

**Røde Kors**

**MAGASINET**

NR 4 - 2022

NY GENERAL-  
SEKRETÆR:

*Tilbake  
som sjef  
etter 15 år*

Side 16

FØRSTEHJELP I  
FENGSEL:

*Frivillig på  
innsiden av  
murene*

Side 18

KLIMA-  
ENDRINGENE:

*Tørke- og  
sultkatastrofe  
rammer Afrika*

Side 22

KRIGEN I  
UKRAINA:

*Deler kjøkken  
og bad med  
70 personer*

Side 26

Julen 2022:

# 1 av 6 barn lever i et land med konflikt

*Merichel (5) og Darwin (7) vokser opp i Colombia omgitt av væpnede grupper og narkotrafikk. Røde Kors gir viktig helsehjelp der andre ikke kommer til.*

Side 8





## EN ILDSJEL SLOKNER ALDRI.

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 **Siri Antonsen**, ansvarlig for arv og testamentariske gaver, på telefon **916 21 942** eller e-post [siri.antonsen@redcross.no](mailto:siri.antonsen@redcross.no)

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

### Leder

# Frivillig innsats gir livsglede og redder liv

**D**et er med stor glede og ydmykhet jeg har tatt over som generalsekretær i Røde Kors. Dette er en organisasjon som betyr mye for millioner mennesker i hele verden. Vårt formål er det samme som da sveitsiske Henry Dunant la det første grunnlaget i 1859: Vi er en upartisk og nøytral humanitær aktør som skal hjelpe dem som trenger det mest. Det er et sterkt oppdrag. Det handler om beredskap, om dedikerte frivillige og ansatte, om kompetanse og et felles verdigrunnlag.

- Vårt oppdrag er fortsatt å hindre og lindre menneskelig nød og lidelse. Det er fortsatt behov for Røde Kors, like mye nå som for 163 år siden.
- For noen år siden utkom jubileumsboken «Med rett til å hjelpe» om Røde Kors. Der skriver forfatter Eldrid Mageli: «Hvordan skal man forstå en organisasjon som både går på julebesøk hos ensomme eldre og argumenterer mot atomvåpen og miner på store, internasjonale konferanser? Som både tilbyr overnatting på flatseng i egne lokaler til tilreisende fattige og sender delegater med spesialkompetanse til verdens verste krigsområder? Som kurser frivillige og ansatte i så vel internasjonal humanitær rett som førstehjelp og psykososial omsorg?»
- Jeg gleder meg til å bli enda bedre kjent med omfanget og dybden av det vår organisasjon utretter. Fellesnevneren for Røde Kors' frivillighet er menneskemøter. Vi er en humanitær bevegelse med mennesker som stiller opp for å hjelpe andre.

Humanitære behov endrer seg over tid, og de er slett ikke de samme overalt. Hjelpen må tilpasses behovene. En viktig oppgave for meg som generalsekretær er å legge til rette for at frivillige har det de trenger for å utrette sin innsats.

- Vi lever i en tid som er vanskelig for mange. Klimakrise, krig, pandemi og fattigdom rammer hardest de som allerede har minst. Krig er ødeleggende for samfunn, for folks levekår og for folks fysiske og psykiske helse. Krig øker sårbarhet og ulikhet som ligger i samfunn. Fattige blir fattigere og skjevheter forsterkes. Her hjemme er ikke nøden alltid åpenlys, men det betyr ikke at den ikke finnes. Ensomhet, utenforskap, barn som vokser opp i fattigdom, flyktninger uten nettverk og papirløse som ikke har rett til helsehjelp i Norge, er humanitære utfordringer våre frivillige jobber med.

- Det er en sterk vilje til å hjelpe. Akkurat nå bidrar 42.000 mennesker med frivillig innsats gjennom Røde Kors bare i Norge, og innsatsen som gjøres er formidabel. Norsktraining for asylsøkere, leksehjelp for skoleelever, besøksvenner med eller uten hund, søk- og redningsoppdrag, fritidstilbud til ungdom – listen er lang over alle menneskemøtene og aktivitetene de bidrar til. Globalt



**Anne Bergh**  
generalsekretær i Røde Kors

er det 14 millioner Røde Kors-frivillige som gjør en innsats for andre gjennom vår internasjonale bevegelse.

- Den frivillige innsatsen gir livsglede og redder liv. Dette skal vi ta godt vare på og i fellesskap utvikle videre. Tusen takk for din innsats og for din støtte! Og med et sitat fra Bjørnstjerne Bjørnson: De gode gjerninger redder verden!

**« Klimakrise, krig, pandemi og fattigdom rammer hardest de som fra før har minst. »**



**RØDE KORS-MAGASINET**  
04/2022 – 102. ÅRGANG

**Utgiver:** Røde Kors i Norge  
**President:** Thor Inge Sveinsvoll  
**Generalsekretær:** Anne Bergh

**Ansvarlig redaktør:**

Øistein Mjærum  
**Redaktør:** Marianne Wellén  
**Telefon:** 22 05 40 00  
**E-post:** [marwel@redcross.no](mailto:marwel@redcross.no)  
**Forsidefoto:** Morten Tønnessen-Krokkan

**Design:** Spoon AS

**Spoon**  
[spoonagency.no](http://spoonagency.no)  
**Trykk:** Panzerprint AS  
**Trykt utgave:** ISSN 1503-5786  
**Digital:** ISSN 1892-7971

**Har dere adresseendringer eller andre henvendelser:**  
Kontakt kundeservice på [rodekors.no](http://rodekors.no)

**Følg oss på:** [facebook.com/rodekors](https://www.facebook.com/rodekors) [twitter.com/rodekorsnorge](https://twitter.com/rodekorsnorge) [instagram/rodekorsnorge](https://www.instagram.com/rodekorsnorge)

**Slik kan du hjelpe!**  
**Se [rodekors.no](http://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



## Når alt blir ødelagt

Leiligheten til Tetiana ble ødelagt under et raketangrep i juli. Gleden var stor da frivillige fra Ukraina Røde Kors kom for å sette inn nye vinduer hos henne.

Ukraina Røde Kors jobber på spreng for å fikse leiligheter som har blitt ødelagt etter angrep, men mange mangler fortsatt elementære ting som varmekilder og vinduer.

Flere steder i Ukraina har gradestokken allerede krøpet under frysepunktet. I tiden fremover vil enda flere mennesker komme til å slite med å holde på varmen, og ha rent drikkevann.

– Med vinteren rett rundt hjørnet vil mange lide på grunn av kulden, uten å ha et hjem å varme seg i. I verste fall vil innbyggere fryse i hjel, sier Morten Tønnessen-Krokan i Røde Kors.

De siste ukene har frivillige fra Røde Kors reparert og isolert ødelagte hjem, sikret vannforsyning og strøm, og delt ut varme klær og pledd. Det er behov for flere generatorene, varmeovner og drivstoff, og det er mangel på byggematerialer for reparasjoner.



# RØDE KORS I NORGE

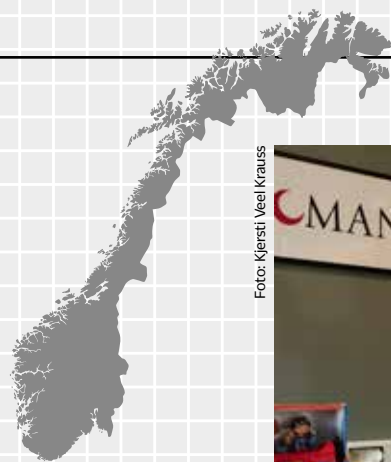


Foto: Kjersti Veel Krauss



Alle barn fortjener en fin jul og forberedelsene begynner vi med allerede i november, forteller Siri Løite som har ledet juleaksjonen Ønsketreet i noen år.

## Et ønske på et tre

Porsgrunn Røde Kors hadde lenge sett en økende trend av barn som havnet utenfor felleskapet ved å vokse opp i en familie med lavinntekt.

Det gjorde at de startet juleaksjonen Ønsketreet. I år er det enda mer behov for aksjonen.

Ønsketreet har blitt godt etablert i Porsgrunn Røde Kors siden oppstarten i 2016. Det første året delte de ut rundt 700 gaver sammen med Grenland Rotaryklubb og i år forventer vi å dele ut mellom 15-18.000 gaver til barn i Porsgrunn, forteller Siri Løite leder for aksjonen.

Hvert år har lokalforeningen fått støtte fra Gjensidigestiftelsen via Norges Røde Kors, noe som har vært helt nødvendig for å få Ønsketreet i havn. Samarbeidet med Rotary er fortsatt nært. I tillegg har lokalforeningen nær kontakt med helsestasjon og NAV for å få inn gaveønsker fra de familiene som trenger det mest.

De er derfor, i tillegg til private menneskers bidrag, helt avhengige av økonomisk støtte fra større bedrifter og aktører for å oppfylle alle ønskene som kommer inn.

– Barn skal ikke havne på utsiden eller bli straffet for sine foreldres økonomi og prioriteringer. Barn er fortsatt bare barn. Å se gleden i et barns øyne som lyser opp, er så utrolig verdt all jobben vi legger ned sammen, understreker Siri Løite.



Foto: Oslo Røde Kors

## 10-års jubileum for Stella

I høst var det 10 år siden Stella, Røde Kors kvinnesenter i Oslo, startet opp i regi av Oslo Røde Kors. Dette ble feiret av mange, blant andre Marianne Borgen, ordfører i Oslo, og Thor Inge Sveinsvoll, president i Røde Kors.

Stella er et kurs- og kompetansesenter i Oslo, for kvinner med fokus på kvinner med minoritetsbakgrunn og mødre. Senteret er drevet av frivillige. Stella er et sted å være, men også et sted å lære. Vi ønsker å bidra til økt samfunnsdeltakelse gjennom informasjon og å legge til rette for mestringsopplevelser og økt kompetanse hos våre deltakere.

### Hva kan du gjøre på Stella?

ÅPENT HUS – En sosial møteplass som holder åpent mandag til torsdag kl. 11-17 og fredager kl. 11-15.

### Her kan du:

- være sosial sammen med andre
- få informasjon og praktisk hjelp
- lære mer norsk
- delta på dropp-inn-aktiviteter
- melde deg på Stellas kurs
- drikke kaffe og te
- låne PC med internetttilgang

### DROP IN-AKTIVITETER

Stella tilbyr også mange forskjellige drop in-aktiviteter på dagtid, som for eksempel

samtalegrupper, yoga, syverksted, strikking og datahjelp.

### KURS

I tillegg til åpen møteplass og aktiviteter på dagtid tilbyr Stella ulike kurs. Noen på dagtid, men de fleste kurs er på ettermiddagene fra kl. 17. Kursene fokuserer på norsktrening, jobbveiledning, kultur og samfunnskunnskap, data, helse, selvutvikling, nettverksbygging og mestring.

### Vil du delta på Stella?

Du er velkommen til Åpent hus så ofte du vil. På Åpent hus får du snakke med en hyggelig frivillig som vil hjelpe deg med å finne ut hvilke kurs og aktiviteter som passer best for deg og dine behov. Hjertelig velkommen!

PS! Alle tilbud er gratis.



SKANN QR-KODEN  
OG LES MER OM STELLA

## Friluftsliv i samarbeid med Røde Kors

Hausten 2023 starter Fjordane folkehøgskule på Nordfjordeid opp ei heilt ny linje som ikkje finst i den norske folkehøgskulen frå før: Friluftsliv i samarbeid med Røde Kors.

Elevane blir ein del av beredskapsstyrken til Eid Røde Kors, samstundes som dei får dyrka friluftslivinteressa si i den svært varierte og vakre vestlandsnaturen.

– For å bli ein del av hjelpekorpsset får

### Friluftsliv i samarbeid med Røde Kors

- Ny og eineståande linje ved Fjordane folkehøgskule på Nordfjordeid
- Elevane kan kvalifisere seg til hjelpekorpsset
- Søknad og informasjon: [fjordane.fhs.no](http://fjordane.fhs.no)

elevane opplæringa si på skulen. Dei skal bli trygge på eigne ferdigheiter i skogen og i fjellet, bli i stand til å navigere med kart og kompass under krevjande forhold, og dei skal lære å yte livreddande førstehjelp, fortel linjelærar Aslak Dahle.

Han er sjølv skulert av Røde Kors, og har i tillegg erfaring frå Sanitetsbataljonen i Forsvaret. Fjordane folkehøgskule har to friluftsliv-linjer som saman skal utfordre og utfylle kvarandre.

– Fjord og fjell blir naturlege kulissar når vi skal øve på førstehjelp, seier Aslak.

Felles linjetur går med tog til Alpane og på ski over Jostedalbreen.

– Vi er opptekne av å setje små miljøavtrykk, avsluttar Aslak.

Opptaket til Friluftsliv i samarbeid med Røde Kors startar 1. februar, men det er mogleg å søke alt no. Skulestart er i august.



## Gir julemåltider til vanskeligstilte

Coca-Cola er glade for å gi Røde Kors en julegave på én million kroner også i år. Støtten går til Røde Kors sitt arbeid gjennom Fellesverket i hele landet, MARTE nettverkssenter i Oslo og familiesenteret på Stovner.

Coca-Cola har gjennom en årrekke hatt et bredt samarbeid med Røde Kors, både internasjonalt og i Norge. Selskapet kan fortelle at de i tillegg til pengestøtten denne julen, også vil oppfordre publikum til å støtte organisasjonen gjennom sin populære, landsomfattende turné av Coca-Cola med juletraileren.

– Som langvarig støttespiller for Røde

## Tar i bruk droner i leteaksjoner

I februar hadde Røde Kors dronekompetanse i én lokalforening. Nå er frivillige klare for å søke fra luften i åtte av landets 12 politidistrikter.

Nils Kenneth Fordal leder dronegruppa til Røde Kors i Trøndelag som kan skilte med fem sertifiserte dronepiloter når hjelpekorpsset er ute på leteaksjoner. Totalt har Røde Kors i Norge utdannet nesten 30 dronepiloter, godt fordelt ut over landet.

Selv om Fordal har stor tro på teknologien, understreker han at det viktigste er å ha kompetente mennesker som kommer seg raskt ut for å lete etter savnede.

– Droner vil selvfølgelig ikke erstatte frivillige fotmannskaper. Men på samme måte som vi bruker ATV og snøskuter for å komme raskt frem i terrenget, er droner et verktøy som for eksempel kan gi oss godt overblikk over større områder og mulighet til å søke raskere i krevende terreng, forteller Fordal.



Foto: Aleksander Båtnes



Merizalde i Colombia

# DARWINS VERDEN

Omgitt av væpnede grupper og narkotrafikk vokser Darwin (7) og lillebroren Merichel (5) opp i Merizalde i Colombia. Bare Røde Kors har tilgang til å gi beskyttelse og helsehjelp.

Tekst: **Camilla Gilje Thommessen**  
Foto: **Morten Tønnessen-Krokan og Colombia Røde Kors**

**D**en lille elvebyen Merizalde kan bare nås med båt fra Stillehavskysten opp Rio Naya. Hit går det ingen trygge veier. Væpnede grupper styrer all trafikk og følger nøye med på alle som beveger seg i området.

– Jeg kan vise dere rundt, sier Darwin (7) med selvsikkerhet og hjertevarme når vi kommer på besøk med elvebåten dekket av Røde Kors-flagget. Han og lillebroren Merichel (5) bor hos besteforeldrene Soraina og Joan i et av pålehusene i landsbyen. Foreldrene jobber og bor langt unna.

Darwin kjenner alle og alt i byen. Han ramser opp navn på vennene og peker ut kirken, fotballbanen og det lille sykehuset med kun én lege.

GI EN  
JULEGAVE TIL  
**BARN I  
KRIG OG  
KONFLIKT!**  
Vopps  
TIL 2272

Brødrene Merichel (5) og Darwin (7) vokser opp ved Stillehavskysten i Colombia, der narkotikatraffikk og kriminelle grupper dominerer samfunnet. Det er farlig å bevege seg rundt, og mange kommer seg ikke til lege, jobb eller skole.





Elvebåten dekkes med det røde korset. Det fungerer som livsviktig beskyttelse når Røde Kors drar inn i områdene der kriminelle grupper regjerer. Besøket er godkjent på forhånd og overvåkes nøye av gjengene.

Få helsearbeidere tør å jobbe her, risikoen for å bli skadet eller drept er stor. Ofte må pasienter eller fødende fraktes til Buenaventura i åpen båt, to timer i krevende farvann.

#### Skrekkens hovedstad

Buenaventura er som et forstørrelsesglass av Darwins verden. Havnebyen er kjent for sine parteringshus, der kroppene blir oppskåret og kastet i havet, og er blitt kalt "capital of horror". Her er det primært Clan de Golfo som har kontrollen, den største kriminelle gruppen i landet med 3.000-7.000 medlemmer.

To fraksjoner har brutt ut og kjemper mot hverandre om kontroll over narkotikatraffikken. Det skaper usynlige barrierer som hindrer folk i å nå helsehjelp, jobb og skole. Rivalisering fører til at folk enten må flykte, eller motsatt, ikke kan bevege seg. På toppen av dette gjør flommer det vanskelig å forflytte seg.

#### Røde Kors når frem med helsehjelp

Colombianske myndigheter har ikke tilgang til alle deler av landet, men det har Colombia Røde Kors. Takket være møysommelig arbeid med å bygge tillit

«Jeg har praksis her en periode og bor på sykehuset, det er tryggest. Jeg kommer ikke til å bli værende her.»

**Esperanza Jimenez, sykepleier**

Røde Kors beskytter og gir helsehjelp der andre ikke har tilgang, som i den lille byen Merizalde ved Stillehavskysten.



Sykepleier Esperanza Jimenez forteller at en mor døde i barsel fordi sykehuset manglet utstyr. Da bestemte Røde Kors seg for å gi ultralydapparat og annet medisinsk materiell.

får Røde Kors frem helsehjelp i områder der ingen andre kommer til. Det røde korset fungerer som beskyttelse og respekteres av de fleste.

I et lite forsamlingshus i Merizalde møter vi Oscar, lederen for den lokale helsekomiteen som Røde Kors har fått i stand. Med en stor machete i beltet forteller han om utfordringene de møter.

– Kun fem prosent har fast jobb, og folk har det vanskeligere enn før. Vi har stor mangel på helsehjelp og personell, ingen vil jobbe her. I helsekomiteen har vi fått opplæring og utstyr fra Røde Kors. Det gjør at vi kan oppsøke folk og hjelpe med helsesjekk og informasjon om sykdommer, ernæring og annet.

#### Et lite håp

Røde Kors har også gitt viktige bidrag til sykehuset

Foto: Camilla Cilje Thomassen



Lille Keiner (6 md.) plages av hoste og sjekkes av byens eneste lege, John Salazar. Det lille sykehuset tar imot 45-50 pasienter hver dag.

her med støtte fra norske givere, som hjertestarter og ultralydapparat. Sykepleier Esperanza Jimenez forklarer hvor verdifullt dette er. Sykehuset har 12 sengeplasser, og flere av behandlingsrommene er ødelagt, eller mangler alt utstyr.

– Jeg har praksis her en periode og bor på sykehuset, det er tryggest. Jeg kommer ikke til å bli værende her, sier hun.

Ingen i landsbyen tør å snakke om volden de lever med i frykt for hvem som hører. Før Darwin og de andre barna er dette hverdagen. De leker med kompisene, spiller fotball og sovner til bestemors fortellinger – inntil de en dag risikerer å bli rekruttert inn en kriminell gjeng.

Det ligger et lite håp i å vite at Darwin er utstyrt med et pågangsmot og en vilje som kanskje kan føre ham en annen vei.



– Livet har endret seg. Før hadde vi jobber, vi fisket og fikk tak i mat. Nå er alt blitt vanskeligere, sier Soraina Anizares (69) og Joan de los Santos Garcia (75). De har ansvaret for barnbarna Darwin (7) og Merichel (5).



– Vi er glade for at Røde Kors bidrar med helsehjelp og utstyr. En lege på sykehuset klarer ikke å hjelpe alle, sier Oscar Javier Garcia (69), lederen for den lokale helsekomiteen, til sykepleier og Røde Kors-ansatt Eliana Parra.

#### Colombia



#### Colombia

- 51 millioner innbyggere.
- 7,7 millioner trenger humanitær hjelp, ifølge FN.
- Det pågår fem væpnede konflikter mellom ulike grupper og mellom disse og myndighetene.
- **Colombia Røde Kors** har som eneste aktør tilgang til alle områder i landet og bidrar med viktig helsehjelp. Dette støttes av norske givere.
- Røde Kors bidrar til å opprette **helsekomiteer** i lokalsamfunnene. Her kommer folk sammen for å hjelpe og støtte hverandre med omsorg og enkle grep for bedre helse.
- Røde Kors hjelper i **områder kontrollert av kriminelle gjenger** og geriljagrupper der folk daglig utsettes for vold og drap.





Olai Tefre (86) og Ivar Bruvik Sætre (30) skjønte fort ut at dei har mykje til felles som dei kan prate om. Besøka brukar dei gjerne til å snakke om det som skjer i verda og i lokalsamfunnet.

## Unge gleder med besøk

– Dei unge er bra for oss, og eg trur kanskje vi eldre kan vere bra for dei yngre også, seier Olai Tefre (86).

Tekst og foto: **Lene Sørøy Neverdal**

**E**in gong i veka besøker Ivar Bruvik Sætre (30) Olai Tefre på Førde Omsorgssenter.

– Eg har tenkt på det lenge og no når eg er komen i gong må eg berre tilrå andre å gjere det same, fortel Ivar.

Ivar vart nyleg ein del av Besøksteneste Ung som Førde Røde Kors Ungdom sette i gong i 2020. Konseptet er det same som den ordinære besøkstenesta, frivillige besøker nokon som treng

eller ynskjer kontakt med andre menneske.

– Eg tykkjer det er kjekt å gjere noko som er nyttig for andre. Folk som har levd litt veit jo mykje og har mykje å snakke om. Det er berikande for mitt liv, seier Ivar.

### Mykje til felles

Ivar og Olai har mykje til felles, sjølv om det er over 50 år mellom dei. Ivar er journalist i lokalavisa Firda

og Olai er ivrig lesar av avisa. – Eg merka fort at Olai er oppdatert, reflektert og oppteken av samfunnet, og det passar meg fint, seier Ivar.

Tida saman nyttar dei til å prate eller til ein luftetur i nærområdet.

– Med tanke på Ivar sin bakgrunn står vi ikkje heilt fast når det gjeld emne til å prate om ting. Og han kvir seg ikkje på å ta ein tur med rullestolen, seier Olai.

Olai er nøgd med å komme seg ut, å få kontakt med omverda, og å få frisk luft. Han får sett byen frå eit nytt perspektiv og kan sjå seg rundt medan Ivar trillar. På luftetur går praten lett.

– Eg vil kalle det impulsprat, vi pratar om det vi ser og kjem på, seier Olai.

### Fleire å spele på

Olai har familie som kjem innom av og til og som hjelp han med det han treng, men han tykkjer at det er fint å ha fleire å spele på. Familien har sitt å styre på med og dei som arbeidar på omsorgssenteret har ikkje rom for så mange trilleturar.

### Glemt i eget hjem

Hvordan hindre at hjemmet blir en institusjon uten sosial kontakt i alderdommen?



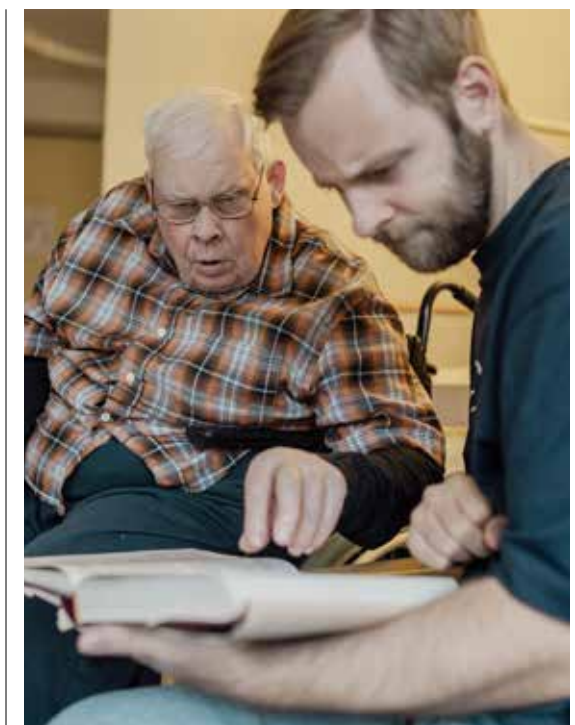
## 30 prosent av dei eldre kjenner seg einsame

I rapporten «Glemt i eget hjem – hvordan hindre at hjemmet blir en institusjon uten sosial kontakt i alderdommen», som Røde Kors i Noreg nyleg har lansert, kjem det mellom anna fram at tre av ti eldre ynskjer å vere mer aktive enn dei er i dag. Barrierene handlar mellom anna om at dei eldre ikkje vil vere til bry for andre og at dei ikkje har nokon å vere aktive saman med. Rapporten seier også at 30 prosent av dei eldre sier at dei kjenner seg einsame.

**VIL DU BLI BESØKSVEN?  
GÅ INN PÅ RODEKORS.NO  
OG MELD DEG PÅ!**

« Når det kjem nokon som kan ta meg med ut litt og eg har lokalavisa å lese, så får eg fylt dagen på ein god måte.»

**Olai Tefre (86)**



I bygdeboka kan ein finne mykje spanande å prate om. Førde var ei bygd då Olai vaks opp, men vart by medan Ivar vaks opp.

– Når det kjem nokon som kan ta meg med ut litt og eg har lokalavisa å lese, så får eg fylt dagen på ein god måte, seier Olai.

Olai er nøgd med å ha ein ung besøksven, og han tykkjer det er ei god ordning.

– Pensjonistar har vi jo nok av her på omsorgssenteret. Vi treng litt nytt blod. Eg trur at det er tenleg både for dei gamle og dei unge, seier Olai med eit smil.

Besøket går mot slutten. Ivar avtalar å komme tilbake til fast tidspunkt og han takkar for stunda. Tilbake kjem det frå Olai:

– Takk for no, det var hyggeleg og oppbyggeleg.





Sigrid Skarre, Marit Heia og Inger Joheim er gode venner og et godt team. Begge de to andre er for veteraner å regne med 30 år hver i besøksjenseten.

### Ildsjelen

# Marit med hjerte i h anda

*Marit Heia er trassig og litt egen – det mener hun i alle fall selv. Kanskje er det grunnen til at hun fortsatt er bes oksvenn i en alder av 90 år?*

Tekst og foto: **Kjersti Veel Krauss**

**P**  huset til Kragerø Røde Kors er det stelt i stand eldrefest. 54 eldre fra institusjonene fra Kragerø og omegn og nesten 10 frivillige bes oksvenner sitter rundt et bord og prater. Stemningen er god selv om lapskausen kom for sent. Som ekte frivillige Røde Kors'ere snur de ansvarlige frivillige bare litt på programmet. Festen starter med et musikalsk innslag av Liv Thorsen og Gerd Herfoss som synger og spiller gitar, og stemningen stiger.

Marit Heia, som fyller 90 år bare dager etter festen, hilser hjertelig på gamle kjente og ønsker velkommen til nye bekjentskaper.

#### Endelig kan de møtes og lage fest igjen

Ansiktet til både Marit og de eldre på festen stråler av glede. Det er lenge siden sist de har kunnet arrangere en slik fest. Før pandemien hadde de denne festen  rlig. Nå er tradisjonen endelig på vei tilbake.

– Jeg har kols og f r lett lungebetennelse, så om jeg setter meg til i denne alderen, kommer jeg meg jo



**«Jeg skal i alle fall holde på til jeg blir 100, eller så lenge jeg lever.»**

**Marit Heia**

aldri opp igjen. Jeg har ikke tid til   sette meg til, sier Marit med et kjempesmil.

Hun har vært frivillig bes oksvenn i 25 år i Kragerø Røde Kors, men synes ikke det er noe bragd.

– Det er mange som har vært aktive mye lenger enn meg, nesten fnyser hun da vi påpeker innsatsen.

I det samme kommer en eldre dame bort til henne. De gir hverandre en god klem og veksler noen ord. Marit har besøkt institusjonen damen bor på flere ganger som bes oksvenn og de kjenner hverandre fra tidligere. Disse menneskemøtene betyr alt for henne.

Gleden over   kunne møte mennesker er gjensidig. Kontakten Marit har med dem hun m ter, synes lang vei. Hun har et godt varmt smil, en god tilstedeværelse og et lyttende kroppsspråk. De som møter Marit, føler seg sett. Marit føler hun får så mye igjen for   være bes oksvenn og noen ganger blir hun litt skuffet over de yngre. Hun syns de gir opp for lett.

– Jeg skal i alle fall holde på til jeg blir 100, eller så lenge jeg lever, sier Marit med et stort smil.

Bes oksvennen Marit Heia m ter en gammel bes oksvert på eldrefest.





**Ny generalsekretær:**

# – Som å komme hjem

*For 15 år siden jobbet Anne Bergh (57) i Røde Kors. Nå blir hun generalsekretær og toppleder i organisasjonen.*

Tekst: **Marianne Wellén** Foto: **Nora Alette Sandberg**

**R**øde Kors-magasinet møter henne på Operaen i Oslo en tåkete og tung høstdag i slutten av oktober. Men det demper ikke hennes entusiasme og engasjement. Hun gleder seg virkelig til å ta fatt på jobben som generalsekretær 1. november.

– Det å komme tilbake til Røde Kors, det er drømmejobben for meg, sier hun med et stort smil.

Den nye generalsekretæren sparer ikke på begeistringen for Røde Kors.

– Jeg synes Røde Kors gjør en fantastisk jobb, med frivillige og ansatte, med kompetanse og med dedikasjon. Jeg har fulgt Røde Kors hele veien, men ikke på samme som når man jobber der selvfølgelig. Derfor blir det også mye nytt jeg må sette meg inn i, forteller hun.

Anne gikk inn døren til Røde Kors for nøyaktig 25 år siden og har mange års erfaring og lederbakgrunn

både fra nasjonalt og internasjonalt arbeid. Etter 15 år begynte hun i Folkehelseinstituttet der hun har jobbet i 13 år som fagdirektør innen global folkehelse.

## Telttur og utekino på Skagen

Hun er vant til å møte folk, holde foredrag og være leder. Men å dele sine opplevelser i sosiale medier, er hun ikke så opptatt av og innrømmer at hun ikke er veldig aktiv på sosiale medier.

– Jeg har en facebook-konto og jeg er absolutt åpen for å bli mer synlig på sosiale medier. Som generalsekretær er jo det mer naturlig nå enn da jeg jobbet i Folkehelseinstituttet, sier hun.

Anne er gift med forlagsmannen Bjørn, som leser korrektur og språkvasker hundrevis av sider. De siste 10 årene har de bodd i et hus med hage på Grorud i Oslo sammen med katten Tussi.

– Bjørn og jeg traff hverandre på Blinderen på universitet i Oslo. Han er verdens hyggeligste mann og en du alltid vil være på quiz-laget med. Og så har jeg to flotte bonusbarn og et barnebarn, smiler hun.

Anne Bergh ser frem til å ta fatt på jobben som generalsekretær i Røde Kors.

Fritiden tilbringer hun gjerne i hagen på Grorud og aller helst ved sjøen, på hytta i Kragerø.

– Vi er ikke så veldig sofistikerte når det gjelder å feriere, men fra hytta i Kragerø er det ikke langt til Langesund. Så hver sommer tar vi båten til Hirtshals og drar til Skagen noen dager. Der slår vi opp telt og er på utekino. Å telte er veldig stas, forteller hun.

## Alltid ønsket å jobbe med noe humanitært

Anne legger ikke skjul på at det å begynne som generalsekretær i Røde Kors er drømmejobben for henne.

– Det har nok ligget en drømme om å jobbe med noe humanitært, å gjøre noe som er større enn meg selv, men det er også tilfeldigheter som har spilt inn. Jeg hadde lyst til å studere medisin og tok grunnfag i Tromsø, jeg tok også grunnfag i sosiologi fordi det var interessant hvordan et samfunn er skrudd sammen og jeg syntes det var kjempespennende med religionshistorie og tok hovedfag i det. Jeg studerte dette fordi jeg syntes det var gøy og hadde ingen tanker om hva jeg egentlig skulle bli eller jobbe med senere, forteller hun.

Anne tenker at det har vært veldig nyttig å ha med seg en viss bredde og nysgjerrighet inn i det å jobbe humanitært og forteller at hun drømte om å bli oppdagelsesreisende.

– Jeg har nok kanskje blitt det på et vis, men ikke så mye i arkeologiens og historiens verden, sier hun med et smil.

## En sterkere organisasjon

Sett utenfra mener Anne at organisasjonen har forandret seg mye siden hun jobbet der for 15 år siden.

– Nå må jeg jo først bli kjent med organisasjonen

## Anne Bergh

**ALDER:** 57 år.

**BOR:**  
Grorud i Oslo.

**OPPVOKST:**  
I Oslo.

**SIVIL STATUS:**  
Gift med Bjørn Faye-Schøll, to bonusbarn og et barnebarn.

**HVA HØRER DU PÅ:**  
Liker det meste, men slår på NRK klassisk om morgenen. Hører også på podcaster og kan anbefale ICRC Law and Policy

**HVA LESER DU:**  
Aviser og variert litteratur. Jeg anbefaler gjerne «Grensen» av Erika Fatland.

**HVA SER DU PÅ:**  
Nyheter og av og til serier på HBO og Netflix.

på nytt, men jeg tror den har forandret seg en hel del. Den er blitt mer profesjonell, den har vokst og jeg tror også at man har mer kunnskapsgrunnlag for tiltakene, og at man også er opptatt av å dokumentere hva tiltakene faktisk fører til.

– Men i grunnstruktur er det klart at Røde Kors er det samme, prinsippene er de samme og oppdraget er det samme.

Det er mange ting den nye generalsekretæren brenner for, både nasjonalt og internasjonalt. Men det er frivilligheten hun stadig vil fremheve.

– Det Røde Kors bidrar til i det norske samfunn, det er imponerende. Jeg har sett noen statistikker om den frivillige innsatsen under pandemien, der blant annet Røde Kors har lagt ned mellom 650 000 og 2 millioner frivillige timer. Det er jo en helt unik ressurs og helt fantastisk, sier hun begeistret.

## Fremtidens Røde Kors

Anne håper at Røde Kors i fremtiden vil være en organisasjon som er sterk, oppegående, kompetent og med aktiviteter som er i den konteksten verden til enhver tid er i.

– Røde Kors har jo eksistert i snart 160 år, så her er det jo om å gjøre å forsterke alt det gode som gjøres. Hvis det er noe vi må jobbe veldig systematisk med framover, så er det beredskap, sier hun.

Hun påpeker at det blir en vanskelig og usikker tid framover.

– Vi vet at det kan bli en stor sultkatastrofe i Afrika, vi vet at det blir en klimakrise, det er krig i Ukraina og en svært krevende situasjon i Europa.

– Vi vet at disse utfordringene kommer, da må vi ha et system som evner å være klare til å møte disse, avslutter hun.





Christine Børstad, Christopher Hille og Hanne Guddingstua er tre av nøkkelpersonene som har fått prosjektet til å fungere godt i Verdal fengsel. De representerer henholdsvis de ansatte, innsatte og Røde Kors.

# Frivillig på innsiden av murene

*Røde Kors er stolte over å ha frivillige over alt. Nå også i Verdal fengsel hvor innsatte trår til for å spre kunnskap om førstehjelp og bedre både fysisk og psykisk helse i fengselssamfunnet.*

Tekst: **Aleksander Båtnes**

**D**a jeg først kom inn hit så jeg for meg at jeg skulle sone tiden min uten å bli kjent med noen. Her er det jo bare kjeltringer uansett, tenkte jeg.

Christopher Hille ser tilbake på de første dagene og ukene i Verdal fengsel og innrømmer at den planen ikke holdt særlig lenge.

– Det tok jo bare et par dager så hadde jeg fått kompiser. Etter et par måneder hadde jeg blitt både tillitsmann og frivillig i Røde Kors, så det har gått fort fremover.

Han er del av et prosjekt som for første gang har blitt testet ut i Norge. «Felleskap og førstehjelp» har hatt stor suksess i andre land og siden høsten



«Det tok jo bare et par dager så hadde jeg fått kompiser.»

**Christopher Hille**

2020 har det blitt prøvd ut ved fengslene i Verdal og Stavanger.

#### **Førstehjelp, helse og hygiene**

Målet er å gi de innsatte mulighet, støtte og kompetanse til å motta og formidle livreddende kunnskap og å bedre egen og andre innsattes helsesituasjon under og etter soning.

– Vi har satt i gang flere prosjekter for å bedre både fysisk og psykisk helse i fengselet. For eksempel har god håndhygiene jo vært ekstra relevant under koronapandemien, forteller Hille.

En suksess Christopher trekker frem flere ganger er infomøtene som de Røde Kors-frivillige i Verdal

fengsel holder for nye innsatte. Der går de gjennom rutinene i fengselet. Enkle ting som tidspunkter for måltider og hva de innsatte og ansatte forventer av hverandre.

I tillegg forteller de om hvilke sosiale tiltak som finnes, hvordan innsatte kan engasjere seg for å skape et bedre miljø i fengselet og hvem de kan gå til hvis de trenger hjelp med helseplager eller noen å snakke med.

– Vi legger også veldig vekt på at vi som frivillige har taushetsplikt, så det går an å komme til oss med hva som helst.

– Vi har fått gode tilbakemeldinger og merker at det har hatt effekt. Stemningen i fengselet er anner-

«Jeg tror de frivillige her i fengselet har stort utbytte av prosjektet.»

**Christine Børstad**



Røde Kors sine prinsipper pryder ryggen på t-skjortene som de frivillige i fengselet har fått trykket opp. Christopher mener det røde korset og uavhengigheten til de frivillige gjør at de får tillit blant de innsatte og respekt for jobben de gjør.

ledes, og vi har blitt en fin og sammensveisa gjeng. Det merkes også at vi får respekt fra de andre innsatte fordi de synes vi gjør en god jobb, sier Christopher.

#### **Fengsel er kjedelig**

– Jeg tror de frivillige her i fengselet har stort utbytte av prosjektet, sier Christine Børstad.

Hun er tilbakeføringskoordinator i Verdal fengsel og gjennom det siste året har hun har blitt overbevist om nytten av et slikt prosjekt.

– Det er kjedelig å sitte i fengsel og dagene kan gå sakte, men de frivillige har mulighet til å fylle dagene med noe som er meningsfylt og nyttig, både for dem selv og de andre innsatte.

– I prosessen lærer de mye om seg selv og bygger kompetanse som også vil være nyttig når de skal ut herfra, forklarer Børstad.

#### **Stolt av de frivillige**

– Dette er et veldig spennende prosjekt som vi er veldig stolte av å være med på, sier Hanne Guddingstua i Verdal Røde Kors.

Sammen med flere frivillige i lokalforeningen har hun gitt de innsatte kurs og opplæring på lik linje med alle frivillige i Røde Kors. Grunnkurs i førstehjelp, psykososial førstehjelp, informasjon om Røde Kors sitt verdigrunnlag og andre relevante kurs for å utføre oppgavene som frivillige på innsiden.

– Hvis vi kan bidra til at innsatte får en litt bedre hverdag, både mens de sitter inne og etter de kommer ut, så mener vi at vi har gjort en god jobb. Det håper jeg vi kan fortsette å gjøre her i Verdal og jeg gleder meg til å se at et så nyttig prosjekt sprer seg rundt om i landet.



# RØDE KORS I VERDEN



Foto: Carina Wint/Røde Kors

Gael (4) bor i en utrygg bydel i San Salvador. På en gressbane har Røde Kors bidratt til å sette opp en mobil helseklinikk der han får vaksiner og medisiner, i likhet med rundt 400 mennesker som ellers ikke har et trygt helsetilbud. Her tilbys også tannlege, psykolog, gynekolog, helsesjekk og informasjon.

## El Salvador: Brobygger til helsehjelp

**1** Vold og drap er utbredt i El Salvador og hindrer folk i å bevege seg fritt. Det gjør tilgang til helsehjelp vanskelig. Med norsk støtte sørger El Salvador Røde Kors for at flere får tilgang til medisiner og legehjelp i noen av landets mest farlige nabolag.

El Salvador er preget av gjengkriger, fattigdom og kriminalitet. Det kan være livsfarlig å bevege seg mellom nabolag kontrollert av rivaliserende gjenger. Slike usynlige grenser hindrer mange i å komme seg til jobb, skole eller sykehus. El Salvador Røde Kors har opparbeidet tillit og respekt hos gjengene, og fungerer som en brobygger mellom helsemyndighetene og lokalbefolkningen.

Gjennom lokale helsekomiteer startet av Røde Kors får mange viktig hjelp.



Foto: Aye Nyein/Røde Kors

I november kunne transport av nødhjelp og medisiner kunne endelig starte opp igjen. Myndighetene i Myanmar suspenderte all humanitær hjelp til Rakhine og Chin-statene i juni.

## Myanmar: Helseteamene tilbake i drift

**2** I november kunne Norges Røde Kors endelig gjenoppta helsehjelpen til internt fordrevne i Rakhine- og Chin-provinsene, nordvest i Myanmar.

I juni stengte regjeringen i Myanmar adgangen til en rekke landsbyer i Rakhine-provinsen på grunn av harde kamper mellom opprørsstyrker og hæren. Dermed ble det nesten umulig for befolkningen å få medisinsk hjelp. Transport av nødhjelp og medisiner stanset helt opp. Antallet internt fordrevne steg raskt til 1,3 millioner. De fleste

søkte tilflukt i leirer i naboprovinsene, mens andre fant sikkerhet i landets mange klostre.

Røde Kors i Norge driver, i samarbeid med Myanmar Røde Kors, åtte mobile helseteam i de to provinsene. I løpet av tre dager leverte teamene nødhjelpsartikler til 1.625 husstander, og tok imot 1.345 pasienter.

På grunn av den høye forekomsten av endemiske sykdommer og covid-19 i landet, gjennomførte Røde Kors også 11 samlinger for å gi grunnleggende opplæring i helse- og hygienearbeid for nesten 2.000 frivillige deltakere.



Foto: Pakistan Røde Halvmåne

Frivillige fra Pakistan Røde Halvmåne rykket ut med nødhjelp til tross for hardt vær da Kalam, lengst nord i Pakistan, ble overrasket av kraftig snøfall allerede i oktober.

## Pakistan: Vinteren kommer til de flomrammede

**3** I sommer ble Pakistan rammet av den kraftigste flommen på et tiår. I Kalam, i Swat-dalen lengst nord i landet utløste det kraftige monsunregnet styrtflom, jordskred og alvorlige oversvømmelser.

Flere tusen hjem ble ødelagt, og det er fremdeles mange som ikke kan vende tilbake til hjemmene sine. Da den første snøen kom til Kalam allerede i oktober, rykket frivillige fra Pakistan Røde Halvmåne ut, og sørget for varme pledd, mat og hygieneartikler til familier, samtidig gir de opplæring i førstehjelp og hygienepraksis.

I alt ble 33 millioner mennesker rammet av flommen i Pakistan i sommer, og mer enn 2.000 personer omkom. En million hjem ble skadet eller ødelagt, veier og broer ble totalskadd. En halv million mennesker lever fremdeles i leirer rundt i landet.



Foto: Marko Kokic/Amerikansk Røde Kors

Jaxson (5) og Jennerri (3), har funnet seg godt til rette på Røde Kors-mottaket for familier på Daytona Beach i Florida.

## USA: Ian knuste tusenvis av hjem i Florida

**4** Da orkanen Ian rammet Florida i september, måtte tusener av familier evakuere. Mange fant sikkerhet i de 70 mottakene Amerikansk Røde Kors opprettet rundt i delstaten.

Ian ødela mer enn 12.000 Florida-hjem, og over 2.700 Røde Kors-frivillige fra alle deler av USA deltok i hjelpearbeidet. De sikret over 43.000 overnattinger, og sørget for mat, vann og andre nødvendigheter til de evakuerte. Blant annet le-

verte de nesten 1,6 millioner måltider, og rundt 400.000 hjelpeartikler som rengjøringsutstyr og hygienesett.

Frivillige sørget også for helsehjelp og psykososial støtte til familiene som kom til sentrene.

Dette inkluderer hjelp til å takle nye utfordringer, håndtere kroniske medisinske tilstander, ta vare på sår eller skader, og erstatte reseptbelagte medisiner eller annet kritisk medisinsk utstyr som stokker og rullestoler.

## Uganda: Ebolautbrudd

**5** I september brøt det ut ebola i Uganda. Sykdommen er ekstremt smittsom, spesielt etter noen har dødd av viruset.

I Uganda er begravelser svært intime. For at familie og venner kan ta farvel sørger frivillige fra Røde Kors for at begravelsen kan gjennomføres i verdighet uten fare for smitte.

– Et av de viktigste tiltakene for å hindre videre spredning av ebola, er å sørge for at de døde som kan være smittet blir begravet på en trygg måte, fortalte Robert Kwesiga, generalsekretær i Uganda Røde Kors.

– De frivillige er trent til å gjennomføre trygge og verdige begravelser. I tillegg



Foto: Uganda Røde Kors

Frivillige fra Uganda Røde Kors forbereder seg til en begravelse. Ebola er svært smittomt like etter dødsfall. Det er derfor avgjørende at de som skal håndtere begravelse er godt beskyttet for ikke selv å bli smittet.

engasjerer vi lokalsamfunn direkte med informasjon om ebola-symptomer og hvordan vi kan forhindre ytterligere risiko, inkludert tidlig oppdagelse av nye tilfeller.

Røde Kors utplasserte også ambulanser til de mest berørte distriktene for å støtte rask evakuering av mulige tilfeller til nærmeste ebolabehandlingssenter.



Den verste tørken på over 40 år



Da vi møtte Ekapolon Ngasike hadde hun ikke spist på fire dager. For å gi magen noe å jobbe med spiser de frukten fra palmetrær, som kun fører til mageproblemer.

## Turkana i Kenya

# Klimaendringene ødelegger alt

*Hun har levd et langt liv og opplevd mange tørker, men nå mister hun motet. – Før denne tørken har jeg ikke hatt noen problemer. Dette er det vanskeligste jeg har opplevd. Klima er veldig tøft og det med endringer er ekte, sier Ekapolon Ngasike.*

Tekst og foto: **Olav A. Saltbones**

**N**ordvest i Kenya lever mange som pastoralister, det vil si at de lever av dyrene sine, og må flytte dyrene for å finne beite. Nå har rundt 70 prosent av alle dyrene i området dødd, fordi det er så tørt at de ikke finner beite. Ekapolon er en dame på omtrent 75 år. Hun forteller at livet har endret seg dramatisk i løpet av de siste årene. Selv hadde hun 300 geiter, men nå er det kun fire igjen som lever. Og de

«Jeg var en stor kvinne. Bare se på armbåndene mine.»

**Ekapolon Ngasike**



Også barna i familien må spise de ville fruktene, fordi de ikke har annen mat.

vil dø ganske snart tror hun, fordi de er så svake. De flytter ikke lenger rundt ettersom de ikke lenger har dyr som trenger beite.

– Vi har ikke spist på fire dager. Sola steker, og livet er vanskelig for familien nå. Vi spiser frukt fra palmetrær for å ha noe magen kan jobbe med, forteller hun.

### Spiser kun frukt

Frukten de spiser har en søtlig smak, litt som



Familien hadde 300 geiter, men nå er det kun fire igjen som lever. Her er skinnene fra noen av geitene familien har mistet.

sukkerør, men den gir ingen næring og fører til diaré og mageproblemer. Nå har hun selv blitt så svak at hun må støttes inn og ut av hytta de bor i.

– Jeg var en stor kvinne. Bare se på armbåndene mine. Etter at husdyrene døde har jeg bare blitt mindre og mindre fordi jeg ikke har mat. Livet var bra da vi hadde mat, kjøtt og melk. Men nå har jeg det ikke bra, sier hun.

Også barna i familien har det på samme måte. De spiser kun frukten som ingen omtaler som mat.

### Må hindre at enda flere rammes

Kenya Røde Kors har lenge sett hvordan mange områder rammes hardt av tørken.

Generalsekretær Dr. Asha Mohammed er spesielt opptatt av å hindre at enda flere rammes.

– I Kenya er det nå 4,3 millioner mennesker som er berørt, i september i fjor var det 2,8 millioner mennesker. Så det har økt med 50 prosent på mindre enn ett år. Det betyr at vi må hindre at enda flere mennesker kommer til det punktet der de trenger livreddende innsats, sier hun.

Jørgen Haldorsen, utenlandssjef for Røde Kors i Norge, har i høst har i høst besøkt flere av de tørkerammede områdene på tvers av det afrikanske kontinentet.

– Situasjonen på Afrikas Horn er veldig kritisk. Det er estimert at nesten 18 millioner mennesker er berørt av denne krisen nå. Folk forteller her at dette er en unik og ekstrem tørke som mange ikke har opplevd før. De siste månedene har Røde Kors sett på forskjellige måter å respondere og oppskalere gitt den situasjonen vi er i. Akkurat nå er cash-programmet en av hovedstrategiene. Å nå ut til mange og gi dem en alternativ inntekt, der markedene fungerer. Men i tillegg er det veldig viktig å jobbe på flere fronter, sier han.

### Gir ut cash

Joanna Radziukiewicz er regional representant for Røde Kors i Norge i Afrika og følger situasjonen tett. Nå starter et større prosjekt støttet av Utenriksdepartementet hvor Røde Kors gir penger til mennesker som har behov for helsetjenester, for eksempel til transport.

«Afrikas Horn opplever akkurat nå en av de verste tørkene på 40 år.»

**Joanna Radziukiewicz,** regional representant for Røde Kors i Norge.



Røde Kors deler blant annet ut konanter, slik at folk selv kan kjøpe det de trenger aller mest, i de områdene der markedene fremdeles fungerer.

– Dette er en region der prøvelsene står i kø nå. Afrikas Horn opplever akkurat nå en av de verste tørkene på 40 år. Det betyr at mennesker har mistet sine dyr, de har mistet inntektene sine, de har mistet maten sin og fremst av alt har de mistet vannet, som er en forutsetning for å leve.

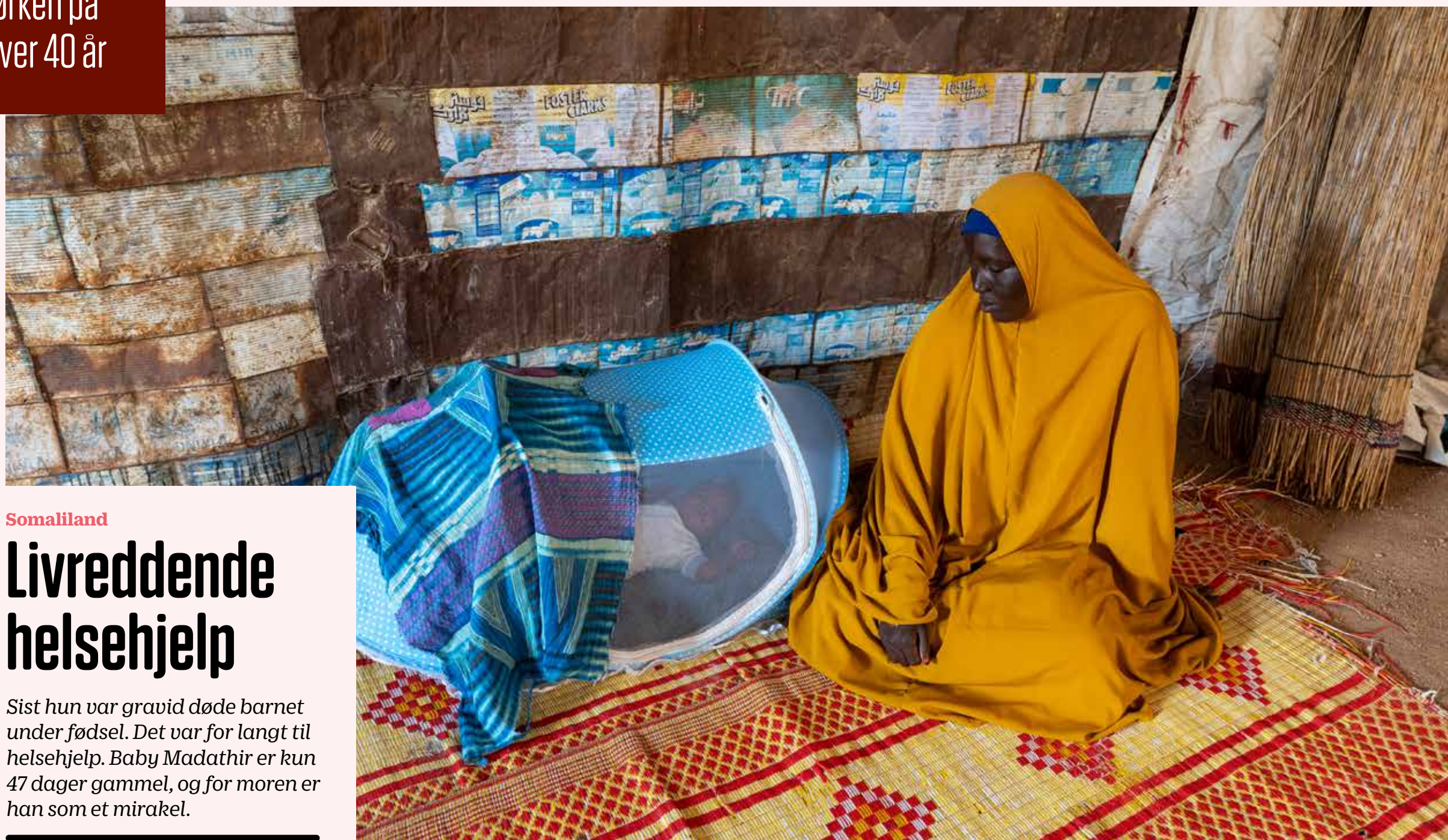
– Her jobber vi gjennom å støtte lokale partnere, slik som Kenya Røde Kors og Somalisk Røde Halvmåne. Vi jobber først og fremst med helse spørsmål, men også med ulike metoder slik som utdeling av penger, for å kunne være mest mulig fleksible i møte med de mest akutte behovene og de udekkede behovene i de områdene der andre aktører ikke jobber eller ikke når ut, forteller hun.

### Livsgrunlaget forsvinner

I et uttørket elveleie i Turkana møter vi Regina Nakwamoru Kono. Hun kommer bærende på kadaveret av en død kamel. Det var hennes kamel. Den døde på grunn av tørken. Før hadde hun tre kameler, men nå har hun kun to igjen. Hun vil vise fram hvordan livsgrunlaget hennes og familiens forsvinner.

Like ved graver andre kvinner dypt ned i sanden på jakt etter gull. De viser fram ørsmå korn av gull, som de selger videre. Når de finner gull kan de skaffe mat, men når de ikke finner noe, blir det ingen mat.





Somaliland

## Livreddende helsehjelp

*Sist hun var gravid døde barnet under fødsel. Det var for langt til helsehjelp. Baby Madathir er kun 47 dager gammel, og for moren er han som et mirakel.*

Tekst og foto: **Olav A. Saltbones**

**R**ahma Farah Ahmed (35) forteller om det vanskeligste hun har opplevd. Midt i en utfordrende tid med tørke og usikkerhet mistet hun sitt barn da hun for litt over et år siden skulle føde. Komplikasjoner under fødselen gjorde at hun måtte komme seg til en helseklinikk, men det var for langt. Barnet døde på veien.

Landsbyen hun bor i får nå besøk av et mobilt helseteam fra Somalisk Røde Halvmåne. De kommer annenhver uke. Da hun ble gravid igjen har det mobile helseteamet fulgt henne opp, og henvist henne videre.

– Å ha tilgang til helsehjelp betyr mye for meg og lokalsamfunnet vårt. Det er langt å reise til det nær-

**Rahma Farah Ahmed har fire barn. Den yngste er 47 dager og den eldste er 17 år. Hun har opplevd hvor viktig det er å ha tilgang på helsehjelp i lokalsamfunnet.**

meste helsesenteret, og på grunn av vanskelige tider og lite inntekt er vil kostnaden ved å reise være mer enn de fleste kan betale. For meg ville det bety veldig mye å kunne føde uten komplikasjoner, forteller Rahma.

Ahmed Abdi Bakal er direktør for Somalisk Røde Halvmåne sin avdeling i Somaliland, og følger situasjonen tett. Når tørken rammer slik den har gjort de siste årene nå, blir tilgangen til helsehjelp enda viktigere.

– Dyrene som fortsatt lever får ikke nok mat på grunn av tørken. Somalisk Røde Halvmåne jobber for å støtte de mest sårbare ved å gi helsehjelp, hjelp til å skaffe inntekter og ikke minst gjennom å overvåke og avdekke utbrudd av sykdommer i lokalsamfunn, forteller Bakal.

## Nordmenn vil øke klimastøtten til fattige land

**Nesten halve befolkningen, 44 prosent, mener Norge bør øke den økonomiske støtten til fattige land som opplever store økonomiske tap og skader på grunn av klimaendringene. Det kommer fram av en spørreundersøkelse Opinion har gjennomført på vegne av Røde Kors.**

Mange nordmenn har dermed en klar oppfatning av det som var et sentralt spørsmål på FNs klimatoppmøte COP27 i november: Etableringen av en finansieringsordning for håndtering av tap og skader av klimaendringer det ikke har vært mulig å forhindre. Verdens ledere diskuterte også finansiering av klimatiltak i fattige land og økt støtte til klimatilpasning i land som er særlig utsatt for konsekvensene av klimakrisen.

### Mennesker rammes

– Vi ser omfattende, humanitære konsekvenser av klimakrisen, og derfor engasjerer Røde Kors seg sterkt for at klimagassutslipp må kuttes raskt og at fattige land må få hjelp til å leve i den nye klimavirkeligheten. De som fra før har minst og er mest sårbare, rammes også hardest når klimarelaterte katastrofer skjer, sier klimaanalytiker Cathrine Tranberg Hårsaker i Røde Kors.

### Merker mer ekstremvær

Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC) og Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) deltok på FN-toppmøtet med krav om at verdens klimagassutslipp må kuttes i mye større omfang og at fattige land må få økt støtte fra rike land.

I Røde Kors-undersøkelsen sier 55 prosent at de mener rike land, som Norge, har et større ansvar enn fattige land for å sikre kutt i klimagassutslipp. Et stort flertall forteller også at de merker mer til ekstremvær både i Norge og ute i verden.

– Konsekvensene av den globale oppvarmingen blir mer ekstreme, med hetebølger, flommer, styrtregn og tørke. Folk mister hjemmene sine, muligheten til å dyrke mat og klimaendringene rammer menneskers helse i stor grad, sier Hårsaker.



Bak hytten hun bor i står innhegningen for husdyr tom. Hun har mistet alle på grunn av tørken.





Kate Titorova (38) kommer fra Kostiantynivka i Donetsk district, og jobbet med salg. Nå bor hun i Lisovody, Khmelnytskyj, sammen med sine tre barn. Mannen er i Kyiv.

### Ukraina:

# Kate og barna deler kjøkken og bad med over 70 personer

Røde Kors i Norge drifter mobile helseteam som gir medisinsk og psykologisk hjelp til mennesker på flukt i Ukraina. Så langt har nesten 40.000 mennesker fått sårt tiltrengt helsehjelp.

Tekst og foto: **Nora Alette Sandberg**

**S**ammen med det lokale Røde Kors i Khmelnytskyj kjører vi langs de humpete veiene utenfor sentrum, på vei til tettstedet Lisovody, vest i Ukraina. Vi skal besøke en av de mobile helseteamene som driftes av Røde Kors i Norge sammen med Ukraina Røde Kors. Langs veien er det tydelige tegn på at dette er et land i krig. Flere steder passerer vi skyttergraver bygget av sandsekker – selv om det ikke er denne delen av landet vi ser de mest brutale kamphandlingene. Men også denne delen av landet preges av krigens brutaliteter. Mange har flyktet fra øst til vest, og mange bærer på en bekymring for sikkerheten til sine kjære.

### Bor i gamle studentboliger

Vi nærmer oss noe som ligner et fabrikkbygg bygget under sovjettiden. Et gammelt og ærverdig bygg. Dette er dagens plassering for et av de åtte mobile helseteamene som er i dette fylket i Ukraina. Røde Kors i Norge drifter totalt 20 mobile helseteam

«Vi lever et så å si normalt liv, det er helt ok å være her.»

Kate



Kate (38) får en helsejekk av lege Yulia Krivorog fra et av Røde Kors' mobile helseteam i Khmelnytskyj.

sammen med lokalt Røde Kors i Ukraina.

Inne på området svinger vi mot venstre, til en blokk. En boligblokk for unge studenter som ville lære mer om landbruk ved den tidligere yrkesskolen. Nå bor det over 70 mennesker her som er på flukt i eget land.

### Normalt liv midt i det unormale

Her bor Kate (38) sammen med sine tre barn. Den tidligere selgeren flyktet fra Donetsk da krigen eskalerte. Da vi møtte henne i slutten av august hadde hun og de tre barna bodd på et lite rom med tre senger i fire måneder. Bad og kjøkken deler de med over 70 andre mennesker som også har flyktet fra kampene i øst. Pappaen i familien er i Ukrainas hovedstad, Kyiv.

– Vi lever et så å si normalt liv, det er helt ok å være her, sier Kate.

Vi møter Kate da hun besøker legen i det mobile helseteamet som besøker Lisovody annen hver uke. Her får hun tilgang til grunnleggende medisinsk behandling og gratis medisiner. Dersom legene finner noe som trenger å undersøkes mer enn hva som kan tilbys her, henvises pasientene videre.

Utenfor hører vi den konstante lyden av en bordtennisball som slår i bordet – frem og tilbake. Barna leker og foreldre skravler. Om få dager er det skolestart etter en lang sommer, men for mange blir dette digitalt. Selv om livet er snudd på hodet går det sin vante gang.

### Møter mennesker på flukt

Morten Tønnessen-Krokan i Røde Kors i Norge følger situasjonen i Ukraina tett.

– Det er sterkt å møte alle disse menneskene som har flyktet fra hjemmene sine, forteller Tønnessen-Krokan. De mobile helseteamene gir grunnleggende helsehjelp. Mange har måttet vente lenge på helsehjelp og medisiner, og gjennom de mobile helseteamene får de hjelpen de sårt trenger. Helseteam fra Ukraina Røde Kors kjører rundt til steder der mennesker på flukt oppholder seg. Det er alltid med lege, psykolog og sykepleier i teamene.

Nesten 40.000 mennesker har fått grunnleggende helsehjelp og tilgang på livsnødvendige medisiner gjennom Røde Kors i Norge sine mobile helseteam. I tillegg har 2.000 frivillige fått opplæring i førstehjelp og syketransport. Nå forbereder Røde Kors seg på en krevende vinter i Ukraina.

### Enorme behov for humanitær hjelp

– Vi er særlig bekymret for områdene i øst som har vært utsatt for kamphandlinger i over åtte måneder, inkludert områdene som kontrolleres av russiske styrker. Eldre, skadde, barn og mennesker med nedsett funksjonsevne er spesielt utsatt. Røde Kors-bevegelsen vil fortsette å gjøre alt vi kan for å nå ut til så mange som mulig, sier Tønnessen-Krokan.

Menneskene i Ukraina er slitne. Det gjelder også familien til Kate. Mens barna fortsetter undervisningen digitalt og familien fortsetter å leve livet så

### Dette gjør Røde Kors i Ukraina:

- Røde Kors har så langt sendt 192 tonn med utstyr som kirurgisk forbruksmateriell, førstehjelpsutstyr, tepper, senger, båre, varmeovner, utstyr til nyfødte, lagerhaller og biler, samt utstyr for å sikre rent vann.
- Sammen med Ukraina Røde Kors drifter Røde Kors i Norge 20 mobile helseteam i Ternopil, Khmelnytskyj og Dnipro. Disse har nådd nesten 40.000 mennesker med grunnleggende helsehjelp (tall pr. oktober).
- Frivillige i Røde Kors gjennomfører kontinuerlig førstehjelpsopplæring.
- Av våre 102 ansatte i helseteamene er 35 internt fordrevne.



«Vi er særlig bekymret for områdene i øst som har vært utsatt for kamphandlinger i over åtte måneder.»

**Morten Tønnessen-Krokan**



I boligblokken i Khmelnytskyj bor det 72 interne flyktninger.

normalt som mulig, utspiller krigen seg flere steder i landet. Likevel slutter de ikke å håpe.

– Jeg håper det blir bra i fremtiden. Vi vil reise hjem da, forteller Kate.





### Mottaket i Malvik

# Det sosiale betyr mye

Røde Kors-frivillige arrangerer aktiviteter og utflukter for flyktninger fra Ukraina. Det betyr mye i en krevende situasjon.

Tekst og foto: **Aleksander Båtnes**

**U**nder finalen i Eurovision hadde vi et ganske magisk øyeblikk her. Da Ukraina vant, og barna sang vinnerlåten av full hals. Da var det ganske tårevått for flere av oss.

Hege Svenning og Hildegunn Pettersen mimrer tilbake til midten av mai.

Da var de så vidt i gang med å arrangere aktiviteter for flyktningene ved mottaket og slo på stortromma med Eurovision-fest. Det var ukrainske flagg, ansiktsmaling til barna og popcorn hele kvelden.

– Noe av det som gjør det så rørende er å se hvor viktig og effektivt sånne avbrekk er, sier Pettersen.

Siden den gang har det vært flust av både turer i marka, strikketvelder på mottaket og utflukter til byen for å gå på restaurant, bowling og museer.

– I månedene som kommer skal vi både prøve

**Hege Svenning og Hildegunn Pettersen er to av de frivillige som arrangerer aktiviteter for flyktninger ved mottaket i Malvik.**

curling og ishockey og ha juleverksted der vi lager pepperkakehus, forteller Svenning.

### Setter stor pris på de frivillige

– Arbeidet som Røde Kors gjør her er veldig viktig for oss. Hvis vi bare skulle siddet inne på rommet ville jeg blitt ganske ødelagt i hodet, sier Ania Kutsyba og ler.

Hun sier det med glimt i øyet, men det er ikke vanskelig å forstå hva hun sikter til. Lydnivået er nokså høyt når barna leker sisten og gjemsel i korridorene rund oss.

Tilstrømmingen av flyktninger til mottaket i Malvik har vært både opp og ned etter at krigen i Ukraina eskalerte. Noen perioder har det bodd 20–40 personer her, akkurat nå er det langt flere – omtrent 170 personer.

Hver uke arrangerer over **500 frivillige** fra Røde Kors aktiviteter for flyktninger i **48 mottak** over hele landet.



Sytor Volodymyr (32) og Ania Kutsyba (29) har blitt venner på mottaket. Kutsyba har flyttet til Sunndal, mens Volodymyr håper han kan fortsette å jobbe som ingeniør i Norge.



Sosial møteplass i regi av Stange Røde Kors er populært hos flyktningene i området.



Frivillige fra Røde Kors var noen av de første vi møtte i Norge, forteller Iryna Danilenko som har flyttet fra krigen i Ukraina.



De frivillige fra Stange Røde Kors er imponert over iveren til flyktningene.

### Sosial møteplass i Stange

# – Vi prøver, feiler og lærer

I en kjeller i Stange sentrum i Innlandet treffer lyden av stemmer i et herlig sammensurium oss allerede før vi tar fatt på trappen ned. Rundt 20 flyktninger er på sitt ukentlige sosiale treff i regi av Stange Røde Kors.

Tekst og foto: **Liv Berit Karlsen**

Hva pleier nordmenn å gjøre på Halloween? Hvordan får jeg busskort? Hvilke yrker kan være aktuelle for oss i Norge?

Spørsmålene er mange, og de frivillige svarer så godt de kan. På planen i dag står spørreord. Frivillige i Stange Røde Kors har forberedt flere plakater hvor spørreordene brukes, med forklaringer til ordene som brukes. Her læres både norsk talemåte og norsk grammatikk.

Lidiia Yashchuk forteller at de setter stor pris på å kunne øve seg på norsk sammen. De prøver, øver og lærer. Kjellerlokale til tross, her er det takhøyde.

### Viktig verktøy

– Ja, vi tør å prøve å snakke norsk. Det blir litt feil av og til og vi får oss en god latter, men det viktigste er at vi får øvd oss. Å lære det norske språket er det viktigste verktøyet for å komme inn i det

norske samfunnet, klare å kommunisere og kunne bidra, sier Lidiia Yashchuk.

Hun forklarer at noen av flyktningene i Stange kommer fra ukrainske byer som er ødelagt av krigen og at mange tror det vil ta lang tid før de kan vende hjem.

### Ønsker å lære om temaer

Aktiviteten «Sosial møteplass» har pågått siden i vår. Flyktningene er først på norsk-kurs, før de kommer til Stange Røde Kors, som har laget klar lunsj. I begynnelsen var det bare løs prat uten et fast opplegg for flyktningene. Etter hvert kom det forespørsler om å ha mer temabaserte treff.

Det er kort mellom latter og tårer. Tårene kommer fort når situasjonen i hjemlandet blir tema. Samtidig er stemningen god og det er en interessert og motivert gjeng som følger nøye med. Iryna Danilenko forteller at de er takknemlig for måten Røde Kors har tatt dem imot på.

– Noen av de første vi møtte i Norge, var fra Røde Kors. Det var og er betryggende for oss å vite at det er en lokal Røde Kors-forening her i Stange. Vi har allerede hatt mange gode opplevelser takket være Røde Kors. Vi er veldig takknemlig for at Røde Kors hjelper oss slik de gjør, sier Iryna Danilenko.



# Desember er ikke alltid kos og juleglede

Det er mange av oss som opplever at forventninger om deltakelse og høytidsstemning ikke alltid passer med hvordan man selv har det på innsiden. Høytider kan forsterke følelsen av utenforskap, savn eller fraværet av noen som har gått bort. Om man allerede er litt lavt på den mentale energien, så kan dette ytterligere forsterkes eller forverres i desember.

Julen er en tid hvor mange har forventninger om å kose seg og å ha det hyggelig. På sosiale medier ser vi venner dele bilder av gavekalendere, julepynting, kakebaking og snille barn. Rundt kaffemaskinen på jobb hører vi om julebord og planlagte julemiddager. Samtidig er det ikke alle som har energi, sosialt nettverk eller økonomi til å delta i dette julekappløpet.

Å være en god venn og å en god støtte til folkene rundt oss, er noe vi skal gjøre året rundt. Det kan likevel være lurt å være litt ekstra observant nå i desember.

Rådene for psykososial førstehjelp er i utgangspunktet utarbeidet for akutte kriser. Noen av rådene er like aktuelle også når du snakker med mennesker som kanskje bare har det litt vanskelig.

## Vær tilgjengelig og nærværende

- Forsøk å holde deg rolig og trygg, og vær oppmerksom på kroppsspråket og stemmeleiet ditt.
- Avpass avstand til den du snakker med ut ifra personens behov. Berøring kan være viktig for å berolige eller få kontakt, men oppleves forskjellig. Det er ikke alle som ønsker fysisk berøring eller en klem. Spør derfor på forhånd om det passer.

## Lytt oppmerksomt

- Vær tålmodig. Det kan ta tid å formidle vanskelige følelser og tanker. Aksepter pauser og stillhet.
- Still ett spørsmål av gangen og bruk korte setninger hvis du skal gi informasjon.
- Lytt til aktivt til det som blir sagt og legg merke til kroppsspråk.
- Unngå å komme med raske løsninger eller å «ta over historien». Utforsk heller sammen hva personen trenger og hva som kan gjøre situasjonen litt lettere.

## Aksepter ulike reaksjoner

- Mennesker reagerer forskjellig på kriser og uforutsette hendelser – dette er normalt. Sinne, gråt, apati, ukontrollert latter eller tilbaketrukkethet er eksempler på ulike reaksjoner i kriser.
- Ved akutte hendelser – som dødsfall, ulykke eller familiemedlemmer som er meldt savnet – kan noen oppleve sjokk. Sjokkreaksjoner skjærer de berørte slik at de får tid til gradvis å ta inn over seg det som har skjedd.
- La de berørte få snakke om hendelsen om de ønsker det. Ved akutte hendelser bør du være forsiktig med å oppmuntre til å snakke om følelser mens hendelsen pågår eller i timene rett etter.
- Fortell gjerne at reaksjonene personen opplever er normale reaksjoner på unormale hendelser.

## Gi omsorg og praktisk hjelp

- Sjekk ut umiddelbare behov. Tilby for eksempel noe å drikke, mat eller et varmt teppe.
- Spør hva personen trenger. Støtt personen i å få oversikt dersom situasjonen oppleves kaotisk. Hjelp til med praktiske oppgaver for å avlaste personen.
- Hjelp personen å komme i kontakt med hjelpetjenester for videre oppfølging, ved behov.
- Husk at berørte fortsatt har egne ressurser. Gi støtte slik at berørte kan oppleve noe mestring og opplevelsen av hjelpeløshet reduseres.
- Ikke lov noe du ikke kan holde. Hold det du lover.

## Når du selv er berørt eller rammet av en krise

- Aksepter følelsene dine, de forsvinner ikke selv om du ignorerer dem.
- Respekter at mennesker – også du og dine nærmeste – håndterer kriser forskjellig.
- Ikke forvent for mye av deg selv. Ha fokus på det du kan gjøre noe med.
- Snakk gjerne med mennesker som har opplevd det samme som deg.
- Prøv å opprettholde vanlige rutiner med måltider og hvile.
- Fysisk aktivitet gjør deg godt.
- Be om hjelp og støtte.
- Hold fast på at du kommer igjennom dette.





TRENGER BESTEFAR  
VIRKELIG FLERE TØFLER?



Gi heller en **livsviktig** julegave!



 [gi.rodekors.no](https://gi.rodekors.no)

LIVSVIKTIG  
JULEGLEDE