Røde Kors
MAGASINET
UTG. 3 – 2026

GAZA OG VESTBREDDEN

Krisene hoper seg opp

Side 16

GI BLOD

Ole Jonny fikk livet tilbake

Side 22

Brannen i Drammen

Da alt ble borte

Flammene etterlot seg tapte hjem, sorg og fortvilelse. Midt i kaoset kom Røde Kors-mannskap raskt til for å hjelpe, trøste og gi omsorg til mennesker som plutselig hadde fått livet snudd på hodet.

Side 8

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.

Etter flammene står vi sammen

■ Det luktet fortsatt brent da jeg ble vist rundt på branntomta i Krokstadelva i Drammen, bare noen dager etter at flammene tok over 100 boliger i juli. Her var det bare rester igjen av det som nylig var hjem og hverdagsliv. For dem som bodde her, kom katastrofen brått. På få timer ble trygghet erstattet av evakuering, uvisshet og tap.

Over hundre frivillige fra Røde Kors, og mange fra andre organisasjoner, jobbet sammen med kommunen og nødetatene gjennom de krevende timene og dagene under brannen, i evakueringen og etterpå. På evakueringssenteret tok de imot mennesker som måtte forlate hjemmene sine. De ga praktisk hjelp, omsorg og trygghet. De lyttet. De svarte på spørsmål når de kunne, og var til stede når det ikke fantes gode svar.

Møtet med de evakuerte gjorde sterkt inntrykk på meg. Det samme gjorde møtet med våre frivillige. Bak innsatsen lå både et sterkt ønske om å hjelpe og solid kompetanse til å kunne hjelpe. Det er avgjørende.

■ Brannen i Drammen er én av flere store hendelser gjennom årene som har vist verdien av den frivillige beredskapen i Norge. Ved branner, flom, skred, skipshendelser, leteaksjoner og andre alvorlige hendelser har frivillige stått klare til å støtte mennesker som rammes, og myndighetene som skal håndtere situasjonen.

Hver hendelse er forskjellig. Men lærdommen er ofte den samme: Vi kan ikke bygge beredskap når krisen allerede er et faktum.

Når noe alvorlig skjer, må vi vite hva som må gjøres og hvem som gjør det. Vi må kjenne hverandre. Vi må ha planene, utstyret og kompetansen på plass. Og vi må ha øvd sammen.

■ Derfor er den organiserte frivilligheten så viktig. God beredskap handler ikke bare om at mennesker er villige til å stille opp. Den handler om frivillige som er rekruttert, opplært og trent, og som kan inngå trygt og effektivt i en større innsats sammen med kommuner, nødetater og andre organisasjoner.

Det er også noe av bakgrunnen for Totalforsvarsåret 2026. I år skal Norge styrke evnen til å stå imot og håndtere de mest alvorlige krisene, blant annet ved å øve mer sammen på tvers av myndigheter, sektorer og organisasjoner. Når samfunnet blir satt på prøve, må sivile og militære ressurser virke sammen, og vi må bruke hele bredden av samfunnets kapasitet. Frivilligheten er en viktig del av den sivile beredskapen.

■ For Røde Kors betyr det at vi må fortsette å trene og øve. Vi må ha gode samarbeidsavtaler med kommunene, være en del av lokalt planverk og bygge relasjoner før vi trenger dem. Det er nettopp slike avtaler og felles øvelser som gjør det mulig å bruke frivillige ressurser godt når en krise oppstår.

Når en stor hendelse rammer, trenger vi også hele Røde Kors. Hjelpekorps, omsorgsaktiviteter, helsekompetanse, tilbud til barn og unge og våre lokale nettverk kan alle ha en rolle. Lokalforeninger må kunne støtte hverandre, og vi må kjenne og bruke bredden av ressursene våre. Ett Røde Kors i beredskap handler om at vi planlegger sammen før hendelsen, slik at vi kan handle sammen når den kommer.

I Drammen så jeg hva dette betyr i praksis. Frivillige som hadde vært på beina i mange timer, møtte fortsatt mennesker med ro og omsorg. Jeg så hvordan kommunen, nødetatene og frivilligheten utfylte hverandre. Det gjorde meg både stolt og ydmyk.

■ Til alle som stilte opp i Røde Kors, Norsk Folkehjelp, Norske Kvinners Sanitetsforening, kommunen og nødetatene: Takk. Og til alle våre frivillige som trener og øver på de vanlige dagene: Det er det som gjør oss i stand til å være der når dagen plutselig ikke er vanlig.

For dem som mistet hjemmene sine i Drammen, er ikke hendelsen over fordi om flammene er slukket. Veien tilbake kan bli lang, og for noen blir livet annerledes enn før. Også da skal vi være der. For beredskap handler til syvende og sist om mennesker – og om å stå sammen med dem når de trenger oss.

Siri Hatlen
President i Norges Røde Kors

RØDE KORS-MAGASINET
03/2026 – 106. ÅRGANG
Utgiver: Røde Kors i Norge
President: Siri Hatlen
Generalsekretær: Grete Herlofson

Ansvarlig redaktør: Andreas Bjørnstad
Redaktør: Marianne Wellén
Forsidefoto: Chaitra Acharya/ Røde Kors

Design: SOE Design *sigurd@soe-design.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/rodekorsnorge

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**

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

Afghanistan

Pengestøtte gir kvinner nye muligheter

Norges Røde Kors har siden 2002 støttet afghansk Røde Halvmånes humanitære arbeid, blant annet gjennom helseklinikker og mobile helseteam i hele landet. Innsatsen gir særlig kvinner og barn tilgang til grunnleggende helsehjelp i områder der behovene er størst.

I 2025 ga Afghansk Røde Halvmånes helsefasiliteter behandling til over 793 000 mennesker – to tredeler av dem kvinner og jenter. Mobile helseteam, støttet av Norges Røde Kors, har reist over krevende fjellterreng for å nå isolerte lokalsamfunn.

I tillegg har Afghansk Røde Halvmåne, med støtte fra Det internasjonale forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC), gitt 80 sårbare familier pengestøtte på 30 000 afghani, om lag 4 300 kroner per familie, utbetalt i to omganger. Støtten har særlig vært rettet mot familier som er rammet av naturkatastrofer og klimarelaterte kriser, samt mennesker som nylig har returnert til Afghanistan.

Midlene har gjort det mulig for familiene å kjøpe nødvendige verktøy og utstyr for å starte små inntektsgivende aktiviteter. Slik har støtten bidratt til økt inntekt, selvhjulpenhet og større motstandskraft mot nye kriser.

Foto: Mir Abdullah Rasikh/IFRC

RØDE KORS I

NORGE

Tekst og foto: Celine Blom/Røde Kors

Distriktssamarbeid for ungdom

50 unge frivillige fra fem europeiske land og ni distrikter fra Norge samlet seg på Eidene på Tjøme i sommer. Hovedtemaene var ungdomslederskap og mental helse blant unge.

1 Deltakerne fra Bosnia-Hercegovina, Nord-Makedonia, Georgia, Moldova, Romania og de norske distriktene Agder, Akershus, Buskerud, Oslo, Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal, Telemark, Vestfold og Rogaland fikk en halvdags introduksjon til Røde Kors Ungdom og vår organisasjonsstruktur. På Eidene ble det holdt opplæringsøkter om organisasjon og lederskap, Psykt Vanlig, ABC-rammeverket og Treffpunkt. Alle kursene ble ledet av unge frivillige fra våre distrikter, og frivillige fra Georgia ledet også en av øktene. Programmet inkluderte også erfaringsdeling, utforskning av unges rolle i Røde Kors, og presentasjoner av aktiviteter gjennomført i de ulike landene.

Besøk på Fellesverket i Tønsberg, teambuilding-aktiviteter og aktiviteter med RØFF i Re var på programmet. Stranddag og båttur med Sandefjord Røde Kors på lørdagen var ukas høydepunkt.

Klar for tur med firbeinte venner – husk førstehjelps-skrin!

På tur i skogen, i byen, på hytta eller på fjellet er det lett å glemme at også kjæledyr kan få små skader underveis.

Med et lite førstehjelpsskrin i sekken kan du være bedre forberedt dersom uhellet skulle være ute.

Førstehjelpsskrinet Hund & Katt fra Røde Kors er laget nettopp med dette i tankene. Skrinet inneholder enkelt utstyr som kan være nyttig dersom hunden eller katten får små kutt, sår eller andre mindre skader før man eventuelt kommer seg til veterinær.

Et førstehjelpsskrin er også en viktig del av egenberedskapen hjemme eller på tur. Små skader kan skje når man minst venter det, og det kan være langt til nærmeste veterinærklinikk dersom man er ute i naturen.

Kjøp et praktisk førstehjelpsskrin samtidig som du støtter Røde Kors' arbeid. Dette førstehjelpsskrinet er perfekt for deg som har et kjæledyr. Her har du det du trenger til hund og katt.

Skann QR-koden og kjøp førstehjelpsskrin for husdyr

Tekst og foto: Liv Berit Karlsen/Røde Kors

Sykkeltur på gamle trakter

Hver fredag får beboerne på Helsetunet i Løten tilbud om å være med Røde Kors på sykkeltur rundt i sentrum.

2 – Hei, her kommer vi, stråler Kari Tangen idet sykkelen kommer tilbake til parkeringen på Helsetunet. Hun har sittet foran i vogna, mens frivillig i Løten Røde Kors, Per Bjørke har syklet.

– Ja, nå har vi syklet gjennom Løten sentrum og det beste var å ha selskap på turen, sier Kari Tangen som satte stor pris på det populære tilbudet.

Benedikte Johanne Lillestølen Bell/Agderposten

Sykehuset i Arendal og Arendal Røde Kors beskriver samarbeidet mellom seg som godt. Engasjerte frivillige fra Arendal Røde Kors.Fra venstre: Janneke Quarles van Ufford, prosjektleder, Ellen Synnøve Egeland, Ingunn Beate Mikaelsen og Margaret Molnes, frivillige og Anne-Grete Heddan, lokalforeningsleder.

Nye sykehusverter gir ekstra omsorg på sykehuset

Arendal Røde Kors har utvida samarbeidet med Sørlandet sykehus gjennom den nye frivilligaktiviteten sykehusverter.

3 Fra før møter sykehusguider fra lokalforeningen pasienter og pårørende ved inngangen. Nå bidrar frivillige med omsorg og støtte inne på avdelingene.

Ordningen er i startsfasen og skal gradvis utvides etter hvert som flere frivillige rekrutteres. Sykehusvertene er et medmenneskelig supplement for pasienter og pårørende gjennom samtaler, nærvær og praktisk hjelp.

– Sykehusvertene er noen som gir tid, trygghet og støtte. Det kan være en samtalepartner eller noen som hjelper til med en kopp kaffe og litt mat, sier Anne Grete Heddan, lokalforeningsleder i Arendal Røde Kors.

Satsingen er en del av prosjektet Sykehus i samspill, som ser på hvordan frivillighet kan bidra i sykehusenes arbeid. Sørlandet sykehus er positive til den videre utviklingen.

Gjennom samarbeidet bidrar Røde Kors-frivillige til økt trygghet og omsorg for mennesker i en krevende livssituasjon.

Over 400 mennesker måtte evakuere husene sine da 113 boliger brant til grunne i Krogstadelva. Foto: Chaitra Acharya/Røde Kors

Da boligfeltet brant, sto Røde Kors klare

Røyken lå tungt i lufta, og aske falt fra himmelen. Brannen spredte seg raskt gjennom boligområdet i Krokstadelva. Mer enn 400 mennesker måtte forlate hjemmene sine.

Tekst: **Ida Schmidt**

Foto: Chaitra Acharya/Røde Kors

– Man kjenner på mange følelser når noe slik som dette skjer. Usikkerhet om hva som skal skje videre, nerver, dårlig søvn. Jeg sov nesten ingenting første natta, sier Åge-Morten Hansen.

Foto: Ida Schmidt/Røde Kors

Den dramatiske ettermiddagen i juli var Åge-Morten Hansen alene hjemme. Kona og sønnen var på hytta. Plutselig oppdaget han røyk i lufta.

Fra sitt eget hus kunne han se flammer som spredte seg i Marsfeltet, boligområdet i Krokstadelva, der han og familien hadde bodd i snart 20 år.

– Da asken begynte å falle fra himmelen, fant jeg frem hageslangen for å slukke hvis det skulle komme glør, forteller Hansen.

Han kjente varmen fra brannen og forsto raskt at han måtte komme seg bort. Han pakket sammen noen av tingene sine: verdier og malerier. Minner fra et liv samlet over tid. Men han kunne ikke ta med alt.

Usikker på om han noen gang skulle returnere til hjemmet sitt, forlot han området sammen med andre naboer. De dro til evakueringssenteret i Drammen. Der møtte de frivillige fra Røde Kors.

– Der kjente jeg at jeg var i trygge hender, sier Hansen.

Gjorde seg klare før varselet kom

Tidligere på ettermiddagen hadde frivillige i Røde Kors sett røyken fra området. De skjønte at situasjonen kunne bli alvorlig og begynte å gjøre seg klare.

– Vi startet med å klargjøre utstyret før kommunen varslet oss. Vi forsto at dette kunne bli omfattende, sier John Inge Haukaråsen, som ledet Røde Kors-innsatsen på stedet.

Til sammen deltok over 150 frivillige fra Røde Kors' lokalforeninger i regionen. I den første og mest kritiske fasen hjalp de brannvesenet og andre nødetater på brannstedet.

– Når en krise rammer, er vi avhengige av at mennesker med ulik kompetanse arbeider sammen, kjenner rollene sine og har tillit til hverandre. Samarbeid var helt avgjørende for at vi kunne gi rask og trygg hjelp, sier Thomas Evjen, styreleder i Drammen Røde Kors, som koordinerte innsatsen på evakueringssenteret.

Foto: Chaitra Acharya/Røde Kors

De fraktet mannskaper, bisto med evakuering og sørget for blant annet luftflasker og drikke. Røde Kors stilte også med ATV-er og droner.

Tok imot de evakuerte

Mens 35 frivillige jobbet ute i området, tok andre imot mennesker på evakueringssenteret i Drammen sentrum.

De evakuerte visste ikke hva som ville skje med hjemmene deres. Noen hadde måttet forlate huset på svært kort tid.

– De sto midt i en dramatisk og uoversiktlig situasjon. Vår viktigste oppgave var å være der, lytte og skape trygghet, sier Thomas Evjen, styreleder i Drammen Røde Kors. Han hadde ansvar for Røde Kors' arbeid på evakueringssenteret.

Røde Kors samarbeidet tett med Drammen kommune. De frivillige ga omsorg og praktisk hjelp. De sørget også for helsehjelp og støtte til mennesker som hadde opplevd den dramatiske brannen. Hjelpen fortsatte også etter at selve brannen var over.

Lagde eget rom for barna

Drammen Røde Kors opprettet tidlig et eget tilbud for barna som var rammet av brannen.

Her kunne barna leke, tegne og hvile.Foreldrene kunne få litt avlastning og ordne nødvendige ting til barna og familiene. Rommet ga barna et sted der de kunne tenke på noe annet en stund.

Det barna hadde opplevd, kom likevel fram i tegningene deres.

– Å se tegningene gjorde sterkt inntrykk. Barna tegnet hus som brant og mennesker i sykesenger. Men de tegnet også regnbuer. Det var vanskelig å ikke bli berørt, sier Evjen.

– Det at vi kjenner hverandre godt fra tidligere og har både erfaringer og øvelser med oss, betydde mye for hvor effektivt vi responderte under brannen, sier aksjonsleder på stedet John Inge Haukaråsen (t.h.). Her sammen med distriktsrådsleder i Røde Kors Buskerud, Thomas Benediktsen.

Foto: Ida Schmidt/Røde Kors

Mange mistet alt de eier i brannen. Røde Kors opprettet fort et nødhjelpslager hvor evakuerte kunne hente nødvendige artikler.

Foto: Chaitra Acharya/Røde Kors

Frivillige fra alle lokalforeningene i området bidro på evakueringssentret som ble opprettet i Drammen sentrum.

Foto: Chaitra Acharya/Røde Kors

«Å se tegningene gjorde sterkt inntrykk. Barna tegnet hus som brant og mennesker i sykesenger. Men de tegnet også regnbuer. Det var vanskelig å ikke bli berørt.»

Thomas Evjen

Kong Harald besøkte Haraldvigen ved Kristiansand i forbindelse med 50-års markeringen av Røde Kors-senteret.

Foto: Kenneth Pedersen, Delta IKT AS

Kong Harald og Røde Kors

Gjennom et langt liv representerte Kong Harald verdier som står Røde Kors nær: Medmenneskelighet, fellesskap og omsorg for mennesker som trenger det mest. Han var en tydelig stemme for et Norge der alle hører til.

Allerede som kronprins var han knyttet til Røde Kors' arbeid for barn og unge. Da han fylte 30 år i 1967, samlet norske skolebarn inn penger gjennom salg av egne tegninger. Gaven ble gitt til kronprinsen, som lot den gå videre til Røde Kors. Pengene ble et viktig grunnlag for etableringen av leirstedene Haraldvigen, Haraldvangen og Haraldvollen. Disse stedene har gjennom flere tiår gitt barn og unge mulighet til fellesskap, mestring og gode opplevelser.

Som konge fra 1991 fortsatte Kong Harald å stille seg nær Røde Kors og det humanitære arbeidet. Gjennom flere tiår møtte han frivillige og mennesker som var rammet av kriser, katastrofer, terror, krig og flukt. I slike møter hadde han en særlig rolle: å være til stede, lytte og representere fellesskapet.

Faksimiler fra medlemsbladet i 1959 og 1960, som dengang het «Over alle grenser».

I slutten av tyveårene ble Kronprins Harald Ungdommens Røde Kors´høye beskytter, og da han fylte 30 år ga han den innsamlede pengegaven videre til Røde Kors.

H.K.H. Kronprins Harald

Ungdommens Røde Kors høye beskytter, som er tildelt Norges Røde Kors høyeste utmerkelse, hederstegnet.

Helt siden 1907 har Kongefamilien vist Norges Røde Kors en spesiell interesse. I mer enn 50 år sto Kong Haakon som organisasjonens høye beskytter — med sitt i ordets beste og videste forstand kongelige eksempel styrket han vårt Røde Kors og enhver som sto det tilsluttet. Kong Olav har i ord og gjerning vist at den vei han har valgt å gå er hans fars vei, at det ansvar og de plikter Kong Haakon påla seg, også er hans. Som ærespresident viste Kronprins Olav Røde Kors interesse og velvilje, som høy beskytter er Kongen idag det samlende symbol for vår organisasjon.

For ett år siden opplevet Norges Røde Kors det gledelige at tredje generasjon av Kongefamilien tok opp arven, da Kronprins Harald stilte seg som Ungdommens Røde Kors høye beskytter. Kronprins Harald bærer på et større ansvar enn noen annen norsk ungdom, det som for andre er personlige anliggender blir for ham bestemt av hensyn til land og folk. Men samtidig er han den beste representant for norsk ungdom idag, hans beskyttelse betyr inspirasjon og ansvarsbevissthet for Røde Kors ungdommen i hele Norge.

– Jeg vil vise at det går an å finne veien tilbake

Anne Elisabeth Sørensen (31) har kjent på hvordan det er å miste fotfestet. I ungdomstiden slet hun med rus, spiseforstyrrelser og angst. I dag er hun rusfri, tar en master, holder foredrag om livet sitt og bruker tiden på å hjelpe andre.

Tekst: **Marianne Wellén** Foto: **Olav A. Saltbones**

Nå møter hun mennesker som foredragsholder og forteller åpent om erfaringene sine. Hun fortalte også om utfordringene sine i «Folkets nyttårstale», som ble vist på NRK. Tilbakemeldingene i etterkant var overveldende, mange var imponert over hvor åpen hun var om rusproblemene sine.

– Jeg liker ikke å vise meg frem, men jeg synes det er så viktig å prate om dette og gi andre håp om at det går an å komme ut av håpløsheten, sier hun og forteller at hun tidligere hadde så mye sosial angst at hun ikke greide å gå ut, men ble i sengen hele dagen.

Ble misbrukt som barn

Historien hennes begynte da hun var fire år og ble misbrukt av et nært familiemedlem. Det pågikk i fire år før hun torde å si fra, og barndommen ble vanskelig. Som 13-åring begynte hun å ruse seg og flyttet så fort hun kunne hjemmefra som 16-åring.

Livet handlet om rus, vanskelige valg og perioder der alt var ute av kontroll. Det var ut og inn av sykehus, til hun ble tvangsinnlagt som 18-åring.

– Da jeg ble helt rusfri, hadde jeg ett mål og det var å fullføre videregående. Men rusavhengigheten ble etterfulgt av en annen avhengighet som var spiseforstyrrelse. Jeg gikk drastisk ned i vekt og ble alvorlig syk som førte til flere innleggelser og traumebehandling.

Å bli rusfri krevde både mot og hjelp

– Jeg var sta og satte meg mål. Først måtte jeg innse at jeg trengte en forandring. Det var tøft å erkjenne, men samtidig ble det starten på noe nytt, forteller Anne Elisabeth. Etter å ha brukt fem år på å fullføre videregående, kunne hun endelige begynne på drømmen om å bli sykepleier.

– At jeg så kom inn på master etter sykepleierutdannelsen og etter hvert blir psykiatrisk sykeleier, er jeg utrolig stolt av, sier hun.

I dag beskriver hun rusfriheten som noe hun er takknemlig for hver eneste dag.

> «Først måtte jeg innse at jeg trengte en forandring. Det var tøft å erkjenne, men samtidig ble det starten på noe nytt.»
>
> **Anne Elisabeth Sørensen**

Å være frivillig gir en følelse av å høre til

Anne Elisabeth brenner for frivillighet og er nå besøksvenn i Bærum Røde Kors. Der besøker hun regelmessig 100 år gamle Eldbjørg Søyland.

– Hun er veldig søt og har mye kunnskap, spesielt er hun ekspert i historie. Det er veldig givende og jeg blir glad av å se at hun blir så glad. Jeg har jo også hatt praksis på sykehjem og ser hvor ensomme mange er, sier hun, men understreker at Eldbjørg har mye familie som ofte besøker henne på sykehjemmet i Bærum.

Engasjementet som frivillig har blitt en viktig del av livet hennes.

– Jeg synes det er fint å kunne gjøre noe. Om det bare blir en time i uka, eller annenhver uke. Det blir ikke så ofte nå for jeg har så mye annet. Men det er veldig fint, Eldbjørg lyser opp hver gang kommer og gir meg en klem.

– Det å være frivillig gir meg en følelse av å høre til. Jeg får bidra, møte mennesker og være en del av et fellesskap. Historien min er en del av meg. Jeg kan ikke endre det som har skjedd, men jeg kan bestemme hva jeg skal bruke erfaringene mine til, avslutter hun.

Gaza og Vestbredden

Når krisene hoper seg opp

På Gazastripen fortsetter lidelsen for befolkningen og til tross for våpenhvilen pågår fremdeles krigshandlinger. Mangel på medisiner, medisinsk utstyr og drivstoff legger et konstant press på sykehus og helsetjenester. Samtidig blir situasjonen på Vestbredden stadig vanskeligere.

Tekst: **Olav A. Saltbones**

Nylig åpnet Palestinsk Røde Halvmåne et feltsykehus nord på Gazastripen. Nå driver de to permanente sykehus og fire feltsykehus.

Foto: Bastiaan van Blokland/ Nederlandsk Røde Kors

På den okkuperte Vestbredden har det den siste tiden vært en økning i militære operasjoner, vold fra bosettere og stadig større begrensninger for befolkningen til å bevege seg.

– Mange palestinere opplever økte begrensninger i hverdagen, utfordringer med tilgang til arbeid, skolegang og helsetjenester, samt en generell økning i usikkerhet. Konsekvensene merkes særlig for familier som er avhengige av å kunne bevege seg mellom ulike områder for å få tilgang til tjenester eller inntektskilder, sier Jørgen Haldorsen, utlandssjef i Røde Kors.

Etter tre år med konflikt på Gaza, gjentatte fordrivelser og mangel på livsnødvendige varer lever størstedelen av befolkningen der under svært krevende forhold. Befolkningen bor nå på en stadig mindre del av Gaza og usikkerheten er stor. Mange organisasjoner har det siste halvåret blitt nektet tilgang til Gazastripen samtidig som behovene fortsatt er store. For Røde Kors-bevegelsen er innsatsen i de palestinske områdene omfattende. Gjennom støtte til Palestinsk Røde Halvmåne sin helseinnsats både på Gaza, Vestbredden og drift av feltsykehuset i Rafah bidrar Norges Røde Kors til å sikre livsviktig helsehjelp til mennesker som ellers ville stått uten et tilbud.

Store behov på Gazastripen

På Gazastripen er helsevesenet hardt rammet etter lang tids konflikt. Mange sykehus og helseinstitusjoner opererer med begrensede ressurser på grunn av krigens ødeleggelser.

Tre år gamle Mirna er en av pasientene som har fått hjelp av Palestinsk Røde Halvmåne. Foto: Al Majd Multimedia Service

Hundretusener av mennesker lever i midlertidige tilfluktssteder og er avhengige av humanitær hjelp for å dekke grunnleggende behov.

– Behovene er vanskelig å beskrive. Familier har mistet hjem, inntekt og trygghet. Samtidig ser vi en utrolig styrke og utholdenhet blant menneskene som prøver å skape en hverdag under svært krevende forhold, sier Haldorsen.

For å møte de store helsebehovene har Røde Kors sitt feltsykehus i Rafah blitt videreutviklet og styrket. Sykehuset behandler både akutte skader, medisinske tilstander og fødsler, og fungerer som en viktig livline for befolkningen.

– Helsearbeiderne gjør en imponerende innsats under svært krevende forhold. Til tross for store utfordringer fortsetter de å gi behandling til pasienter som trenger hjelp hver eneste dag, sier Haldorsen.

Palestinsk Røde Halvmåne hjelper mange

Palestinsk Røde Halvmåne er en helt sentral del av nødhjelpsinnsatsen og helsearbeidet både på Gaza og på Vestbredden.

På Gazastripen driver Røde Halvmåne to ordinære sykehus og fire feltsykehus. I tillegg til å drive 40 helseklinikker har også organisasjonen den største ambulansetjenesten.

– Hver dag gir frivillige og ansatte fra Røde Kors helsehjelp til mange mennesker som står i en svært vanskelig situasjon, sier Haldorsen.

Norges Røde Kors har hatt en sentral rolle i utsendelse og drift av feltsykehuset i Rafah, både ved å sende modulene til selve sykehuset, finansiering, koordinering og gjennom å ha sendt delegater til Gaza mer enn 70 ganger de siste tre årene.

Amir Abu Musa (13 år) ble skadd av splinter da han var på vei til et bryllyp sammen med familien sin. Han fikk helsehjelp på Røde Kors sitt feltsykehus i Rafah. Foto: ICRC

Jørgen Haldorsen, utlandssjef i Røde Kors.

Foto: Olav A. Saltbones

«Samtidig ser vi en utrolig styrke og utholdenhet blant menneskene som prøver å skape en hverdag under svært krevende forhold.»

Jørgen Haldorsen

Under ebola-epidemien i 2013-2016, reiste Tonje til Sierra Leone for Røde Kors for å bistå befolkningen med helsehjelp og opplæring. Foto: Privat

Gir helsehjelp på «verdens verste steder»

I over 20 år har sykepleier Tonje Tingberg reist ut med Røde Kors for å gi nødvendig helsehjelp til sivile i katastrofe- og konfliktområder.

Tekst: **Inger-Marit Sæby**

Sykepleier Tonje Tingberg har reist verden rundt med Røde Kors siden 2004 for å bidra med helsehjelp til de som trenger det mest. Foto: Peter Hjertholm

Hvorfor i all verden oppsøker jeg «verdens verste steder» gang på gang? Jeg har ingen god forklaring, det føles bare riktig å gjøre det. Det er dette jeg kan bidra med, forteller Tonje Tingberg.

Tonje jobbet på intensivavdelingen ved Ullevål sykehus da hun i 2004 reiste til Iran på sitt første oppdrag for Røde Kors. Siden da har hun gitt helsehjelp etter naturkatastrofer, krigsområder og andre humanitære kriser over hele verden.

Sterke inntrykk

Hun husker spesielt ebola-epidemien i Sierra Leone som et oppdrag med mange sterke inntrykk. I løpet av tre år mistet over 11 300 mennesker livet i Vest-Afrika på grunn av det svært smittsomme viruset. Ambulanser fylt med kritisk syke og deres familier ankom jevnlig sykehuset der Tonje jobbet.

– Da vi åpnet døren på ambulansen som vanligvis kommer med én pasient, veltet det ut 10-15 personer som alle trengte medisinsk hjelp i ulik grad, sier hun.

Røde Kors spilte en sentral rolle i bekjempelsen av epidemien fra 2013-2016, også utenfor sykehusene. De bistod blant annet med opplæring av lokalt personell, trygge begravelser og opprettelse av behandlingssentre.

Et pusterom på flukt

Helsepersonell fra Norges Røde Kors gir ikke bare akutt hjelp i krisesituasjoner. Under den europeiske flyktningkrisen i 2015 sto Tonje ved grenseovergangen i Hellas og så barn på flukt med foreldrene sine, med alt de eide i en liten sekk på ryggen.

– Jeg husker vi da satte opp det vi kalte «barnevennlige steder», der familier fikk et lite pusterom på ferden gjennom Europa. Barna fikk leke, mens vi bidro med behandling av enkle helseplager.

«Jeg husker vi da satte opp det vi kalte «barnevennlige steder», der familier fikk et lite pusterom på ferden gjennom Europa.»

Tonje Tingberg

Alle kan bidra med sitt

Det å hjelpe når noen trenger hjelp, ligger som et grunnleggende prinsipp hos Tonje. At alle ikke har mulighet til å bidra så direkte som henne, har hun full forståelse for.

Innsatsen fra alle her hjemme er vel så viktig som helsepersonellet som reiser ut.

– Drift av feltsykehus og klinikker, innkjøp av medisiner, logistikk og lønn til lokalt ansatte – uten givermidler får vi ikke dette til å skje. Det er en eneste stor solidaritetsaksjon, og vi bidrar alle på vår mate.

Under ebola-epidemien i Sierra Leone bisto Tonje blant annet med opplæring av lokalt personell og gi trøst og omsorg til de som ble rammet av epidemien. Foto: Privat

Testamentariske gaver

- Røde Kors mottar testamentariske gaver med stor ydmykhet og takknemlighet. Av respekt for testators vilje bruker vi alltid midlene slik det er beskrevet i testamentet.
- Ta kontakt for mer informasjon om gratis advokatbistand eller en brosjyre som forklarer det viktigste innen testamentsoppsett.

Arven etter deg kan bety et bedre liv for andre!

Skann QR-koden og les mer.

FLOM-RAMMEDE I NEPAL TRENGER HJELP. Støtt arbeidet vårt – vipps til 2272 (250 kr)

Nepal

Rent vann og nytt håp

En formiddag i slutten av august ga fjellet etter. Et enormt isras løsnet høyt oppe i Himalaya, og utløste en vegg av vann, is og slam som raste nedover Rasuwa-dalen, på det høyeste opptil 70 meter høy. Landsbyer, veier og broer ble revet med i strømmen, og folk hadde knapt tid til å reagere før alt var borte.

Tekst: **Truls Brekke**

Over 1300 mennesker mistet livet i Nepal, tusenvis sto fortsatt oppført som savnet, og rundt 1,6 millioner mennesker ble rammet. Det gjorde Nepal-flommene til landets dødeligste naturkatastrofe siden jordskjelvet i 2015.

– Det gjorde sterkt inntrykk å se innsatsen til de lokale frivillige. Mange var selv rammet av flommen, men stilte likevel opp for å hjelpe naboene sine. Det viste hvor viktig det lokale Røde Kors er når katastrofer rammer, sier Marcus Bolleurs, gruppeleder i internasjonale programmer og beredskap i Røde Kors.

Marcus Bolleurs, gruppeleder i internasjonale programmer og beredskap i Røde Kors.

«Når vann-systemene ødelegges, øker faren for sykdoms-utbrudd dramatisk.»

Marcus Bolleurs

Allerede før vannet hadde trukket seg tilbake, var Nepal Røde Kors ute i gatene. Frivillige gravde i ruinene etter overlevende, ga førstehjelp og delte ut presenninger, kokekar, mat og vann til familier som plutselig sto med tomme hender. De frivillige bidro også med å reise nødly, gi førstehjelp, helsehjelp og psykososial støtte, og opprettet informasjonspunkter der familier som hadde mistet hverandre i kaoset kunne finne hverandre igjen.

Ødelagte vannkilder måtte repareres

Flommen førte også til store utfordringer for vannforsyningen. Vannledninger og pumpeanlegg ble skylt vekk eller ødelagt, og brønner og vannkilder ble forurenset i mange av de hardest rammede områdene. Mangelen på rent drikkevann øker risikoen for sykdomsutbrudd og gjorde gjenoppbyggingen enda mer avgjørende.

Som en del av den internasjonale Røde Kors-responsen sendte Norges Røde Kors et spesialisert vannrenseteam til Nepal. Teamet besto av vanningeniører med erfaring fra humanitære kriser, og arbeidet med å reparere skadet vanninfrastruktur og gjenopprette tilgangen til trygt drikkevann. Blant tiltakene var gjenoppretting av tyngdekraftbaserte vannrensesystemer og installasjon av solcelledrevne pumper som kunne sikre vannforsyning også i områder der strømnettet var ute av drift.

Frivillige i Nepal Røde Kors deler ut nødvendighets-artikler til familier som mistet alt de eide i flommen. Foto: Nepal Røde Kors

Arbeidet bidro både til å dekke akutte behov og til å etablere løsninger som kan brukes også etter den akutte nødhjelpsfasen. For mange lokalsamfunn er tilgang til rent vann en forutsetning for å kunne vende tilbake til en mer normal hverdag etter katastrofen.

Erfaringsoverføring

– Rent vann er en forutsetning for liv og helse. Når vannsystemene ødelegges, øker faren for sykdomsutbrudd dramatisk, sier Bolleurs.

Deler av teamet som reiste til Nepal, hadde bakgrunn fra et vanningeniørprogram i Kenya, der Norges Røde Kors i samarbeid med Kenya Røde Kors hadde bidratt til å trene opp lokale og internasjonale fagfolk i rehabilitering av vannsystemer. Nepal var første gang dette teamet ble sendt ut på et faktisk oppdrag, og det var denne kompetansen delegatene tok med seg som gjorde at de kunne handle raskt.

– Det er akkurat denne typen erfaringsoverføring som gjør at vi kan handle raskt når katastrofen inntreffer, forteller Marcus Bolleurs.

Vannsystemer er allerede reparert og satt i drift flere steder. Teamet fra Norges Røde Kors blir værende i Nepal, og fortsetter arbeidet lenger oppe i dalen, der behovet fortsatt er stort.

Kraftig flom har etterlatt boliger og bedrifter begravd under metervis med gjørme i Devighat i Nuwakot i Nepal, et av områdene som ble hardest rammet av flommen. Innbyggerne vender tilbake for å grave frem hjemmene sine, redde eiendeler og lete etter savnede familiemedlemmer.

Foto: Nepal Røde Kors

«Dette er områdene hvor behovene er størst, og hvor svært få andre er til stede.»

Jørgen Haldorsen

Da Ole Jonny Delerud ble syk, var tilgangen på blod avgjørende.

– Det er vanskelig å beskrive hvor takknemlig jeg er

Ole Jonny fikk livet tilbake takket være rask behandling og blodgivere.

Tekst: **Roar Dalmo Moltubak** Foto: **Camilla Rodø**

Da Ole Jonny Delerud fikk en livstruende sykdom, var tilgangen på blod avgjørende for at han kunne få riktig behandling. Nå ber han flere om å bidra til norsk blodberedskap.

Høsten 2025 var 44 år gamle Ole Jonny Delerud i sitt livs form. Han hadde gått Vasaloppet, satt personlige rekorder og deltatt i både Sentrumsløpet, Birken og Trippel-Birken. Så begynte kroppen plutselig å svikte.

Delerud ble hasteinnlagt med den sjeldne anti-GBM-sykdommen, der kroppen danner antistoffer som angriper eget vev. Han var bare dager unna nyresvikt.

Ole Jonny måtte gjennom cellegift, antibiotikakurer og hele 36 runder med plasmaferese. Under behandlingen ble blodet tappet ut av kroppen, tilført frisk plasma fra blodgivere og ført tilbake.

– Det var helt avgjørende. Da jeg var alvorlig syk, var jeg avhengig av blodplasma som en viktig del av behandlingen. At blodgivere donerer, gjorde at jeg kunne få den behandlingen jeg trengte når jeg trengte den. Det er vanskelig å beskrive hvor takknemlig jeg er for mennesker jeg aldri har møtt, men som likevel har vært med på å redde livet mitt, sier Ole Jonny.

Tidligere i år vant Ole Jonny Delerud Blodomløpet, et løp med fokus på folkehelse og blodgiving, bare måneder etter at han hadde vært livstruende syk.

Seniorrådgiver Camilla Rodø er ansvarlig for blodgiverrekruttering i Røde Kors.

En viktig del av Norges beredskap

Ved større ulykker eller ekstraordinære hendelser kan behovet for blod øke raskt. Lageret må derfor hele tiden fylles på av mennesker som jevnlig møter opp for å gi. Det samme gjelder ved alvorlige sykdomsforløp der mange blodoverføringer eller store mengder plasma inngår som en del av behandlingen.

Seniorrådgiver Camilla Rodø er ansvarlig for blodgiverrekruttering i Røde Kors. Hun mener Ole Jonnys historie illustrerer hvorfor Norge trenger et stort og stabilt blodgiverkorps.

– Uten blodgivere fungerer ikke systemet som skal ivareta innbyggerne i enkelttilfeller som Ole Jonnys eller ved ekstraordinære hendelser med mange skadde. Blodberedskap handler om å ha tilstrekkelig blodforsyning og nødvendig helsehjelp under kriser og katastrofer. Blodberedskap handler om mennesker som velger å stille opp for andre lenge før behovet oppstår, understreker hun.

Vil du bidra?

Dersom du er mellom 18 og 65 år og oppfyller kriteriene for å gi blod, kan du registrere deg som blodgiver på *giblod.no*. Kanskje er det den enkleste måten å redde liv på. Og kanskje er det ditt blod som gjør forskjellen neste gang noen trenger hjelp.

«Det beste argumentet er enkelt: Du kan redde et liv. Du gir litt av deg selv, men for den som ligger på sykehuset og trenger det, kan det bety absolutt alt.»

Ole Jonny Delerud

Blodomløpet er et mosjonsløp arrangert av Røde Kors og blodbanker i Norge. Målet er å spre kunnskap om blodgiving og få flere blodgivere.

En gave som ikke kan kjøpes

Annenhver nordmann vil i løpet av livet ha behov for blod eller blodprodukter. For Røde Kors er budskapet enkelt: Vi trenger flere som kan gi jevnlig.

For Ole Jonny er dette langt mer enn statistikk og beredskapsplaner.

– Det beste argumentet er enkelt: Du kan redde et liv. Du gir litt av deg selv, men for den som ligger på sykehuset og trenger det, kan det bety absolutt alt. Jeg håper flere tenker at «det kunne vært meg eller noen jeg er glad i». Jeg er evig takknemlig for alle som gir blod. Dere er helter for meg akkurat som alle som jobber på blodbanken.

Tidligere i år vant Ole Jonny Blodomløpet, et løp med fokus på folkehelse og blodgiving, bare måneder etter at han hadde vært livstruende syk.

– Det var nesten uvirkelig. Det føltes som et sterkt symbol på hvor langt jeg hadde kommet. Jeg kjente på en enorm takknemlighet – og samtidig en stolthet over å kunne være med på å sette søkelys på hvor viktig blodgivere er. For meg ble det mer enn bare et løp. Det ble en påminnelse om at livet faktisk kan snu, og at andre mennesker kan være en helt avgjørende del av den reisen.

RØDE KORS I VERDEN

Tekst og foto: Anna Mohr/Norges Røde Kors

Laos

Klasevåpen tar liv lenge etter krigen er over

Da verdens land møttes i Laos for å diskutere framtiden til forbudet mot klasevåpen, var budskapet fra Røde Kors tydelig: Beskyttelsen av sivile må ikke svekkes.

1 – Klasevåpen kan spre hundrevis av små eksplosive ladninger over store områder. Mange blir liggende igjen som blindgjengere lenge etter at kampene er over, og utgjør en fare for barn, bønder og familier som forsøker å vende tilbake til hverdagen, sier generalsekretær Grete Herlofson i Norges Røde Kors.

I september deltok hun på statsparts-møtet i Laos for å løfte bekymringen for at den internasjonale normen mot klasevåpen utfordres etter at enkelte land har begynt å trekke seg fra avtalen. Vertskapslandet er selv rammet av tusener av udetonerte våpen ligger igjen etter Vietnamkrigen, som sluttet for over 50 år siden.

– Dette handler om å redusere lidelsene som krig påfører sivile. I land som Ukraina, Myanmar og Syria ser vi fortsatt konsekvensene av klasevåpen mange år etter at de er tatt i bruk. De siste årene har bruken av klasevåpen økt og flere mennesker blir drept av disse våpnene. Vi er svært bekymret over at flere land snakker om å trekke seg fra konvensjonen. Derfor arbeider Røde Kors for at stater skal stå fast ved sine forpliktelser og videreføre det internasjonale vernet som har reddet liv siden konvensjonen trådte i kraft, sier Herlofson.

Libya

Frykten for å bli blind

Mohammad er bare tre år. I flere måneder slet han med en alvorlig øyeinfeksjon som ble stadig verre. Smertene var så sterke at han gråt netter i strekk, og synet ble dårligere for hver dag.

2 Familien hadde flyktet fra krigen i Sudan og levde i et provisorisk telt i ørkenen helt sør i Libya, uten mulighet til legehjelp. Moren så sønnen lide, uten å kunne gjøre noe.

Da en medisinsk konvoi fra Libysk Røde Halvmåne og Norges Røde Kors besøkte området, ble Mohammad raskt identifisert som et akutt tilfelle. Han ble fraktet til sykehus med ambulanse og fikk behandling av øyespesialist. Bare få dager senere var situasjonen en annen. Infeksjonen var under kontroll, smertene var borte, og Mohammad kunne se klart igjen.

– Nå kan jeg spille fotball med de andre barna uten å gråte, sa en glad Mohammad.

For familier på flukt kan mangel på helsehjelp få alvorlige konsekvenser. Gjennom mobile helseteam og samarbeid med lokale Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger bidrar Norges Røde Kors til at barn som Mohammad får den behandlingen de trenger når tiden er knapp.

Tekst og foto: Yevheniі Ihnatenko/Norges Røde Kors

Ukraina

Håp ved frontlinjen

72 år gamle Petro Ivanovytsj Surzjyk bor alene i Dnipro, rundt 100 kilometer fra frontlinjen.

3 Krigen har preget hverdagen hans med usikkerhet, rakettangrep i nærområdet og bekymringer for framtiden. Samtidig sliter han med flere kroniske helseplager, og familien hans bor i utlandet.

Gjennom Ukraina Røde Kors' hjemmebaserte omsorgsprogram får Petro jevnlig besøk av sosialarbeideren Halyna. Hun hjelper med praktiske behov og gir støtte i en krevende hverdag. Petro har blant annet fått madrass, sengetøy og blodtrykksmåler.

– Røde Kors ga meg tro i stedet for fortvilelse. Jeg føler at jeg ikke er alene med problemene mine, sier Petro.

Med støtte fra Norges Røde Kors gjennomfører sosialarbeidere fra Ukraina Røde Kors hver måned flere tusen hjemmebesøk. For eldre og sårbare som lever tett på krigen, handler hjelpen ikke bare om praktisk støtte, men også om å gi trygghet, verdighet og menneskelig nærhet i en vanskelig tid.

Venezuela

Hjelp når alt raser sammen

To kraftige jordskjelv rammet det nordlige Venezuela i sommer med bare 39 sekunders mellomrom.

4 Skjelvene, med styrke 7,2 og 7,5, forårsaket store ødeleggelser, og mange tusen mistet hjemmene sine da bygninger kollapset og viktig infrastruktur ble ødelagt.

Venezuela Røde Kors mobiliserte raskt frivillige redningsmannskaper og helsepersonell for å bistå i søk- og redningsarbeidet. Allerede samme natt var de i gang med søk- og redning, og etablerte førstehjelpsstasjoner og bidro med ambulanseberedskap. I løpet av de neste dagene satte de opp feltsykehus og sørget for humanitær hjelp som vannrensingsutstyr, tepper og andre nødhjelpsartikler i de hardest rammede områdene.

– Situasjonen er krevende også for hjelpearbeiderne selv. Venezuela Røde Kors har rapportert om alvorlige skader på sitt nasjonale hovedkvarter, og mange frivillige

responderer på katastrofen mens de selv er berørt i sine egne nabolag, sier Haldorsen, utenlandssjef i Norges Røde Kors.

Også etter at den mest intensive redningsfasen var over, fortsetter Røde Kors innsatsen med helsehjelp, rent vann, psykososial støtte og bistand til familier som hadde mistet alt. Arbeidet har vært avgjørende for å hjelpe lokalsamfunnene med å komme seg gjennom en av Venezuelas mest alvorlige naturkatastrofer på mange tiår.

DR Kongo

Kappløp mot ebola

Da ebolaviruset spredte seg i Ituri-provinsen øst i Den demokratiske republikken Kongo, sto helsearbeiderne overfor to fiender på én gang: sykdommen – og frykten den skapte.

5 Da ebolautbruddet ble bekreftet i Ituri i mai, var situasjonen allerede ute av kontroll. Viruset hadde trolig sirkulert i flere uker før helsemyndighetene klarte å identifisere det som bundibugyo-viruset – en sjelden ebolatype det foreløpig ikke finnes noen godkjent vaksine eller målrettet behandling mot.

Siden har utbruddet vokst til å bli det største landet noen gang har opplevd, med over 3300 dødsfall og tusenvis av smittede.

Mange innbyggere stolte ikke på helse-myndighetene. Andre var mest opptatt av hva som ville skje med syke familiemedlem-mer dersom de ba om hjelp.

Mistilliten har fått alvorlige konsekvenser. Behandlingssentre og helsearbeidere har blitt angrepet, og flere Røde Kors-frivillige har mistet livet under innsatsen. I områder preget av konflikt og usikkerhet kan frykten spre seg nesten like raskt som viruset selv.

Et av de mest følsomme spørsmålene i utbruddet handler om begravelser. Ebola smitter gjennom kontakt med kroppsvæs-ker – også etter at en person er død. Tradi-sjonelle gravferder kan derfor bidra til å spre smitten videre.

Tekst: Truls Brekke Foto: IFRC

Løsningen har vært å finne en mellomvei: en verdig avskjed, uten at smittevernet svekkes.

Røde Kors-frivillige spiller en helt sentral rolle i arbeidet. De besøker familier, sporer smittekontakter, deler livsviktig informasjon og bidrar til at begravelser kan gjennom-føres trygt. Det er nettopp deres lokale forankring – at de kjenner språket, kulturen og menneskene – som gjør dem uunnvær-lige der utenfra kommende helsearbeidere ofte møter en lukket dør.

Fra flymekaniker til flyktning

Hjemlandet til «Mahmoud» endret seg over natten med et kuppforsøk som mange, inkludert «Mahmoud», mistenkte var et skuespill. Etter den natten ble alt annerledes. Folk ble arrestert. Jobber forsvant. Mistenksomheten i samfunnet vokste.

Tekst og foto: **Kjersti Veel Krauss**

Ved kjøkkenbenken på Fellesverket Henrys hus i Porsgrunn står en mann med rolige og konsentrerte bevegelser. Han gjør klar maten som skal serveres til ungdommene denne dagen. For de fleste er han kjent som han som alltid sier ja til en runde bordtennis med ungdommene, som tolker og som skaper broer mellom mennesker og kulturer. Han som alltid løfter andres humør til det bedre. Han som alltid sier ja. Få vet at de hendene som akkurat nå lager mat, egentlig mekket på fly. At bak smilet og optimismen, så ligger bekymringene og frykten for fremtiden, for familien og for landet og ulmer.

Politiet kom på døren

Én negativ kommentar i en samtale mellom kollegaer var det som skulle til for å snu opp ned på livet til «Mahmoud». Han som alltid fulgte alle regler, var plutselig blitt en forbryter.

En dag satt «Mahmoud» og noen kollegaer og pratet i lunsjen. «Mahmoud» sa det mange tenkte: at ledelsen i landet var korrupt. Noen fortalte det videre. Det var nok. Politiet kom hjem til ham klokken sju om morgenen. De banket på døren, filmet arrestasjonen og tok ham med.

– De sa ingenting om hvorfor. De bare ba meg fortelle hva jeg hadde gjort, men jeg hadde jo ikke gjort noe, sier han og sukker.

Han satt fengslet i omtrent to år. Da besluttet retten å løslate ham.

– Jeg var fri, men jeg var likevel alltid litt redd.

Etter fem år i frihet, ble saken hans plutselig gjenåpnet. En høyesterettsdommer signerte en ny dom. Han måtte tilbake i fengsel. På bare noen dager ble livet han hadde bygd opp igjen snudd på hodet nok en gang. «Mahmoud» måtte selge bilen og reise fra familien. Han var plutselig blitt en flyktning.

«Mahmoud» har meldt seg som frivillig på Henrys hus og han får et sosialt fellesskap og nettverk. Han hjelper til og lærer masse om norsk kultur. Han elsker det. Han får være nyttig igjen.

Som frivillig på Fellesverket Henrys hus har «Mahmoud» blant annet lært om sjiraffspråket til gatemegling, og han har fått et viktig fellesskap.

«De sa ingenting om hvorfor. De bare ba meg fortelle hva jeg hadde gjort, men jeg hadde jo ikke gjort noe.»

Mahmoud

Fra mottak til mottak

I hjemlandet var han den som fulgte reglene, betalte skatt, aldri gikk på rødt, jobbet hardt. Han var aldri politisk aktiv. Han var lojal, pliktoppfyllende, regelstyrt og bundet av en moralsk forpliktelse til landet sitt. Likevel ble han tidlig en morgen hentet av politiet og ført bort – uten forklaring. Han mistet livet sitt, familien sin, landet sitt og vennene sine.

I to år har livet til «Mahmoud» vært pakket i kofferter. Han har flyttet fra mottak til mottak, fra rom til rom, seng til seng. Først Råde. Så Porsgrunn. Så et par steder i Skien. Nå bor han i en leilighet med fem andre menn på et sted der det kun går én buss om dagen. De seks mennene deler to soverom. Han savner datteren sin. Hun er ti år. Han har til nå mistet fire av hennes ti leveår – to til fengsel, to til asyl-venting, og flere vil komme før han eventuelt får familiegjenforening.

– Asylsøkere mister så mye tid. Jeg kaster bort tiden min, sier han.

Hver dag snakker han med datteren på telefon. De spiller sjakk eller battleship. Han sier god natt til henne og god morgen hver dag, men de får ikke delt hverdagen sammen.

– Jeg vil ikke være en far som aldri er der. Min far jobbet hele tiden. Jeg så ham ikke. Jeg vil ikke det samme for henne, sier han.

Derfor venter han – på svar, på opphold, på livet.

Ønsker å bidra

I mellomtiden jobber han med det nye språket. Han har meldt seg som frivillig på Henrys hus og han får nettverk. Han hjelper til og lærer masse om norsk kultur. Han elsker det. Han får være nyttig igjen.

– Mennesker trenger ikke bare mat og søvn. De trenger å føle seg nyttige.

Han sier det uten bitterhet. Uten å klage, men med en stemme som er full av takknemmelighet for dem som har tatt ham imot her.

– Om jeg hadde visst det jeg nå vet og reist tilbake til før kommentaren i lunsjen, så ville jeg fortsatt sagt det samme. Jeg gjorde ingenting galt.

Det er lett å se på «Mahmoud» som en mann som venter, men egentlig er han en mann som handler. Han er ingeniør, frivillig og far. Han er én av mange flyktninger som ikke bare søker trygghet, men som aktivt ønsker å bidra – med kompetanse, arbeidskraft, omsorg og fellesskap. Han er en ressurs Norge allerede nyter godt av, lenge før han får opphold.

– Om jeg faller tusen ganger, skal jeg reise meg igjen tusen og én gang.

Om fem år håper han å jobbe som maskiningeniør i Norge. Eller kanskje aller helst i et fritt hjemland, men dit er det fortsatt en lang vei. Nå først håper han å få opphold og få datteren sin hit.

– Hvis vi ser på den samme himmelen, finnes det en løsning på alt.

Han sier det stille, men i stemmen hans ligger en styrke som bare de som har båret på det umulige, kjenner igjen.

«Jeg vil ikke være en far som aldri er der. Min far jobbet hele tiden. Jeg så ham ikke. Jeg vil ikke det samme for henne.»

Mahmoud

Både navnet og hjemlandet til «Mahmoud» er anonymisert av hensyn til kona og barna som fortsatt befinner seg i hjemlandet og er utsatte der.

«Mahmoud» i samtale med en annen frivillig på Henrys hus.

Røde Kors er bekymret for beboere på mottak

- Behandlingen av mange asylsøknader står på vent, uten tydelig informasjon om veien videre. Mange har nå ventet to år.
- Våre frivillige rapporterer om økende uro, håpløshet, søvnvansker, nedstemthet og isolasjon.
- Beboere i mottak ønsker å bidra gjennom arbeid, utdanning eller frivillighet, men har få reelle muligheter. Fellesverkene i Grenland har åpnet for frivillig arbeid for asylsøkere for å sørge for aktivisering. Vi erfarer at deres innsats som frivillige betyr mye for oss. De bidrar med engasjement, erfaringer og perspektiver som beriker fellesskapet og gjør organisasjonen vår bedre.
- Mange mottak ligger langt fra sentrum og aktiviteter.
- Det meldes om selvskading, selvmordstanker og sosial tilbaketrekning blant beboerne. I tillegg fører trangboddhet og frustrasjoner til økte spenninger mellom ulike grupper. Særlig LHBTIQ+personer føler seg utrygge.
- Frivillige opplever å ikke kunne gi nødvendig hjelp, særlig innen psykisk helse.

– Tirsdager er ukas høydepunkt

Den populære seniorkafeen Kraftverket i Bergen sentrum har blitt et samlingspunkt der nye vennskap blir til og gamle bekjentskap gjenoppdages.

Tekst og foto: **Ingeborg Øien Thorsland**

Klokken er bare 11 denne tirsdagen i september, men lokalet ved Fløibanen er allerede i ferd med å fylles opp. Flere har møtt opp lenge før åpningstid. En av dem er Solveig. Hun og venninnen Aud har kapret stambordet.

– Vi må være tidlig ute, ellers kan vi risikere å ikke få bord. Jeg holder av plasser til flere venninner, sier Solveig og smiler.

Hun har vært fast gjest siden starten.

– Alle som kjenner meg vet at tirsdager er hellige. Da er det verken lege, frisør eller familie på planen.

Aud nikker.

– Hvis jeg mister en tirsdag, så føler jeg at jeg går glipp av noe.

De to møttes på Kraftverket, og nå passer de alltid på å holde av plass til hverandre.

Eva (t.h) og deltaker Solveig. Da Eva flyttet til Bergen for noen år siden, meldte hun seg inn i Røde Kors. I dag er hun både besøksvenn og frivillig på Kraftverket.

I dag er det Berit Håpoldøy som står for det kulturelle innslag.

– Det er selvsagt rom til nye også, men vi er blitt en liten gjeng som har det grådig gøy sammen, sier Solveig.

Kjøkkengjeng i full sving

På kjøkkenet er de frivillige godt i gang. Wienerpølser trekkes, lomper tines og kaffetrakteren går for fullt. Dagens meny er hot dog, eller pølser i brød, som det også heter for ikke-bergensere. Ifølge kjøkkengjengen var dette Kong Haralds favorittmat.

Ingjerd har vært frivillig på Kraftverket siden starten.

– Det gir meg glede å stå opp og vite at jeg skal gjøre noe jeg ser fram til. Jeg har blitt kjent med fantastiske mennesker, og møter stadig nye.

Bordene er dekket med blomstrete servietter. De frivillige sørger for mat, prat og det som trengs for at gjestene skal ha en fin stund.

En møteplass som vokser

Tone Kristine Kolbjørnsen i Bergen Røde Kors forteller at den frivillige innsatsen er en viktig grunn til at Kraftverket har blitt så populært. Sammen med kollega Siri de Lange tok hun initiativ til tilbudet, som ble mulig gjennom støtte fra Stiftelsen Damm.

I starten brukte de mye tid på å gjøre tilbudet kjent. Det trengs ikke lenger.

– Vi startet i post-korona med fire bord og god avstand. Nå har vi mangedoblet kapasiteten og presser inn stoler der vi kan. Noen dager blir det dessverre fullt, og da må vi henge opp lapp på døren.

«Det er selvsagt rom til nye også, men vi er blitt en liten gjeng som har det grådig gøy sammen.»

Solveig

Fem år med fellesskap

I januar 2027 fyller Kraftverket fem år. Tone mener hemmeligheten er enkel:

– Vi klarte å skape et godt fellesskap og spre ordet. For mange er tirsdagen blitt ukens høydepunkt. Her møter de gamle venner, får nye, spiser et varmt måltid og får et kulturinnslag som gir dagen litt ekstra glans.

Kraftverket

- Kraftverket er Bergen Røde Kors sin møteplass for seniorer. Målet er å gi eldre et trygt sted der de kan være sosiale og oppleve mestring.
- Tilbudet samler rundt 50 deltakere hver uke. De er mellom 62 og 99 år og kommer fra hele Bergen og flere nabokommuner. Frivillige seniorer står for matlaging, servering og trivsel.

– Hallaisen, så fint å se deg! Det er stor gjensynsglede hver gang de tidligere kollegaene Ingjerd og Brit møtes på Kraftverket. – Det beste er fellesskapet. Å snakke med folk og ha det hyggelig, sier Ingjerd.

Tone Kristine Kolbjørnsen og Siri de Lange tok initiativ til å starte et tilbud for eldre i Bergen sentrum.

Elise hilser på naboene ved «herrebordet»: Per og Sven.

Førstehjelp ved sår og blødninger

De fleste av oss får sår med jevne mellomrom. Heldigvis er de fleste sår helt ufarlige og gror fint av seg selv. Likevel er det noen enkle ting du kan gjøre for å hjelpe kroppen på vei.

Tekst: **Einar Irjan Ananiassen**

God sårbehandling handler om å gjøre enkle tiltak og å bruke det utstyret du har tilgjengelig.

Stopp blødningen først

Hvis såret blør, er det første du bør gjøre å legge direkte trykk på såret. Bruk det du har tilgjengelig, for eksempel en kompress, et rent håndkle eller en bandasje.

Mange blir litt utålmodige og løfter bandasjen etter noen sekunder for å se om blødningen har stoppet. Prøv heller å holde et jevnt trykk i noen minutter. Kroppen er svært flink til å stanse mindre blødninger på egen hånd dersom den får litt arbeidsro.

Ved større blødninger gjelder samme prinsipp: direkte trykk er som regel det viktigste førstehjelpstiltaket.

Rent vann er ofte nok

Når blødningen er under kontroll, er neste steg å rense såret. Her er det mange som tenker at sterke desinfeksjonsmidler er nødvendig. I virkeligheten er det ofte rent vann som gjør den viktigste jobben.

Skyll såret godt for å få bort jord, grus, sand og andre fremmedlegemer. Dersom huden rundt såret er skitten, kan du vaske området med såpe og vann.

Målet er enkelt: få bort det som ikke skal være der.

Skal såret luftes?

Mange har fått høre at sår gror best «i fri luft». Dette er en utbredt misforståelse. For mindre sår er det ofte bedre å beskytte såret med plaster eller en bandasje, særlig de første dagene.

Et plaster holder smuss og bakterier ute, samtidig som det beskytter mot gnissing, nye støt og skader. Bytt plasteret dersom det blir vått eller skittent.

Et rent og beskyttet sår får ofte bedre arbeidsforhold enn et sår som stadig blir utsatt for skitt, friksjon og støv.

Hvis såret blør, er det første du bør gjøre å legge direkte trykk på såret. Bruk det du har tilgjengelig, for eksempel en kompress, et rent håndkle eller en bandasje.

Når bør du kontakte lege?

De fleste små sår kan behandles hjemme. Noen ganger er det likevel lurt å få såret vurdert av helsepersonell.

Det gjelder blant annet dersom:

- Såret er dypt eller spriker mye
- Blødningen ikke stopper
- Det er vanskelig å fjerne grus eller fremmedlegemer
- Såret skyldes et dyre- eller menneskebitt
- Du mister følelse eller bevegelighet i området
- Såret sitter i ansiktet eller nær øyet

Er du usikker på stivkrampevaksinen din, kan det også være lurt å ta kontakt med lege.

Følg med de neste dagene

Selv et lite sår kan utvikle seg og skape problemer, etter at blødningen har stoppet og plasteret er satt på. Litt rødhet og ømhet rundt såret de første dagene er normalt. Men dersom området blir stadig rødere, mer smertefullt, hovent eller begynner å væske, kan det være tegn på infeksjon. Da kan det være lurt å kontakte lege for råd og vurdering. I verste fall kan dette føre til en alvorlig infeksjon (les mer om sepsis ved siden).

Kroppen gjør mesteparten av jobben

Det er lett å tenke at sårbehandling handler om hva vi gjør. Men sannheten er at kroppen står for det meste av arbeidet selv. Oppgaven vår er først og fremst å gi kroppen gode arbeidsforhold. Stopp blødningen. Rens såret. Hold det rent. Beskytt det mot nye skader.

Ofte er det akkurat så enkelt.

Når sår fører til alvorlig infeksjon

De fleste sår og sårinfeksjoner er ufarlige. Men sepsis kan oppstå når kroppen reagerer alvorlig på en infeksjon. Sepsis er en alvorlig tilstand der kroppen reagerer kraftig på en infeksjon. Tilstanden kan forverre seg raskt og krever hurtig behandling.

Hvert år er det mer enn 10 000 mennesker som får sepsis i Norge. Dødeligheten er på omtrent 20 prosent. Mange av de som overlever får alvorlige senskader. Hvis et sår blir infisert må dette sjekkes av lege eller legevakt. Ring 1-1-3 dersom personen blir akutt eller betydelig dårlig og du mistenker sepsis. Symptomer på sepsis kan være:

- Feber eller svært lav kroppstemperatur
- Hurtig eller anstrengt pust
- Forvirring eller redusert bevissthet
- Sterk sykdomsfølelse
- Kald, blek eller flekkete hud

Ved sepsis teller timene. Sepsis må behandles på sykehus raskest mulig for å unngå alvorlige og livstruende skader. Tidlig behandling kan redde liv.

Ha kontroll på førstehjelps-utstyret ditt

Du håper du aldri får bruk for det, men den dagen du trenger det, bør det fungere. Mange har et førstehjelpsskrin liggende hjemme, i bilen, på hytta eller i båten. Problemet er at innholdet ofte ikke har blitt sjekket på lang tid. Kanskje ble det siste plasteret brukt i fjor, og bandasjene gikk ut på dato rundt fellesferien i 2008.

Vi anbefaler at du tar eierskap til førstehjelpsutstyret ditt. Bruk et par minutter på å ta en gjennomgang av det du har:

- Har du plaster i ulike størrelser?
- Finnes det kompresser og bandasjer?
- Har du hansker, saks og pinsett?
- Er utstyret rent og tørt?

Det viktigste er ikke å ha det største eller mest avanserte førstehjelpsskrinet. Du har ikke bruk for en uendelighet av sårstrips og bandasjer. Det viktigste er at du vet hvor førstehjelpsutstyret er, hvordan du skal bruke det, og at det er klart til bruk når du trenger det.

Øv på gammelt førstehjelpsutstyr: Har du bandasjer og lignende som har gått ut på dato? La gjerne barna eller andre i familien få sette dette på hverandre. Det kan gjøre at de blir tryggere på hvordan det skal brukes. Da får gammelt utstyr nyttig effekt, før det kastes i restavfallet.

Illustrasjon: SOE Design/Adobe Firefly

Nå får du 15 % rabatt på egenberedskapspakker

Bruk koden **egenberedskap15** og få 15 % rabatt

Tenk om vannet, strømmen eller internett plutselig forsvinner.
Egenberedskapspakken gir deg noe av det grunnleggende du trenger i en krise.

Egenberedskap til en uke – 1 person

Egenberedskap til en uke – 2 personer

Egenberedskap til en uke – 3 personer

Bestill på **nettbutikk.rodekors.no**

Røde Kors