten.

Det som først og fremst truer livet, er mangel på oksygen. Tiden du bruker på å forsøke å tømme vann, er tid du ikke bruker på å sikre frie luftveier og normal pust.

Om det er vann i munnen eller svelget, så kan du få personen over på siden, slik at det kan renne ut. Ligger personen i sideleie og puster selv, vil væske som regel renne ut av seg selv. Kroppen gjør mye av jobben, hvis du gir den mulighet.

Små marginer – stor forskjell

Drukning skjer oftere enn mange tror,

og ofte i situasjoner som virker ufarlige. Felles for mange hendelser er at det er små marginer som avgjør. Sekunder og minutter.

Samtidig er det også små grep som kan forebygges:

- Ha alltid aktivt tilsyn med barn ved vann.
- Bruk redningsvest i båt.
- Sørg for å ha en «forlenget arm» tilgjengelig.
- Lær deg grunnleggende førstehjelp.

Hjerte- og lungeredning ved drukning

Sjekk pusten

→ Om personen ikke puster normalt kan det være hjertestans.

Varsle 1-1-3

→ Rop på hjelp og ring 1-1-3, gjerne mens du allerede har startet brystkompresjoner. Sett mobilen på høyttaler så du kan motta hjelp og veiledning.

Start hjerte-lungeredning

→ Ved drukning starter vi med 5 innblåsinger, før vi går over til 30:2.

→ Gi 30 brystkompresjoner i tempo 100-120 trykk per minutt.

- Trykkpunktet er midt på brystkassen.
- Dybde på kompresjoner skal være en tredjedel av høyden på brystkassen.

→ Gi så 2 innblåsinger.

- Sikre frie luftveier ved å bøye personens hode lett bakover og løfte haken opp. Knip igjen nesen, slik at luften ikke går ut den veien. Om du ikke får til innblåsing, gi kun kompresjoner uten opphold.
- Ved innblåsing: Når du ser bevegelse på brystkassen har det kommet nok luft ned i lungene.

→ Fortsett med 30:2 til ambulanspersonell eller annet kvalifisert personell overtar, eller til du ser sikre tegn til liv.

→ Om tilgjengelig bruk hjertestarter.



SKANN QR-KODEN OG LÆR MER OM FØRSTEHJELP VED DRUKNING

Klær som har levd, lekt og ledd

Gi barnet ditt klær som har mye liv igjen
– klare for nye eventyr



Fire t-skjorter | 180 kr



Fire kjoler | 180 kr



Fire shorts | 180 kr



HJELPER
MILJØET



BRA FOR
LOMMEBOKA



STØTTER
RØDE KORS



KJØP BRUKTE
BARNEKLÆR PÅ **KLESREDDER.NO**