



Besøktjenesten

## Lyser opp hver- dagen til eldre

*– Målet vårt er å nå ut til eldre som av ulike årsaker ikke får deltatt på andre tilbud, sier Anniken Brueland (t.v) i Stavanger Røde Kors.*

## 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

# 75 år med Genève-konvensjonene: Viktigere enn noensinne

■ Et ordtak sier at «i krig og kjærlighet er alt tillatt». Det stemmer ikke. Det finnes klare regler for hva som er lov og ikke lov i krig. I år markerer vi at det er 75 år siden verdens stater ble enige om å regulere krigføring for å beskytte sivile. Vi i Røde Kors har et spesielt ansvar for å formidle og sikre respekt for krigens regler.

■ Krigens regler har hindret mye lidelse gjennom tidene. Samtidig ser vi hvordan sivile og helsepersonell i konfliktområder stadig rammes. Dette ser vi blant annet i Gaza, Ukraina, Sudan, Jemen og Myanmar. Den raske utviklingen innen våpenteknologi, med blant annet kunstig intelligens og autonome våpen, skaper nye utfordringene for et regelverk som skal beskytte sivile og sårede. Derfor er vår oppfordring klar: Norge må vise større lederskap og bidra til å styrke respekten for krigens regler.

■ Røde Kors' engasjement for humanitære verdier spenner vidt over ulike felter – nasjonalt og internasjonalt. Situasjonen i mange land er alvorlig. Samtidig er arbeidet våre frivillige utretter i sine lokalforeninger i Norge viktig, ikke minst for grupper i vårt samfunn som er sårbare for utenforskap. Det har vi ikke minst sett i sommer. Gjennom Ferie for alle har mange barn fått ferieopphold med utflukter, turer og aktiviteter. Våre frivillige har jobbet godt for å gi familier med vedvarende lavinntekt en sommer


med gode opplevelser. Det er minner barn og unge kan ta med seg inn i høsten og videre i skoleåret.

■ Samtidig som vi gleder oss over gode ferieopplevelser, vet vi at sommeren kan være tung for mange barn og unge. Når skolene stenger, og andre hjelpetilbud tar ferie, opplever mange at de står alene med sine utfordringer. Dette ser vi tydelig gjennom samtaletilbudet Kors på halsen, hvor vi i løpet av sommerferien har mottatt over 3.000 henvendelser fra barn og unge. Vi er glade for å nå kunne tilby en digital løsning, der ungdommer har gitt innspill om brukervennlighet og utforming.

■ Våre frivillige har gjort en formidabel innsats i sommer, og jeg vil takke dem alle for deres viktige arbeid. Sammen sørger vi for at barn og unge har et sted å vende seg, også når andre tilbud er stengt. Dette er viktig, og vi vil fortsette å være der for dem som trenger oss – hele året.



**Siri Hatlen**  
President i Norges Røde Kors.

 Vi i Røde Kors har et spesielt ansvar for å formidle og sikre respekt for krigens regler.



**RØDE KORS-MAGASINET**  
03/2024 – 104. ÅRGANG

**Utgiver:** Røde Kors i Norge  
**President:** Siri Hatlen  
**Generalsekretær:** Anne Bergh

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

**Ansvarlig redaktør:**

Øistein Mjærum  
**Redaktør:** Marianne Wellén  
**Forsidefoto:** Steinar Figved / Skylight

**Design:**  
Spoon AS

  
spoonagency.no

**Trykk:** Panzerprint AS  
**Trykt utgave:** ISSN 1503-5786  
**Digital:** ISSN 1892-7971

**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



## Genèvekonvensjonene

# Reglene vi alle er enige om

Åtte år gamle Yasin leker i ruinene av det som tidligere var en moské i gamlebyen i Mosul, Irak, november 2011. Til tross for varslene som advarer om ueksplodert ammunisjon, leker gutten og vennene fryktløst i dette øde miljøet.

Barna ser etter de hvite flaggene som markerer bygningene som er ryddet for miner. Så begynner de å grave i steinheugene, på jakt etter alt av verdi som kan selges videre. Som hovedinntektskilde betyr denne aktiviteten at de også våger seg inn i ikke-ryddede områder.

Kjernen i krigens regler er Genèvekonvensjonene, et sett internasjonale avtaler som ble samlet og revidert i 1949. Konvensjonene gir føringer på hvordan krig skal utkjempes, og gir vern til sivile, krigsfanger, syke og sårede.

Alle verdens land har sluttet seg til Genèvekonvensjonene. Derfor er alle forpliktet til å følge reglene i krig, uavhengig av hvorfor krigen foregår og hvem som har skyld i at den begynte.

I år er det 75 år siden Genèvekonvensjonene ble til. De er like forpliktende nå som i 1949. Dette er reglene vi alle er enige om.

## Pop-up utstilling

I forbindelse med 75-årsmarkeringen har Røde Kors åpnet en pop-up utstilling på Nobels Fredssenter i Oslo. Utstillingen består av fotografier tatt av fotografer fra Det internasjonale Røde Kors.

Utstillingen kan flyttes videre til andre steder i landet.

Kontakt [marianne.lyseng@redcross.no](mailto:marianne.lyseng@redcross.no) for nærmere informasjon.

# RØDE KORS I NORGE



## NM i hjelpekorps

Over 200 personer var i sving da Akershus Røde Kors arrangerte NM i Hjelpekorps i Lillestrøm sentrum.

**1** Bilkrasj i sentrum, MC-ulykke, folk som drukner eller får et anfall av diabetes på en bar. Eller båresurring med tilhørende hinderløype. Dette var bare noe av det landets mange hjelpekorps fikk bryne seg på under årets NM i hjelpekorps. Kvelden før var det nattorientering. Elleve lag fra nord til sør var i

Lillestrøm for å levere det beste Norge kan by på innen søk og redning. Også arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna fulgte nøye med fra sidelinjen. Hun fikk blant annet se lagene utføre førstehjelp etter en bilkrasj. Vinnerlaget i årets NM ble Hordaland. På sølvplass kom Oppland og tredjeplassen gikk til arrangøren Akershus.



Midt i Lillestrøm hadde en bil kollidert. Hjelpekorpsene måtte håndtere skader, stress og kaos.



President Siri Hatlen og statsråd Tonje Brenna (i midten) fikk blant annet se en av ambulansene til Røde Kors. –Jeg vet at utstyr som dette er dyrt. Vi i Ap lover å bidra med gode økonomiske rammer fremover, sa hun.



Dommerne og publikum fulgte nøye med da hjelpekorpsene ble testet i førstehjelp under NM.



Foto: Anna Lindbach/Finmark Røde Kors

Frivillige i Røde Kors kan spille en viktig rolle i pilotprosjektet. Her fra en øvelse i Vadsø.

## Vandrende blodbanker

Røde Kors i Norge har en unik mulighet til å styrke blodberedskaper gjennom å støtte et pilotprosjekt kjent som vandrende blodbanker.

**2** Vandrende blodbanker er et konsept hvor nødblodgivere (universelle blodgiver, blodtype O-) gir blod ved akutte hendelser, ofte langt fra sykehus.

Under en nylig sivil-militær øvelse i Vadsø, observerte representanter fra Vadsø Røde Kors, Finnmark Røde Kors og Norges Røde Kors hvordan vandrende blodbanker fungerer i praksis. Dette ga innsikt i hvordan Røde Kors kan støtte helsemyndighetene ved å tilby logistikk og omsorg, samt håndtere mottak og overvåking av blodgivere.

Selv om Røde Kors for øyeblikket ikke har et fast system for å støtte myndighetene når det gjelder vandrende blodbanker, har øvelsen i Vadsø vist et klart mulighetsrom. Frivillige kan spille en kritisk rolle i mottak av nødblodgivere, informasjonsdeling og transport av blodprodukter.

Med riktig trening og ressurser kan Røde Kors bidra betydelig til nasjonal blodberedskap.



Både Annika Margareta Gundersen (til venstre) og Hege Wold er enige om at den natten de hadde sammen på det stille rommet sammen med Per Håkon på Lillehammer Helsehus var helt spesielt.

## Våketjenesten: Ro og nærhet

Da faren til Hege Wold (54) lå for døden på Lillehammer, fikk familien tilbud om en våker fra Røde Kors. Møtet mellom våker Annika Margareta Gundersen (70) og Hege Wold, er noe de begge vil huske for resten av livet.

**3** Heges pappa, Per Håkon, lå for døden etter et 78 år langt liv. Hege hadde sittet ved farens side i åtte dager og netter, sammen med andre i familien sin. Hun begynte å bli sliten. –Jeg var sliten og kjente at det tæret på, men det var vanskelig å takke ja til å få en fremmed inn i den spesielle situasjonen. Til slutt ble vi overtalt, og Annika kom til oss. Det ble et møte som jeg aldri vil glemme. De to damene kom veldig godt overens og Annika møtte familien på helt riktig måte. Med ro og nærhet.

Annika sier at det er en ære å være våker. Denne hjertevarme kvinnen som tidligere har hatt som yrke å ta imot babyer ved livets begynnelse, er nå på plass når noen skal gå ut av livet.

–Jeg er beæret over å få komme inn og være med på en så viktig del av livet. Når jeg kommer inn i rommet til den døende så introduserer jeg meg, og kanskje jeg legger en hånd på den døende. Så hender det at jeg leser litt, eller nynner for personen, sier Annika Margareta Gundersen.



Hør om møtet mellom Hege og Annika i pod-casten Rødt Lys, der du pleier å lytte på podcast.

## Nytt digitalt støtteverktøy for søk etter savnede

Røde Kors deltar i prosjektet «Felles aksjonstøtteverktøy», som ble startet i februar 2022 av Hovedredningsentralen.

Gjennom prosjektet skal det utvikles et digitalt støtteverktøy til bruk for søk etter savnede personer på land. Verktøyet inneholder blant annet kart, sporing av ressurser og mannskaper samt en felles logg.

Det overordnede målet er å redusere tap av liv og helse ved å heve kvalitet og effektivitet i gjennomføring av søk og redningsoppdrag i Norge. Det ferdige utviklede verktøyet skal

bidra til at vi kan komme raskere i innsats enn vi gjør i dag.

I prosjektgruppa sitter representanter fra Røde Kors, Hovedredningsentralen, Politiet, Norsk Folkehjelp Sanitet, Norsk Radio Relæ Liga, Norske Redningshunder og Speidernes Beredskapsgrupper. I Røde Kors er det i første omgang hjelpekorpsene som vil bruke verktøyet.





Bjørn Grønnestad på middag for eldre i regi av Røde Kors i Stavanger.

**Lyser opp hverdagen til eldre i Stavanger:**

## – Som en reise tilbake til ungdommen

– De serverer utrolig god mat her, men disse middagene handler om mye mer enn bare maten. Det sier Bjørn Grønnestad (80).

Tekst: **Schibsted Partnerstudio**  
Foto: **Steinar Figved /Skylight**

**M**iddagen han snakker om, er en månedlig middag for eldre som arrangeres på Røde Kors-huset på Våland. – Det er det å komme seg ut, møte nye mennesker og få noen nye inntrykk som virkelig utgjør en forskjell i hverdagen. Man fylles jo med ny energi av å møte så mange flotte mennesker på ett sted, sier Bjørn.

Arrangementet skal lyse opp hverdagen til eldre i Stavanger – et mål de i stor grad lykkes med, sier Bjørn:

– Det er dessverre mye trist som skjer i livet når man begynner å dra litt på årene. Da er det mange som går inn i en negativ spiral. Under middagene kan vi oppmuntre hverandre til å se lysere på livet og mimre tilbake til våre yngre dager. Samtalene utvikler seg til å bli en liten reise tilbake til ungdommen, sier han med et smil.

### **Enorm suksess**

– Vi så for oss at det skulle komme rundt fem-ti besøkende til den første middagen i februar, men



**Anniken Brueland, rådgiver for sosial inkludering for eldre i Stavanger Røde Kors. Her på en av Røde Kors-middagene for eldre.**

så ble vi over 30 stykker. Siden har vi hatt over 30 middagsgjester hver eneste gang. Initiativet har rett og slett vært en enorm suksess, sier Anniken Brueland, rådgiver for sosial inkludering i Stavanger Røde Kors.

Hun jobber mye med besøkstjenesten til Stavanger Røde Kors, og er ansvarlig for alt det praktiske rundt gjennomføringen av middagene for eldre.

– Vi ser at mange av middagsgjestene kommer igjen og igjen, samtidig som det alltid er noen nye ansikter. Målet vårt er å nå ut til eldre i Stavanger som av psykiske, fysiske eller økonomiske årsaker ikke får deltatt på andre tilbud og sørge for at de får en god opplevelse sammen med andre eldre, sier hun.

Anniken sier tilbakemeldingene etter middagene har vært utelukkende positive, og at den store etterspørselen beviser det Røde Kors i Stavanger i lang

tid har trodd: at de eldre ønsker å være mer sosiale enn det samfunnet legger opp til at de skal få være.

– Norge får flere og flere eldre, men tilbudene gjenspeiler ikke etterspørselen. Det er utrolig vondt å se hvor mye ufrivillig ensomhet som finnes blant de som var med på å bygge dette landet. Jeg mener det er på sin plass at vi gir noe tilbake og sørger for at disse flotte menneskene har noe hyggelig å se frem til i hverdagen sin, sier Anniken.

### **Transport og underholdning**

Mange eldre går glipp av sosiale sammenkomster og aktiviteter på grunn av svekket mobilitet, dårlig helse eller trang økonomi. Når beina ikke lenger kan ta deg dit du ønsker, er det fort gjort å bare bli værende hjemme. Men dårlig fremkommelighet skal ikke være til hinder for å få deltatt på middagene til Røde Kors.



**Middagen på Røde Kors-huset bød på mange positive opplevelser for de fremmøtte.**

– Jeg ble hentet hjemme og kjørt til middagen sammen med to andre eldre karer. Det endte med å bli en fantastisk hyggelig biltur, og servicen til Røde Kors er jo helt upåklagelig, sier Bjørn.

Etter middagen, som bestod av laks med godt tilbehør og kake til dessert, vartet elever fra Solborg Folkehøgskole opp med musikk. Innslaget ble møtt med dans, applaus og tårevåte øyne.

– Det var deilig å la maten synke til god musikk. Elevene var utrolig dyktige, så konserten var en sann fryd, sier Bjørn.

Han flyttet seg fra bord til bord under middagen, slik at han fikk slått av en prat med flest mulig mennesker.

– Det er så mange fine historier rundt bordene her, og man vil jo ikke gå glipp av noen av dem. Alle de ulike menneskene her har levd lange, begivenhetsrike liv, og det er utrolig spennende å høre om alt de har opplevd, sier Bjørn Grønnestad.

### **Verdifull pant**

For å kunne fortsette å arrangere middager for eldre hver måned, er Røde Kors avhengig av frie midler og gode frivillige.

Midlene fra Pantelotteriet er gull verdt. Så neste gang du står ved en panteautomat: husk at ditt valg kan gi mer enn bare penger tilbake. Det kan også åpne en dør til fellesskap og glede – som for de eldre i Stavanger.

**«Det er det å komme seg ut, møte nye mennesker og få noen nye inntrykk som virkelig utgjør en forskjell i hverdagen.»**

**Bjørn Grønnestad**

Besøktjenesten kan i år feire at det er 75 år siden denne Røde Kors-aktiviteten startet.

# «Den beste medisin for et menneske er et annet menneske»

Da andre verdenskrig gikk mot slutten måtte Røde Kors finne sin plass i samfunnet. Visegeneralsekretær Jens Meinich tok initiativ til å starte det vi i dag kjenner som Besøktjenesten, den største frivillige aktiviteten i organisasjonen.

Tekst: Markus Sæther Malmin

**M**einich hadde selv sett hvordan pasienter lengtet etter sosial kontakt, da han hadde besøkt en familievenn som var innlagt på sykehus.

– Da jeg skulle gå, la jeg merke til de bedrøvede øynene som fulgte meg fra den lange raden av senger med pasienter som lå der uten å ha hatt besøk. Jeg ble ikke kvitt de øynene, skrev han i boken Mitt liv med Røde Kors.

Høsten 1947 var Jens Meinich på besøk i USA for å bli kjent med Amerikanske Røde Kors. I løpet av reisen ble han introdusert «Grey Ladies» og «Grey Men», hvor frivillige kvinner og menn sørget for å dekke pasientenes sosiale behov.

– Igjen var jeg på besøk på et sykehus, men det var ingen triste øyne som fulgte meg fra ensomme

pasienter. De var ikke glemt: ved sengekanten satt en kvinne eller mann med Røde Kors-emblemet på brystet, skrev Meinich i boken, og fortsetter:

– Noen bare satt der uten å si noe, deres nærvær var nok. Andre lo og snakket med pasientene, spilte kort eller andre spill med dem, leste høyt.

## Pasientvennene kommer til Norge

Da Meinich kom hjem fra reisen fikk han raskt forankret arbeidet for å starte lignende arbeid i Norge.

– Jeg kom inspirert tilbake etter mitt studiebesøk, og min glede var stor da Norges Røde Kors' sentralstyre med én gang ble interessert i mitt forslag om å organisere en besøktjeneste i likhet med den i USA.

Han fikk samlet en gruppe med Borghild Anker i spissen. Harriet Berg fra Oslo Røde Kors og statens overlege i psykiatri, Christofer Lohne-Knudsen, var også med.

– Først gjaldt det å finne et passende navn på en «Grey Lady» og resultatet ble «pasientvenn».

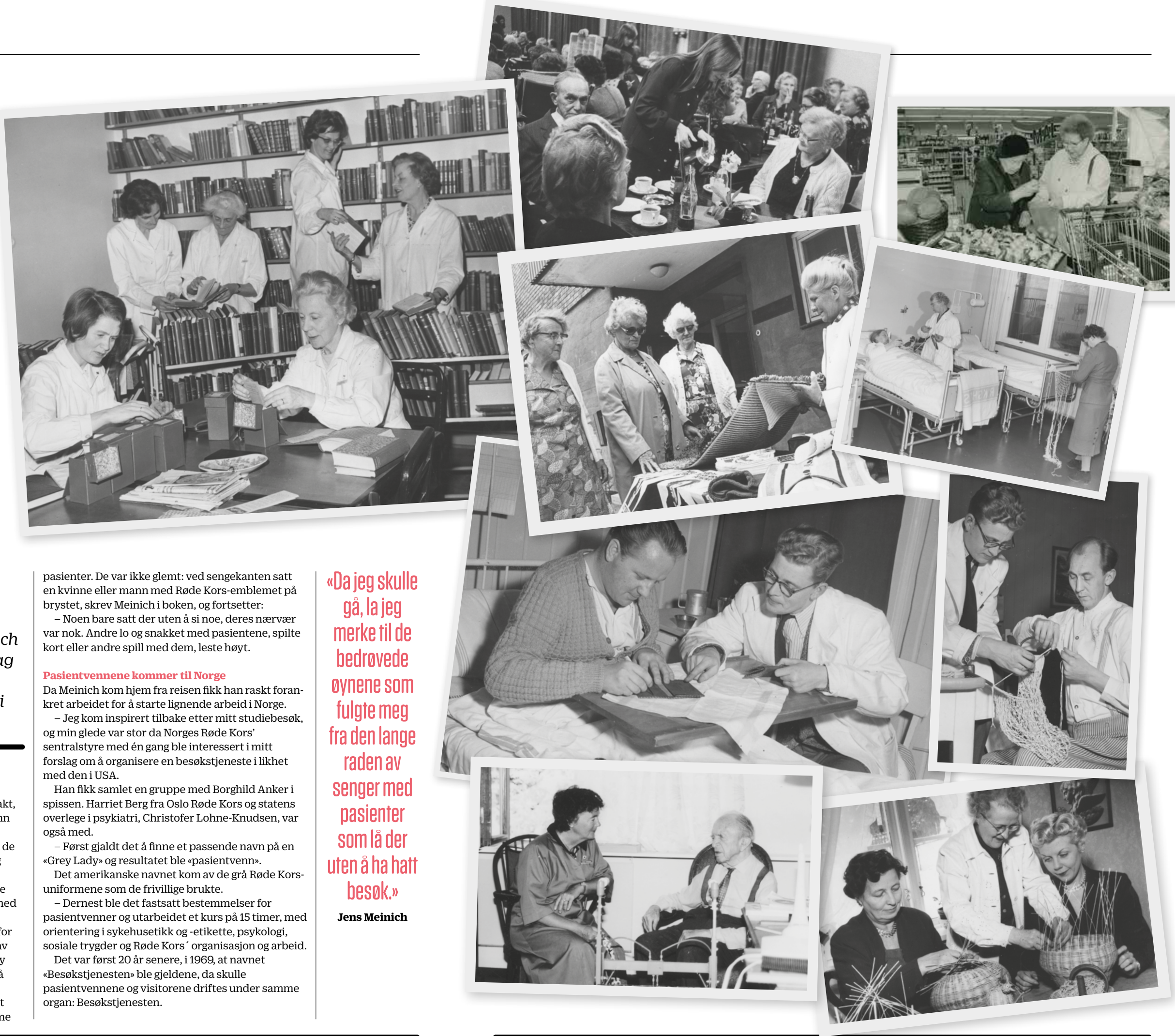
Det amerikanske navnet kom av de grå Røde Kors-uniformene som de frivillige brukte.

– Dernest ble det fastsatt bestemmelser for pasientvenner og utarbeidet et kurs på 15 timer, med orientering i sykehusetikk og -etikette, psykologi, sosiale trygder og Røde Kors' organisasjon og arbeid.

Det var først 20 år senere, i 1969, at navnet «Besøktjenesten» ble gjeldene, da skulle pasientvennene og visitorene driftes under samme organ: Besøktjenesten.

«Da jeg skulle gå, la jeg merke til de bedrøvede øynene som fulgte meg fra den lange raden av senger med pasienter som lå der uten å ha hatt besøk.»

Jens Meinich





Gaza:

## Konflikten som rammer alle

*En liten arm stikker ut av sykehussengen. En seks år gammel gutt er skadd etter en kraftig eksplosjon. Røntgenbildene viser at dette er andre gang seksåringen trenger behandling etter krigsskader.*

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

**P**å Røde Kors sitt feltsykehus sør på Gazastripen er over 80 prosent av de innlagte pasientene krigsskadede, og hver dag kommer det inn nye. Noen av pasientene er barn, slik som den seks år gamle gutten med skader både i armen og i en fot. Men de fleste er voksne. Hvorfor det er så få barn har ingen sikre svar på. Kan det være at barnekroppene ikke tåler de voldsomme krigsskadene?

**«Folk bor veldig trangt, noen i telt, andre under presenninger.»**

**Jørgen Haldorsen**

Mange av sykehusene på Gazastripen er enten ødelagt av krigshandlinger eller har blitt evakuert og fungerer ikke lenger som sykehus.

– Behovet for å gi befolkningen på Gaza tilgang til helsetjenester er veldig stort. Feltsykehuset til Røde Kors er ett av flere feltsykehus som er satt opp for å kunne tilby livreddende helsehjelp i det som er en svært krevende situasjon, samtidig som kampene fortsetter, forteller Jørgen Haldorsen, utlandssjef i

Det er to operasjonsstuer på feltsykehuset. Her jobber det kirurgiske teamet med å redde livet til en 9 år gammel gutt som har fått splintskader i magen. Han ble lagt på operasjonsbordet få minutter etter at han kom med ambulanse til sykehuset. Over 1.200 kirurgiske inngrep er utført på feltsykehuset fra mai til september.

Røde Kors. Han besøkte i september feltsykehuset og andre deler av nødhjelpsinnsetningen til Røde Kors på Gazastripen.

Et av sykehusene som i en periode har vært ute av drift er Al Amal-sykehuset som Palestinsk Røde Halvmåne driver i byen Khan Younis.

– Sykehuset ble evakuert og tømt for både ansatte, pasienter og flere tusen mennesker som hadde søkt tilflukt der. Nå har de startet opp igjen og tar imot

### Fakta om konflikten:

- Det har nå gått et år siden Hamas angrep i Israel. Konflikten mellom Hamas og Israel har i løpet av det siste året ført til enorme lidelser for alle berørte. De som er rammet direkte av volden, sorgen eller konsekvensene av konflikten som også har spredt seg i regionen.



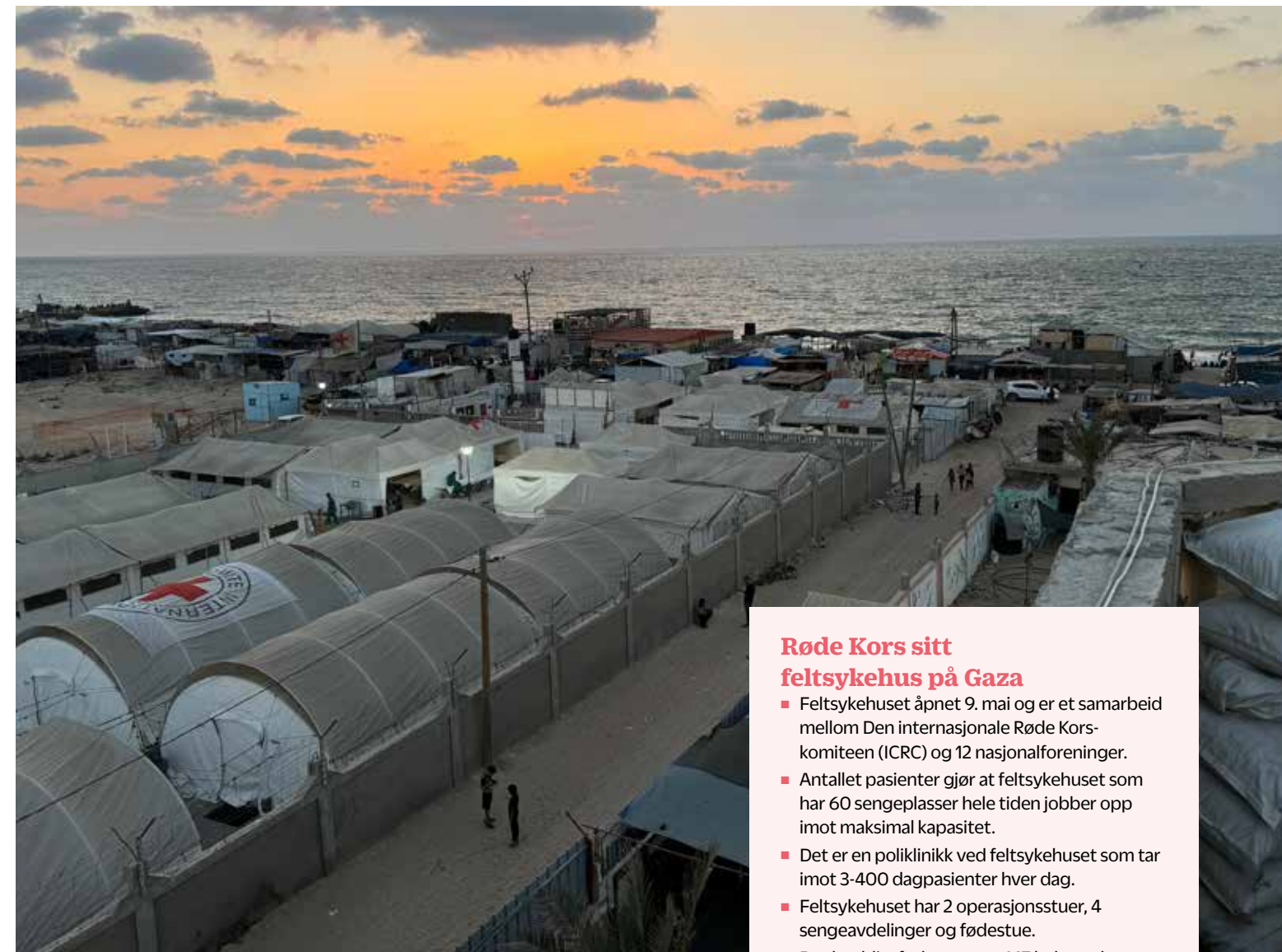
Kampene pågår ofte få kilometer fra Røde Kors sitt feltsykehus. Etter eksplosjonen kjører ambulansene mot stedet. Daglig kommer nye krigsskadede inn til sykehuset.



Jørgen Haldorsen, utlandssjef i Røde Kors var på Gaza i begynnelsen av september. Dette er hovedveien langs kysten mellom sør og nord på Gazastripen. Langs veien har ti-tusener av internt fordrevne satt opp telt eller presenninger.



1. Amir (15) får hjelp av fysioterapeut Verena Johanna Kreiljeer Young til å øve på å gå med hjemmelagde krykker.
2. Yuri (5 år) bor i et telt sammen med familien sin. Det er vanskelige leveforhold i teltleirene. Både hun og broren har flue-bitt som det har gått betennelse i. Her får hun hjelp på helseklinikken til Palestinsk Røde Halvmåne, som er en av innsatsene som støttes av Røde Kors i Norge.
3. Aisha Balasha fødte Sara, sitt første barn på Røde Kors sitt feltsykehus.
4. Ødeleggelsene i Khan Younis, sett fra Al Amal sykehus.
5. Inngangen til feltsykehuset.
6. Her opererer det kirurgiske teamet en ni år gammel gutt med splintskader i magen.
7. Hånden til en seks år gammel gutt som har blitt skadd i en eksplosjon.
8. Mennesker står i kø for å hente vann fra en tankbil.



### Røde Kors sitt feltsykehus på Gaza

- Feltsykehuset åpnet 9. mai og er et samarbeid mellom Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) og 12 nasjonalforeninger.
- Antallet pasienter gjør at feltsykehuset som har 60 sengeplasser hele tiden jobber opp imot maksimal kapasitet.
- Det er en poliklinikk ved feltsykehuset som tar imot 3-400 dagpasienter hver dag.
- Feltsykehuset har 2 operasjonsstuer, 4 sengeavdelinger og fødestue.
- Det har blitt født mer enn 147 babyer der og gjennomført mer enn 1.200 kirurgiske operasjoner og over 25.000 konsultasjoner.
- Norges Røde Kors har sendt 32 delegater til feltsykehuset på Gaza og har bidratt med både utstyr, finansiering og koordinering av innsatsen.

Røde Kors sitt feltsykehus ligger helt nede ved middelhavskysten. Feltsykehuset har 60 sengeplasser.

pasienter både inne på sykehuset og på et feltsykehus inne på sykehus-området. Våre kollegaer i Palestinsk Røde Halvmåne har jobbet dag og natt i et år nå for å redde liv. Jeg blir imponert over innsatsen de legger ned, forteller Haldorsen.

På feltsykehuset i bakgården ligger det flere barn på intensivavdelingen. En av pasientene er en jente som nettopp har våknet fra koma. Hun er hardt skadd med splintskader over hele kroppen. De ansatte på sykehuset har satt bamser og kosedyr i sengen hennes for å gi henne litt trøst. Selv vet hun ikke at hun er den eneste gjenlevende fra sin familie. Alt handler om å redde livet hennes.

Nå har størstedelen av befolkningen på Gazastripen blitt trengt sammen på det som ifølge FN utgjør kun 11 prosent av arealet, på det som var et av de tetttest befolkede områdene i verden også før denne konflikten.

– Folk bor veldig trang, noen i telt, andre under presenninger. Nå er det mangel på både mat, rent vann og helt grunnleggende varer som såpe. Det gjør at smittsomme sykdommer som egentlig er enkle å forhindre, nå sprer seg. På sommeren er det ekstremt varmt i teltene, men nå går vi inn i en årstid

«Behovet for å gi befolkningen på Gaza tilgang til helse-tjenester er veldig stort.»

Jørgen Haldorsen

med både kulde og regn. Det blir krevende for familier som bor slik som dette, sier Haldorsen.

Han gjentar de samme setningene som Røde Kors i et år har gjentatt. Snakker om lidelsene som det er så vanskelig å sette ord på, på en måte som forklarer omfanget. Om barn og voksne som rammes av denne konflikten, som har kostet flere ti-tusen liv, og lagt framtidsdrømmer i grus for enda flere.

– Vi har i ett år nå gjentatt dette: Partene i konflikten har ansvar for at sivilbefolkningen ikke rammes av kampene og at befolkningen har tilgang til det helt grunnleggende, slik som mat, rent vann, helsehjelp og ikke minst, sikkerhet for sine liv. Vi gjør det vi kan for å hjelpe de som rammes, men det er partene i konflikten som bærer ansvaret, sier Haldorsen.



Shateila og Magne på tur ved Østensjøvannet.



Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

Foto: Magne Prestegard

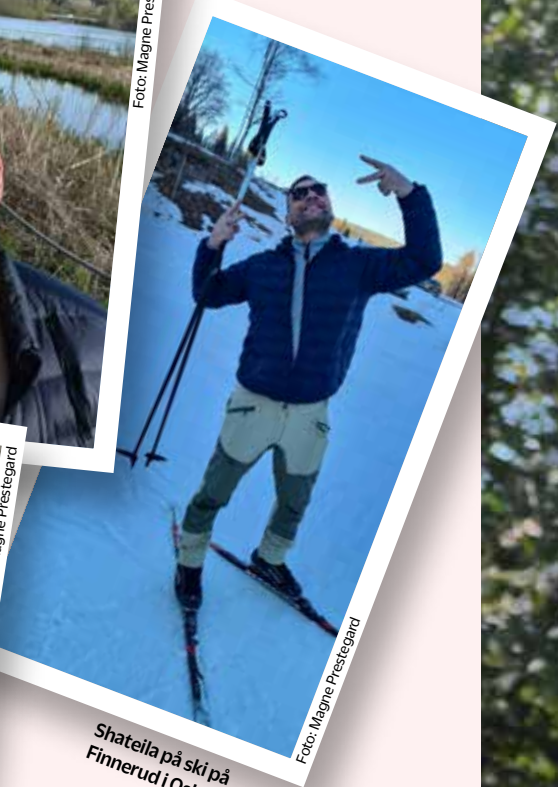
Foto: Magne Prestegard



Shateila og Magne på tur i regnet.



Magne hjelper til under koronatestingen på Kielfergen.



Shateila på ski på Finnerud i Osloområdet.

### Flyktningguide:

# En fantastisk flott aktivitet

Magne Prestegard ble frivillig som flyktningguide for åtte år siden. Han er imponert over hvordan Røde Kors tilrettelegger for frivillig arbeid.

Tekst: Marianne Wellén Foto: Truls Brekke

Etter et innføringskurs ble Magne flyktningguide for palestinske Shateila Mohamed fra Libya. Shateila er rundt ti år yngre enn Magne, og de fant fort tonen.

– Jeg hadde gleden av å være

Flyktningguide for Shateila i 2017. Alle deltagere i Flyktningguiden har sine

interesser og behov, og Shateila var mest interessert i å bli bedre i å snakke norsk. Han var allerede temmelig god, og satte pris på å bli korrigeret.

Shateila og Magne gikk turer i byen og i marka eller på kafé, mens de snakket og trente på norske ord og uttrykk.

– Det var litt vanskelig for meg som er vossing å snakke tilnærmet normert bokmål, men jeg passet på at ingen andre hørte meg knote, smiler han.

Shateila, som var utdannet ingeniør fra Libya, trengte å få godkjent utdannelsen i Norge, noe Magne hjalp ham med.

– Vi har sporadisk kontakt og møtes med ujevne mellomrom. Så jeg vet at han tar en mastergrad og jobber som lastebilsjåfør, forteller Magne som nå er fast kursholder og aktiv i turgruppa til Flyktningguiden.

### Magne Prestegard

- Fra Voss
- 57 år
- Dataingeniør
- Bosatt på Manglerud i Oslo, med kone og 3 voksne barn

### Fleksibel vaktordning

Høsten 2021 hadde Magne permisjon fra sin ordinære jobb som IT-konsulent i Aspria og tok et 3,5 måneders fulltids vikariat som ansatt i Flyktningguiden i Oslo Røde Kors.

– Jeg ble veldig imponert over hvordan de ansatte i organisasjonen tilrettelegger for frivilligheten, forteller han. Det gjør at vi frivillige, enten vi har 4 eller 40 timer til disposisjon i måneden, kan finne en aktivitet å delta i.

– Under pandemien var jeg med på koronatesting av ankomende passasjerer på Kiel-ferja, jeg sto på informasjonspost om smittespredning ved Markaportene og var med i en samtalepatrulje på Grønland i Oslo der vi snakket med ungdom om de følte seg utrygge og om andre ting de ville prate om.

Magne som er far til tre barn, der sistemann også snart er ute av redet, ser ikke bort fra at han blir enda mer aktiv som frivillig når han får bedre tid.

– Å bruke fire-fem timer i måneden på frivillig arbeid koster ingenting, men det gir så utrolig mye mening, avslutter Magne Prestegard.



### Flyktningguiden

- Det er i år 25 år siden Røde Kors startet opp med Flyktningguide-prosjektet.
- I mai ble det arrangert en stor jubileumsfeiring under migrasjonssamlingen i Stavanger. 80 ansatte og frivillige, inkludert Magne, var med og feiret aktiviteten.
- Gjennom Flyktningguide kobles frivillige og deltakere sammen, og møtes et par ganger i måneden. Dette er en fin måte å bli kjent med nye mennesker og sitt nye hjemland på.

Ønsker du å bli frivillig? Kontakt din lokale Røde Kors-forening på [rodekors.no](http://rodekors.no)

# Hjelper titusener evakuerte i Ukraina og Russland

*Mennesker som har flyktet fra nye krigshandlinger i både Russland og Ukraina har store behov for hjelp. Norges Røde Kors støtter innsatsen på begge sider av landegrensen.*

Av **Roar Dalmo Moltubak** og **Khrystyna Dzyuba**

I august flyktet mange tusen innbyggere nær frontlinjen øst i Ukraina etter nye kamphandlinger. Mennesker som har levd i relativ sikkerhet, måtte forlate alt de eier etter evakueringsordrer fra myndighetene.

– Utviklingen vi ser nå, to og et halvt år etter eskaleringen av krigen i Ukraina, innebærer at titusener av mennesker må forlate hjemmene sine. Mennesker som blir drevet på flukt har og kommer

til å ha behov for både medisinsk hjelp, mat, husly og annen støtte, sier Håkon Jakob Røthing, programsjef i Røde Kors.

I byen Pokrovsk ble 59.000 innbyggere anbefalt å forlate hjemmene sine etter nye sammenstøt og krigshandlinger i nærområdene.

På russisk side av grensen ble også mange sivile evakuert på grunn av krigshandlingene i Kursk-regionen. Russisk Røde Kors har besøkt midlertidige evakueringscentre og deler ut mat, klær og andre nødvendige artikler.

## – Kunne ikke stå å se på

Alexandra Smirnova er frivillig i Russland Røde Kors og er ansvarlig for et lager hvor hygieneartikler for barn og sengeliggende pasienter oppbevares og deles ut.

– Det som inspirerer meg er takknemlighet. Jeg ser gledestårer, får vennlige ord og føler at jeg er med på å gjøre verden litt bedre ved å hjelpe andre, sier Alexandra.

**Alexandra Smirnova begynte som frivillig i Russland Røde Kors under pandemien. Da lokalbefolkningen i Kursk ble fordrevet, valgte hun å melde seg til tjeneste igjen.**

Hun hadde sporadisk vært aktiv i Røde Kors, men da tusenvis av mennesker ble fordrevet fra hjemmene sine i høst, tok hun et valg.

– Alt endret seg i august. Jeg kunne ikke lenger stå å se på alle som trengte hjelp, og begynte å bidra daglig, sier Alexandra.

## Hjelper på begge sider av landegrensene

257 tonn humanitær hjelp ble på få uker levert til befolkningen i Kursk-regionen i august. Norges Røde Kors støtter gjennom Det internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC) arbeidet, blant annet med verdikuponger og psykososial støtte til ukrainske flyktninger og internt fordrevne russere.

– Røde Kors i Russland hadde i august bistått mer enn 48.000 mennesker i dette området. Sivilbefolkningene på begge sider av landegrensene lider og Røde Kors hjelper alle uavhengig av tilhørighet, slår Røthing fast.

I Ukraina støtter Norges Røde Kors 26 mobile



Redningsgrupper fra Ukraina Røde Kors bidrar hyppig i søk etter mennesker rammet av krigshandlinger, som her i Zaporizhzhia i september, hvor flere ble skadet og en gutt og en kvinne døde.

Foto: Ukraina Røde Kors



Programsjef Håkon Jakob Røthing i Norges Røde Kors under et besøk til Ukraina i 2022.

Foto: Olav A. Saltnes/Røde Kors

helseteam i flere regioner. Disse teamene, som driftes av ukrainsk Røde Kors, hjelper i høst nye internt fordrevne mennesker øst i Ukraina.

– De evakuerte som våre leger, sykepleiere og frivillige nå hjelper, blant annet på en skole som brukes som evakueringscenter i Dnipropetrovsk-regionen, er i alle aldersgrupper. Vi er dypt bekymret for at et stort antall mennesker på nytt forlater sine hjem og alt de eier på flukt fra kamphandlinger, sier Røthing.

## Forberedt på at flere må flykte

Pavlo Melnyk (20) leder nødhjelpsteamet til Ukraina



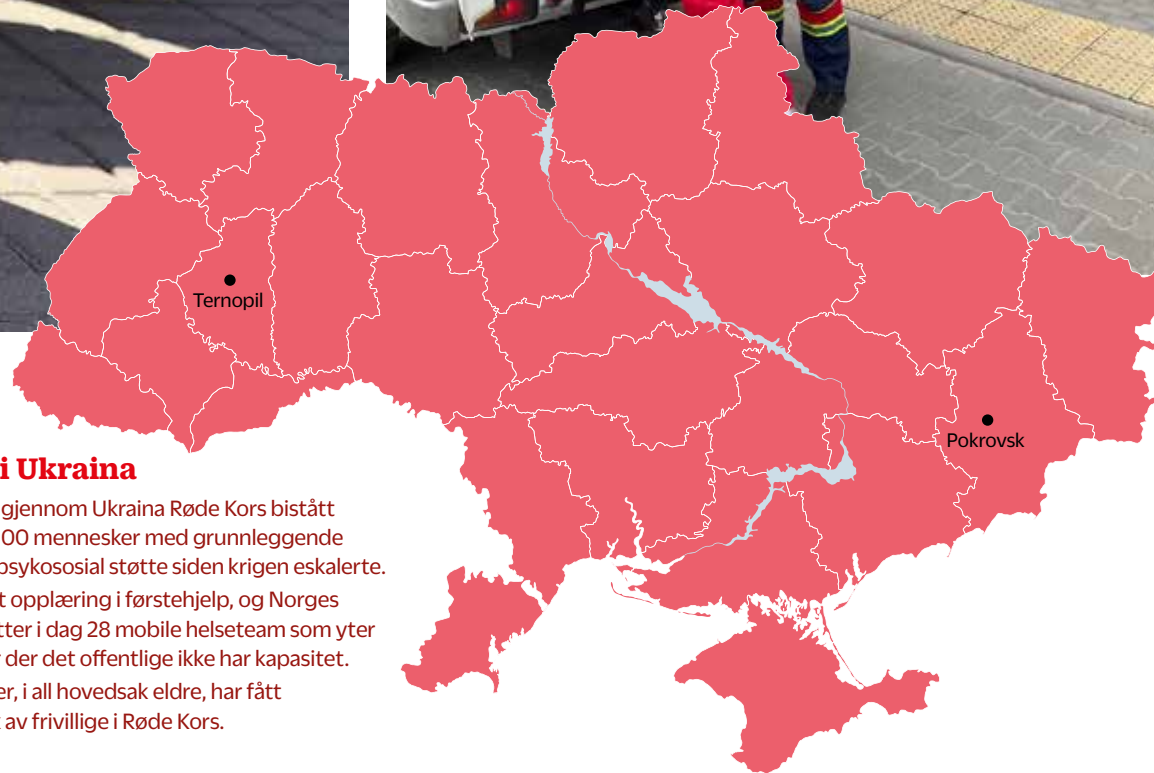
Foto: Denis Nashev



Foto: Ukraina Røde Kors

▲ Mennesker i Ukraina har opplevd mer enn to år med ødeleggelse og intern fordrivelse. Dette bildet fra Odesa viser en ødelagt nietasjes boligblokk i mars i år.

▼ Pavlo Melnyk (t.h) leder nødhjelpsteamet til Ukraina Røde Kors i Ternopil og forteller om lange dager med transport av syke og skadde. Melnyk og andre frivillige har i to år også drevet med førstehjelpsopplæring.



Røde Kors i Ternopil er instruktør i førstehjelp. Han bruker store deler av hverdagen på å rykke ut til mennesker som trenger hjelp.

– Arbeidsbelastningen er enorm. Noen dager starter vi klokken 6 for å møte skadde som kommer med evakueringstogene, og deretter lossers vi humanitære forsendelser. Etter slike utmattende dager er alt jeg trenger hvile, men når jeg hører et enkelt «takk» fra de vi hjelper, motiverer det til å stå på videre, sier Melnyk.

Siden våren 2022 har Norges Røde Kors bidratt

Mange har forlatt hjemmene sine i den russiske regionen Kursk. Hos russisk Røde Kors får de blant annet mat og hygieneartikler.

til at mer enn 200.000 mennesker i Ukraina har fått medisinsk hjelp fra helseteamene. Sammen med ukrainsk Røde Kors og resten av Røde Kors-bevegelsen jobber vi kontinuerlig med å være til stede der behovet til enhver tid er størst.

– Røde Kors følger situasjonen tett og vi forbereder oss på at mange tusen mennesker kan bli fordrevet fra hjemmene sine. Det både Russisk Røde Kors og ukrainsk Røde Kors sine team på bakken forteller, gjør at vi forventer store behov for støtte til sivile gjennom høsten og vinteren, sier Røthing.

### Røde Kors i Ukraina

- Røde Kors har gjennom Ukraina Røde Kors bistått mer enn 276.000 mennesker med grunnleggende helsehjelp og psykososial støtte siden krigen eskalerte.
- 19.000 har fått opplæring i førstehjelp, og Norges Røde Kors støtter i dag 28 mobile helseteam som yter helsetjenester der det offentlige ikke har kapasitet.
- 700 mennesker, i all hovedsak eldre, har fått hjemmebesøk av frivillige i Røde Kors.

17 år gamle Ragnhild Helen Phil Konstad (t.v.) hadde for noen år siden bruk for noen voksne å snakke med. Nå er hun en del av ekspertpanelet til Kors på halsen. Nelli Kongshaug (t.h.) har vært leder for Kors på halsen i 11 år og tar selv noen vakter på telefonen for å få snakket direkte med ungdommen.

## Fortsatt viktig å bli hørt

– Mobil, internett og sosiale medier er ekstra dimensjoner som unge i dag må bale med, i tillegg til de utfordringene som alltid har ligget for dem som vokser opp, sier Nelli Kongshaug.

Tekst: **Markus Sæther Malmin**  
Foto: **Ingeborg Øien Thorstrand**

**S**iden Røde Kors åpnet samtaletilbudet Kors på halsen på midten av 80-tallet har verden endret seg enormt, utfordringene barn og unge sliter med er likevel mye det samme.

– Når jeg leser gamle rapporter slår det meg at barn og unge lurer på det samme i dag, som da Kors på halsen ble startet i 1984, sier Nelli Kongshaug, som leder Kors på halsen, og legger til:

Ungdom er ungdom, og skal gjennom det samme i dag, som for 40 år siden, de skal finne seg selv, finne sin identitet, og på sett og vis er det bra at det er konstant.

Samtidig mener Kongshaug at verden rundt barn og unge har endret seg mye.

– I tillegg til de utfordringene som alltid har ligget foran dem som vokser opp, er sosiale medier en ny utfordring som dagens ungdom må forholde seg til.

### Flere tar opp psykisk helse

En ting som trekkes frem er at psykisk helse generelt er mer oppe i dagen enn tidligere.

– Selv om tallene for hvor mange som sliter med psykiske utfordringer er nokså stabile, har de de siste årene blitt stadig flere som tar opp temaet når de kontakter Kors på halsen.

Akkurat hva dette skyldes er vanskelig å si, men Kongshaug tror at mindre stigma, og mulighet for å kontakte Kors på halsen over chat har vært avgjørende.

I tillegg til at psykisk helse er blitt mer normalisert, og noe man snakker mer om i dag, er det nok også lettere å åpne seg opp over chat, fordi følelsen av anony-



«Når barn og ungdom tar kontakt med oss får de mulighet til å snakke med trygge voksenpersoner, som har tid til dem, helt anonymt.»

**Nelli Kongshaug**

mitet er større enn for eksempel over telefon.

– Når barn og ungdom tar kontakt med oss får de mulighet til å snakke med trygge voksenpersoner, som har tid til dem, helt anonymt. Kors på halsen er her for å lytte, reflektere og snakke med de som trenger det. Enten det er om alvorlige utfordringer, eller fine opplevelser de bare ville dele, sier Kongshaug.

Hun mener anonymiteten er avgjørende for at de som benytter seg av tjenesten skal kunne dele personlige utfordringer de står i.

– Om man for eksempel tar opp utfordringer med en lærer, kommer man til å møte den samme læreren i gangene eller i klasserommet, men med oss velger de helt selv når de vil ta kontakt, sier hun.

## Viktig at ungdommen blir lyttet til

Ragnhild Helen Phil Konstad (17) er en del av ekspertpanelet til Kors på halsen. Der hun og andre ungdommer er med å utvikle tjenesten.

– For noen år siden fikk jeg selv bruk for noen å snakke med. Det at man kan ha en samtale med en anonym og trygg voksenperson, som man ikke trenger å forholde seg til igjen følte veldig fint, forteller hun.

Konstad sier at ungdomstiden kan være kaotisk, og at et samtaletilbud kan være fint på temaer som ikke alltid er like lett å diskutere med noen man kjenner. Derfor ville hun være med å utvikle samtaletilbudet.

Jeg så at Kors på halsen søkte etter folk til ekspertpanelet og tenkte det var fint å kunne være med å utvikle en tjeneste jeg selv har sett nytten av.

Hun mener at det er viktig å involvere målgruppen for å gjøre Kors på halsen enda bedre.

Barn og unge vet hva barn og unge trenger, så det er veldig bra at det finnes et ungdomspanel.

Noe av det positive Konstad trekker

### Kors på halsen

- Kors på halsen er Norges eneste hjelpelinje for barn opp til 18 år, hvor de kan snakke om akkurat hva de selv ønsker.
- Tjenesten er basert på barns rett til å bli hørt, og jobber etter barnekonvensjonen.
- Kors på halsen het tidligere Barn og unges kontaktteltelefon og åpnet 1.august 1984.

### Telefon, chat og e-post

Ønsker du å snakke med en voksen kan du ringe 800 333 21, eller chatte og/eller send e-post på [korspahalsen.no](mailto:korspahalsen.no).

**Les mer på [korspahalsen.no](https://korspahalsen.no)**

frem er mangfoldet i gruppen og de gode diskusjonene. Ekspertpanelet er satt sammen av rundt 10 medlemmer mellom 12-17 år, som møtes seks ganger i året.

# RØDE KORS I VERDEN

Foto: Myanmar Røde Kors



Sykepleier Aye Thidar Maung nektet å reise da befolkningen i Rakhine ble evakuert før sommeren. I tre måneder sørget hun for at de som var igjen fortsatt fikk helsetjenester.

## Myanmar Sykepleier nektet å evakuere

Da kampene intensiverte mellom Arakan-hæren og Myanmars militære, forlot alle lokale og internasjonale organisasjoner Maungdaw i den nordlige Rakhine-staten. Midt alt kaoset og volden valgte én sykepleier å bli for å hjelpe den gjenværende befolkningen.

**1** Aye Thidar Maung, en ung sjenert sykepleier, nektet å reise da alle ble evakuert da konflikten i Rakhine eskalerte i begynnelsen av sommeren. I stedet ble hun igjen slik at

hun kunne fortsette å gi helsehjelp til menneskene i nød.

I over tre måneder sørget hun for at 1.500 mennesker berørt av den væpnede konflikten fortsatt fikk viktige helsetjenester. Da soldater prøvde å ta medisinene og forsyningene fra klinikkene, gjemte hun dem slik at hun kunne fortsette å gi nødvendig hjelp til befolkningen. Bare i juli var hun i stand til å behandle over 700 krigsskadede pasienter, 154 barn under 5 år og gjennomførte hjemmebesøk for svekkede pasienter, og gjøre grunnleggende helsekonsultasjoner.

## Pakistan Opplysningskampanjer for å hindre smittespredning

Amjad Ali er en av 33 millioner mennesker som ble rammet av den verste flommen i Pakistan på flere tiår.

**2** For to år siden meldte hun seg som frivillig i Røde Kors for å hjelpe til i nabolaget som ble hardt rammet.  
– Annenhver uke kjører vi ut til ulike landsbyer for å gi helsehjelp til kvinnene og deres spebarn. Flere er svært underernærte og kronisk syke på grunn av mangel på mat og rent drikkevann, sier hun.

Sykdommer som hepatitt og kolera er utbredt og de frivillige gir tilbud om vaksiner, gratis helsehjelp og medisiner og henviser til videre behandlingssløp.

– Vi deler også ut helsekupper som de kan bruke til å dekke helseutgifter, fødselshjelp, reiser og mat utgifter, og vi er i gang med å renovere helsestasjonen her i Sewhan, forteller Amjad.

Svært få av kvinnene i landsbyen kan lese og skrive. Frivillige driver derfor spesielt tilpassede opplysningskampanjer for å øke kunnskapen om sykdomsutløp, spredning og beskyttelse.

– Det gjør vondt å se hvor utmagret og syke disse kvinnene er. Vi gjør så godt vi kan, men de trenger så mye mer, sier hun.



Foto: Usman Ghani/Røde Kors

Foto: Miguel Lavín Remon/Norges Røde Kors



## Kenya Sikret rent vann

Da vannstanden i Tana-elven, Kenyas største elv, økte med opp til seks meter i sommer, gikk det hardt ut over befolkningen som levde langs elvebredden.

**3** Brønner ble forurenset eller fullstendig blokkert av flomvannet. Mange mistet hjem og levebrød, så da vannstanden sank var det viktig å få på plass trygt drikkevann og gode sanitærforhold for å hindre at sykdommer skulle oppstå og spre seg.

Kenyansk Røde Kors, i samarbeid med Norges Røde Kors, bidro sterkt i arbeidet med å bore nye brønner og vannpumper, reparere borehull, sette opp solcelledrevne vannsystemer, rehabiliterte rørledninger, hjalp til med å etablere eller revitalisere vannkomitéer, opplysningskampanjer i god hygiene og opplæring for frivillige.



Foto: Romania Røde Kors

## Romania Flom i sentral-Europa

Da Sentral-Europa ble rammet av de største oversvømmelser på flere tiår i september, rykket flere tusen frivillige ut for å hjelpe til.

**4** I Østerrike, Tsjekia, Moldova, Polen og Romania skapte styrtregn fra ekstremværet Boris massive oversvømmelser. Boliger under vann, strømbrydd, transportforstyrrelser og skadet infrastruktur førte til at mange tusen ble evakuert eller trengte annen hjelp. I de verst rammede områdene i Østerrike bisto mer enn 2.500 mannskaper fra Røde Kors med evakueringer, opprettet midlertidige krisesentre og tok vare på fordrevne.

I Romania ble mer enn 5.000 hjem oversvømt. Seks mennesker mistet livet og flere hundre måtte evakueres. Rumensk Røde Kors delte også ut 20 tonn mat og drikkevann. Også andre land i regionen, som Tyskland, Ungarn og Slovakia, mobiliserte Røde Kors-foreninger, og koordinerte med lokale myndigheter.



Tekst og foto: Anette Selmer-Andresen/Norges Røde Kors

Kichor og andre frivillige hjalp til på havna og losset nødhjelpsartikler som skulle videre til de som ble hardest rammet av orkanen Beryl.

## St Vincent og Grenadinene Orkanen kom tidligere enn ventet

Da orkanen Beryl traff St Vincent og Grenadinene 1. juli, var det historisk tidlig.

**5** «Hurricane season» starter vanligvis ikke før i august eller september, og folk var derfor ikke forberedt det som skulle skje. Derfor rammet orkanen Beryl ekstra hardt da den kom allerede i juli. Frivillige fra Røde Kors-foreningene i Jamaica, St Vincent og Grenadinene, Grenada og Barbados rykket ut for å hjelpe til med å sette opp evakueringssentre, midlertidige overnattingsplasser, madrasser, mat og vann til de som mistet sine hjem i orkanen. Øygruppa Grenadinene ble hardest rammet, og befolkningen på flere av øyene måtte evakueres. Røde Kors i St Vincent og Grenadinen har få ansatte. Nasjonalforeningen drives nesten utelukkende av frivillige, og Norges Røde Kors støttet derfor med teknisk personell.

# En ildsjels siste ønske

Da Reidun Andreassen døde i vår, mistet Røde Kors et betydningsfullt medlem og ildsjel. Men Reidun var ikke ferdig med Røde Kors. I testamentet sitt hadde hun et siste ønske.

Tekst: **Ingeborg Øien Thorsland** Foto: **Privat**

testamentet hadde Reidun avsatt en sum som skulle gå til Røde Kors sitt humanitære arbeid.

Det var 21. mai i vår, i en alder av nærmere 95 år, at Reidun Andreassen sovnet inn på Bærum sykehus. Bare en knapp måned tidligere hadde Røde Kors-ildsjelen deltatt på årsmøtet til Akershus Røde Kors i Lillestrøm. Den tidligere styrelederen og medlemmet av Landsstyret hadde sluttet med aktive verv for lenge siden, men likte å få med seg hva som foregikk i hennes kjære organisasjon.

– Reidun likte å følge med. Hun berømmet hjelpekorpsene, men var mest opptatt av omsorgsaktivitetene. De siste årene var hun spesielt opptatt og imponert over de unge og alt de fikk til, sier mangeårig venninne og samtalepartner, Grete Branum.

Grete har, som Reidun, hatt ulike verv og oppgaver i Røde Kors. Når de to møttes, gikk det mest i organisasjonsprat.

– Reidun var alltid engasjert, positiv og hyggelig, og veldig opptatt av «ett Røde Kors», - at vi alle etterlevde prinsippene. Vi diskuterte ofte administrasjon og frivillige versus ansatte, om å finne balanse og benytte ressursene best mulig, forteller Grete.

## Et hjerte for Besøktjenesten

Reidun var aktiv i Besøktjenesten i over 50 år, og i løpet av denne perioden hadde hun verv på flere nivå. Hun begynte som frivillig i Bærum Røde Kors og var med på å etablere Besøktjenesten i Bærum. I 1960 tok hun Pasientvenn-kurs i Oslo og startet å gå med tralle på Bærum Sykehus.

– Vi hadde hvite forklær og Røde Kors armbind, og i trallen hadde vi alt fra ukeblader til frukt og tobakk, fortalte Reidun i et intervju i forbindelse med 50 gjennomførte år i Besøktjenesten for en del år siden.

Hun var også en av ildsjelene bak etableringen av Bærum Røde Kors sykehjem. Røde Kors- damene, som de ble kalt, gjorde en iherdig innsats og arrangerte alt fra basarer til bøsseinnsamling for å få inn inntekter. For sitt arbeid som styreleder og medlem av landsstyret ble hun utnevnt til æresmedlem både i Bærum Røde Kors og i Akershus Røde Kors, og hun mottok flere



Reidun Andreassen var veldig opptatt av de fire barnebarna sine og hjalp dem med lekser etter skolen da de var små. Her er hun på tur med barnebarnet Hermann.

«Vi hadde hvite forklær og Røde Kors armbind, og i trallen hadde vi alt fra ukeblader til frukt og tobakk.»

**Reidun Andreassen.**

hedersbevisninger, blant annet Hederstegnet, den høyeste utmerkelsen til Norges Røde Kors.

## Styrker humanitært arbeid

Grete er ikke overrasket over at Reidun valgte å testamentere en sum til Røde Kors.

– Det er vanskelig å si om Reidun hadde noen spesielle «hjertebarn». For henne var alt like viktig. Det er nok derfor hun valgte å ikke øremerke gaven til Røde Kors, slik at organisasjonen kan bruke arven der hvor det er mest behov.

Også Reiduns datter Jannike Jacobsen og Reiduns fire barnebarn Hedda, Helene, Hanna og Hermann synes det var fint at Reidun valgte å tilgodese organisasjonen.

– På grunn av mammas sterke engasjement gjennom en rekke år i Røde Kors, kom det ikke overraskende på oss at hun testamenterte en sum til Røde Kors. Det er med glede at penger blir overført når



Reidun Andreassen.

arveoppgjøret er klart og at pengene fra henne går til en flott organisasjon, sier Jannike.

Jannike forteller også at Reiduns «Røde Kors-historie» er blitt overlevert til Bærum Røde Kors som planlegger å sette opp en vegg eller et skap med Reiduns medaljer.

## Testamentariske gaver er viktig

Testamentariske gaver er svært viktig for Røde Kors. Siri Antonsen, som er ansvarlig for arv og testamentariske gaver, sier at Røde Kors alltid følger testators ønske. – Vi er veldig takknemlig for at enkelte ønsker å støtte vårt humanitære arbeid ved å tilgodese oss i et testament. Velger du å gi til Røde Kors kan du være trygg på at ditt bidrag blir tatt godt imot og brukt på en fornuftig måte, sier hun.

Selv om Røde Kors har mistet et kjært og betydningsfullt medlem, fortsetter Reidun å sette spor etter seg.



Da de første mottakene for asylsøkere ble etablert i Norge på åttitallet i Bærum, var Reidun Andreassen sentral. Her som kioskvakt på skipet «Fridtjof Nansen», som var ayilmottak i en periode på 80-tallet.

«På grunn av mammas sterke engasjement gjennom en rekke år i Røde Kors, kom det ikke overraskende på oss at hun testamenterte en sum til Røde Kors.»

**Jannike Jacobsen**

Reidun var sterkt engasjert i Røde Kors sitt internasjonale arbeid. Etter jordskjelvet i Armenia i 1987 startet Norges Røde Kors en stor innsamlingsaksjon til bygging av et sykehus i byen Spitak. Her er Reidun til stede ved innvielsen av sykehuset «Fridtjof Nansen» året etter.



## 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.
- Om du ønsker å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan vi tilby gratis advokathjelp til testamentsoppsett. Du kan også bruke vår digitale testamentsløsning. Ønsker du mer informasjon eller en brosjyre som forklarer det viktigste innen testamentsoppsett, ta kontakt med testamentsansvarlig Siri Antonsen på telefon 916 21 942 eller e-post [siri.antonsen@redcross.no](mailto:siri.antonsen@redcross.no)
- Se også [rodekors.no/arv](http://rodekors.no/arv)

# Hjertestarterentusiasten

Wasim Zahid er en av landets mest kjente kardiologer og omtales ofte som en «kjendislege». Til daglig jobber Wasim ved Drammen Universitetssykehus, hvor han har omfattende erfaring med hjertestartere. Vi tok en prat med Wasim om hans lidenskap for å redde liv.

Tekst: Einar Iljan Ananiassen Foto: Privat



**H**jertestartere har jeg et nært forhold til, og de er en viktig del av jobben vår, sier Wasim. – Når hjertet har stoppet, stopper også blodsirkulasjonen til hjernen. Hvis man ikke handler raskt, vil personen dø. Det som gjør at hjertestartere redder liv, er at de bidrar til å starte hjertet igjen og gjenopprette sirkulasjonen.

## Misforståelser rundt hjertestans

Når det gjelder hvordan en hjertestarter faktisk fungerer, påpeker Wasim at det ofte er misoppfatninger.

– Hjertestarteren gir et strømstøt gjennom hjertet, som nullstiller det elektriske kaoset i hjertet, slik at normal hjerterytme kan gjenopprettes. På film ser vi ofte at man gir sjokk ved helt flatt eller manglende hjerterytme, kjent som asystole. Men i virkeligheten er hjertestarteren mest effektiv ved ventrikkelflimmer, en tilstand med elektrisk kaos i hjertet. Her hjelper sjokket med å nullstille dette kaoset, påpeker kardiologen til Røde Kors-magasinet.

## Tiden er kritisk

Wasim understreker at en hjertestarter ikke løser den underliggende årsaken til hjertestansen.

– Man kan ikke forvente at den skadde blir helt frisk etter at hjertet eventuelt begynner å slå igjen, etter at det har blitt sjokket med en hjertestarter. Det er fortsatt en sårbar situasjon, og det kreves ofte videre behandling på sykehuset, for at personen skal overleve eller bli frisk igjen.

Når et hjerte har stoppet, så er tid en meget kritisk faktor, forteller Wasim.

– Behandlingen bør gis så raskt som mulig, helst

## Slik bruker du en hjertestarter:

- Ring 1-1-3 – Varsle nødetatene umiddelbart, få hjelp fra omgivelsene
- Start HLR (hjerter- og lungeredning)
  - trykk hardt og raskt midt på brystet til personen. 30 kompresjoner og 2 innblåsinger. Se veiledning til høyre.
- Åpne / skru på hjertestarteren – Følg de enkle, automatiske instruksjonene som hjertestarteren gir.
- Fest elektrodene – Plasser elektrodene på personens bare bryst, som anvist på hjertestarteren og elektrodene.
- Analyser hjertet – La hjertestarteren analysere hjerterytmen. Berør ikke personen.
- Gi sjokk – Hvis hjertestarteren anbefaler sjokk, pass på at ingen berører den som har hjertestans. Trykk så på sjokk-knappen (ved helautomatisk hjertestarter kommer sjokket automatisk).
- Fortsett HLR – Fortsett med HLR til hjelp kommer, eller personen viser tegn til liv.
- Husk at hjertestarteren guider deg gjennom hele prosessen! Hjertestarteren vil ikke gi sjokk om hjertet fungerer normalt.



Røde Kors tilbyr førstehjelpskurs over hele landet. Ta kontakt med ditt lokale Røde Kors for mer informasjon.



Powerheart G5 er en hjertestarter med fremtidens teknologi som sikrer trygg og sikker behandling av pasienten.

innen fem minutter. Forskning og statistikk viser at jo raskere man handler, desto større er sjansene for å redde liv. Derfor er det viktig med god tilgang til hjertestartere over hele Norge, slik at man aldri er langt unna et livsviktig hjelpemiddel. Det er avgjørende å bruke hjertestarteren tidlig – da er sjansen for overlevelse størst.

Wasims engasjement for hjertestartere er tydelig og lidenskapelig. Han håper flere vil forstå viktigheten av å ha hjertestartere tilgjengelig og lære seg å bruke dem.

## LÆR MER OM BRUK AV HJERTESTARTER



SKANN QR-KODEN

## LÆR MER OM HJERTE- OG LUNGEREDNING



SKANN QR-KODEN

## Slik utfører du hjerter- og lungeredning (HLR):

- Sjekk respons – Rist forsiktig i personen og rop for å se om de reagerer. Hvis ingen respons, gå til neste steg.
- Ring 113 – Varsle nødetatene, eller få noen til å gjøre det for deg.
- Utfør HLR, 30 kompresjoner og 2 innblåsinger:
- Hjerterkompresjoner – Plasser hendene dine midt på brystet til personen, med den ene hånden oppå den andre. Trykk hardt og raskt, ca. en tredjedel av høyden på brystkassen. Det betyr 5-8 cm på en voksen, 5-7 cm på et barn, 3-4 cm på en baby. Tempo på kompresjonene skal være 100-120 trykk per minutt.
- Innblåsinger – Åpne luftveien ved å vippe hodet bakover og løfte haken. Klem igjen nesen og gi to innblåsinger til brystet hever seg.
- Fortsett HLR – Gjenta 30 kompresjoner og 2 innblåsinger til profesjonell hjelp ankommer, eller personen viser tegn til liv.
- Husk: Kompresjoner er viktigst – hvis du er usikker på innblåsninger, fortsett med bare kompresjoner.

**Margrethe Røed, programleder i NRK:**

# Jeg vil ikke være en del av bruk-og-kast-kulturen

*Margrethe Røed, kjent fra Barne-TV og flere reality-suksesser, har tatt med seg sitt engasjement for gjenbruk inn i NRK-jobben.*

Tekst: **Annika Aarstad** Foto: **Geir Evensen**

**D**enne høsten blir det en egen serie om miljøsmart oppussing av barnerom med den profilerte programlederen ved roret.

Margrethe forteller om sitt forhold til klær og gjenbruk.

– Jeg er veldig opptatt av å ikke være en del av bruk og kast-kulturen. Hver gang jeg trenger et nytt plagg undersøker jeg hvordan jeg kan få tak i det brukt. Jeg tenker på miljøet og å leve grønt. Det økonomiske er også et viktig aspekt, selvfølgelig. Hun forteller at hun aldri kaster tøy som ikke brukes i husstanden.

## **Donerer tøy jevnlig**

– Vi bor i nærheten av en innsamlingsboks fra Røde Kors hvor jeg jevnlig leverer klær, sier Margrethe.

Hun forklarer hvordan hun samler plaggene som ikke brukes lenger i hauger: Én haug med det som kan arves bort til venner og slektninger, én haug med det som kan selges i lokale sportsgrupper og en siste haug med det som skal leveres i innsamlingsboksen.

Trebarnsmoren har også lyktes med å engasjere barna sine i å glede seg over å donere klær. Hun forteller om en gang datteren hennes slet med å gi bort favorittkjolen som ikke passet lenger. Til slutt puttet 7-åringen kjolen i posen med tøy som skulle gis bort og sa fornøyd «Da kan noen andre gå med den og bli like glad i den som jeg har vært».

## **Kreative gjenbrukstips**

Margrethe har noen gode gjenbrukstips.

– Jeg har alltid hatt lyst til å ha en sånn byttedag. Hvor alle tar med noen plagg de ikke bruker lenger, så kan man kanskje finne noen nye skatter, sier hun, og fortsetter lattermildt: – Jeg har også skaffet meg symaskin, men jeg kan ikke bruke den enda da.



«Drømmerommet» skal være et morsomt og annerledes oppussingsprogram, med programleder Margrethe og snekker Ola.

I NRK er det også startet bærekraftige tiltak.

– Vi har en nyoppstartet «grønn gruppe» der vi skal komme med ideer til grønne tiltak i bedriften. Blant annet har vi opprettet et brukthjørne hvor folk henger opp klær som andre kan ha glede av. Vi er også en gjeng som har avtalt å møtes jevnlig for å sy om klær.

Margrethe oppfordrer alle til å starte en grønn gruppe på arbeidsplassen sin.

## **«Drømmerommet»**

Margrethes interesse for gjenbruk og bærekraft har ført til et helt nytt TV-program, «Drømmerommet». I programmet reiser hun og en snekker rundt og pusser opp barnerom uten å kjøpe noe nytt. De re-designer, finner ting som skal kastes og kjøper brukt.

I forbindelse med dette har de også laget såkalte DIY (do it yourself)-inspirasjonsvideoer. Videoene skal brukes i skoleundervisning blant barn og ungdom. Programmet vises på NRK i oktober 2024.







# HAR DU TØY DU IKKE BRUKER?



Vi henter gjerne tøyet hjemme hos deg for 10 kroner.\*

- 1** Bestill henting og legg til rabattkoden **RKM10**
- 2** Fyll posen med tøy
- 3** Skriv opphentingskode på posen og sett den ut for henting

Henteordningen gjelder de private adressene i Norge hvor våre venner i Helthjem har mulighet til å hente. Noen steder i landet finner du innsamlingsbokser for tøy og lokale Røde Kors-butikker der du også kan gi tøy.

\* Vanlig pris er 39 kroner. Rabattkoden RKM10 gjelder til og med 15. november.

 **Røde Kors**