

**Røde Kors**

**MAGASINET**

NR 1 - 2021

**PÅSKEN:**

– Husk fjell-  
vettreglene!

Side 17

**SYRIA:**

10 år med krig – så kom  
pandemien i tillegg

Side 20

**DELEGATEN:**

– Når karantene  
blir en del av reisen

Side 26

**Statsminister Erna Solberg:**

**– Det blir bra!**

– Vi må bare holde masken litt til.

Side 14



# RAUS OG ROLIG INNSAMLINGSBOKS SØKER NYTT HJEM

Jeg trenger sårt et sted å bo – **har DU plass til meg?**

Jeg er ikke kravstor; én drøy kvadratmeter holder i massevis. Jeg er fleksibel på hvor mitt nye hjem ligger, men vil gjerne bo utendørs og sentrumsnært på Østlandet.

Jeg er glad i folk og synes det er veldig hyggelig å få besøk. Jeg blir ekstra glad når gjestene har med seg fine klær og sko som de vil gi bort. Da blir jeg varm om hjertet!

Mine venner sier at jeg er raus, rolig og ryddig og at de blir glade når de ser meg. Jeg kan dessverre ikke betale leie, men jeg lover at du vil få god samvittighet og oppleve at du bidrar til noe viktig.

Ta kontakt så snart du kan på **911 25 747** eller **tekstil@redcross.no**, dersom du disponerer et sted hvor jeg kan bo. Jeg gleder meg til å høre fra deg!

## Leder

# Klare til innsats

**T**homas Sannes ble vekket av en katastrofemelding da det gikk ras i Gjerdrum 30. desember. Han hev på seg klærne og rykket ut. Hans egne sønner sov hos moren sin i boligfeltet der raset gikk. Straks familien hans var i trygghet, gikk han i gang med oppgavene sine som leder av distriktsråd Hjelpekorps i Akershus Røde Kors. I dette magasinet kan du lese mer om hvordan han og svært mange andre frivillige bisto lete- og redningsmannskapene under svært vanskelige omstendigheter.

■ Katastrofen i Gjerdrum tok livet av 10 mennesker, blant dem en gravid kvinne. Hjemmene deres raste ned, midt på natten. Det er en tragedie som rystet hele Norge og som vil sette spor i lang tid. Både kommunen og lete- og redningsmannskaper har fått fortjent ros for sitt arbeid. I tillegg til den profesjonelle innsatsen fra nødetatene, er også omfanget av det frivillige bidraget under og etter raset, imponerende. Deres bidrag sikret at de profesjonelle aktørene fikk flere ressurser tilgjengelig til sine oppdrag. Hele lokalsamfunnet mobiliserte, og det har vært en enorm innsats fra mange lag, foreninger og enkeltpersoner.

■ Frivillig innsats er helt avgjørende når store kriser og katastrofer skjer i Norge. Det er umulig for det offentlige å bygge en tilstrekkelig, lokal beredskap over hele landet som kan møte enhver ekstraordinær hendelse uten frivillig innsats. Røde Kors er støtteaktør for

myndighetene og bistår der det er behov. Stadig flere kommuner inngår samarbeidsavtaler med frivilligheten om beredskap. Der samarbeidet er konkretisert i en avtale, er både kommunene og Røde Kors best forberedt når hendelser rammer.

■ Med koronapandemien har nordmenn fått en felles, nasjonal innsikt i hvilket enormt puslespill som må legges for at myndigheter, redningsetater, helsepersonell, frivillige og andre skal være i stand til å hjelpe når noe uforutsett skjer. Langt flere enn før har nok også fått økt forståelse for at beredskap og innsats handler om mye mer enn rednings- og leteaksjoner. Det handler like mye om omsorg og psykososial støtte, om å være et medmenneske for dem som trenger det.

■ Røde Kors skal være en kompetent, tydelig og synlig beredskapsaktør som skaper trygghet i lokalsamfunnet og redder liv. For å lykkes med det, må vi planlegge godt, samarbeide med kommuner og nødetater og opplyse befolkningen. Slik sikrer vi at vi alle er best mulig forberedt dersom en akutt situasjon eller krise oppstår. Det er for sent å sikre beredskap når krisen først har inntruffet.

*Thor Inge Sveinsvoll*

**Thor Inge Sveinsvoll**  
President i Røde Kors



« Frivillig innsats er helt avgjørende når store kriser og katastrofer skjer i Norge.

**RØDE KORS-MAGASINET**  
01/2021 – 101. ÅRGANG

**Utgiver:** Røde Kors i Norge  
**President:** Thor Inge Sveinsvoll  
**Generalsekretær:** Bernt G. Apeland

**Ansvarlig redaktør:** Øistein Mjærum  
**Redaktør:** Marianne Wellén  
**Telefon:** 22 05 40 00  
**E-post:** [marwel@redcross.no](mailto:marwel@redcross.no)  
**Forsidefoto:** Truls Brekke

**Design:** Spoon AS  
**Spoon**  
[spoonagency.no](http://spoonagency.no)  
**Trykk:** Panzerprint 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](http://rodekors.no)

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

**Slik kan du hjelpe!**  
Se [rodekors.no](http://rodekors.no) eller ring 22 05 42 20

- » Gi fast hver måned til vårt arbeid i Norge eller internasjonalt
- » Bli medlem og hjelp i ditt nærmiljø
- » Bli frivillig og gi av din tid



Det store bildet

## FÅR IKKE FLYTTE HJEM

I november i fjor raste tyfonen Goni over Filippinene. Det var den kraftigste tyfonen som hadde rammet verden i løpet av året 2020. Med vindstyrker opp mot 225 kilometer i timen, raserte tyfonen landsbyer og gjorde omfattende ødeleggelser på Filippinene. Tyfonen er den kraftigste siden Haiyan rammet Filippinene i november 2013.

Flere måneder etter at tyfonen raste, er fortsatt over 100 familier fra landsbyen San Roque fordrevet til en skole som fungerer som et midlertidig evakueringscenter, mens de venter på flytting. Voksne og barn oppholder seg i trange forhold i klasserom og telt.

Filippinske Røde Kors har, sammen med UNICEF, IOM og World Food Programme (WFP), støttet dem i løpet av denne tiden og har sikret at familiene blir så godt ivaretatt som mulig. Nå håper de på å kunne flytte til hus i et tryggere område.

Regnvær forårsaket en så alvorlig jorderosjon at en hel del av en asfaltert vei i landsbyen ble vasket bort, og et 150 meter dypt krater er alt som er igjen. På grunn av forberedende evakuering gikk heldigvis ingen liv tapt i katastrofen.





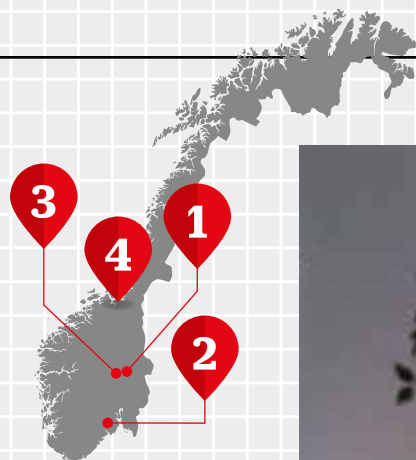


Foto: Andreas Lottenud

**Furnes og Brumunddal**

## Full jubel

**1** Som de fleste andre fritidsaktiviteter måtte BARK i Furnes og Brumunddal stenge ned igjen da det ble innført restriksjoner for å forhindre spredning av koronaviruset etter jul. Etter flere ukers pause ble det dermed full jubel og et hyggelig gjensyn da barna endelig kunne møtes til pizza- og filmkveld.



Foto: Bjørn Runar Foss Sodeland

**Porsgrunn**

## Frivillig vaksinevakt

**2** – Vi passer på at ikke for mange kommer inn av gangen, spriter overflater og sørger for at alle har kølapp. Noen ganger bistår vi med en arm eller hjelper med å ta av en jakke. Å prate med dem er kanskje det aller viktigste. Mange er skikkelig skravlerysye, og for min del synes jeg det er veldig koselig å være her, sier Martha Beate Johansen Bjerketvedt, frivillig i Porsgrunn Røde Kors.



Foto: Merethe Wasbråten

**Nordre Land**

## Digital kontakt

**3** Hunden Anton ringer opp sin besøksvert. Når man ikke kan gå på ordentlig besøk, er det hyggelig med et bjeff via en skjerm.

Foto: Aleksander Båtnes



**Trondheim**

# Sunn og god mat er også viktig

**4** Anne Marte Vikhammer, Samuel Luis og Kerstin Tinnfeld står med hendene fulle på Fellesverket Trondheim. Gjennom prosjektet DIGG Mat & Café jobber de for å gi ungdom i Trondheim tilbud om sunn og god mat servert som varm middag i sosiale rammer på Fellesverket, og på lengre sikt lære bort gode matvaner.

Etter en ny periode med nedstengning på grunn av korona er de frivillige endelig tilbake på for å servere måltider til ungdom. – Mat kan bringe mennesker sammen og det ser vi her på Fellesverket. Jeg synes det er fantastisk at så mange forskjellige folk fra forskjellige bakgrunn sitter og spiser et varmt måltid sammen, sier Kerstin Tinnfeld.

**Fellesverket**

- Gratis og rusfri møteplass for ungdom i alderen 13–25 år.
- Finnes i 11 byer over hele landet.
- Tilbyr aktiviteter som leksehjelp, arbeidstrening, gatemegling, temakvelder, musikk og spill.
- Samarbeidspartnere og støttespillere: Joh. Johansson, IKEA og Coca-Cola.



Jordskredet rammet Ask i Gjerdrum rev med seg bolighus og mennesker natt til 30. desember 2020. Mange av husene som fortsatt står er ikke beboelige.

## Raset i Gjerdrum: Å møte pårørende er noe av det tøffeste

*Da alarmen gikk i Gjerdrum 30. desember mobiliserte frivillige over hele Østlandet raskt. Her forteller syv av dem om hvordan det var å bistå i katastrofen som rammet et lokalsamfunn så brått og brutalt.*

Tekst: **Roar Dalmo Moltubak og Sara K. Corneliussen**



Thomas Sannes er rutinert i Hjelpekorpsset, men måtte også forholde seg til at han var pappaen til to av de berørte i Gjerdrum-skredet.

### Pappa og hjelpekorps

Thomas Sannes er distriktsleder i Røde Kors i Akershus og lå og sov hjemme hos seg selv i Spydeberg da han bråvåknet av katastrofealarm på telefonen sin. Da han så at det hadde gått et leirskred i Gjerdrum, ni mil unna, skjønte han raskt at dette ikke skulle bli en vanlig utkallelse.

– Tvillingene mine på 12 bor der og jeg måtte først og fremst finne ut om alt var ok med dem, forteller Sannes, som selv også har bodd i Gjerdrum og kjenner mange der.

Sønnene bor hos moren og stefaren i et hus som ligger bare 200 meter unna skredkanten. Før han satte seg i bilen på full fart mot Gjerdrum, fikk den erfarne hjelpekorpsereen lettet bekreftet at barna var trygge.

– Da kunne Røde Kors-delen av meg mobilisere, og da går mye på automatikk selv om det denne gangen ble veldig spesielt og veldig nært.

Sannes ble etter hvert involvert i arbeidet på evakueringscenteret ved Olavsgaard hotell. Der møtte han sønnene igjen.

– Da jeg kom inn dit var det en uvirkelig katastrofefølelse, for det var så mange fortvilte mennesker men så veldig stille. Da barna kom mot meg og ropte «pappa», var det veldig godt og spesielt på flere måter, sier Sannes.

– Hva gjorde sterkest inntrykk på deg de første dagene etter skredet?

– Det å møte pårørende som har mistet noen eller savnet noen er noe av det tøffeste vi gjør, det blir man aldri vant til, sier Sannes.

### Høygravid i ambulansetjeneste

For samboerparet Stein Teppen og Madicken Fjeldberg Johansen i Gjerdrum og Nannestad Røde Kors skulle dagen før nyttårsaften 2020 også starte brått og tidlig. Teppen, som er regionsleder i hjelpekorps-



«Vi var rett og slett til stede som medmennesker, der vi både bisto med praktiske gjøremål og snakket med de berørte.»

Stein Teppen

– Beskjeden var kort og brutalt at det var en katastrofealarm på grunn av ras i Gjerdrum og at det var gått med hus. Med en sånn beskjed våkner man ganske fort, sier Teppen.

Sammen med samboeren Madicken, som på dette tidspunktet var høygravid, er begge frivillige med ansvar for beredskapsambulansene i Røde Kors. Begge hev seg rundt for å bistå i en katastrofe de ennå ikke visste omfanget av.

#### Evakuerte eldre

– Parallelt med at jeg varslet nabolagene i Røde Kors, klargjorde vi beredskapsambulansen og i løpet av en time ble vi satt til å begynne å evakuere eldre på sykehjemmet like ved rasområdet, forteller Teppen.

For samboeren Madicken var det ikke noe alternativ å bli hjemme på grunn av graviditeten.

– Jeg måtte bare ta en rask vurdering på formen, og den var bra. Jeg hadde ikke noe behov for å si nei til å bidra, forteller hun.

Etter at det ble klart at frivillige ikke kunne gå inn i det farlige leirskredet for å bistå i søk og redning, dreide mye seg om å ta hånd om de evakuerte. Mange hadde løpt fra husene sine i bare nattøy og var både kalde og redde da de ankom de ulike evakueringsstasjonene. I dagene som kom ble det mange samtaler med bekymrede mennesker i alle aldre.

– Vi var rett og slett til stede som medmennesker, der vi både bisto med praktiske gjøremål og snakket med de berørte. Jeg håper og tror at samtalen våre frivillige har hatt med de evakuerte har vært verdifulle, sier Teppen.



Foto: Roar Daimo Moltubak

Even Skjæret i Gjerdrum og Nannestad Røde Kors var en av mange frivillige som sto for innsamling og utdeling av klær og andre nødvendige artikler til de som måtte evakuere husene sine etter skredet i Gjerdrum.

### Overveldet over givergleden

**Både de som mistet hjemmene sine og de som måtte flykte fra husene hadde de første dagene akutt behov for både klær, sanitetsprodukter, leker til barna og andre helt grunnleggende gjenstander for å kunne skape en slags normalitet som evakuert.**

Ett av mange initiativ til innsamlingsaksjoner ble koordinert av Nannestad og Gjerdrum Røde Kors i Holterhallen.

Der ble frivillige mobilisert i stort omfang og det tok ikke lang tid før donasjonene strømmet inn. Hallen ble på kort tid overfylt av bidrag fra private, idrettslag og bedrifter.

– Det varmet et hjerte å se at så mange ønsket å gi så mye. Folk har kjørt langveisfra og vi har hentet lass på lass med klær, uteleker og alt mulig annet mennesker har ønsket å bidra med, forteller Even Skjæret som var med på å koordinere innsamling og utdeling som frivillig i hjelpekorpsset.

For Øyvind Konopka Ordemann, som er korpsleder, var det sterkt å se givergleden og de frivilliges innsats.

– Vi hadde ikke klart oss uten alle de som har meldt sin tid til disposisjon. Jeg er både rørt og imponert over hva de har fått til, sier Ordemann.

– Hva er det som har gjort mest inntrykk på deg?  
– Da vi begynte vårt arbeid på evakueringsstasjon var det mange som var fortvilet. Vi hørte barnegråt. Da de frivillige fikk levert ut leker og pratet litt med folk, gikk det ikke lang tid før vi hørte latter og glede blant barna. Det er det som har rørt meg aller mest, sier korpslederen.

Foto: Roar Daimo Moltubak



Øyvind Konopka Ordemann ble rørt da barnegråt ble til barnelatter på et evakueringscenter.

Foto: Truls Brekke



Presidenten i Røde Kors, Thor Inge Sveinsvoll besøker frivillige som har vært involvert i hjelpearbeidet etter leirskredet på Ask i Gjerdrum.



### Faria Noreen

Leder for distriktsrådet for ungdom i Akershus

– Vi ble varslet tidlig, og våre ungdommer hadde et sterkt ønske om å bidra ettersom barn og ungdom også var berørte av skredet. I krisestab ble vi enige om at våre frivillige ungdommer kunne påta seg vakter på evakuerings- og pårørendesentrene, og stille med tilstedeværelse og psykososial førstehjelp.

– Det var bekymringsverdig å se at barn og unge holdt seg mest på rommene og sjeldent var å se i fellesområdene. Vi anså det derfor som et sårt tiltrengt tiltak å utarbeide et aktivitetsopplegg. Grunnet smitteutbrudd på Olavsgaard hotell, og strengere smitteverntiltak fra nasjonalt hold, kunne vi dessverre ikke ha et fysisk tilbud. – Vi arrangerte derfor blant annet spillekvelder og quiz-er. Tilbudet har også vært åpent for ungdommen i resten av distriktet, da det tillater dem å være sosial på tvers av smitteverntiltak og stengte kommunegrenser.

– Fellesskapet som oppsto i etterkant av skredet har merket meg for livet. Det var en enorm bølge av medmenneskelighet, empati og velvilje. Alle ville bidra med noe, liten som stor. Ungdom fra hele distriktet tok kontakt for å høre om de kunne hjelpe til. Hvis det er noe fint ved slike tragedier, så er det å se at fellesskapet er limet i vårt samfunn, og det er betryggende å kunne fastslå at det er høyst fungerende.



### Para Paranthaman

Leder i beredskapsutvalget i Akershus

– Frivillige fra Røde Kors bidro med psykososial førstehjelp til de evakuerte på de tre hotellene. Spesielt den første dagen gjorde stort inntrykk på meg. Folk dukket opp halvnakne i bare nattklær, både barn og voksne. De forsto ikke hva som hadde skjedd. De savnet venner og naboer og visste ikke om huset deres fortsatt sto.

– Mange hadde vært igjennom sterke og uforståelige opplevelser, og de hadde stort behov for noen å prate med. Når de så meg i Røde Kors-vesten, var det mange som kom bort for å snakke. De visste at jeg ikke hadde noen svar, men trengte noen å luften tankene med.

– Noe av det viktigste for oss var å ikke gå inn på ting vi ikke visste noe om, for eksempel status i søket eller hva som hadde skjedd med naboer, venner og kanskje familie. Vår oppgave var å være til stede og lytte oppmerksomt, akseptere ulike belastninger ekstra stor. Vi har snakket med og tilbudt ettersamtaler til alle Røde Kors-frivillige som var i innsats. Hittil har 40 frivillige fått ettersamtale.

– Det er også viktig å ta vare på egne frivillige. Mange av de frivillige kom fra nærliggende områder og hadde venner og familier i det berørte området, noe som gjorde belastningen ekstra stor. Vi har snakket med og tilbudt ettersamtaler til alle Røde Kors-frivillige som var i innsats. Hittil har 40 frivillige fått ettersamtale.



### Anders Østensen

Ordfører i Gjerdrum

– Jeg er mektig imponert over den innsatsen de frivillige la ned for å hjelpe oss i den akutte fasen etter katastrofen. At Røde Kors har veldig dedikerte og flinke folk visste jeg fra før, men jeg mener veldig bestemt at jeg så en innsats som gikk langt ut over det man kan forvente seg. Det er vi veldig takknemlige for.

Foto: Roar Daimo Moltubak



Stein Teppen og Madicken Fjeldberg Johansen evakuerte eldre rett ved rasstedet.



# Over 11.000 ungdommer fikk digital leksehjelp fra Røde Kors i fjor

En langvarig hverdag med hjemmeskole for mange har satt preg. Over dobbelt så mange ungdommer fikk i fjor leksehjelp på nett fra Røde Kors-frivillige.

Tekst: Sol Sigurjonsdottir

**D**et er åpenbart et stort behov. Hver eneste vakt jeg har vært på har det vært kontinuerlig kø for å få hjelp med leksene, sier Andreas Heimdal (52), frivillig i digital leksehjelp.

Heimdal har vært frivillig i Røde Kors i om lag halvannet år. Forskjellen fra da han begynte til nå er stor. Koronasituasjonen har ført til et enormt behov for leksehjelp, og Røde Kors har oppskalert tilbudet slik at flere kan få hjelpen de trenger.

– Det er hektisk på vakt men også veldig givende, spesielt når man ser at behovet er så stort som det er akkurat nå. Det er mange som setter veldig stor pris på at de får hjelp, sier ingeniøren som hjelper ungdommer med matematikk, norsk, engelsk og italiensk.

## Mange trenger norskhjelp

Digital leksehjelp er en gratis og anonym tjeneste for elever på ungdomsskolen og videregående skole. Tjenesten er åpen mandag til torsdag fra klokka 17 til 21. Røde Kors-frivillige svarer på spørsmål om leker, oppgaver, eksamensforberedelser eller annet på chat eller epost i nesten alle fag.

– Jeg merker at det er mange som trenger hjelp med norskfaget. Ofte handler det om hvordan forstå oppgavene, få flyt i teksten eller rettskriving. For mange handler det også om motivasjon til å komme i gang. Noen sitter med blanke ark og vet rett og slett ikke hvor de skal begynne, sier Heimdal.

Digital leksehjelp har vært et tilskudd til den vanlige leksehjelpen som Røde Kors driver på sine ungdomshus Fellesverkene og mange andre steder, og digital og fysisk leksehjelp er en av de mest populære aktivitetene for ungdom i regi av Røde Kors. Her får elever over store deler av landet hjelp til leker i ulike fag, med innleveringer, oppgaver og eksamensforberedelser.

– Koronasituasjonen har synliggjort et behov som vi vet er der ute. Mange ungdom har behov for

«Mange ungdom har behov for leksehjelp, og ikke alle får dette hjemme eller har mulighet for å komme til et fysisk leksehjelp-tilbud.»

leksehjelp, og ikke alle får dette hjemme eller har mulighet for å komme til et fysisk leksehjelp-tilbud. Med et trygt, enkelt og gratis digitalt tilbud kan vi nå mange ungdommer som trenger støtte og hjelp i viktige skoleår. Vi forbereder oss på å kunne bistå et økende antall ungdommer fra hele landet, også etter at koronasituasjonen er mer under kontroll, sier Heidi Bergfald, leder for Digital leksehjelp i Røde Kors.

## Effektivt på hjemmevakt

Med strenge smitteverntiltak og koronarestriksjoner sitter de frivillige nå på hjemmevakt når de svarer elevene. Hyppige stikkprøver og god dialog på nett blir sikkerheten godt ivaretatt for både de frivillige og elevene som får leksehjelp.

– Det er effektivt på hjemmekontoret - både på jobben og som frivillig. Jeg merker at det går lettere og raskere å få hjelp fra de andre frivillige om det er noen spørsmål underveis, forteller Heimdal.

Frivillige fra hele landet med på leksehjelpsduguna-



## Digital leksehjelp

- Digital leksehjelp har siden 2015 vært en nasjonal aktivitet i Røde Kors og driftes til vanlig av frivillige og ansatte i Oslo. Nå bidrar frivillige fra flere steder i landet i leksehjelpsdugnaden.
- Leksehjelpen er et tilbud til alle elever uansett sosial, religiøs, eller kulturell bakgrunn. Det er elevens ønske om bedre prestasjoner som er styrende for deltakelse, ikke elevens faglige nivå.
- Fordi tilbudet er geografisk uavhengig og på internett kan det sikre deltagelse fra ungdom i sårbare situasjoner. Digital leksehjelp ønsker å være et universelt tilbud som alle elever med behov for leksehjelp kan benytte seg av.

den. Til sammen er det om lag 150 frivillige med på den digitale leksehjelpen, men behovet er stort for enda flere.

– I løpet av det siste året har vi hentet inn frivillige fra hele landet som gjør en kjempeinnsats. Dugnadsånden er helt formidabel, og mange ønsker å bidra. Samtidig ser vi at situasjonen er langvarig, og vi har behov for enda flere frivillige, sier Bergfald.

– Jeg hadde et ønske om å bidra mer i samfunnet. Å være frivillig har også vært veldig lærerikt for meg. Jeg har en sønn i samme alder som dem som bruker digital leksehjelp og dette er også en fin måte for meg å friske opp i mine egne mattekunnskaper når jeg skal diskutere leker med sønnen min, sier Røde Kors-frivillig Andreas Heimdal (52).

## TA VARE PÅ DEG SELV I PANDEMIEN

For å redusere smitte og redde liv har vi alle måtte endre på våre rutiner og hverdagsliv under koronapandemien. Heldigvis er det mye hver og en av oss kan gjøre for å gjøre hverdagen litt bedre! Her har du åtte råd til hvordan du kan ta vare på deg selv gjennom pandemien.

### 1. Ha gode rutiner og struktur

Faste holdepunkter i hverdagen er trygt og viktig. Prøv å ha gode rutiner for søvn, måltider, fysisk aktivitet, jobb og fritid.

### 2. Vær i naturen

Kontakt med natur og dagslys gir godt humør og bedre søvn. Bare 30 minutter ute har en effekt!

### 3. Hold kontakten med venner og familie

Å opprettholde sosial kontakt er ett av de viktigste grepene vi kan ta for å forebygge og dempe stress.

### 4. Sørg for at du får en god natts søvn

Søvn er vesentlig for hukommelse, læring, humør, produktivitet og overskudd. God søvn er ikke minst viktig fordi det gir både kropp og sinn en god hvile.

### 5. Ta kontroll over bekymringene dine

Noen bekymringer kan vi gjøre noe med, andre er utenfor vår kontroll. Snakk med folk du har tillit til og be om råd hvis du trenger det.

### 6. Bryt med grublingen

Fremtiden kan virke usikker midt i en pandemi. Finn ut hva som er viktig for akkurat deg, og konsentrer deg om umiddelbare behov og menneskene rundt deg.

### 7. Se de positive tingene i hverdagen

Sett av litt tid hver kveld til å tenke etter hva som gikk bra i løpet av dagen. Finn tre ting du er takknemlig for.

### 8. Unngå feilslutninger i hverdagen

Under pandemien er vi mye alene, og tanker kan fort løpe litt løpsk. Tankefeil er noe vi alle har. Legg merke til dem og minn deg selv på at de ikke er fakta.



Statsminister Erna Solberg:

# – Jeg er bekymret for langtidsvirkningene, spesielt for barn og unge

– Året har vært krevende og annerledes. Nå er vi heldigvis godt i gang med vaksineringer og håpet er å ta knekken på viruset. Vi må likevel holde ut litt til, sier Solberg.

Tekst: Marianne Wellén

Det er nå ett år siden pandemien kom til landet og Norge ble stengt ned. Det har vært et år med mange utfordringer og inngripende tiltak.

Røde Kors-magasinet møter Erna Solberg på statsministerens kontor en kald februar dag. De eldste i befolkningen er snart ferdig vaksinert og neste aldersgruppe står for tur. Samme dag kommer nyheten om at et mutert virus er oppdaget i Ulvik, vestlandskommunen som i hele fjor hadde fire smittetilfeller og som nå må sette omtrent halvparten av bygda i karantene. Virusets spredning er raskt til flere steder i landet, mange kommuner får på kort varsel rødt nivå og full nedstenging.

– Jeg er bekymret for langtidsvirkningene. Hvordan dette kommer til å påvirke alle som har vært syke, om de vil oppleve langtids sykdommer. Hvordan det kan bli enda vanskeligere for alle som har vært lenge borte fra arbeidslivet å komme tilbake igjen. Og hvordan langtidsvirkningene blir for dem som har investert i enmannsbedrifter og ser livsverket gå i knas, sier hun.

Mest bekymret er statsministeren for barn og unge og hvilke konsekvenser tiltakene kan ha på lang sikt. Hun tror unge voksne er de som kommer til å ha størst utfordringer.

## Forsiktig optimist

– Noen har kanskje avbrutt en utdanning, noen har kanskje opplevd en enda

sterkere ensomhet i denne situasjonen. Dette kan gå utover den psykiske helsen, sier Solberg som selv har to barn som studerer. Datteren studerer i England, det vil si, nå sitter hun hjemme på videokonferanse.

Allikevel er statsministeren forsiktig optimist.

– Hvis vi er heldige kan majoriteten av den voksne befolkningen i Norge som vil vaksineres, være vaksinert ved utgangen av sommeren. Er vi veldig heldige kan vi klare det så tidlig som til juni. Mens det mest pessimistiske scenario er at vi får mutasjoner som vaksinene ikke virker mot, sier hun og minner om at vi enda ikke har vaksiner som er utprøvd på barn og unge.

– Derfor holder vi et veldig trykk på å utvikle vaksiner og få vaksinert raskt så mange som mulig. Det er oppskriften for å lykkes, sier hun.

## Hva har vært den verste beskjeden du måtte gi til den norske befolkningen?

– Den verste beskjeden er selvfølgelig å fortelle folk at nå stenger vi ned arbeidsplassene. Mange har også opplevd gang på gang at rammebetingelsene har endret seg, særlig i hotell- og restaurantbransjen. Men det vi ser av økonomiske konsekvenser i dag vil jo bedre seg når smittevernstiltakene blir borte. Folk kommer til å gå på restauranter og konserter igjen. Økonomien kommer ganske sikkert til å blomstre opp med en gang det meste kan tillates igjen, understreker hun og ser selv frem til å kunne gå på livekonserter sammen med mange andre.

«Hvis vi er heldige kan majoriteten av den voksne befolkningen i Norge som vil vaksineres, være vaksinert ved utgangen av sommeren.»

Erna Solberg



Foto: Røde Kors

Erna Solberg stiller ofte opp på Røde Kors sine aktiviteter. Her møter hun frivillige fra Røde Kors Ungdom og blir gjerne med på en selfie.



Foto: Thea Rabbe

Markus Myklebust fikk snakke med Erna da de laget kroner på Ferie for alle på Haraldsvangen. Statsministeren besøkte feriesenteret i Hurdal da Ferie for alle feiret 15 års jubileum i 2016.

## Er det noe du som statsminister ville gjort annerledes – når du nå vet hvilke konsekvenser, både økonomiske og psykiske, de ulike tiltakene har utsatt befolkningen for i løpet av det siste året?

– Vi har jo lært av de ulike tiltakene. Hvis vi ser i sum, så var det å stenge ned og å få ned aktiviteten, vellykket. Vi fikk stoppet den voldsomme effekten vi fikk av skituristene som hadde vært i Østerrike og Italia. Vi var nummer fire på listen over smittespredning på et tidspunkt i mars i fjor, og vi er nå nede på 90-tallet på listen over antallet smittede. Det er kanskje den største indikatoren på at det vi gjorde var riktig, at vi handlet kraftfullt og tidlig, poengterer hun og understreker:

– Hvis vi ser på antallet døde, miksen av tiltak og i og for seg økonomien, så har jo Norge egentlig klart seg ganske bra.

## Folk har skjont alvorret

Statsministeren ser at det kan være enkelte tiltak som burde vært gjort annerledes, eller ikke burde vært gjort i det hele tatt.

– Det er mye etterpåklokskap. Kunnskapen har med tiden økt, både om sykdommen og om viruset. Men vi skal ikke glemme den psykologiske effekten av det som skjedde 12. mars. Folk skjønnte alvorret og har stolt på rådene fra politikerne

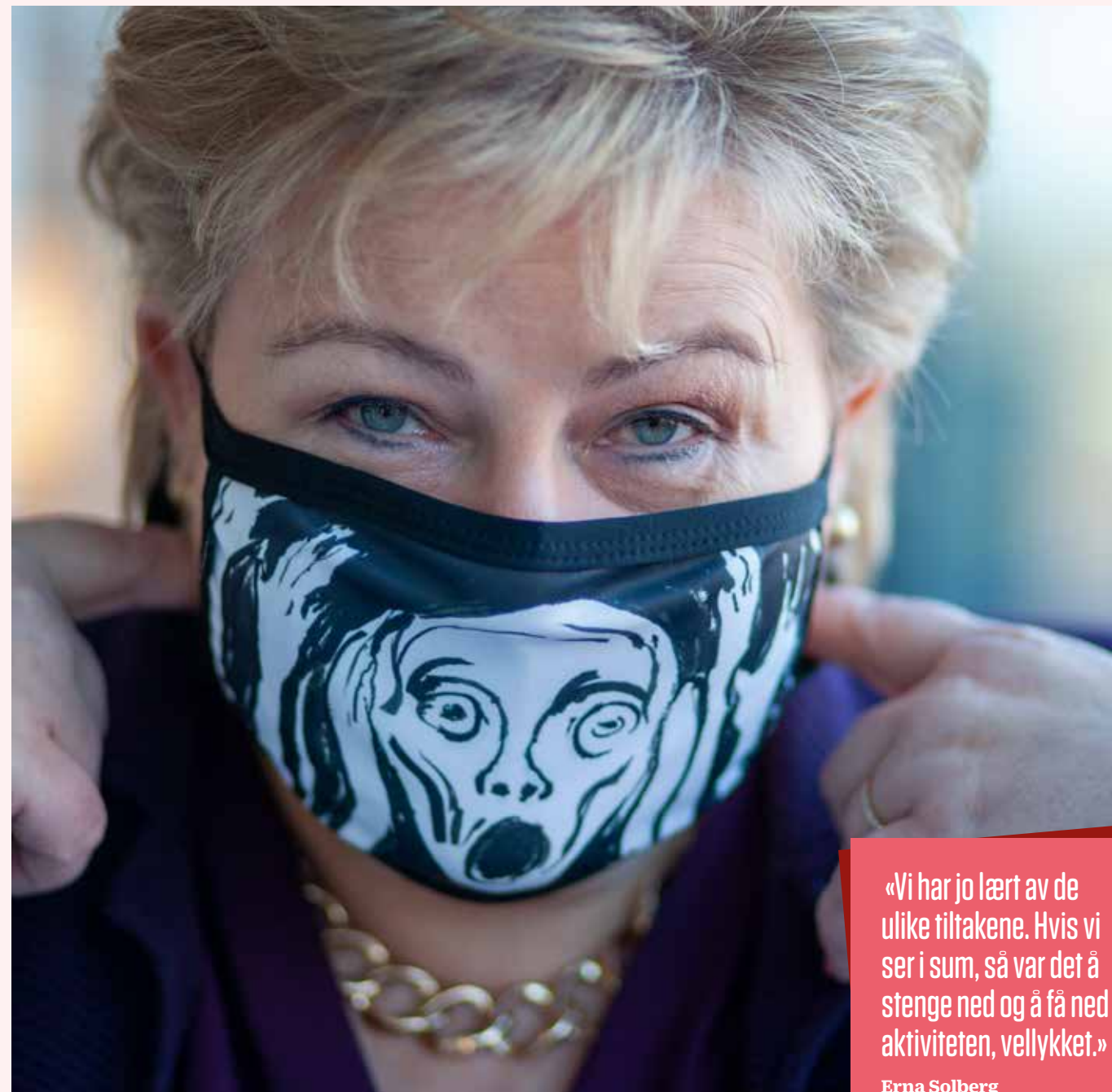


Foto: Truls Brekke

Erna Solberg syns alt i alt at Norge har klart seg gjennom krisen det siste året, og at det også har vært noe å glede seg over. – Det er veldig mye flott som har skjedd i form av organisert og uorganisert frivillighet, sier hun.

«Vi har jo lært av de ulike tiltakene. Hvis vi ser i sum, så var det å stenge ned og å få ned aktiviteten, vellykket.»

Erna Solberg

og fagfolkene. Det har vært en styrke hele veien, understreker hun.

## Er det noe positivt vi kan ta med oss fra dette året?

– Det er veldig mye flott som har skjedd i form av organisert og uorganisert frivillighet. Det å ta kontakt, ha ringevenner i stedet for besøkvenner, være kreativ og omstille seg, tenke på andre måter. Og ikke minst har det dukket opp andre typer frivillighet som å hjelpe naboen, hente og bringe varer og den type ting. Det har imponert meg, sier Solberg.

– Vi snakker ofte om hvor viktig det er med den hjelpen man gir, men det er

viktig for hjelperne også. Mange opplever at det er meningsfullt å være til stede for andre, sier Solberg som ikke ser bort fra at hun selv kan bli frivillig i en organisasjon om noen år.

## De aller mest sårbare for pandemien er de fattigste i utviklingslandene. Hvordan skal vi bistå og hvordan skal vi dele på vaksinene?

– Det er viktig at vi har en rettferdig fordeling av vaksiner. Norge har gjennom EU kjøpt flere vaksiner enn vi egentlig trenger for å kunne bidra til å hjelpe andre land. Norge bidrar også i det internasjonale arbeidet med å finansiere utvikling

og distribusjon av vaksiner at fattige land skal få billigere tilgang på vaksiner, forteller hun og understreker at dette arbeidet er godt i gang.

Erna Solberg ser som sagt frem til sommeren. Da skal flestparten av befolkningen være vaksinert og vi har en større trygghet og motstand mot viruset.

Men først står påsken for døren og statsministeren har en klar oppfordring.

– Ta påskeferie hvis du kan. Etter et sånt år som dette har man godt av å få frisk luft og vi får håpe på fint vær. Det er viktig å kose seg og det må være kos for barna også. Og husk å følge fjellvettreglene! avslutter hun.



# – Røde Kors vil alltid være en del av livet mitt

*Hun kom til Trondheim for å studere, hadde mye fritid og ville bruke den på å hjelpe andre. Fire år senere er studiene unnagjort, fritiden minsket og Hanne har lederverv i Røde Kors og en finger med i spillet i det meste som skjer i hjelpekorps.*

Tekst og foto: **Aleksander Båtnes**



## Ildsjelen

**Hanne Gjerløw**

**Alder:** 26 år

**Bosted:** Trondheim

**Født:** Fredrikstad

**Studier:** Bachelor i

Vernepleie fra NTNU

**Yrke:** Vernepleier

i Trondheim

kommune

**D**et er jo veldig fint her oppe.

Hanne Gjerløw ser ut over Bymarka på den ene siden og Trondheimsfjorden på den andre.

Sola står så høyt på himmelen som den kommer i dag, men kaster likevel lange skygger over løypenetet i marka. Hanne kjenner det godt fra turer, øvelser og én og annen utrykning for å hjelpe de som fikk en kortere tur enn planlagt.

## Flytta inn i korpshytta

– En periode hadde jeg en fast daglig tur opp hit. Riktig nok var det ikke for henteoppdrag, men fordi jeg bodde på korpshytta, sier Hanne og ler.

Mens hun var mellom to leiligheter manglet hun et sted å bo i en måned og tok like gjerne inn på Røde Kors-hytta ved Bymarka.

– Det føltes veldig rart, men også helt fantastisk! I starten var det litt som å være på beredskap hele tiden. Det banka jo stadig folk på døra som trengte orienteringshjelp eller førstehjelp. Etter hvert ble det den nye normalen, og selv om det bare var fem uker ble hytta et hjem.

– Det sier kanskje noe om hvor stor del av livet mitt Hjelpekorps har blitt, sier Hanne.

## Mot strømmen

Som mange lokalforeninger i større byer har Trondheim mye gjennomtrekk. Frivillige som er engasjert i kortere perioder. Hanne har gått stikk motsatt vei. Hun beskriver de andre frivillige som sin andre familie og på snaue fire år har Hanne blitt en veldig viktig del av hjelpekorps i Trondheim.

Hun mener også at frivilligheten en stor del av grunnen til at hun har blitt værende i byen etter studiene.

– Det er et fantastisk miljø med snille og ålreite folk som støtter deg. Uansett hvilket problem du har så er det ett eller annet menneske her som kan hjelpe.

## Viser ingen tegn til å gi seg

Som administrativ leder kontrollerer hun alle utgifter og inntekter for hjelpekorps. Det er mye jobb, men føles som en fin tillitserklæring. Samtidig får hun tid til aktivitetene hun brenner for.

– Det er mest sanitetsvakter og leteaksjoner. Ellers har jeg isbadet når vi har målt isen i Bymarka, og svømt i Nidelva for å øve på vannredning. Det har blitt mange øvelser med ATV og snøscooter, og jeg har hatt førstehjelpskurs for sykepleiestudenter og vært markør for politiet da de hadde NM for markørhunder.

Lista over opplevelser vil vokse, for Hanne viser ingen tegn til å gi seg.

– Røde Kors vil alltid være en del av livet mitt. Heldigvis er vi over alt i landet, så om jeg til slutt flytter fra Trondheim finner jeg meg et nytt hjelpekorps.



Hanne har gjennom fire år i frivilligheten engasjert seg i mange aktiviteter og tatt mer og mer ansvar for driften av hjelpekorps i Trondheim Røde kors. Til tross for lederverv som tidvis gir mye papirarbeid blir hun fortsatt beskrevet av sine med-frivillige som en av de viktigste pådriverne for aktivitet i korps – både faglig og sosialt.

## Denne påsken er det ekstra viktig å komme seg ut

Norge har stått i en helt ekstraordinær situasjon der hytteforbud, reiseforbud og begrensninger for hvem du kan møte har preget livene våre. Landsrådsleder Kjersti Løvik i Røde Kors Hjelpekorps oppfordrer alle som kan til å nyte friluftslivet denne påsken.

Tekst: **Roar Dalmo Moltubak**

**I**det dette magasinet går i trykken er det umulig å si akkurat hvordan påsken 2021 blir i Norge, men trolig vil mange legge en eller flere dager til fjellheimen. Reiser til utlandet vil neppe bli av stort omfang, og Røde Kors er rustet for storinnrykk i påskefjellet og ved sjøen.

Røde Kors har i årevis bemannet 150 hytter i fjellet i påsken, og planlegger for at så mange som mulig av disse vil være åpne også i år.

– Om folk er på hyttetur i høyt fjellet eller legger turer til nærrområdene sine, er Røde Kors forberedt på at vi skal være klare til å rykke ut nær sagt over alt. Våre frivillige er uansett i beredskap, sier landsrådsleder Løvik.

Løvik håper så mange som mulig bru-



Foto: privat

Landsrådsleder Kjersti Løvik.

ker naturen i påsken, innenfor gjeldende råd fra myndighetene. Skulle det bli vanskelig å ha en normal påske også i år, oppfordrer Løvik alle til å være kreative og kanskje lage noen nye tradisjoner.

– I år er det ekstra viktig å komme seg ut i frisk luft. Kanskje dette også er påska du inviterer naboen med på en skitur, foreslår Løvik, som også minner om de viktigste huskereglene for en trygg tur: – Sjekk værvarselet, hold oversikten over snøskredfaren på varsom.no og husk: Fjellvettreglene gjelder for alle turer!

## FJELLVETT-REGLENE

Vi ferdes mer ute i naturen, og vi bruker den på stadig flere måter. Fjellvettreglene hjelper deg å planlegge og gjennomføre en fantastisk tur – som også er trygg. Fjellvettreglene er utarbeidet av Røde Kors og Den Norske Turistforening (DNT) og ble oppdatert i 2016. Dette er råd til deg som skal på tur, uavhengig av sesong.

- 1 Planlegg turen og meld fra hvor du går
- 2 Tilpass turen etter evne og forhold
- 3 Ta hensyn til vær- og skredvarsel
- 4 Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer
- 5 Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre
- 6 Ta trygge veivalg.
- 7 Bruk kart og kompass.
- 8 Vend i tide, det er ingen skam å snu
- 9 Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

## Det er særlig skredfare ved:

- Mye snø og vind de siste to-tre dagene.
- Brudd og lyder i snødekket (drønn).
- Ferske skred i nærheten.
- Plutselig mildvær.
- Kuldeperioder etterfulgt av nedbør i form av snø. Streng kulde skaper rimlag på snøens overflate, som selv små mengder snø kan skli på.



# RØDE KORS I VERDEN



I den bitende kulda, sørger frivillige fra Bosnia-Herzegovina Røde Kors for at migranter som sitter fast på grensa mot Kroatia får medisinsk hjelp, varme klær, pledd, mat og varm drikke.

## Bosnia-Herzegovina

### Brann raserte leir i vinterkulda

**1** Etter at en brann ødela leiren i Lipa på grensen mellom Kroatia og Bosnia på lille julaften, sto 1.400 migranter uten tak over hodet i den bitende vinterkulda. Mobile team fra Røde Kors rykket ut med telt, ovner, varme klær, og ga førstehjelp til de som var skadet i brannen, og har siden sørget for helsehjelp, mat, drikke og varme klær til migrantene. Røde Kors i Bosnia-Herzegovina har i dag 11 team i områdene hvor migrantene befinner seg.

– De som står fast på EUs yttergrense, må få tilgang til humanitær hjelp, som helsetjenester og beskyttelse mot kulda. Vi er bekymret for sikkerheten til migrantene, og vi må sørge for at de får dekket sine grunnleggende behov, sier Francesco Rocca, som er president i Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC). Han ber EU om å vise solidaritet, og ikke overlate migrantene til seg selv.



Foto: Milene van Arendonk/Bosnia Røde Kors

Foto: Truls Brekke/Røde Kors



## Guinea og DR Kongo Ebola tilbake i DR Kongo og Guinea

**2** Ebola har igjen brutt ut både i Guinea og DR Kongo. Guinea var episenteret for det store utbruddet som drepte over 11.000 mennesker i 2014.

DR Kongo erklærte landet ebolafritt for like før jul, etter det 12 utbruddet siden viruset ble oppdaget nær Ebola-elva i 1976. I overkant av 2.300 mennesker døde av ebola i Kongo i de siste utbruddene.

Takket være nye vaksiner, og bred erfaring med håndtering av ebola, håper Røde Kors i begge landene at de kan slå ned det svært smittsomme og dødelige viruset. Smittesporing, informasjon om hvordan man kan hindre spredning, og å sørge for en trygg og verdig begravelse er blant de mange oppgavene til de frivillige.

Foto: Angela Hill/IFRC



Frivillige fra Guyana Røde kors informerer om koronapandemien, og leverer hygienesett langs elvene i regnskogen. Disse småsamfunnene er hardt rammet av korona, og det er vanskelig å få tak i renholdsprodukter og hygieneartikler på grunn av store avstander og nedstengning.

## COVID-19:

### Skal nå 500 millioner mennesker med koronavaksine

**3** Det internasjonale Røde Kors-forbundet (IFRC) skal bidra til at mennesker i lavinntektsland vil få koronavaksine. Som en del av det internasjonale COVAX-samarbeidet, skal Røde Kors-bevegelsen bidra til at vaksiner fordeles på en rettferdig måte over hele verden. Målet er å nå 500 millioner mennesker med koronavaksine.

I første omgang skal IFRC jobbe sammen med nasjonalforeninger i 66 land, men flere titall nasjonalforeninger til forbereder seg på å bli med. Gjennom samarbeidet skal de planlegge distribusjon og vaksiner, for å sikre at de når de som er i risikogrupperne. Røde Kors-frivillige vil oppsøke områder som er sosialt, økonomisk eller geografisk isolert, slik at de mest sårbare blir vaksinert så raskt som mulig. De vil også lage kampanjer som sikrer god informasjon om hvordan vaksinen blir tilgjengelige, og begrense misforståelser og feilinformasjon om vaksinen.



Å bare vente på katastrofen er ikke et alternativ. Med temperaturer ned mot 50 kuldegrader er mange avhengige av hjelp for å overleve.

## Mongolia:

### Å vente på katastrofen er ikke et alternativ

**4** Varsel om at man i år kunne vente ekstremvinteren dzud, gjorde det nødvendig for Mongolia

Røde Kors å være ute med nødhjelp i forkant. Dzud oppstår en streng vinter følger en svært tørr sommer. Med dårlig beite og feilet avling, må tusener av mongolske nomader møte vinteren uten

forråd. Med temperaturer ned mot 50 kuldegrader i størstedelen av landet, truet det både helsen og levebrødet til tusener av mongolske nomader som lever i fjerntliggende områder med husdyrene sine.

IFRC samarbeider med vitenskapelige partnere for å kombinere værvarsler og risikoanalyse slik at man forutse kriser. Dermed kan man starte finansiering av nødhjelp før krisen har inntruffet, og motvirke, eller til og med eliminere konsekvensene av klimatrusler som dzud.

– Klimaendringene gjør at vi stadig



Foto: Mongolia Røde Kors

oftere opplever alvorlige kriser, og det er nødvendig å være i forkant med hjelpen, slik at små lokalsamfunn kan forberede seg på disse krisene, i stedet for å vente på at katastrofen skal ramme. Uten hjelp, vil ekstremværet føre til elendighet og sult for tusener av familier. Derfor er det godt å kunne sikre familier med nødvendige forsyninger, som og mat og fôr til husdyrene for vinteren, sier Torben Henriksen, som er seniorrådgiver i Røde Kors.

I 2010, da Mongolia sist opplevde dzud, døde 11 millioner dyr, og flere tusen familier måtte forlate beiteområdene sine.





Innbyggerne i Aleppo har vært igjennom mange harde år med krig. Dette bildet fra 2015 viser hvordan frivillige fra Syria Røde Halvmåne hentet pasienter som måtte krysse frontlinjen som gikk midt i byen.



Nå jobber Ola Ulmo for ICRC i Aleppo. Her er han sammen med Abdullah på et av prosjektene i området.



# 10 år med krig i Syria

2020 var et begredelig år i Syria. Etter ni år med krig kom pandemien. Økonomien som allerede har slitt fikk enda en knekk. – Folk begynner å miste håpet, forteller Ola Ulmo som har jobbet i Syria i flere år.

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

Ola Ulmo fra Otta i Gudbrandsdalen er en av de internasjonale som har jobbet lengst i Syria og har på nært hold sett hvordan landet har blitt påvirket av den langvarige krigen. – I 2015 var det mange som flyktet fra landet. Noen kom også til Norge. Mange av de som reiste da forstod at det ville ta tid før de kunne reise tilbake. Samtidig var det alltid snakk om livet etter krigen. Nå er stemningen annerledes. Folk har mistet mye av håpet om en snarlig slutt på krisen, sier Ulmo.

Nå leder han Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) sitt kontor i Aleppo, men i tre år fra 2014 var han landrepresentant for Røde Kors i Norge sitt kontor i Syria, med base i hovedstaden Damaskus. I dag er det Syrere over hele Europa og mange andre streder i verden. De snakker sammen om både korona og andre ting.

– I Syria kan det virke som folk har gitt opp å følge de vanligste smitteverntiltakene. Jeg tror mange er mer opptatt av å klare seg økonomisk. Det siste året har vært tøft for folk her. Koronasituasjonen har stengt ned også nabolandene. I tillegg har den økonomiske krisen i Libanon og eksplosjonen i Beirut fått store konsekvenser, på toppen av sanksjonene, sier han.

## Pandemien har tatt fokus bort fra Syria

De siste ti årene har gradvis tappet økonomien og de grunnleggende tjenestene, samtidig har verdens øyne vært rettet mot Syria.

– Nå er hele verden rammet av pandemien. Alle er berørte, og det tar bort en del av fokuset på det som skjer her. I løpet av 10 år har samfunnet falt sammen. Det har vært en gradvis prosess det har vært trist å være vitne til. Før snakket alle om når landet skulle bli ferdig med krigen. Hva som vil skje da. At landet igjen skal være ett samfunn. Ett folk. Akkurat det er vanskelig å se for seg nå, sier Ulmo.

I Syria antar han at veldig mange har vært syke med korona, men det er vanskelig å vite. I perioder har presset på sykehusene vært stort, samtidig er det de økonomiske konsekvensene som har rammet befolkningen aller hardest.

## Reddet liv på tvers av frontlinjene

Måten nødhjelpsarbeidet gjøres på har også endret seg i løpet av den lange krigen. Fram til 2017 var det mange store nødhjelpsoperasjoner som gikk på tvers av frontlinjene. Det var livreddende innsats hvor vi reddet veldig mange mennesker over hele landet.

– Røde Kors og Syrisk Røde Halvmåne hadde en helt unik rolle og tilgang til de områdene som var mest utsatt mange steder. Jeg tror den viktigste delen av Norges Røde Kors sitt arbeid i Syria har vært å sørge for helt grunnleggende infrastruktur. Innsatsen vår har vært med å sørge for at mange har fått tilgang til vann, strøm, elektrisitet og at kloakken fungerer, forteller han.

Infrastrukturen kunne brutt helt sammen dersom det ikke var for arbeidet Røde Kors sammen med

Ola Ulmo har jobbet for Røde Kors i Norge da han var stasjonert i Damaskus fra 2014 til 2017. Her fra et feltsbesøk i Homs-provinsen i 2016.

Syrisk Røde Halvmåne har lagt ned for å reparere eller forsøke å holde infrastrukturen i gang.

## Landet er mer delt nå

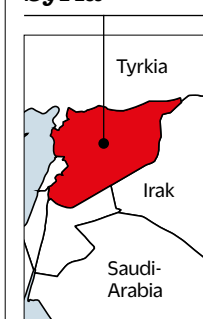
Han forteller at folk de første årene av krigen kunne reise rundt i landet i de områdene som var kontrollert av ulike parter.

– Folk i Aleppo kunne for eksempel reise 20 minutter ut av byen på landsbygda. Men nå er det ikke lenger mulig. Det er trist å være viten til denne prosessen, forteller han.

Selv om krigen nå har en lavere intensitet ser det ikke ut som den vil være over med det første.

– Noen steder i Syria har ikke frontlinjene flyttet på seg det siste året. Fortsatt dør det mennesker i kamper hver uke. Det er selvfølgelig forskjell på å være direkte rammet av kampene og de indirekte konsekvensene, men dersom jeg skal oppsummere 10 år med krig kan jeg si at det har blitt verre for hvert år den har vart, sier Ulmo.

## Syria



## Dette gjør Røde Kors i Syria

- Røde Kors i Norge etablerte kontor i Syria i 2013.
- Røde Kors i Norge har jobbet tett sammen med Syrisk Røde Halvmåne for å sikre livreddende støtte innen helse, vann og nødhjelp.
- Syrisk Røde Halvmåne har 14 distriktskontor over hele landet, og har 12.000 frivillige.
- For ICRC er nødhjelpsarbeidet i Syria den største operasjonen i forhold til budsjett også i 2021.
- Syria er i dag delt i tre områder, som er kontrollert av Syriske myndigheter, kurdiske lokale myndigheter eller opposisjonsgrupper i områder under tyrkisk innflytelse.
- 13 millioner mennesker i Syria er avhengig av nødhjelp.



## Klimaendringer:

# De fattigste rammes hardest

– Jeg så hus etter hus fylles med vann og rives i stykker. Til slutt skjønte jeg at jeg måtte komme meg vekk. I løpet av 20 minutter var landsbyen totalt ødelagt, forteller Sallah Adeen Mahjoub.

Tekst og foto: **Anette Selmer-Andresen**

Sallah bor i landsbyen Wawisy, like nord for Khartoum, hovedstaden i Sudan. Wawisy ligger langs Nilens bredder. Alle i landsbyen dyrker sin egen mat og er avhengig av at Nilen følger sitt vanne mønster. Det vil si at den går over sine bredder i regntiden for så å trekke seg tilbake igjen.

Sensommeren 2020 gikk Nilen langt utover sine bredder. Sallah har sterke minner fra den kvelden han var hjemme i huset sitt og så nabohusene gi etter for vannmassene.

Nå bor Sallah og alle i landsbyen i en teltleir. Siden

## Sudan



de er avhengig av maten de dyrker, har de ikke bare mistet sine hjem, men også evnen til å brødfø seg selv. Nå er de avhengig av hjelp for å få mat og rent vann. Mange sier de ikke ønsker å flytte tilbake igjen fordi de er redde for smitte siden brakkvann har blitt liggende og kan være en kilde til sykdommer.

Flommen i 2020 var langt større enn det som følger Nilens vanlige mønster.

Våre eldste kan ikke huske at Nilen noen gang før har gått så langt utover sine bredder. De sier de aldri har sett liknende flom, forteller han.

### Røde Kors' klimaarbeid

Som så mange blant verdens fattige kjenner Sallah klimaendringene på kroppen. Stadig flere humanitære kriser forårsakes eller forsterkes av miljøforandringer.

Vi ser at naturkatastrofer øker både i omfang og hyppighet, forteller Cathrine Tranberg Hårsaker. Hun startet nylig i jobben som klimaanalytiker i Røde Kors i Norge.

Røde Kors styrker sitt arbeid med klimaspørsmål fordi klimaendringene øker folks sårbarhet, og faller i så måte inn under Røde Kors sitt mandat. Vår ambisjon er å avdekke, hindre og lindre menneskelig lidelse. Vi er bekymret for at de mest sårbare betaler den høyeste prisen for klimaendringene. Klimaendringene presenteres ofte som et miljøspørsmål, men de angår oss alle, forklarer hun.

Røde Kors må være forberedt på å respondere på nye og mer uforutsigbare problemer og katastrofer i fremtiden. Når klimaet endrer seg, endrer også



Nilen gikk flere kilometer utover sine bredder. Sallah Adeen Mahjoub viser frem en båt som har blitt liggende igjen på en åker flere kilometer fra Nilen.



Alle i landsbyen måtte evakuere under flommen og bor nå i en teltleir. Mange ønsker ikke å dra tilbake.

risikobildet for naturkatastrofer og sykdom seg, og Røde Kors må være klar til å møte behovene til de aller mest utsatte.

### Klimaendringene rammer de som har minst

De fattigste mangler ressurser til å beskytte seg mot naturkreftene. Mange har for eksempel ikke råd til å sikre husene sine mot ekstremvær. Klimaendringene bidrar på denne måten til å øke forskjellene i levekår.

Jo lenger vi venter med å handle, jo større blir forskjellene. Vi må forstå og formidle de menneskelige kostnadene ved klimaendringene. Røde Kors søker



Cathrine Tranberg Hårsaker jobber som klimaanalytiker i Røde Kors. Foto: privat

å hindre den globale katastrofen, som først og størst rammer de fattigste, forklarer Cathrine.

Globalt jobber Røde Kors med å bruke tilgjengelig klimakunnskap for å kunne handle raskt og riktig. Det internasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåneforbundet (IFRC) har opprettet et klimasenter som blant annet jobber med å støtte og tilrettelegge for klimatiltak i nasjonalforeninger.

Mye tyder på at det blir mer ekstremvær og uforutsigbart klima i fremtiden. De humanitære organisasjonene må belage seg på at dette vil være en betydelig del av arbeidet deres fremover.



Nord for Khartoum, i landsbyen Wawisy måtte alle forlate sine hjem da Nilen gikk over sine bredder og nesten alle husene i landsbyen ble ødelagt. Bonden Sallah Adeen Mahjoub peker på restene av huset sitt.



Ett av seks barn bor i konfliktområder

# BARN AV KRIGEN

De minste rammes hardest av voksnes konflikter. Millioner av barn vokser opp i en hverdag fylt av krig og vold. Røde Kors gir mange av dem håp om en bedre framtid.

Tekst: Camilla Gilje Thommessen



## HJELP DE MEST SÅRBARE BARNA – BLI FADDER!

Som Røde Kors-fadder bidrar du til at flere barn får livsviktig hjelp. Hver dag. Hele året. Send SMS med kodeord **FADDER** til **2272** (275 kr/md.)

### Røde Kors hjelper barn i krig og kriser

- Ett av seks barn i verden vokser opp i områder med krig og kriser.
- Dagens konflikter varer lenger enn før, og skjer i større grad der mennesker bor og oppholder seg.
- Røde Kors' nøytralitet og tilstedeværelse gjør at vi i mange krigs- og konfliktområder er de eneste som slipper til med humanitær hjelp.
- Med støtte fra våre givere når vi ut med legehjelp, medisiner og rent vann til barn og familier i noen av verdens mest utsatte områder.



Foto: Anette Selmer-Andresen/Røde Kors

## Drømmer om å gå uten smerter

Sara (10) er født med en skade i foten, som gjør det vanskelig og vondt å gå. Hun ble nylig operert og trener nå på å gå med protese på et rehabiliteringssenter drevet av Røde Kors i Jemen.

– Sara hadde mye smerter, og vi var veldig bekymret for helsen hennes. Vi har ingen penger, så vi hadde ikke råd til operasjon. Nå har vi tro på at hun en dag vil klare å gå selv, forteller moren.

Halvparten av sykehusene i Jemen er ute av drift på grunn av krigen, og behovet for helsehjelp er enormt. Norges Røde Kors støtter fire helsesentre i Jemen og planlegger å utvide til sju i 2021.



Foto: Libanon Røde Kors

## Mistet mamma og pappa i Syria

Shadi (9) og søsknene hans Shadia (8) og Terkiye (6) mistet mamma og pappa under krigen i Syria. Barna måtte flykte til Libanon og bor nå i et ettroms telt i en leir i Zahle med bestemoren på 70 år.

Bestemor strever med å ta vare på barna. Hun har ingen inntekt og ikke penger til å sende dem på skolen. Hun lager mat av det lille hun får tak i, på minirommet som både er kjøkken og bad.

– Det vi trenger mest, er en varmeovn. Det er veldig kaldt om vinteren. Jeg har fått gode venner her i leiren, det gjør meg glad. Når jeg blir voksen, vil jeg kjøpe en vogn sånn at jeg kan selge brød, sier Shadi.



Foto: Anette Selmer-Andresen/Røde Kors

## Opplevde barns verste mareritt

– Når jeg ser hvordan broren min ble skadet, føler jeg meg trist. Også når jeg tenker på mamma, sier Abdub.

24. mai 2019 er en dag Abdub aldri vil glemme. I landsbyen hans i Marsabit i Kenya begynte den som en hvilken som helst annen dag.

– Det var morgen og solen skinte. Vi hadde spist frokost og tatt på skoleuniformene for å gå til skolen. Plutselig braste noen gjennom døra og begynte å skyte. De drepte mamma og storebroren min.

Angrepet var et sammenstøt mellom etniske grupper. I Kenya er det ikke krig, men mange barn

opplever ekstrem vold på grunn av væpnede konflikter i land der det ikke er krig. Abdub og lillebroren Guyo ble truffet av kuler, men overlevde.

– De skjøt meg i ryggen, og lillebroren min ble truffet i øyet. De skjøt mot øret hans, men kulen gikk gjennom øyet. Han ble også skutt i fingeren, forteller Abdub.

Guttene har fått behandling, men er varig skadet. De bor nå hos onkelen sin og håper de kan begynne på skolen igjen snart.

– Jeg har lyst til å bli doktor, da kan jeg hjelpe andre, sier Abdub.

## To av tre går sultne

Lille Nahed (1) i Jemen ble født for tidlig og med klumpfot som følge av vitaminmangel hos moren.

Underernæring er utbredt i krigsherjede Jemen, både hos barn og voksne. To av tre mennesker er mer eller mindre konstant sultne, og mange millioner er avhengige av mathjelp for å overleve.

På Røde Kors' helsesenter i Aden får Nahed hjelp til å lære å gå. Røde Kors bidrar også med vann, mat og annen nød- og helsehjelp i Jemen.





# – Når det å sitte i karantene blir en del av jobben

Anette Selmer-Andresen begynte i jobben som kommunikasjonsdelegat i Global Surge Team (GST) i Røde Kors i januar i fjor. Oppdraget er å reise ut på kort varsel der det er behov. Bare noen uker etter stengte landet. – Da pandemien kom, ble reisingen begrenset og karantene en del av reisen, forteller hun.

Tekst: Marianne Wellén

**A**llikevel har hun bidratt i flere kriser i fjor. – Jeg var i Mosambik i forbindelse med syklonene og jeg hadde et tre måneders oppdrag i Budapest fra hjemmekontoret i Oslo. I høst var jeg i Sudan og jobbet som kommunikasjonsdelegat for flom-responser og det siste var et oppdrag i Aden i Jemen, forteller hun.

Til sammen har Anette sittet fire ganger i karantene. Tre i Oslo og en gang i Djibouti. Det er over en og en halv måned til sammen. Da hun kom hjem fra Sudan satt hun i karantene i Oslo i 10 dager. Dagen etter reiste hun til Djibouti for å fly videre til et oppdrag i Jemen noen dager etter.

– I Djibouti møtte jeg en kollega som i etterkant testet positivt for Covid-19. Et smittesporingsteam kontaktet meg og jeg ble satt i karantene i en leilighet Røde Kors disponerer i landet. Jeg fikk ikke gå ut og maten ble levert på døren, forteller hun.

Det var full isolasjon i et fremmed land i 14 dager. Karantenen "spiste opp" mye av tiden hun skulle ha brukt på å jobbe i Jemen.

– Det var frustrerende og ensomt, forteller hun og legger til at "å reise ut på kort varsel" er ikke så plutselig nå under pandemien. – Det krever mer planlegging og forberedelser enn før. Man må blant annet testes for korona noen timer før man kan sette seg på flyet og medisiner og annet utstyr må være oppdatert relatert til viruset.

## Hvorfor søkte du denne jobben?

– Den oppsummerer alt jeg har gjort tidligere, som studier i menneskerettigheter, FN-oppgaver og freelancejobbing. Det er en fantastisk spennende jobb. Selv om pandemien har satt noen begrensninger har den også skapt muligheter. Vi er jo alle i samme båt, vi sitter på hjemmekontor i våre digitale møter. Det er nok en del av den nye normalen som vi må venne



## Delegaten

**Navn:** Anette Selmer-Andresen  
**Alder:** 46 år  
**Bosted:** Oslo  
**Jobb:** Kommunikasjon, Global Surge Team  
**Sivilstand:** Single

oss til, sier hun og forteller at hun kjente godt til Røde Kors gjennom media.

– Det er en flott organisasjon som er basert på frivillighet og å møte alle de fantastiske kollegene, i for eksempel Sudan eller Jemen, med det fellesskapet man har, det er unikt, sier hun begeistret.

## Hva blir det neste oppdraget?

– Det vet jeg ikke. Men det vil alltid være behov for kommunikasjonsfolk i felten for å belyse og spre informasjon om humanitære katastrofer eller konflikter.

Nå er Anette hjemme for en periode, og venter på neste oppdrag. Da jobber hun med å følge opp diverse kommunikasjonsarbeid, tar kurs og lignende. Hun kan når som helst måtte rykke ut og må alltid være klar til avreise.

– Når jeg har vært ute og sett hvordan man lever i Sudan eller Jemen, så er det vanskelig å synes så veldig synd på seg selv fordi vi må ha hjemmekontor her i Norge. Det setter ting i perspektiv, og jeg gleder meg nok mer over det jeg har etter slike reiser, sier hun.

## Global Surge Team

Global Surge Team (GST) ble etablert i starten av 2020. Det er et stående team som alltid er klare til å rykke ut ved behov. Teamet ble opprettet for å styrke Norges Røde Kors' kapasitet til å respondere på humanitære katastrofer, det være seg krig og konflikt eller naturkatastrofer. Teamet består av ulike tekniske profiler som helse, vann, logistikk, finans, kommunikasjon og lignende. Alle har faglig ekspertise innen sitt felt og bred erfaring fra nødhjelpsoperasjoner. GST er en del av beredskapsenheten i Internasjonal avdeling i Norges Røde Kors.



1. Da Anette besøkte en telt leir i Sudan, fikk hun låne hoppetauet til lille Retag, som ikke ser ut til å være imponert over Anettes teknikk. 2. UKommunikasjonsdelegat i Budapest, for covid-19 responser, men jobben måtte gjøres fra hjemmekontor i Oslo. 3. Anette på en helse klinikk i Sudan. Sundanesiske Røde Halvmåne drev en mobil helseklinikk få å nå de mest sårbare. 4. Anette og Altuma Mohamed Yaquub, en kvinne som bor i en teltleir da hun og familien mistet sitt hjem etter flommen i Sudan. 5. I Jemen må man dekke seg til, selv når det er fryktelig varmt. 6. Gode kolleger i Beira, Mosambik.



**Mange testamenterer en gave til sin hjertesak:**

# – Ønsket om å hjelpe står sentralt

*Et testament kan skape ro og forutsigbarhet. Det gir deg også muligheten til å velge hvordan arven etter deg skal fordeles – og kanskje hjelpe flere. Om du ønsker å gi en testamentarisk gave til Røde Kors, kan vi tilby gratis advokathjelp.*

Tekst: **Camilla Gilje Thommessen**

**E**t testament gir deg muligheten til å bestemme hvem som skal overta dine verdier når du dør. Da kan arven fordeles slik du ønsker innenfor arvelovens regler, sier advokat og partner Heidi Kjær Trudvang i Langseth Advokatfirma.

Hun har lang erfaring i å bistå med å opprette testamenter, også til fordel for Røde Kors, og sier at de fleste opplever denne prosessen som god.

– Mange gir uttrykk for lettelse når testamentet er undertegnet, da de gjerne har tenkt over dette en stund. Da vet de hva som skjer med verdiene sine den dagen de er borte.

## **Mange vil gi en gave til en hjertesak**

Ofta har folk en hjertesak de ønsker å gi en gave til – en organisasjon eller et formål som har betydning ekstra i livet.

– De som ikke etterlater seg nær familie, har nok lenge vært opptatt av å tilgodese sine hjertesaker. Vi ser også at flere nordmenn har fått større økonomisk frihet de siste par tiårene. Dette, sammen med at vi lever stadig lenger, innebærer at mange etterlater seg godt voksne barn med en velordnet økonomi. I slike tilfeller ser jeg at flere også ønsker å gi noe til et godt formål ved sin død.

## **Takknemlighet og ønske om å hjelpe**

Det kan være ulike grunner til å velge dette, men ønsket om å hjelpe er en viktig drivkraft.

– Enkelte har støttet sin hjertesak gjennom deler av livet og ser det som naturlig å gjøre dette også ved sin bortgang. Andre har kanskje ikke muligheten til å avse så mye mens de lever, og synes det er fint å kunne gjøre



Arven etter deg kan utgjøre en stor forskjell for andre. Om du gir en gave til Røde Kors, velger du selv om den skal hjelpe lokalt, i Norge eller internasjonalt. Illustrasjonsfoto: Getty Images



Advokat Heidi Kjær Trudvang forteller at takknemlighet og ønsket om å hjelpe er viktige drivkrefter for mange som gir en gave til et godt formål i testamentet sitt. Foto: Sturlason

re dette ved sin død, forteller Trudvang og legger til:

– Generelt opplever jeg at ønsket om å hjelpe står sentralt. Videre gir mange uttrykk for takknemlighet. Slik takknemlighet kan være knyttet til egen erfaring med å trenge hjelp, men kanskje oftere er den knyttet til at man selv har levd et godt liv og nettopp derfor ønsker å hjelpe andre.

Heidi Kjær Trudvang oppfordrer alle som har spørsmål rundt det å gi en gave til Røde Kors i testament, til å kontakte Siri Antonsen i Røde Kors for en uforpliktende samtale (se kontaktinfo lenger ned).

## **– Et testament er et levende dokument**

Ny arvelov trådte i kraft fra 1. januar 2021. Livsarvingenes pliktdelsarv er fortsatt 2/3 av det man etterlater seg. Tidligere var det mulig i testament å begrense arven til 1 million kroner til hvert barn eller hvert barns linje. En viktig endring er at dette beløpet nå er økt til 15 G, som er 15 ganger Folketrygdens grunnbeløp. Det er i dag omtrent 1,5 millioner kroner.

– Generelt råder jeg alle til å gjennomgå testamentet sitt fra tid til annen, uavhengig av regelendringer. Det kan være at endringer i din livssituasjon, familierelasjoner og formue gjør at det du tidligere har bestemt, ikke lenger passer så godt. Jeg pleier å si at et testament er et levende dokument. Dersom du uansett har gått med tanker om å gjøre endringer, kan det være tiden for dette nå, avslutter Trudvang.

## **Testamentariske gaver**

- Røde Kors mottar testamentariske gaver med stor ydmykhet og takknemlighet. I 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.
- Ønsker du mer informasjon? Vi har en brosjyre som forklarer det viktigste innen testamentskriving. Den har også mal for testamentoppsett. Kontakt Siri Antonsen, ansvarlig for arv og testamentariske gaver i Røde Kors, for en uforpliktende samtale eller bestilling av brosjyre. Telefon: 916 21 942, eller e-post: [siri.antonsen@redcross.no](mailto:siri.antonsen@redcross.no)

# 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.



## SAMARBEID MED NÆRINGS-LIVET

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



Foto: Kjell S. Espelid



Katrine Lunke / Pantelotteriet

↑  
– Tusen takk for at du trykker på Røde Kors-knappen når du panter. Halvparten av pengene Røde Kors får fra Pantelotteriet går til den lokale Røde Kors-foreningen der automaten er plassert. Det betyr at vi sammen kan hjelpe og støtte mange flere som har behov, sier Thor Inge Sveinsvoll, president i Norges Røde Kors.

Kristiansand Røde Kors Hjelpekorps på kurs i søk og redning på fjellet.



## Rekordresultater for Pantelotteriet: Styrker beredskapen

– Pantelotteriet gir oss stabile midler og et stabilt tilskudd. De frivillige tjener jo ingenting, men vi har allikevel mange utgifter. Vi holder tross alt 24 timers beredskap, hver dag, året rundt. I tillegg bidrar midlene til ekstra sesongberedskap på Hovden. Hjelpekorpsset sover aldri, forteller Alexander Øen, hjelpekorpsleder i Kristiansand Røde Kors.

I Kristiansand er det behov for forskjellig utstyr for å holde beredskapen på plass i fjellet og på vannet. Med midlene fra Pantelotteriet kan Hjelpekorpsset bruke korrekt og moderne utstyr til ulike typer redningsoperasjoner. I tillegg bruker de mye ressurser på vedlikehold av både utstyr og kompetanse.

**Styrker beredskapen på fjellet og på vannet**  
Midlene Røde Kors mottar fra Pantelotteriet bidrar blant annet til å styrke og opprettholde den nasjonale og lokale beredskapen. Hjelpekorpsset bistår ved katastrofer og ved andre redningsoperasjoner. Pantemidlene har blant annet kommet godt med i beredskapsarbeidet til Kristiansand Røde Kors.

Røde Kors mottok 88 millioner kroner gjennom Pantelotteriet i 2020. Det er det høyeste bidraget siden oppstart i 2008 og en økning på 42 prosent sammenlignet med 2019.

Veksten skyldes stengte grenser og regulering av åpningstider i utelivsbransjen, som



Alexander Øen, hjelpekorpsleder i Kristiansand Røde Kors.

har resultert i at flere flasker har blitt pantet i 2020. I tillegg har den gode synligheten og den lokale innsatsen Pantelotteriet og Røde Kors har lagt ned det siste året ført til at flere trykker på Røde Kors-knappen når de panter.



Foto: Kim Normann

Extra Gjerdrum ved butikksjef Sondre Borvik Skansen (avbildet), og driftsleder Kim Normann i Coop Øst, leverte store mengder mat og drikke til hjelpemannskapet i Gjerdrum.

## Engasjerte partnere tok raskt initiativ for å bidra

**Starten av 2021 var preget av det tragiske leirskredet i Gjerdrum, og flere av våre samarbeidspartnere engasjerte seg så fort leirskredet ble kjent.**

Coca-Cola European Partners tok kontakt umiddelbart og spurte om vi hadde behov for drikkevarer. Allerede på nyttårsaften var fire paller på vei til Gjerdrum. Drikkevarerne har vært til stor nytte for både leitemannskaper og øvrig frivillige fra Røde Kors. Noen dager etter det var det en ny leveranse på vei.

– Det skulle bare mangle. Vi har mange ansatte som bor i nærheten av Gjerdrum og både de og vi som selskap satte stor pris på den uvurderlige jobben Røde Kors og andre hjelpemannskaper gjorde i denne krevende situasjonen, sier Per Hynne, kommunikasjonsdirektør i Coca-Cola European Partners Norge.

Coop Norge er en av våre største samarbeidspartnere. De har en Extra butikk som ligger innenfor rasområdet. Butikken og Coop Øst bidro med mat og drikke til hjelpemannskapet og hadde løpende dialog med kommunen i forhold til deres behov. De bidro også med gavekurver til ansatte i

Gjerdrum barnehage, slik at de fikk en god velkomst da de startet opp igjen.

– Våre tanker går til de berørte i denne tragiske hendelsen. For oss har det vært viktig å bidra med det vi kan og vi har levert store mengder mat og drikke til hjelpemannskapene. Flere butikker har bidratt, og vi ønsker spesielt å takke Extra Branåsen, Obs Jessheim og Obs Lillestrøm, sier Kim Normann, driftssjef for blant annet Extra Gjerdrum.

Også vår gode samarbeidspartner IKEA bidro med flere produkt-donasjoner til hjelparbeidet, som kontorpulver og stoler til den økte bemanningen, diverse organiseringsprodukter som kasser, klesstativer og hengere til det som strømmet inn fra frivilligheten og med frys og kjøll til midlertidige kjøkken.

– Våre tanker går til de berørte i denne katastrofen. Vi er imponert over jobben Røde Kors og de andre hjelpemannskapene gjorde i denne krevende situasjonen, og den innsatsen som lokale organisasjoner og frivillige la ned. Det er en selvfølge for oss å stille opp for nærmiljøet i en slik situasjon,

og varehusene våre på Furuset og Ringsaker var raskt på pletten for å bidra med praktiske løsninger for å lette hjelparbeidet, sier Siri Norhagen, fungerende bærekraftssjef hos IKEA Norge.

**Takk til våre strategiske samarbeidspartnere for initiativene og givergleden i det daglige og i særskilte krisesituasjoner som denne i Gjerdrum.**

**Flere av våre samarbeidspartnere bidrar til økt beredskap i Norge:**

- Statkraft
- Ice
- Gard AS
- Apotek1



# SMAKEN AV FRIHET



## KJØP ÅRETS PÅSKEKAFFE FRA RØVERKAFFE OG BIDRA TIL AT ANDRE TAR GODE VALG I LIVET

Røverkaffe er et sosialt entreprenørskap i regi av Nettverk etter soning, et tiltak i Røde Kors som hjelper straffedømte tilbake til et helt vanlig liv.

Røverkaffe gir deltakerne muligheten til å skape en ny identitet. Et nytt liv der kriminaliteten og dårlige venner



Røverkaffe har eget utsalgsted og kaffebar i Fredrikstad.

er byttet ut med jobb, et godt og trygt nettverk og andre positive ting. Dette bruker Røde Kors frivillige til å oppnå.

### Kriminelt god kaffe

Kaffen er nøye valgt ut og importert direkte fra bonden, med gode samarbeidspartnere som er godt kjente i kaffebransjen. Både folk og røvere har deltatt i produktutviklingen og resultatet er nydelig kaffe som vi er stolte av.

Røverkaffe er brent av innsatte og løslatte og er det er kriminelt god premiumkaffe!

Årets påskekaffe er fra bonden Maria de Fátima Silva Marques da Fonseca i Brasil. Denne kaffen har fått fjernet



I påskekaffe Barabbas kan du glede deg over smaken av lys sjokolade, mandarin og tørkede dadler.

det ytterste skallet på kaffebæret og er tørket under den brasilianske solen. Dette gir en søt, fruktig og spennende smak.

### Gaver med mening

Inntektene fra Røverkaffe går tilbake til Røde Kors sitt arbeid i Norge, blant annet Nettverk etter soning og deres arbeid med å hjelpe straffedømte tilbake til et vanlig liv.

PÅSKEKAFFE OG ANDRE GAVER MED  
MENING FINNER DU PÅ [GIRODEKORS.NO](https://www.girodekors.no)

