

**Røde Kors**

**MAGASINET**

NR 3 - 2019

*Vendela og  
Petter på ferie  
for alle.*

Side 16

*Da ekstrem-  
været rammet  
Jølster.*

Side 18

*Genève-  
konvensjonene  
fyller 70 år.*

Side 21

**Blogger Linnéa Myhre:**

# **– Man tror de som er populære har det perfekt**

*– På ungdomsskolen følte jeg på press fra alle kanter. Passe inn, ha de riktige klærne, gode karakterer, være godt likt, se bra ut.*

Tema: Oppvekst, side 8-15

# Det er mye som kan gå i arv

Noen kan arve øyenfargen din, ditt gode humør – eller en teddybjørn. Men noen kan også arve et bedre liv av deg – ja, du kan faktisk la noen arve selve livet! Det kan du ved å gi en liten gave i ditt testamente til Røde Kors' hjelpearbeid. Det er en arv som betyr så mye, en arv som setter spor.



Vil du vite mer om det å skrive testamente eller ønsker en informasjonsbrosjyre?  
Ta kontakt med Siri Antonsen, ansvarlig for arv og testamentariske gaver,  
på **telefon 22 05 40 00** eller send en e-post til: **siri.antonsen@redcross.no**.

 **Røde Kors**

## Leder

# Viktigheten av å bli sett

I ni norske byer kan barn og unge helt uforpliktende komme til møteplassen Fellesverket. Om de vil prate, spille, gjøre lekser eller spise, er opp til dem. De får være seg selv og de møter trygge voksne som er interessert i dem. Jeg har vært så heldig at jeg har fått møte både Røde Kors-frivillige som driver Fellesverket og mange unge som tilbringer tid der.

■ Ifølge Folkehelseinstituttet har mellom 15 og 20 prosent av alle norske ungdommer til enhver tid nedsatt funksjon på grunn av psykiske vansker. Og 9 prosent av guttene og 26 prosent av jentene fra 10. klassetrinn til 3. klasse på videregående har et høyt nivå av depressive symptomer. Dette må hele samfunnet ta på alvor. Skole og stress er trolig en viktig årsak, det samme er økende barnefattigdom i Norge, ensomhet, mobbing og økt press generelt.

■ I samtaler med barn og unge i aktiviteter som Fellesverket, Kors på halsen og Ferie for alle ser vi i Røde Kors to viktige tendenser: Det er både flere unge som tar kontakt med oss og de temaene de vil snakke med trygge voksne om, er stadig mer alvorlige. I fjor var selvmord det enkelttemaet som ble nevnt oftest av de som kontaktet vår samtaletjeneste Kors på halsen.

■ Kan en møteplass være et verktøy for å bedre psykisk helse? Det høres nesten for

godt ut til å være sant. Men finnes det noe viktigere enn å bli sett, kjenne seg trygg og ha noen å snakke med? I dette magasinet møter vi forfatter og blogger Linnéa Myhre. Hun har brutt mange tabuer når hun har fortalt om egne, psykiske utfordringer. Hun oppfordrer barn og unge til å snakke med noen de er trygge på. «Enten det er helsesøster, en venn, en kollega eller lærer, bare man kan åpne seg og få sagt ting høyt, er det en god start», sier hun.

Dette tror jeg er et råd alle bør lytte til, enten de kommer til møteplassen først og fremst for det trygge sosiale fellesskapet, for å bli sett som menneske eller for å snakke. Det er også en påminnelse om hvor viktig det er å gjøre seg tilgjengelig, lytte og ta barn og unge på alvor. Slik kan hver og en av oss utgjøre en forskjell for andre.

Robert Mood,  
president i Røde Kors



« Det er flere unge som tar kontakt med oss og de temaene de vil snakke med trygge voksne om, er stadig mer alvorlige.



**RØDE KORS-MAGASINET**  
03/2019 98. ÅRGANG

**Utgiver:**  
Røde Kors i Norge  
**President:**  
Robert Mood  
**Generalsekretær:**  
Bernt G. Apeland

**Ansvarlig redaktør:**  
Øistein Mjærum  
**Redaktør:**  
Marianne Wellén  
**Forsidefoto:**  
Olav A. Saltbones  
**Redaksjonens**  
**adresse:** Postboks 1  
Grønland, 0133 Oslo

**Telefon:** 22 05 40 00  
**E-post:**  
marwel@redcross.no  
**Design:** Spoon AS,  
www.spoonagency.no  
**Trykk:** Panzeprint AS  
**Trykt utgave:**  
ISSN 1503-5786  
**Digital:** ISSN 1892-7971

**Får dere flere Røde Kors-magasiner i husstanden, har adresseendringer eller andre henvendelser:**  
Kontakt kundeservice på rodekors.no



## Det store bildet

# STORT ANSVAR

Karabo Ntisane (18) står foran hjemmet hun deler med sine to småsøsken i Mafateng, Lesotho. Etter at faren døde av aids, og moren dro for å finne arbeid i byen, måtte Karabo ta ansvar for søstrene sine.

– Noen ganger spør jeg meg selv hvorfor Gud etterlot meg til å være forelder for de to søsknene mine. Det er hardt å få et så stort ansvar. Heldigvis fikk vi hjelp fra Røde Kors til å klare oss, sier Karabo, som drømmer om å bli sykepleier.

Røde Kors støtter den lille familien med å reparere taket på hytten deres, bidratt med matvarer og skoleavgift.

AIDS-epidemien som har rammet det lille fjellandet i det sørlige Afrika har gått hardt ut over barna som har blitt etterlatt. Siden 2000 har Lesotho Røde Kors sikret grunnleggende behov, som mat, tak over hodet, helse- og skoletilbud til mer enn 300 barnehusholdninger.



# RØDE KORS I NORGE



Tekst og foto: Magnus Bjørgen, Ringsaker



**Nye opplevelser:** Det var god stemning da seniorferie-deltakerne tok turen til Prøysenhuset fredag. Karine Simensen (på bildet) sier hun ikke kunne vært mer fornøyd med uka. Her sammen med frivillig Roar Lien.

1

## Hedmark

### Seniorferie: – En helt fantastisk uke

**Pensjonister i alderen 74–95 år storkoste seg på sosial senior-ferie i regi av Nordre**

**Ringsaker Røde Kors.** I en hel uke bodde 27 deltakere sammen på Ringsaker folkehøyskole ved Moelv, med aktiviteter og sosial hygge hver eneste dag.

– Erfaringsmessig så er vi kjent med at mange eldre blir sittende mye alene og føler seg ensomme, forteller leder i Ringsaker Røde Kors, May Ljungqvist. – Det har vært helt topp. Det er altså så flott, og hvis det er noen som klager på det opplegget her så er de ikke friske, konstaterte seniorferiedeltaker, Olaug Skar (81), som blir rådvill når hun får spørsmål om hva som har vært det morsomste i løpet av uka.

Oppholdet ble finansiert med hjelp av midler fra Ekstrastiftelsen, lokale Lions-foreninger, Ring og Moelv Sanitetsforening, Ringsaker kommune og Røde Kors. Fra Røde Kors stilte 25 frivillige som aktivitører og ledsagere..

2

## Sogn og Fjordane Landsleir med Røde Kors Ungdom

**I juni ble det holdt landsleir for Røde Kors Ungdom på Haugland i Sogn og Fjordane.** Opplevelsene sto i kø, det var alt fra konserter, foredrag og kjendiser. Det ble arrangert samlinger med fokus på Norges rolle i verden og hvordan ungdom selv kan bidra til å skape positiv endring.

– Det var inspirerende å se og høre at også vi kan være med på å påvirke. Jeg vil bli mer aktiv i Røde Kors Ungdom, jeg vil delta på Sentral Ungdomskonferanse og jeg vil ut i verden og gjøre en forskjell, forteller Tuva Rabben (21) fra Skien i Telemark etter det fem-dager lange oppholdet.



Foto: Henning A. Hellebust

**God stemning:** Noen av høydepunktene var å møte kjendiser som Leo Ajkic. Her står han og landsrådsmedlem Yosef Ihdego foran 130 elleville deltakere på Røde Kors Ungdom landsleir i Sogn og Fjordane 2019.



## Rekordmange vil bli blodgivere

**Hele 5.600 nye blodgivere meldte seg for landets blodbanker i juni. Det er en dobling i forhold til samme tid i fjor.** – Takket være blodgivere kan

tusenvis av nordmenn hvert år overleve sykdommer som kreft, kompliserte fødsler, store ulykker og brannskader. Mange livsviktige medisiner og behandlinger som vi tar for gitt, finnes takket være mennesker som frivillig setter av tid og bokstavelig talt gir av seg selv, sier Elizabeth Salas Andreassen, som er ansvarlig for blodgiverprogrammet til Røde Kors.

I løpet av livet vil annenhver nordmann trenge behandling med blodprodukter. Likevel utgjør blodgivere mindre enn to prosent av den norske befolkningen. Blodbankene trenger nye forsyninger hele tiden. Selv om mange nye blodgivere kommer til hvert år, er det dessverre også mange som slutter å gi blod av diverse årsaker.

Meld deg som blodgiver på [GiBlod.no](http://GiBlod.no)

3

### Trøndelag Kom helt til topps!

**Den nasjonale toppturen til Galdhøpiggen ble lagt ned etter sommeren 2018 – men i distriktene spirer og gror det som aldri før.** Turgruppene fra Trondheim og Selbu tok sikte på Storsola på svenskegrensa da årets lengste fjelltur ble arrangert. En bratt tur mot 1711 vindfulle høydemeter. – Det var trist å miste fellesskapet med resten av landet, men samtidig har samarbeidet om felles tur knyttet turgruppene i Trøndelag enda tettere sammen, sier turlleder Hanne Paltiel. Turgruppa i Trondheim engasjerer veldig mange – både frivillige og deltagere. Så langt i år har 120 mennesker vært med på tur, og til høsten utvider gruppa tilbudet ved å doble antallet treningsturer.

– Vi håper det bare fortsetter. Alle er velkommen, og jo flere vi kan dele turgleden med, jo bedre, sier Paltiel.

**Ut på tur:** Sayeda Hussaini og Jawahir Mohammadi fra Afghanistan har begge vært med i turgruppa i Trondheim i flere år og ser på dette som en fin arena for å trene på norsk og få nye venner.



■ Barn og unge trenger noen som ser dem. Gjennom aktiviteter, samtaler og tilstedeværelse erfarer Røde Kors at mange unge mennesker har det tungt og sliter med psykiske utfordringer.

# – Fellesskapet betyr alt

– Jeg føler de frivillige er som en venn eller kompis, vi kan snakke med de om alt, sier Joakim (16) som forteller at det betyr alt å komme til Fellesverket i Drammen tre ganger i uken.





## Tips til foreldre – Snakk med barna!

Barn og unge trenger å bli forstått og lyttet til når de har det vanskelig. Det å snakke sammen kan løse de fleste floker og virker lettende i seg selv. Som foreldre kan du hjelpe barnet ditt på veien ved å ta det på alvor og snakke om både det som er gøy og vanskelig. Her kommer Røde Kors sine 6 tips til hvordan du kan snakke med barnet ditt:

### **1** Ta barnet på alvor Ta barnet på alvor hvis han eller hun oppfører seg annerledes, eller gir andre signaler om at ikke alt er bra.

Problemer på skolen kan virke bagatellmessige som for eksempel det at man ikke kjenner noen, eller ikke har blitt inkludert i leken. Veldig ofte kan vi foreldre oppfatte de første signalene som bagateller og si at dette ordner seg, eller ønske å løse problemet uten å forstå hele situasjonen. Et tips for bedre å forstå hva som skjer kan være å spørre: Jeg synes du så litt lei deg ut da jeg hentet deg på skolen i dag. Er det noe i veien?

### **2** Undersøk nærmere Når du først har tatt barnet på alvor, kan du stille åpne spørsmål for å finne ut hva barnet ditt egentlig prøver å si.

Det er ikke alltid barn så lett klarer å sette ord på følelser eller tanker. Ved å utforske litt nærmere kan du bedre forstå hvordan barnet ditt egentlig har det. Spør for eksempel: Kan du fortelle litt mer om da du ikke fikk være med de andre på skolen i dag?

### **3** Lytte, ikke løse Når du har fått barnet i tale ved å bruke åpne spørsmål, er det viktig at du tar deg tid til å lytte helt til barnet er ferdig med å snakke, og ikke hoppe rett til en løsning.

Det er viktig å lytte enda lenger enn det du kanskje føler er naturlig, for å være helt sikker på at barnet har fått fortelle hele sin historie. Du kan gjerne gjenta din oppfattelse av det barnet har sagt, for å sjekke om du har forstått.

### **4** Bekreft barnets opplevelse Når barnet er ferdig med å fortelle, kan du bekrefte at du forstår barnets opplevelser og følelser.

Si for eksempel: Jeg forstår godt at du følte deg utenfor og lei deg da du ikke fikk være med de andre. Det hjelper barnet å føle seg forstått, og dermed åpen for å finne en løsning.

### **5** Finn løsninger sammen Ofte har barna egne tanker om hva de trenger hvis du spør dem. Sammen kan dere utforske hvilke løsninger som vil hjelpe.

Kanskje synes barnet at det kan være OK å inkludere læreren i det som oppleves vanskelig, eller har behov for at foreldrene er behjelpelige med å etablere vennskap i starten. Hva med å invitere hjem en i klassen som bor i nærheten?

### **6** Gjør en avtale Etter dere har snakket om mulige løsninger, kan det være bra å gjøre en avtale om hva dere skal gjøre videre.

Kanskje har dere funnet en felles løsning, og barnet er motivert for å gjøre noe som det har grudd seg til. Dette er også en god mulighet til å si at du synes det har vært fint å snakke sammen. Det kan gjøre det enklere for barnet å ta opp ting som oppleves vanskelig med deg i fremtiden.

### Fellesverket

Fellesverket er et tilbud som favner bredt og som tiltrekker seg ungdom fra ulike miljøer. Gjennom Røde Kors sin tilstedeværelse lokalt ser vi hvor viktig det er at ungdom har et sted å være, hvor de først og fremst kan få være ungdom, uten prestasjonskrav eller stress. Røde Kors har i dag slike åpne møteplasser for unge i ni byer, med til sammen 12 hus. Her får ungdom et sted å være og mulighet til å delta på aktiviteter som konflikt-håndtering, leksehjelp og arbeidstrening. I fjor nådde Fellesverket ut til over 8500 ungdom.



**V**i spiller biljard, ping pong, Play Station og har det skikkelig gøy, sier Joakim, og legger til at Fellesverket er et skikkelig godt sted å være. – Jeg har fått mange nye venner her. Sammen med kompisene Vetle (14) og Joachim (15) er de helt enige i at de som jobber der som frivillige har mye å si.

#### De frivillige er som venner

– Jeg føler de frivillige er som en venn eller kompis, vi kan snakke med de om alt, sier Joakim. Døren åpner seg og en av de frivillige som starter på vakt kommer inn. – Å, der kommer Anita. 16-åringen løper bort og gir henne en stor klem.

Kompisene som henger på Fellesverket denne ettermiddagen er også enige om at det er bedre å henge på Fellesverket enn hjemme hos hverandre.

– Jeg gleder meg alltid til skolen er ferdig for da kan jeg dra hit, sier Joakim.

#### Et fint sted å være

Vetle forteller at Fellesverket er et fint sted å være, også når man er i dårlig humør.

– Hvis du sitter alene, kommer det alltid en frivillig bort til deg, det er fint, sier han og legger til at han kommer hit mye på grunn av de som jobber her.

Kamilla Lopez (28) er en av de frivillige som jobber på Fellesverket i Drammen, og synes det er veldig spennende å være sammen med barn og unge.

– De voksne som jobber her har en veldig viktig rolle. Ungdommene sier de synes det er fint å snakke med oss, fordi vi ikke stiller noen krav til dem, men er her kun for at de skal ha det fint, forklarer Kamilla.

– Ofte hvis man ber barn og unge oppsøke profesjonell hjelp for å prate, kan det føles rart og vanskelig, men på Fellesverket blir man godt kjent, og de unge føler seg mer komfortable med å dele eventuelle vanskelige ting, sier hun.

#### Å føle tilhørighet til «verket»

Dipali Gosain, prosjektansvarlig for Fellesverket i Drammen, poengterer at relasjonen mellom ungdommene og de frivillige er utrolig viktig.

– Vi ser at ungdommene er veldig opptatt av hvem som jobber når, altså at de frivillige betyr mye for dem, og at de bygger en sterk relasjon, forteller hun.

#### Har det gøy sammen:

De tre kompisene Joachim (15), Vetle (14), og Joakim (16) synes det er fint å møte andre ungdommer med samme interesser på Fellesverket.

#### Meningsfullt arbeid:

Kamilla og Dipali er enige om at det gir dem mye å jobbe på et sted som Fellesverket.



Dipali mener det er viktig at de unge føler eierskap og tilhørighet til stedet.

– Vi tror at ungdommer føler seg veldig hjemme her, og det er viktig å ha et slikt sted å komme til, sier Dipali og legger til at flere ungdommer bruker kallenavnet «Verket», og synes det er hyggelig.

Dipali mener møteplasser som Fellesverket er viktige og nødvendige, fordi mange unge trenger å ha et sted de kan føle seg sett, få venner og gjøre ting de synes er gøy.

#### **Et godt tilbud for mange**

– Det er ikke alle som har en idrett de driver med, eller som har så mange venner på skolen, sier hun og legger til at det også er et fint alternativ for vennegjenger å henge istedenfor på et kjøpesenter eller bibliotek. Det er en kjerne med mange av de samme ungdommene som er her, men det kommer også nye, og det er veldig fint, sier Dipali. Alle nye som kommer blir tatt godt imot av de andre ungdommene.

– Vi er veldig opptatt av at alle skal bli sett her, så de frivillige lærer seg fort navnene og sier alltid hei til vedkommende når de kommer inn døra, forteller hun.

#### **Helsesistas livsmotto:**

## – Våg å være ærlig

*Hele Norges Helsesista, Tale Krohn Engvik, står bak mottoet «Våg å være». Hun mener det er viktig å føle på ting som er ubehagelig, og at det er et større press blant unge nå enn det var før.*

– Jeg tenkte ikke på hvordan rompa mi så ut før jeg var voksen. Barn og unge i dag tenker mye på kropp, og sammenligner seg med andre. Mange føler på et press på å prestere på mange ulike arenaer, sier Engvik. Hun forklarer at denne totalbelastningen av press og forventninger om hvordan ting bør være, gjør at mange synes at hverdagen er tøff.

Engvik er opptatt av at man skal våge å være seg selv, og stå for sine egne valg og meninger. Det er på denne måten man blir trygg på seg selv, og dermed godtar seg selv for den man er.

– Det er fint å være annerledes, sier Engvik og legger til at det er en fin øvelse å legge merke til ting man liker ved seg selv, personligheten sin, egenskaper og livet sitt. – Det er viktig å være glad i seg selv.

#### **Alle opplever vanskelige ting**

Engvik er i dialog med barn og unge hver dag. – Mye av det som går igjen er relasjoner til andre og det sosiale liv, forklarer Engvik. Det er viktig for oss mennesker å være en del av flokken, vi er flokkdyr. Derfor har de fleste et behov for å ha gode venner. Det å føle at vi er verdt å være glad i og bli sett, det er det det meste handler om, forklarer Engvik.

Engvik er også opptatt av å kommunisere ut at alle opplever vanskelige ting i livet, alt fra kjærlighetssorg, følelsen av å ikke mestre noe, savn eller det å miste noen. – Det er viktig å kunne snakke om at ting ikke alltid er bra, og dele det med noen så man kan se fremover sammen. Våg å være sårbar, våg å være ærlig, sier hun.

#### **Helsesista sine tips:**

– Ikke bare fokuser på det du ikke får til eller sammenlign



**Vær ærlig:** Vi må slutte å mobbe oss selv og være så kritiske, sier hele Norges Helsesista, Tale Krohn Engvik.

utseende eller egenskaper med andre. Husk at de fleste rundt deg er mest opptatt av seg selv, de bryr seg egentlig ikke så mye om hvordan du ser ut, eller hva du er god på og mindre god på.

– Når du tenker stygt om deg selv, må du tenke: ville jeg sagt dette til noen jeg er glad i? Vi må slutte å mobbe oss selv og være så kritiske.

– Istedenfor å fokusere på hvordan alle andre er eller gjør, fokuser mer på hvordan jeg er og hvordan jeg vil være mot andre og mot meg selv. Man kan ikke bestemme hvordan alle andre er, men du kan bestemme hvordan du kan være mot deg selv.

– Spør deg selv om de du følger på sosiale medier gir deg en god eller dårlig følelse. Føler du deg dårlig, prøv å avføl, og husk å være litt kritisk til alt du ser og leser: sosiale medier er ikke det virkelige liv.

**«Ikke bare fokuser på det du ikke får til...»**

Bruk Hue

# Nettmobbing gjør livet vanskelig for mange

– Det er ekkelt og det går inn på deg, sier Thea (19). Hun ble mobbet på nett og kjenner til flere alvorlige episoder knyttet til nettmobbing. Dette er et problem vi må ta på alvor.

**N**ettmobbing gjør livet vanskelig for mange, og det er vanskelig å stoppe det, sier Thea Helene Barhaugen (19), som påpeker at nettmobbing er et stort problem og kan få alvorlige konsekvenser.

Hun vet om flere personer, både i og utenfor Norge, som har tatt livet sitt som en følge av blant annet å ha bli mobbet på nett.

## Sprer innhold som sårer

Nettmobbing kan være å bli kalt stygge ting eller ertet. Man kan bli holdt utenfor, baksnakket eller oppleve at noen sprer innhold på nettet som sårer deg.

– En venninne ble utsatt for nettmobbing nylig. En gutt la ut nakenbilder av henne på nett, og nå føler hun at hun ikke kan vise ansiktet sitt der hun er fra. Det er trist, sier Thea.

Hun forteller at det var mye nettmobbing både da hun gikk på ungdomsskolen og på videregående.

– På ungdomsskolen var det en person som opprettet en Instagrambruker der vedkommende hang ut ulike personer, også meg. Da rapporterte jeg inn brukeren til Instagram og sa fra til lærerne, forteller Thea.



**Enkelt å mobbe på nett:**  
– Jeg er drittlei av nett-mobbing. Jeg blir sur for at folk gjør det. De fleste tør ikke mobbe i virkeligheten, men gjør det fordi det er så enkelt å gjøre det på nettet, sier Thea Helene Barhaugen.

■ *Om lag 6000 frivillige i Røde Kors møter barn og unge gjennom aktiviteter over hele landet. Våre aktiviteter treffer ulike behov, og bidrar til å øke mestringfølelse og redusere utenforskap og vold.*



**Skjult mobbing:** Nelli Kongshaug, leder for Kors på halsen, sier at det er mye skjult kommunikasjon på nettet som ikke voksne oppfatter på samme måte som de unge.

## Flere unge tar kontakt

*Antallet henvendelser til Kors på halsen øker for hvert år. Hittil i år har samtaletilbudet hatt rundt 18 000 henvendelser fra barn og unge.*

– Unge som ringer inn snakker om at de opplever spredning av bilder og film de ikke ønsker å dele, utestenging fra grupper og eller spill, men også kommentarer, sier leder for Kors på halsen Nelli Kongshaug.

Når det gjelder nettmobbing, er det viktig å huske på at barn og unge ikke nødvendigvis snakker om nettmobbing, fordi det som skjer på nett er jo en del av hele livet, forklarer Kongshaug. Hun legger også til at det kan ligge mye skjult kommunikasjon på nettet, som ikke voksne oppfatter på samme måte som de unge. – Vi vet at det er vanskelig for voksne å vite om nettmobbing, hovedsakelig fordi voksne ikke er på de arenaene unge er på, som ulike grupper eller spill, forklarer Kongshaug.

Et tema som ofte går igjen i mob-

bing, er utestengning. Kongshaug bekrefter at de får en rekke henvendelser som går på unges selvtilitt, og at mange er redde for å bli utestengt.

– Når unge snakker om utestengning, forteller de at det begynner i sosiale medier, og at det ikke er like synlig som for eksempel på skolen, sier hun.

– Kroppspress og usikkerhet rundt egen kropp utgjør 26 prosent av alle innlegg. Det viser at vi voksne har en stor oppgave med å fortelle våre barn og unge at de er gode nok som de er, og å være bevisst på hvordan barna blir påvirket blant annet gjennom sosiale medier, sier Kongshaug.

Du kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.

Les mer:

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

### Undervisningsopplegget Bruk Hue

En undersøkelse Opinion har utført på oppdrag for Røde Kors og Telenor viser at annenhver lærer opplever at elever mobbes på nett. Over halvparten av dem mener skolene ikke er godt nok rustet til å stanse mobbingen. Sammen har Røde Kors og Telenor utarbeidet et undervisningsopplegg for skoler, Bruk Hue, som skal forebygge nettmobbing.

Mer informasjon om Bruk Hue, finner du på [rodekors.no](https://rodekors.no)

Linnéa Myhre åpen og ærlig

# – Vær din egen venninne

Linnéa Myhre (29) er et kjent fjes mange forbinder med suksess og karriere. Men helt siden ungdomsskolen har hun hatt et anstrengt forhold til både mat og kropp. Psykisk helse og det å være god mot seg selv, er viktig for Linnéa.

Tekst: Agnete Bråtun Foto: Olav A. Saltbones

**A**llerede på barneskolen husker jeg at alle skulle veie seg i klasserommet, og deretter skrive på tavlen hvor mye vi veide, forteller Linnéa. Selv om sosiale medier ikke fantes på denne tiden, mener hun likevel at et kroppsfokus og «idealkroppen» har eksistert i lang tid, og er noe barn og unge alltid har måttet ta stilling til.

## Evig jag etter det perfekte

– I ungdomstiden opplever man press fra alle kanter. Man skal se bra ut, ha gode karakterer, ha mange venner og være sosial, poengterer Linnéa. – Det er det evige jaget etter å være perfekt, men så er ikke de vi anser som «perfekte» fornøyde heller, det er viktig å huske på, sier hun.

For Linnéa startet anoreksien på slutten av ungdomsskolen.

– Jeg startet med slanking som et prosjekt. Når man ikke føler man mestrer noe, ble slanking for meg noe konkret å gripe fatt i. Når jeg begynte å se resultater, ga det mersmak. Jeg følte for første gang at jeg mestret noe. Og jeg fortsatte, forteller hun.

Hun presiserer at miljøet og folkene man har rundt seg, har mye å si for hvordan man har det som ung.

– Jeg var i en utrygg situasjon, og det var flere elementer i liv mitt som var vanskelig, sier Linnéa og legger til at fokuset på kropp tok mer og mer av tiden hennes.

## Snakk med noen

Løsningen for Linnéa ble å snakke om det. Hun oppfordrer barn og unge til å snakke med noen man er trygge på.

– Enten det er helsesøster, en venn, en kollega eller lærer, bare man kan åpne seg og få sagt ting høyt til noen, er det en god start, sier hun.

29-åringen fra Molde forklarer at hun også stadig har blitt bedre på ikke å baksnakke seg selv.

– Vær mot deg selv som du ville vært mot din egen venn eller venninne, og når de vonde tankene nærmer seg, skyver du de bort. Sakte, men sikkert vil det bli bedre, forklarer hun.

## Instagram er et fasadeliv

Når barn og unges psykiske helse blir et tema, blir bruk av sosiale medier sentralt.

– Jeg synes synd på de som vokser opp med sosiale medier i dag. Instagram er et fasadeliv, sier hun og mener mange kan bli påvirket i feil retning. Selv føler Linnéa at hun har et nokså balansert forhold til sosiale medier og sier at «likes» ikke definerer henne som person. – Det er det viktig å huske på, presiserer hun.

Hennes råd til «instagramvett» er å skille mellom det som er ekte og det som er fasade. – Avfølg kontoer som får deg til å føle deg dårlig, og definer for deg selv hva en «like» egentlig betyr, sier hun.

29-åringen mener at det også finnes positive sider ved dette altoppslukende fenomenet.

– Jeg synes det er fint at man kan være sosial med venner, uten å måtte møte folk, og man får mer tid til å gjøre det man liker, sier Linnéa og drar på smilebåndet. – Det passer meg bra, for jeg elsker å være alene.

## Frivillig i Røde Kors

For halvannet år siden ble Linnéa frivillig i Røde Kors.

– Jeg gikk først på et informasjonskurs om hva Røde Kors jobber med, og fant deretter et par aktiviteter som jeg følte passet meg godt, forteller hun. I dag er Linnéa engasjert både i arbeid for barn og unge, og i visitortjenesten der hun besøker en innsatt i Oslo fengsel.

– Det å kunne gi noe til andre, samtidig som man får utfordret seg selv, er veldig fint. Jeg er ikke så god på small-talk, så det å prate med en fremmed i en time i fengselet, har gitt meg veldig mye, sier hun.

– Det er en klisjé å si det, men det er veldig betydningsfullt å gjøre noe godt for andre, avslutter hun.

**Frivillig:** Linnéa Myhre er engasjert i Røde Kors sitt arbeid for barn og unge og i visitortjenesten der hun besøker en innsatt i Oslo fengsel. – Det betyr mye å kunne gjøre noe for andre, sier hun.



### **Linnéa Myhre (29)**

- Forfatter og blogger
- Ble i 2011 kåret til årets beste blogger
- Var i 2011 aktuell med nettserien «La Linnéa Leve»
- Hun har gitt ut fire romaner
- For boken *Evig søndag* mottok hun i 2012 Tabu-  
prisen fra Rådet for psykisk helse
- Denne høsten er hun aktuell med ny bok og er med i  
serien «Bloggerne» på TV2.

Kilde: Wikipedia



Ferie for alle

# Aimee fikk kjendis-besøk

*Aimee (10) fikk besøk av Vendela Kirsebom og Petter Pilgaard da hun var på Ferie for alle på Eidene i Vestfold. Et ferieopphold både store og små setter stor pris på.*

Tekst: **Agnete Bråtun**

Foto: **Olav A. Saltbones og Agnete Bråtun**

**D**et er gøy å være med pappa på ferie, sier den fornøyde tiåringen.

Denne sommeren har 2100 barn fått gratis ferieopphold ved hjelp av Røde Kors sitt tilbud Ferie for alle. 500 frivillige gjør det mulig at barn og foreldre får oppleve fine sommerminner sammen, fordelt på 52 opphold rundt om i landet. Aimee og faren Preben fra Søgne, fikk en opplevelse litt utenom det vanlige. Det var stor stas for tiåringen å kunne tilbringe en hel dag på Eidene sammen med den kjente duoen Petter og Vendela.

– Det er skikkelig gøy å være her, sier Aimee mens

hun leier Vendela på vei bort til dagens høydepunkt: Zipline.

## Skaper gode sommerminner

Aimee og faren har vært på fem Ferie for alle opphold tidligere, og begge er strålende fornøyde.

– Disse ferieoppholdene betyr veldig mye for oss, og det er en arena man møter mange hyggelig mennesker og bygger relasjoner, sier Preben.

– Dette er et sted alle blir sett, og man får tid til å være med hverandre som familie, sier han og legger til at Eidene er et nydelig sted med mange fine aktiviteter og deilig mat.

Preben jobber selv som frivillig i Røde Kors, og mener tilbud som Ferie for alle er utrolig viktig, særlig for barna.

– Alternativet hadde vært å bli hjemme hele ferien. På grunn av økonomien har vi ikke mulighet til å dra på ferie, så dette er helt fantastisk, sier han.

**Viktig for både stor og små:** Ferie er å tilbringe tid med familien, sier Preben. Datteren Aimee synes det er deilig å ha fri fra skolen, sove lenge og få nye venner som Vendela og Petter.





**Koser seg:** Rosel og sønnen Justin (9) prøver kjempesprettertten, en av mange spennende aktiviteter.



**Mange ulike aktiviteter:** Det var skummelt å gå på line, jeg måtte snu halvveis, sier Aimee.



**Nye utfordringer:** Det er skikkelig gøy å være her, sier Aimee (10). På feriestedet Eidene på Tjøme er det både klatrevegg, en stor skog og strand med kanoer og brygge.

## Ferie for alle

- Arrangeres i skoleferiene og drives av frivillige fra Røde Kors
- Familiene deltar sammen for å skape gode minner sammen
- Tilbys familier med minst ett barn mellom 6 og 13 år
- Formidles via offentlige instanser til lavinntekts-familier
- Hvert år deltar over 4000 barn og foreldre på ulike ferieopphold i både vinterferien, påskeferien, sommerferien og høstferien.
- Les mer om hvordan man blir frivillig i Ferie for alle: [rodekors.no/tilbudene/ferie-for-alle/](http://rodekors.no/tilbudene/ferie-for-alle/)



**Ga mersmak:** Vendela og Petter fikk lyst til å bli Røde Kors-frivillige selv da de besøkte Ferie for alle. Her tester de ziplinen.

## Aktiviteter for alle

– Dette er et skikkelig feriested, og det er masse å finne på. Jeg er ordentlig imponert, sier Petter som legger til at Eidene gikk langt over forventningene hans.

– Jeg kunne godt tenkt meg å være på ferie her selv, legger Vendela til. På Eidene finnes det en rekke ulike aktiviteter for enhver smak.

– Det gøyeste jeg har gjort er å prøve Zipline og å være på stranda, sier Aimee. Hun understreker også at de dagen før klarte å fiske over 100 krabber.

## Viktig å tenke på våre egne

Vendela og Petter vant 50.000 kroner i programmet «Familieduellen» på TV2, der pengene måtte gå til et selvvalgt veldeilig formål.

– Det er viktig å ikke glemme våre egne her hjemme som ikke har så god råd, og vi synes Ferie for alle er et fantastisk tilbud som vi ønsker å være med å støtte, sier Vendela. Da hun var liten var hun med på noe lignende selv.

– Jeg vokste opp med alenemor og vi hadde dårlig råd. Et slikt ferietilbud er fantastisk, og jeg har mange gode minner fra det, sier en rørt Vendela, og legger til:

– Det er viktig for barna å ha noe å fortelle når de starter på skolen igjen etter sommeren, og kunne føle seg lik som alle andre. Petter og Vendela ønsket gjerne å besøke et av Røde Kors sine feriesenter, da de bestemte seg for at dette var formålet de ønsket å støtte.

– Jeg visste ikke hva jeg skulle forvente før vi kom hit, men dette er et helt fantastisk sted, sier Petter og legger til at det er rart at ikke flere vet om dette tilbudet.

Etter en hel dag på Eidene, er det ingen tvil om at kjendisparet er imponert over innsatsen til de frivillige:

– Vi har lyst til å ta noen kurs i høst, og bli frivillige i Røde Kors, sier begge to med et stort smil om munnen.

**«Jeg vokste opp med alenemor og vi hadde dårlig råd. Et slikt ferietilbud er fantastisk.»**

**Vendela**

**Bustader var truga:** Raset som starta i tusen meters høgde under Tindfjellet, gjekk rett igjennom sentrum av Vassenden i Jølster, over E39 og enda i Jølstravatnet. Hjelpekorpsa frå Eid og Stryn Røde Kors bisto politiet med båtar og mannskap, medan Jølster Røde Kors organiserte evakueringscenter i det lokale forsamlingshuset.



Foto: Solve Kviranta/ Eid Røde Kors Hjelpekorps



Foto: Henning A. Hellebust

**Hektisk døgn:** Einar Helge Hansen og Else Drageset i Jølster Røde Kors, rosar sambygdingane for ein svært sterk, ordna og fatta innsats for å trygge og hjelpe folk under og etter jordrasa i kommunen. Her møttest dei att to dagar etter at raset gjekk gjennom sentrum på Vassenden.

## Dramatiske timar i Jølster

*Evakuering, mat, omsorg og overnatting for 160 personar. Det var eit hektisk døgn for Røde Kors under ekstremvêret i Jølster.*

Tekst: **Henning A. Hellebust**

**E**g kom heim frå jobb og skimta at det hadde gått eit ras i nabolaget. Straumen, telefonen og internett var vekke. Det regna noko veldig, eg har aldri sett slikt regn før. Då byrja eg å tenke at vi i Røde Kors kanskje skal gjere eitkvart no, seier Else Drageset, leiar i Jølster Røde Kors Omsorg.

Ho sette seg i bilen og kørde til Einar Helge Hansen, operativ leiar i Jølster Røde Kors Hjelpkorps. Som frivillig brannmann hadde han samband med brannvesenet via Nødnett. Dei fekk vite at det var starta evakuering til det lokale forsamlingshuset på Vassenden, Gjesthalla. Etter å ha snakka med brannsjefen, bestemte dei seg for å dra dit og hjelpe til.

### **Bygda vart stengt av**

Den kraftige nedbøren ville ikkje ta slutt. Ras etter ras kom nedover fjellsidene, og knuste seg veg gjennom alt det møtte. Bustader rundt i mange grender var truga, og E39 vart stengd fleire stader – med bilar ståande mellom rasa.

– Det gjekk fleire og fleire ras, alle vegar vart stengde – heile bygda vart stengt av. Det byrja ganske fort å komme folk, stadig nye stader måtte evakuerast. Det

«Personar som vert evakuert kan ofte vere redde, så vi tenkte at dei som kom skulle føle at her var dei trygge.»

### Else Drageset

var snakk om å få masse folk under tak i eit massivt regnvær, seier Hansen.

Han byrja å organisere mottaket av evakuerte og forsøke å vere litt i forkant. Kor mange klarar ein å ta imot, få oversikt, dokumentere kven som var der. Det var ein uoversiktleg situasjon. Hansen opplevde at heile bygda, både røde korsarar og andre, sprang til for å hjelpe, og rosar sambygdingane sine for måten dei stilte opp for andre på.

### Treng å kjenne seg trygge

– Personar som vert evakuert kan ofte vere redde, så vi tenkte at dei som kom skulle føle at her var dei trygge, at her var det godt å vere. Då treng ein tepper, mat og varm drikke. Min jobb vart å syte for maten og organisere arbeidet på kjøkenet. Det var mange turar på butikken – det kom mykje fleire folk enn vi hadde sett for oss, seier Drageset.

Over 160 personar vart til slutt ført opp på lista over evakuerte. Alle fekk mat og alle fekk anledning til å lufte opplevingane sin med frivillige i Røde Kors. Når natta kom, fekk dei organisert ein stad å sove for alle. Nokon fekk overnatte privat i området, men dei fleste fekk seg ei madrass og eit teppe i eit klasserom på skulen rett ved.

### Søk etter sakna

Samtidig sto alle hjelpekorps i Sogn og Fjordane klare til å rykke ut og bistå i Jølster. Stryn og Eid vart kalla til med sine båtar for å hjelpe til med evakuering.

– Då vi kom fram, fekk vi vite at det nett hadde gått



Foto: Solve Kiviranta/Eid Røde Kors Hjelpekorps

eit ras som truleg hadde tatt ein bil, så oppdraget vart endra til søk etter person. Vi hoppa i båten og segla sørvest mot rasområdet, seier Kai Thomas Frislid i Eid Røde Kors Hjelpekorps.

Då dei kom fram, var det alt fleire lokale båtar på vatnet som leita. Frislid og mannskapet frå Stryn fekk organisert ein søkekjede ut frå rasstaden på land, og segla fram og tilbake utanfor rasområdet.

– Det var mykje drivved og rot i vatnet, som var heilt brunt. Vi såg etter tause vitner, ting frå bilen. Då det vart mørkt, avslutta vi søket, seier han, som for tredje gong deltek i redningsarbeid etter denne type regn og ras.

– Ein vert overvelda. Det er utruleg kva krefter som er i sving. Du har ingen ting å stille opp med, du må berre få med deg dine næraste og springe. Det blir jo berre meir og meir av det, tydelegvis, seier han.

Nye mannskap frå Eid og Stryn kom til dagen etter, og bisto redningsetatane med transportoppdrag. Også mannskap frå Florø og Førde Røde Kors Hjelpekorps deltok med båt og vannskuter i søk etter den sakna personen.

**Stengde vegar:** Alle vegar gjennom Jølster var stengde, så Stryn og Eid Røde Kors Hjelpekorps bisto politiet mellom anna med transportoppdrag på Jølstravatnet.

«Ein vert overvelda. Det er utruleg kva krefter som er i sving.»

**Kai Thomas Frislid**

## NORGES KLIMA 2071–2100



Felles beredskap – Felles ansvar IV



### Ny klimarapport:

## Frykter flere liv vil gå tapt i Norge

Røde Kors mener flere og mer ekstreme værhendelser i større grad vil true menneskeliv fremover.

– Sommerens dødelige og ødeleggende ras og fjorårets tørke og voldsomme flommer har vist oss at både myndighetene og vi frivillige beredskapsorganisasjoner må skjerpe arbeidet med forebygging og beredskap over hele landet, sier generalsekretær Bernt G. Apeland i Røde Kors.

Apeland tror Norge i likhet med andre land må være forberedt på langt mer alvorlige konsekvenser av ekstreme værhendelser, og mener de mest sårbare i samfunnet vil bli hardest rammet.

– Vi frykter at flere liv vil gå tapt i flommer, jordras og ekstremvær i tiden som kommer, sier Apeland.

I den ferske rapporten «Norges Klima 2071-2100», hvor Norsk Klimaservicesenter har bidratt med kunnskapsgrunnlaget for hvordan klimaet vil endres for ulike regioner i Norge fremover, varsles flere flommer, jordras og uforutsigbare værhendelser hele året.

Les hele rapporten "Norges klima 2071-2100" på [rodekors.no](http://rodekors.no)



Markeringer: Frivillige fra Røde Kors over hele verden kommer hvert år til Solferino i Italia for å markere opprettelsen av Røde Kors.



Foto: Olav A. Saltbones

**Behov for regler i krig: Slaget ved Solferino i 1859. Over 6 000 døde og 40 000 ble såret på slagmarken.**

# Genèvekonvensjonene fyller 70 år

*12. august 2019 var det 70 år siden Genèvekonvensjonene av 1949 kom til verden. Ett resultat av de humanitære lidelsene 2. verdenskrig påførte, og som statene ville unngå i fremtidige konflikter.*

Tekst: **Espen Persønn Flagstad**

**D**ette søkte statene løst gjennom fire avtaler. Avtaler som bygger ut det regelverket Henry Dunant var med på å legge grunnlaget for, som følge av sine opplevelser ved slaget ved Solferino i 1859.

Genèvekonvensjonene er en stor og viktig del av regelverket i internasjonal humanitær rett, som er det regelverket som regulerer hva som er lov og forbudt i krig. Avtalene gir beskyttelse mot angrep, og rett til human behandling for sivile, sårede og syke, soldater som har overgitt seg, og saniteten som skal hjelpe de sårede og syke.

## Alle verdens stater er med

Genèvekonvensjonene er de eneste avtalene i huma-



**Grunnleggeren: Sveitseren Henry Dunant var initiativtaker til opprettelsen av Røde Kors og den aller første Genèvekonvensjonen.**

nitærretten som alle verdens stater er blitt med på. De gjelder derfor for alle stater. Det betyr at hver gang stater kriger mot hverandre, vil de fire Genèvekonvensjonene gi beskyttelse.

Der det oppstår væpnet konflikt i en stat, også kjent som borgerkrig, følger det av artikkel 3 i alle de fire konvensjonene at sivile, syke, sårede og fanger skal beskyttes mot angrep, og behandles humanitært.

## Rett til å hjelpe

Genèvekonvensjonene er også viktige for Røde Kors- og Røde Halvmånebevegelsens humanitære aktiviteter. Blant annet gis Den Internasjonale Røde Kors Komiteen rett til å tilby å avhjelpe humanitære behov. Både i krig mellom stater, og ved borgerkrig. Konvensjonene er relevant for oppsporingstjenesten til Røde Kors. Videre inneholder konvensjonene også flere bestemmelser om nasjonalforeningers støttaaktørrolle i krig. Blant annet kan statene be nasjonalforeningen om å støtte sanitetstjenesten med å søke etter og behandle sårede. I Norge er dette en av flere oppgaver Røde Kors kan bli bedt om av norske myndigheter i krig. Fjerde Genèvekonvensjon gir også nasjonalforeninger rett til å fortsette sin humanitære aktivitet ved okkupasjon.

Genèvekonvensjonene er derfor viktig både for dem som berøres av væpnet konflikt, men også for støtteaktørrollen til Røde Kors, og bevegelsens humanitære aktiviteter. Genèvekonvensjonene har vært med på å sikre Røde Kors tilgang til dem som har behov for vår hjelp siden 1949. Konvensjonene vil fortsette å sikre tilgang til dem som trenger vår hjelp for fremtiden også.

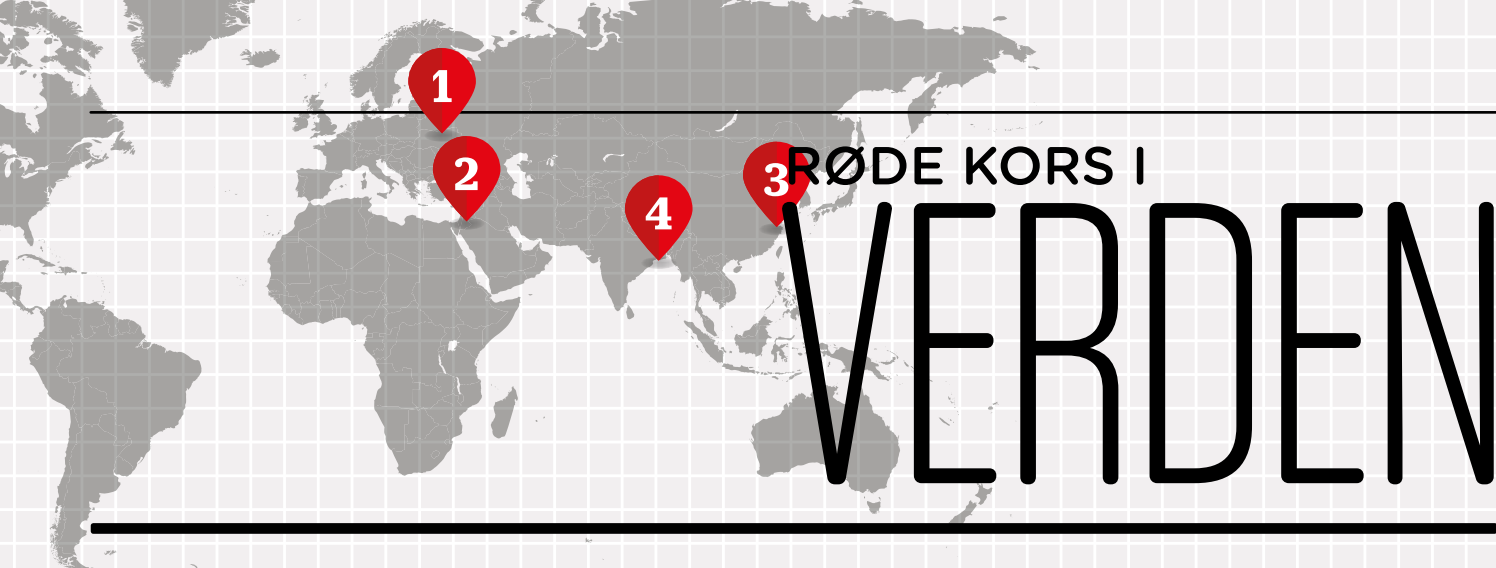


Foto: ICRC / Yevgen Nosenko

## 1 Ukraina: Farlig skolevei

Første skoledag er en merkedag for alle barn – uansett hvor de bor i verden. I krigsherjede Øst-Ukraina trosser tusenvis av skolebarn farene for å komme seg til skolen hver dag. Røde Kors lærer barna hvordan de skal unngå eksplosiver, slik at de ikke skal risikere å bli skadet eller drept av landminer eller udetonerte granater på vei til og fra skolen.



Foto: Mohammed Nayer/ICRC

## 2 Gaza Fem nye fotballag

– Hvor lenge skal jeg gå rundt og være deprimert og gjøre ingenting? spurte Omar seg selv. Det var gått flere måneder siden han måtte amputere foten etter at han ble skutt under en demonstrasjon på Gaza. For ett år siden startet de først organiserte treningene for fotballspillere med amputasjoner, og Omar ble med. Forrige måned arrangerte det internasjonale Røde Kors en treningsamling og turnering for spillere med amputasjoner, og hele 80 spillere, 12 trenere og 15 dommere deltok. Dette resulterte i at fem nye fotballag ble stiftet.



Foto: Kina Røde Kors

## 3 Kina: Raskt framme med nødhjelp

Allerede før tyfonen Lekima traff land litt sør for millionbyen Shanghai, var kinesiske Røde Kors i gang med å forberede nødhjelpsarbeidet. Nødhjelpsartikler som varme pledd, hygieneartikler, nødvendig utstyr til å lage mat ble forhåndslagret, mannskaper lært opp i førstehjelp og mannskaper hjalp til med å evakuere de som bodde i de mest utsatte risikoområdene. Dermed ble de humanitære konsekvensene av tyfonen redusert.

4

## Bangladesh: Bor fortsatt i flyktningleir

To år etter at flyktningene først kom fra Myanmar, lever de 900.000 flyktningene fremdeles i det som har blitt verdens største flyktningleir i Cox's Bazaar i Bangladesh. Myndighetene ønsker ikke at flyktningene skal sette opp permanente boliger, så de er nødt til å bygge hyttene sine rett på bakken. Når monsunregnet setter inn, øker risikoen for vannbårne sykdommer, luftveisinfeksjoner og hudsykdommer på grunn av oversvømte latriner og kollapsede avløp som renner ut i grunne vannkilder i leiren. Røde Kors jobber med å sikre bedre drikkevannskilder, samt forebygge og behandle sykdommer i leiren.



« Vi har bidratt til å redde mange, og det er en flott følelse å få være med å gjøre en forskjell fra dag til dag. På tre dager hadde vi et fullverdig sykehus i Bangladesh. Det er veldig meningsfullt.

Silje Longva Todnem







**Opplæring:** I Somaliland underviste Silje blant annet i en enkel måte å filtrere vann på i forbindelse med behandling av kolera.



**Godt beskyttet:** På oppdrag i Sierra Leone iført fullt beskyttelsesutstyr mot ebola.

## Delegaten

# Ser at det nytter

– Det som driver meg er først og fremst det å være med på å gjøre en forskjell. Å se hva mennesker finner av muligheter i alt det håpløse, det gir en god opplevelse, forteller Silje Longva Todnem.

Tekst: **Marianne Wellén** Foto: **Røde Kors**

**A**llmennlegen var på sitt første oppdrag for ICRC på Filippinene i 2013. – Det var etter en tyfon og jeg jobbet i åtte uker på en helseklinikk drevet av japansk Røde Kors. Oppdraget ga mersmak og siden har Silje hatt ulike delegatoppdrag for Røde Kors omtrent en gang i året.

I tillegg til et par ganger i tyfonrammede områder i Filippinene, har hun blant annet vært på oppdrag i Nigeria, Somaliland, i Sierra Leone, Uganda og nå sist i Syria i Al Hol-leiren.

– I Al Hol var det en helt håpløs situasjon. Det var ingen tilbud om skolegang og vi fikk inn barn som døde av underernæring. Det er utrolig tøft, det er unødvendig, forteller Silje.

### Barna døde av mangel på vaksine

I Bangladesh, da hun var på det norske feltsykehuset som ble opprettet for å ta imot Rohignya-flyktningene fra Myanmar i 2017, ble hun slått av hvordan folk i håpløse situasjoner prøver å skape seg en tilværelse.

– Noen dyrker grønnsaker på takene sine, andre starter som frisører eller åpner kiosker. Hva folk greier å få til i vanskelige situasjoner, imponerer meg, for-



### Silje Longva Todnem

**Alder:** 41 år

**Bosted:** Bergen

**Yrke:** Legevaktsjef i Hardanger og Voss legevaktdistrikt og fastlege i Granvin herad.

teller hun. Men også der døde barn av bagateller som sår som ikke ville gro og av sykdommer vi er vaksinert mot.

– Som helsepersonell er det fælt å være vitne til dødsfall som kunne vært unngått ved vaksinerings, tilgang til mat og vanlig hygiene, legger hun til.

### Lærer noe hele tiden

Silje trekker frem de fantastiske kollegene hun får jobbe sammen med når hun er ute som delegat, og spesielt de fra de lokale Røde Kors-foreningene. – Når de står midt i det, jobber for fullt for å hjelpe andre, og de kanskje selv har mistet noen av sine nærmeste. Det er beundringsverdig. Mens jeg kun er ute noen uker og kan reise tilbake til trygge Norge, legger hun til.

– Jeg husker spesielt en episode på sykehuset Røde Kors hadde satt opp i Kono i Sierra Leone, etter ebola-utbruddet. Da den første overlevende kom ut av det vi kalte «happy shower», var ingen øyne tørre. Teknikere, logistikere og helsepersonell sto sammen med klump i halsen. Alle var rørt. Vi hadde lyktes sammen, og det var en ekstremt god følelse, husker Silje.



Syria

# – Det er barna som er ofre for krigen

*Omar (10) ble skadet i beinet før han kom til Al Hol-leiren i Syria. På feltsykehuset til Røde Kors ble han operert, og nå venter brødrene spent på om han snart kan være med og leke igjen.*

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

**D**a Omar skulle opereres, gråt brødrene og tenkte at de aldri ville se ham igjen. Derfor gråt han også og de sa farvel til hverandre. De ventet på ham utenfor teltet, og da de så ham komme tilbake med moren, løp de til ham, klemte ham og feiret hjemkomsten. Takket være den medisinske behandlingen håper det norske helseteamet at han kommer seg og at beinet blir bra igjen.

## Barna betaler prisen

– Det er barna som betaler prisen i Al Hol-leiren i Syria. Mange er påført store og smertefulle skader i krigshandlinger, og de har opplevd redselen i påvente av neste raketangrep. I tillegg lider mange av undernæring eller infeksjoner grunnet lite tilgang på mat og helsehjelp i leiren, forteller Kari Schrøder Hansen, som var teamleder for feltsykehuset da det åpnet i juni.

Forholdene i Al Hol-leiren, som ligger nordøst i Syria, er ekstremt vanskelige.

Siden desember 2018 har mer enn 63 000 mennesker kommet til leiren. I dag bor det mer enn 70 000 mennesker der, de fleste er kvinner og barn. Mange har store medisinske behov.

I tillegg til akutte skader, som sår og brudd, er det mange våpenskadde pasienter som trenger kirurgisk behandling og postkirurgisk pleie.



Foto: Olav A. Saltbones

**Teamleder:** Kari Schrøder Hansen var teamleder for feltsykehuset da det åpnet i juni. – Den første tiden var 40 prosent av alle pasientene barn under fem år. Mange hadde diaré eller febersykdom, og de fleste som døde i leiren, var små barn, sier hun.



**Håper det går bra:** Omars yngre bror Yahia håper han snart blir bra i beinet, så han slipper å sitte i rullestol og kan være med og leke igjen.



Foto: May Saad / ICRC

**Trøst:** To tredjedeler av de som er i leiren, er barn. De har ikke mye å gjøre, de har lite mat og vann, men finner trøst hos hverandre.



Foto: Mari Aftret Mørtveit/ICRC

**Riktig behandling:** – Jeg har tatt et røntgenbilde av Omars bein, og han vil nå få riktig behandling, sier Kari Mühlbradt, radiograf og Røde Kors-delegat på feltsykehuset.

### Kjærligheten til barna holder moren oppe

– Da søsknene til Omar så hvor omfattende skaden hans var, gråt de mye. Enda mer enn han gjorde, forteller Um Omar, moren til Omar. Lillebroren Yahia fryktet at han ikke kunne spille med broren igjen. Men nå er han optimistisk.

– Omar vil overleve dette fordi han er sterk, akkurat som meg, sier Yahia.

Moren til Omar har bodd i teltleiren i tre måneder og tatt vare på seks barn. Den eldste er 15 år og har en funksjonshemming, den yngste er seks måneder gammel. Hun har mer ansvar enn hun kan takle. Det som holder Um Omar oppe, er kjærligheten til barna, og hun sier de er de mest omsorgsfulle og veloppdragne barna i verden.

– Vi vil alltid støtte deg, mamma, akkurat som du alltid har støttet oss, sier datteren Aesha før moren drar til en legeavtale på feltsykehuset.

### Røde Kors' feltsykehus i Al Hol

- Samarbeid mellom Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC), Syrisk Røde Halvmåne (SARC) og Norges Røde Kors.
- Gir medisinsk behandling og livreddende kirurgisk hjelp til de mest utsatte i Al Hol-leiren.
- Siden feltsykehuset åpnet i begynnelsen av juni, har over 3000 pasienter fått hjelp.
- Mer enn halvparten av pasientene er barn, og de fleste er under fem år.

### Syria



## Ildsjelen

# – Kjenner meg selv igjen

– Jeg vet hvor mye det betyr for barna som er med på Ferie for alle å få mulighet til å oppleve dette. Jeg kjenner meg selv igjen når jeg ser noen av dem, sier Nawras Bin Khadra (19), frivillig og tidligere gjest på Ferie for alle.

Tekst og foto: **Bjørn Runar Foss Sodeland**

**N**awras var for første gang med som frivillig hjelper på Ferie for alle i fjor. Da gikk turen til et hotell i Langesund og oppholdet inkluderte flere timer i hotellets badepark og båttur i den lokale skjærgården. For Nawras er det gode minner.

– Sånn jeg husker det var det sol hele tiden og jeg bestemte meg der og da for at jeg ville være med og bidra igjen i år.

Som ungdom får man en helt spesiell kontakt med barna. Da jeg traff dem på morgenen kom mange løpende og hoppet opp i armene på meg, sier Nawras.

### En historie å dele

Selv har Nawras, som kom til Norge fra Syria i 2011, kjent på kroppen hvordan mange av barna som er med på tur har det. Sammen med mor og tre søsken har han selv vært deltaker på Ferie for alle og takket være det hatt en flott ferieopplevelse og noe å dele med klassekameratene når han har kommet tilbake på skolen etter ferien.

– På skolen, og særlig på ungdomsskolen, handler det mye om å være som alle andre. Etter ferien dukker det alltid opp masse spørsmål om sommeren og da er det å ha en opplevelse å dele veldig viktig, sier Nawras.

### Bidrar til integrering

Men det er ikke bare barna som får glede av å være med på Ferie for alle. Tilbudet er til hele familien og ifølge Nawras oppstår mange nye bekjenskap som trolig ellers aldri hadde skjedd mellom familier med veldig forskjellig opprinnelse.

– Det aller beste med Ferie for alle er alle man blir kjent med på tur og alle de nye vennene man får. Ofte er det barna som først får kontakt med hverandre, så begynner foreldrene å snakke sammen på tvers av kulturer og bakgrunn. Det er et positivt bidrag til integrering, mener Nawras.

### Nawras Bin Khadra

**Alder:** 19 år, går siste år på videregående

**Bosted:** Porsgrunn

**Aktuell:** Tidligere deltager - nå leder på Ferie for alle


### Viktig med gode forbilder

Denne sommeren er Nawras en av til sammen 18 frivillige som bidrar som ledere på Ferie for alle med Telemark Røde Kors. Han tar en pause fra sommerjobben på en lokal bensinstasjon og reiser til

Kristiansand for å få en siste smak av sommer før han gjør seg klar til å fullføre tredje året på idrettslinja til Porsgrunn videregående skole.

Etter det er målet å gjennomføre førstegangstjenesten og kanskje satse på en karriere som politimann.

– Jeg tror det er viktig med gode forbilder, og jeg vil gjerne være et av dem, sier Nawras.



**«** Jeg tror det er viktig  
med gode forbilder, og  
jeg vil gjerne være et av dem.

Nawras Bin Khadra



**Et godt forbilde:** Nawras Bin Khadra kjenner seg selv igjen i mange av barna som deltar på Ferie for alle og vil gjerne være et godt forbilde for dem.

Våre partnere gjør det mulig for oss å hjelpe tusenvis av mennesker i sårbare livssituasjoner, både internasjonalt og her hjemme.



«Når nettmobbingen ikke blir stanset, kan det i ytterste konsekvens være utløsende faktor for selvmord, selvskading, spiseforstyrrelser», sa generalsekretær i Røde Kors, Bernt Apeland under Arendalsuka. Her med Ragnhild Mathisen fra Telenor.

## Bekjemper nettmobbing med mobiltelefonen

*I ti år har Telenor og Røde Kors samarbeidet om å forebygge nettmobbing. Nå har de økt innsatsen og satt seg nye mål; å nå 300 000 barn innen 2021.*

**S**iden 2009 har Telenor og Røde Kors sin samtaletjeneste for barn, Kors på halsen, sammen drevet Bruk Hue, en omreisende skoleturné mot nettmobbing, som har besøkt over 1400 skoler. Dessverre opplever fremdeles 28 prosent av barn og unge mellom 9 og 18 år nettmobbing, ifølge en undersøkelse fra Medietilsynet.

– Vi hadde lange ventelister over skoler som ønsket besøk. Derfor har vi digitalisert Bruk Hue og gjort det gratis og tilgjengelig for hele skoleverket på brukhue.no, sier Ana Brodtkorb, prosjektleder og leder for samsfunnsansvar og bærekraft i Telenor.

### Gjør leksen på mobilen

NYE Bruk Hue består av interaktive historier om nett-

«Vi vil gi elever kunnskap om hvordan de kan ta vare på seg selv.»

**Nelli Kongshaug**

vett og nettmobbing som elevene blir kjent med på sine mobiler, og en undervisningsdel basert på klas-sens svar til felles gjennomgang i klasserommet.

– Vi vil gi elever kunnskap om hvordan de kan ta vare på seg selv, men også oppfordre dem til å ta vare på de rundt seg. Slik skaper vi gode klassemiljøer, også på nett, sier leder for Kors på halsen, Nelli Kongshaug.

### Lærere mangler verktøy

Under årets Arendalsuke inviterte Bruk Hue til debatt med overskriften «Hvor langt inn på elevers mobiler strekker skolens ansvar seg?». Målet var å belyse Opp-læringsloven §9A som understreker skolens ansvar for det som påvirker elevers læringsmiljø, inkludert det som skjer på Internett.

I forbindelse med debatten hadde de fått laget en



Bruk Hue-filmene er filmet på høykant for å passe mobilformatet. Her fra filmen «Hvem ødela livet til Klara».



Prosjektlederne i Bruk Hue, Nelli Kongshaug i Kors på halsen og Ana Brodtkorb i Telenor, demonstrerte Nye Bruk Hue under årets Arendalsuke.



Klasse 9 D ved Bjørnegård skole i Bærum var vertskap da Nye Bruk Hue ble lansert i mai. – Dette var den beste skoletimen jeg har vært på, sa Kunnskapsminister Jan Tor Sanner.

«Jeg har mange krevende elever, men i denne timen fulgte de virkelig med. De hadde store øyne.»

Lærer, 8. trinn

undersøkelse for å øke kunnskapen om hvor skoen trykker i lærerens hverdag. Bare 2 av 10 lærere sa de hadde de verktøyene de trengte for å forebygge nettmobbing.

– Det er en utfordring at norske lærere mener de ikke har verktøyene som trengs for å forebygge et så alvorlig problem som nettmobbing, sa generalsekretær Bernt G. Apeland i Røde Kors.

#### Foreldreversjon kommer

Også foreldre er interesserte i Bruk Hue. Derfor skal også denne målgruppen få sitt eget opplegg.

– Ansvar for antimobbearbeidet kan ikke ligge på skolen alene. Foreldre er viktige rollemodeller for barna, også på nett, sier Brodtkorb.



Pantelotteriet bidro med 50 millioner kroner til Røde Kors i fjor. Robert Mood er takknemlig for støtten.

## Hjelparbeidet fikk rekordstøtte

Aldri har panten bidratt så mye til Røde Kors' arbeid for mennesker som trenger hjelp. Høyt salg av drikkevarer og høyere pant på bokser og flasker gjorde at Pantelotteriet til Røde Kors satte ny rekord i sommer.

I juli ble det satset pant for hele 18 millioner kroner, 4 millioner mer enn i juli i fjor. Det er det høyeste summen i én måned noensinne.

#### Stathelle og Larvik på topp

Butikken hvor størst andel av panten brukes i Pantelotteriet er Meny Brotorvet i Stathelle, mens butikken med høyest omsetning i lotteriet ble Meny Helgeroa ved Larvik. I juli ble det trykket på Røde Kors-knappen 1 087 799 ganger, og det ble utbetalt premier for til sammen 6,1 millioner kroner. Det inkluderer én pantemillionær, som vant på Meny Farmandstredet i Tønsberg i midten av måneden.

#### Viktig for hjelparbeidet

I fjor bidro Pantelotteriet med 50 millioner kroner til Røde Kors. Halvparten av dette gikk til de lokale Røde Kors-foreningene.

– Jeg vil takke alle som støtter Røde Kors gjennom Pantelotteriet. Det er utrolig viktig for det frivillige hjelparbeidet vårt, spesielt for lokalforeningene over hele landet, sier Robert Mood, president i Røde Kors.

– Denne avgjørende, lokale og frivillige innsatsen har vi sett blant annet i Tamokdalen i Troms, med Viking Sky-aksjonen i Møre og Romsdal og nå sist i Jølster i Sogn og Fjordane, sier Mood.

Til sammen har 73 personer blitt millionærer i lotteriet.

# TØY & TEKSTIL

## Vi henter tøyet du ikke bruker

*Røde Kors henter  
brukt tøy fra de  
fleste private  
adresser.*



Vi bruker egne henteposer som du kan bestille på nett. Når du har fylt posen med tøy og tekstil bestiller du henting og tøyet plukkes opp fra dørmatten din eller der du ellers ville fått levert avisen. Opphentingene koster et mindre beløp.

Hver kilo med tøy du gir bort omsettes i verdier der overskuddet går til Røde Kors og vårt humanitære arbeid i inn- og utland.

Gå inn på [rodekors.no/tekstil](http://rodekors.no/tekstil) og få ditt tøy hentet hjemme.



 **Røde Kors**