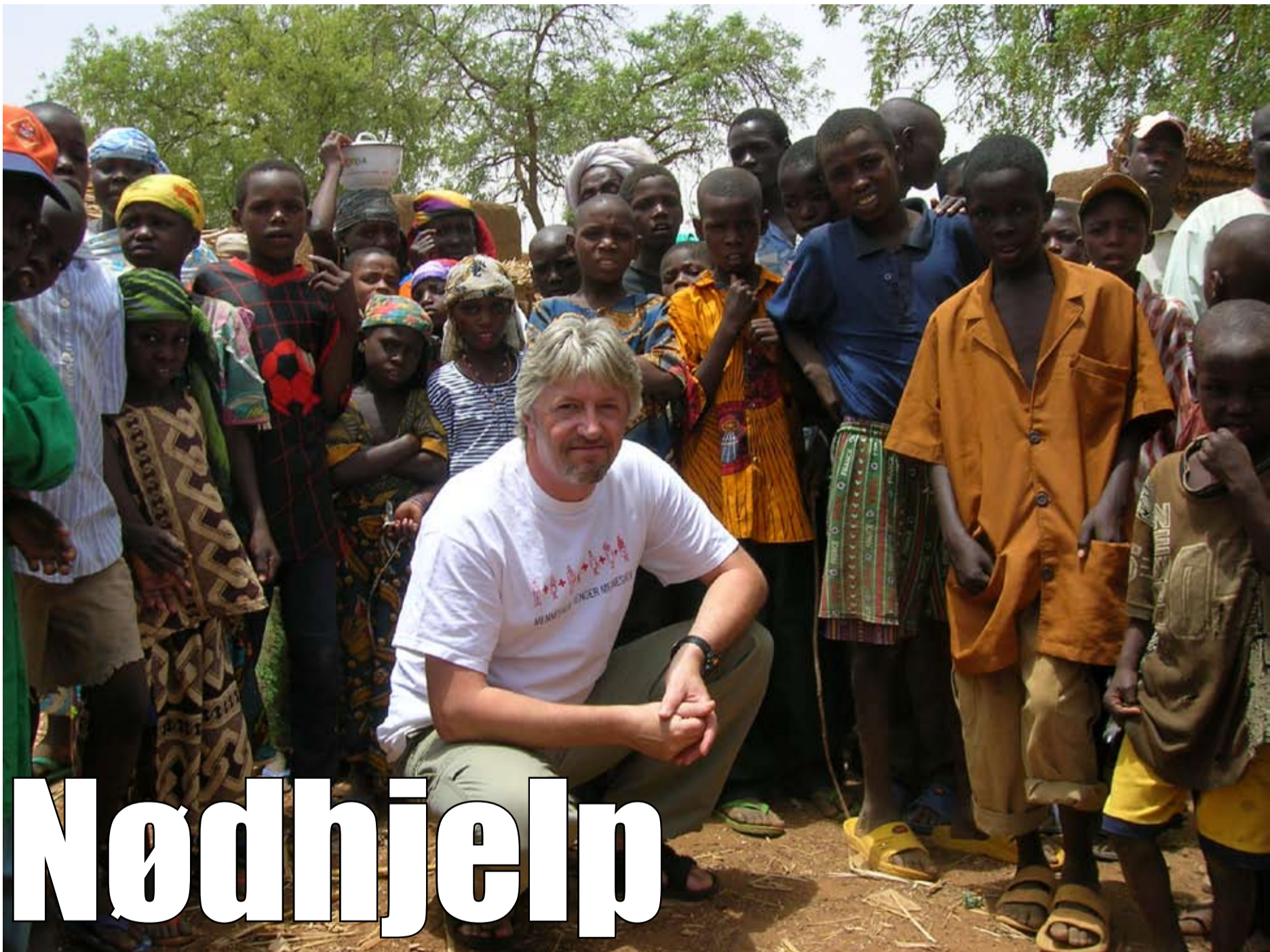




**Verdens aidsdag**



**Kan du redde et liv?**



# Nødhjelp

## - hva er egentlig behovet?



**Du kan redde liv...**

Send en e-post til: [forstehjelp.akershus@redcross.no](mailto:forstehjelp.akershus@redcross.no) eller ring 67 80 58 83

For mer informasjon om oss og våre aktiviteter: [www.rodekors.no/akershus](http://www.rodekors.no/akershus)

# Leder

Når katastrofer inntreffer er Røde Kors ofte de første på stedet. I år har vi opplevd hvordan naturens krefter har tatt liv og forårsaket enorme skader gjennom tsunamien i Indonesia, jordskjelvet i Haiti og flommen i Pakistan. Gjennom nødhjelp redder vi liv. Dessverre fortsetter ofte katastrofen også når media ikke lenger har saken på dagsordenen.

Den økonomiske støtten som hvert år gis til nødhjelp av Norges befolkning er et veldig viktig bidrag til nødhjelp, ikke bare i den første kritiske fasen etter en katastrofe, men også som hjelp til å starte det komplekse arbeidet med å gjenoppbygge et samfunn. Dette viktige temaet har jeg utdypet gjennom artikkelen "Nødhjelp- hva er det egentlige behovet" på side 6.

Røde Kors i Akershus jobber aktivt for å styrke Røde Kors foreninger ute i verden. I avisen kan du lese mer om distrikt- og lokallagssamarbeidet med Latvia Røde Kors, og om jobben en Røde Kors frivillig fra Akershus gjør som ungdomsdelegat i Nepal. Gjennom dette arbeidet er vi med på å styrke mulighetene Røde Kors lokalt har til å hindre og lindre nød.

Lokalt og internasjonalt humanitært arbeid henger nøye sammen. Markering av verdens aidsdag 1. desember, illustrerer dette. Rundt 30 millioner mennesker lever med hiv i verden, omtrent 3500 av disse bor i Norge. Hiv og aids kjenner ingen grenser. Arbeidet som gjøres lokalt i andre land i verden har konsekvenser for utviklingen i Norge og omvendt. Ved å delta på verdens aidsdag har du mulighet til å vise solidaritet med dem som lever med hiv-aids, og dem som har mistet noen til sykdommen.

Desember er en travel måned for de fleste av oss, men for noen er det en ensom tid. Hva med å gjøre en frivillig innsats ved å besøke eldre, eller finne på aktiviteter sammen med dem som sitter på asylmottak? Røde Kors i Akershus trenger flere frivillige. Undersøkelser viser at mange oppgir at grunnen til at de ikke deltar i frivillig arbeid er fordi ingen har spurt dem. På vegne av hele Røde Kors i Akershus vil jeg som distriktsleder derfor spørre deg; vil du gjøre en innsats som frivillig i Røde Kors?



**Knut Helge Rønning**  
Distriktsleder

# Det bor en frivillig i oss alle!

Du har kanskje sett oss når vi går med bøsser, står på stand, besøker eldre og finner folk på fjellet. Røde Kors i Akershus har frivillige i alle aldre som deltar i ulike aktiviteter. Omtrent halvparten av den norske befolkningen deltar i frivillig arbeid i løpet av et år. Kanskje bor det en frivillig i deg også?

Av Kaja Heidar

## Mangfold av frivillige

Frivillige er helt vanlige personer som bruker litt, eller veldig mye tid, på frivillig arbeid. Det finnes frivillige i alle aldersgrupper. En undersøkelse fra Institutt for Samfunnsforskning (IFS) viser at de som er mest aktive i frivillig arbeid er aldersgruppen 25-49 år. I denne gruppen deltar hele 50 % i frivillig arbeid i løpet av et år. Blant ungdom og eldre er tallene noe lavere.

Både kvinner og menn deltar i frivillig arbeid. Yngre kvinner deltar mer enn yngre menn, mens eldre menn deltar mer enn eldre kvinner. Undersøkelsen til IFS viser at det er en myte at innvandrere ikke deltar i frivillig arbeid. Hele 36 % av dem med bakgrunn fra Asia eller Afrika deltar i frivillig arbeid i løpet av et år.

## Motivasjon

Felles for de som driver med frivillig arbeid er at de får mye igjen for den tiden de bruker. Dette er noen av motivatorene for frivillig arbeid;

- Treffe andre og få nye venner
- Lære noe nytt
- Få erfaring som er verdifull i jobbsøking
- Kjempe for en sak man tror på
- Hjelp noen som trenger det
- Morsomt
- Bli sett og respektert
- Ha noe meningsfylt å bruke tiden på

## Engasjer deg lokalt

Røde Kors hjelper mennesker som er i en sårbar livssituasjon. Får å nå alle, trenger vi flere medmennesker. Vi trenger deg. Let fram den frivillige som bor i deg, og ta kontakt lokallaget i nærheten av der du bor.

*Bli med i Røde Kors og gjør en frivillig innsats!*

Asker Røde Kors:	Robert Grønvold	leder@askerrodekors.no
Aurskog-Høland Røde Kors:	Gro Viken	gro.viken@gmail.com
Bærum Røde Kors:	Grete Branum	leder@baerum
Drøbak og Frogn Røde Kors:	Rolf Erik Svendsen	roersven@online.no
Eidsvoll og Hurdal Røde Kors:	Tore Moldekleiv	wormamo@online.no
Fet Røde Kors:	Grethe Dalberg	gdalberg@online.no
Lørenskog Røde Kors:	Kari Nordbye	knordbye@broadpark.no
Nannestad og Gjerdrum Røde Kors:	Øyvind Ordemann	moreppen@online.no
Nes Røde Kors:	Asta Bomo	nesredcross@gmail.com
Nesodden Røde Kors:	Morten Rosef	chrros@onlnie.no
Nittedal Røde Kors:	Jarle Solberg	leder@nittedalrodekors.no
Oppegård Røde Kors:	Jon Ulleberg	jhaldo@c2i.net
Rælingen Røde Kors:	Nils-Oluf Wisting	raelingen_RK@hotmail.com
Setskog Røde Kors:	Birgit Holter-Hovind	birgitholt@online.no
Skedsmo Røde Kors:	Fred Øistein Andersen	leder@skedsmo.redcross.no
Ski Røde Kors:	Ola Styrk Hansen	leder@ski.redcross.no
Ullensaker Røde Kors:	Åse Gunhild Flatner	asegunhild@hotmail.com
Vestby og Ås Røde Kors:	Pernille Sandemose	leder@vark.no

# Hvordan blir man hjelpekorps, og hvordan er det å være hjelpekorps?

Ditt første møte med Røde Kors Hjelpekorps er ofte gjennom et arrangement der vi er ansvarlige for førstehjelp. Eller kanskje har du sett oss sammen med politiet når vi søker etter savnede personer eller bistår på et ulykkessted?

Av Thomas Johannesen

## Gratis Kursing

Dersom du har mulighet for å gi noen timer av egen fritid, så kan Hjelpekorpsset tilby gratis kursing og mange minnerike opplevelser. Og den beste opplevelsen er å kunne gi av seg selv, for å kunne glede andre.

Nylig hadde vi kursing hvor det ble utdannet mange nye instruktører som skal ut og lære fra seg livreddende førstehjelp. Dette er en

av grunnpilarene i vår virksomhet. Vi er veldig opptatt av kvalitet og kompetanse. God kvalitet på det vi lærer bort kan bety forskjell på liv og død for andre.

**24/7**  
Redning og beredskap er en annen viktig del av vår frivillige virksomhet. Vi er på vakt 24 timer i døgnet, 7 dager i uken, 365 dager i året. Vi har ingen beordring av mannskap, men det frivillige en-

gasjementet driver oss alle. Vi har en flott gjeng som stiller opp natt og dag for å delta i søk etter savnede. Den savnede kan være en eldre dement, en suicidal, eller et lite barn. Den savnede kan i realiteten være hvem som helst. Hjelpekorpsset stiller opp uansett! Vi er der på kort varsel for å bistå politiet. Som oftest blir den savnede funnet i god behold, og det er belønning nok for

Av Kaja Heidar



Ole Andreas Teie. Foto: Eidsvoll og Hurdal Hjelpekorps

mannskapene fra Røde Kors Hjelpekorps.

## Bli rik av å gi!

Vi er alle avhengig av inntekt for å kunne leve et normalt liv, også Røde Korsere. Selv om det meste av Røde Kors aktivitet ligger til kveld og helg, kan det være alarm-situasjoner der man må gå fra arbeidet på dagtid. Da hjelper det å ha arbeidsgiver som ser verdien av den ansattes Røde Kors enga-

sjement, og vi opplever at de fleste er positive. Noen arbeidstakere får fri med lønn, mens andre får fri, men uten lønn. I Røde Kors hvor man gjør en frivillig innsats, blir man ikke rik på penger, men på fellesskap, samhold og medmenneskelige opplevelser.

# Kan du redde et liv?

Du er første person til en alvorlig bilulykke. Du henter opp et barn som har falt gjennom isen. Du står rett bak en gammel mann som faller om i køen på butikken. Kan du redde liv?

Av Kaja Heidar

En undersøkelse utført av Codan Forsikring, viser at kun 24 % mener at de har gode nok førstehjelpskunnskaper til å kunne redde et liv dersom ulykken først er ute. Hele 9 av 10 sjåfører mangler livsviktig førstehjelps kunnskap. Dette gjøres det noe med. Ole Andreas Teie fra Eidsvoll Hurdal Røde Kors, og en rekke andre frivillige i Røde Kors, kan livreddende førstehjelp.

– På førstehjelpskursene til Røde Kors så lærer man livreddende kunnskap som alle bør ha, forteller Ole Andreas ivrig. 17 åringen har praksisplass på Vildberg Helsetun, og i høst holdt han sitt alle første førstehjelpskurs for hjelpepleierne og sykepleierne der.



Ole Andreas Teie. Foto: Eidsvoll og Hurdal Hjelpekorps

Ole Andreas har opplevd å redde liv. På fest for noen år siden hjalp han en jente som hadde satt en matbit i hal-sen. -Jenta holdt på å kveles, hvis ikke jeg hadde trått til

vet jeg ikke hva som hadde skjedd. Jeg har mange andre eksempler også på situasjoner både i forbindelse med hjelpekorpsset og privat hvor jeg har fått bruk for førstehjelp, forteller Ole Andreas alvorlig.

Vil du vite hva du skal gjøre dersom du er den første personen til en alvorlig ulykke? Ole Andreas og andre frivillige står klare til å vise deg hvordan du kan redde liv. Send en e-post til Forstehjelp.Akershus@redcross.no eller ring på 67805883 for mer informasjon.

**HA EN BAKTANKE MED JULEGAVENE DINE**

I år kan dine julegaver gi livsviktig hjelp til barn i nød. For hver gave du handler hos oss støtter du vårt arbeid. Med din hjelp kan vi skape flere gode øyeblikk for barn som er rammet av krig, fattigdom og katastrofer.

Se vårt utvalg av kort og gaver på [gimedhjertet.no](http://gimedhjertet.no)




Foto: Sveinung Uddu Ystad/Røde Kors

# Sterke møter i Latvia

"Hver ukedag besøker ca 100 barn Røde Kors senteret. Det første de spør etter er om de får mat. Nøden er stor i området. De har behov for det meste, klær, leker, sko, skrivesaker. Vi hadde med noen gaver, og penger. At så lite gjør så mye, setter ting i perspektiv."

I høst var frivillige fra Ski, Oppegård og Ullensaker Røde Kors i Latvia. Besøket gav sterke inntrykk.

Av Reidar Bredsten

## Engasjerer presidenten

Vårt første møte med Latvia Røde Kors var en hjertelig velkomst fra den Latviske Røde Kors presidenten Mr. Valdis Nagobads. Akershus Røde Kors har fra 2007-2010 hatt et prosjekt med Latvia Røde Kors hvor målet var å bidra til oppbyggingen av en bærekraftig og finansielt uavhengig organisasjon.

Ski, Oppegård og Ullensaker Røde Kors ble inspirert av dette og startet et direkte samarbeid med 3 latviske lokalforeninger. Det var hovedsakelig disse vi var i Latvia for å besøke. President Nagobads ble med oss på besøksrundten, et klart signal om hvor mye latvierne har satt pris på samarbeidet med Akershus Røde Kors.

## Sterke møter med fattigdom

På et Røde Kors senter i utkanten av Riga møtte vi Latvias fattigdom. Det trengende fikk utdelt matrasjoner, og hadde mulighet for å kjøpe klær og utstyr til en rimelig penge. De som ikke hadde penger fikk også noen klær som var gitt som gaver til Røde Kors.

Røde Kors driver også et herbergeforutelligere, alkoholikere, og hjemløse. Behovet er stort, og lokalene strekker ikke alltid til. For dem som kom for å sove var tilbudet en madrass og et ullteppe. Allikevel var takknemligheten enorm blant de som brukte tilbudet.

Latvia Røde Kors driver også sosialt arbeid ute i distriktene. Vi ble invitert med



Disse var med: Bak f.v. Reidar Bredsten, Valdis Nagobads (Presidenten i Latvia Røde Kors), Hans Morten Engebretsen. Foran f.v. Maria Jensen, Bjørg Hellem, Åse Gunhild Flatner (leder Ullensaker Røde Kors), Vera Puschmann.

til et dagsenter for barn. Senteret tilbyr barna mat og klær. Området er svært fattig, og mange av barna ville gått sultne om det ikke var for Røde Kors og de frivillige som gjør en innsats i området.

## Små bidrag til stor hjelp

Røde Kors bilen som ble gitt i gave fra Akershus Røde Kors, brukes av tre lokalforeninger til utdeling av matrasjoner og klær. Alle lokalforeningene er kjempeglade for den støtten de får. Mange av ildsjelene legger ned nesten all sin fritid på Røde Kors arbeidet og de har alt for få midler i forhold til behovet. Det at

presidenten for Latvisk Røde Kors var med ut til lokalforeningene var uventet, men svært positivt. Det er utrolig fint å se at

det vi bidrar med fra Røde Kors foreninger i Akershus, har så enorm betydning for mange mennesker i Latvia.



Denne bilen ble gitt til Dobeles distrikt da den gamle bilen hadde havarert i 2008. Den er flittig i bruk for utkjøring av mat og klær. Uten denne bilen hadde oppgavene vært omtrent umulig å utføre. F.v. Mara (leder i Auce), Ulla (leder i Tervette) og Sarmite (leder i Dobeles).

# Tro på forandring på verdens aidsdag

En ny rapport viser at hiv-smitten blant ungdom i verden går ned. Dette tyder på at det globale arbeidet Røde Kors og andre organisasjoner gjør nytter. Denne troen på forandring tar vi med oss når vi skal markere verdens aidsdag, sier leder av Skedsmo Røde Kors Ungdom, Jørgen Fjeldberg.

Av Kaja Heidar

## Solidaritetskonsert

4. desember skal Skedsmo Røde Kors Ungdom markere Verdens Aidsdag med arrangering av konsert på Lillestrøm torv. På programmet vil det være lokale band av ypperste klasse, og på torget vil vi se mange ulike stands. Blant annet vil Røde Kors aktiviteten "Aktivt Valg" bli presentert. Dette er et populært ung til ung-program om seksuell helse.

Røde Kors Ungdom har lange tradisjoner for å vise solidaritet med de rundt 30 millioner hiv smittede i verden. For oss unge er 1. desember en selvstøtt post på programmet, forklarer Fjeldberg. Det har i høst vært stor pågang av nye frivillige til Skedsmo Røde Kors Ungdom og jeg gleder meg til å markere dagen med dem, smiler han.

## Hiv og aids angår alle

Hiv og aids kan for mange virke som noe som bare finnes i land langt borte. Sannheten er at hiv er noe som berører alle. Det finnes ca. 3500 mennesker som lever med hiv i Norge. Vi i Skedsmo Røde Kors Ungdom holder denne konserten fordi vi ønsker å støtte alle dem som er smittet av hiv uansett hvor i verden de bor, sier den engasjerte lokallagslederen.

## Kondombruk i Akershus

Selv om rapporten fra UNAIDS viser at den store nedgangen i antall smittede ungdommer i verden, blant annet skyldes økt kondombruk, er norsk ungdom fremdeles verdensmestere i ubeskyttet sex. Det å øke kondombruken blant ungdom i Akershus er en viktig oppgave for oss på Skedsmo, forteller Fjeldberg.

## Vis at du bryr deg

På lørdag 4. desember inviteres du til å vise solidaritet med mennesker som lever med hiv. På Lillestrøm torg kan du nyte god musikk, og lære mer om seksuell helse. De frivillige kan også friste med enkel servering av varme drikker og kaker - helt gratis. Konserten er fra kl 13.00- 14.00.

Velkommen.



Jørgen Fjeldberg. Foto: Jørgen Fjeldberg

# Cathrine(23) fra Akershus kom gjennom nåløyet

-ble Røde Kors delegat!

Høres ni måneder i utlandet for Røde Kors fristende ut? Røde Kors Ungdom utveksler hvert år frivillige mellom 21 og 28 år med Røde Korsforeninger i andre land – i år Nepal, Sudan og Rwanda. Blant årets heldige ungdomsdelegater er Cathrine Hårsaker (23) fra Akershus Røde Kors. Vi tok en prat med Cathrine for å høre hvordan det går etter nesten to måneder hos Bhaktapur Røde Kors i Nepal.

Av Røde Kors Avisa og Cathrine Hårsaker

Tidligere har Akershus Røde Kors vært vertskap for nepalesiske ungdomsdelegater – i år er det Aurskog-Høland-jenta Cathrine og Hans Oseas Langaker fra Farsund som er i Nepal. De landet i Katmandu-dalen i starten av september, og skal frem til juni neste år arbeide med å styrke ungdoms deltakelse og engasjement i Røde Kors.

**Hei Cathrine, hvordan går det i Nepal?**  
Det går kjempefint! Siden vi kom har vi vært i full sving med skolebesøk, ledertrening og kurs for ungdomsgruppene i distriktet – så nå i Dashain-ferien hviler vi litt ut.

**Dashain?**  
Nepalesernes "juleferie" – de feirer hindu-gudinnen Durgas seier over demonen Mahisasur. drager. Siden Durga er skytsgudinnen for Bhaktapur, distriktet vi er i, feires det ekstra godt her – og vi har vært heldige nok til å bli invitert hjem til mange av de frivillige og ansatte i Røde Kors her.

**Howdan er Røde Kors i Nepal?**  
Stort og anerkjent – de har foreninger i alle 75 fylker, driver utviklings- og helsearbeid, og er veldig synlige. Siden Nepal har hatt mye indre uroligheter og er veldig sårbar for jordskjelv, er førstehjelp og lokal katastrofeberedskap veldig viktig. Det er mye som minner om Røde Kors i Norge, selv om det er

annerledes.  
**"Same, same – but different?"**

Ja. Her på distriktskontoret til Røde Kors har vi for eksempel egen ambulansetjeneste og selvdrevet blodbank i første etasje – og begge deler ble velsignet av en hindu-prest i forbindelse med Dashain.

## Spennende – men hva med Røde Kors Ungdom?

Det er rundt 900 000 junior- og ungdomsmedlemmer Nepal Røde Kors, men de er ikke spesielt godt representert, og tilbudet til ungdomsmedlemmene er mindre enn for juniorene. Her i Bhaktapur er de veldig positive til å endre på dette, og derfor skal vi ungdoms-

Å bli ungdomsdelegat har vært noe jeg har hatt lyst til siden jeg begynte som frivillig...

delegatene jobbe med å lære opp instruktører i regler i krig og seksuell helse, og organisasjonsutvikling ved å støtte det nyopptatte ungdomsrådet.

## Er dette noe du har drevet med i Røde Kors Ungdom hjemme i Norge?

Noe av det har jeg drevet med før, noe er nytt – heldigvis! Å bli ungdomsdelegat har vært noe jeg har hatt lyst til siden jeg begynte som



Cathrine Hårsaker. Foto: Cathrine Hårsaker

frivillig, og så langt er jobben like spennende, gøy og utfordrende som jeg hadde håpet. Det fine med ungdomsdelegatprogrammet er at man trenger ikke være ekspert med avansert utdanning – men ung, engasjement og Røde Kors-frivillig.

**Howdan blir man ungdomsdelegat?**  
For å kunne bli ungdomsdelegat må man ta et kurs som heter "YBTC – Youth Basic Training Course", som Røde Kors Ungdom arrangerer i starten av hvert år. Kurset er

forste del av opplæringen for å bli ungdomsdelegat. De siste årene har jeg vurdert å søke hver gang de har lyst det ut på nettsidene sine, men det var først i år at jeg endelig fikk ut fingeren.

**og du kom med?**  
Ja, sammen med ti andre norske frivillige og to delegater hver fra Sudan, Rwanda og Nepal. Vi tilbrakte en fantastisk uke på kurs ute, med alt fra opplæring om

sikkerhet og helse i felt, til praktiske øvelser i hvordan spre Røde Kors-kunnskap. Såklart, tida etterpå – mens vi ventet på svar om hvem som skulle få reise – var ikke fullt så fantastisk...

## Når fikk du vite at du kom gjennom nåløyet?

I starten av mai, etter å ha vært på intervju i slutten av mars. Jeg gruet meg veldig til intervjuet på forhånd, men det var ikke skummelt i det hele tatt – det vanskeligste var å vente på svar! Jeg må innrømme at jeg jublet høyt da de ringte og fortalte meg at jeg skulle få reise til Nepal – og jublet igjen da Hans ringte og sa at det skulle han også. Folkene på kafeen jeg satt på akkurat da må ha trodd jeg var gal.

**Ungdomsdelegatene reiser alltid i par – hvordan er det?**

Det er ganske spesielt siden vi både bor og jobber sammen, jeg tror aldri jeg har tilbrakt så mye tid sammen med et og samme menneske før. Heldigvis kommer Hans og jeg utrolig godt overens så langt – i tillegg til å samarbeide om Røde Kors-oppgavene vår, velger vi å være mye sammen på fritida også. Vi prøver å være åpne og ærlige med hverandre, det gjør det lettere å takle alt fra

hjemlengsel til spørsmål om "hvem skal ta oppvasken i dag?"

## Howdan er det egentlig å skulle bo ni måneder i et fremmed land?

Spennende, men utfordrende. Vi får språkkurs av Røde Kors, men det går sakte å lære seg språket og kulturen – vi ler mye av vår egen kløning. Det er ganske spesielt å måtte lære å telle igjen, eller ikke ane hvordan en pakke salt se ut. Leiligheten vi bor i har innlagt vann og strøm, men til vinteren blir det strømkutt opp til 16 timer i døgnet! Da skal det bli godt til å ta en snartur til Norge for å feire jul.

## Og hva er planene frem til da?

Etter Dashain skal vi på felttur for å besøke et prosjekt mot menneskehandel i distriktet Dhading. Røde Kors Ungdom i Norge har de siste årene støttet et prosjekt som involverer lokal ungdom i å forebygge menneskehandel, som er et stort problem i Nepal. Når vi kommer tilbake fra Dhading, skal vi holde et kurs i seksuell helse og forberede markeringen av World Aids Day sammen med de lokale ungdomsgruppene. Tida går veldig fort – ni måneder er egentlig veldig kort tid!

# Nødhjelp – hva er egentlig behovet?

Alarmen går – en naturkatastrofe har rammet et samfunn et sted i verden. Det må mobiliseres en omfattende hjelpeaksjon for å hjelpe flest mulig av de som er rammet av katastrofe.

Tekst: Knut-Helge Rønning

## Hva gjør en nødhjelpsorganisasjon i slike situasjoner?

Målet er å få inn riktig hjelp så raskt som mulig. For å klare det er det viktig å vurdere situasjonen i det rammede området og prioritere hvor hjelpen skal settes inn først. Etter dette sendes hjelpepersonell inn i området sammen med materiell som har vært lagret i beredskapslager, eller som raskt er innkjøpt med tilgjengelige midler. Når dette første bidraget er igangsatt, starter arbeidet med å skaffe midler til den videre hjelpen.

Støtten til arbeidet videre kommer ofte fra myndighetene, bedrifter, organisasjoner og innsamlingsaksjoner. Det er veldig viktig å raskt få inn midler til operasjonen. I starten av katastrofer er det veldig mange som ikke har mat, rent vann eller tak over hodet. Slike mangler forverrer situasjonen og bidrar også til spredning av sykdommer som difteri og kolera. Når materiell og nødhjelpspersonell er på plass i slike mengder at situasjonen stabilisert i katastrofeområdet, starter arbeidet med

den videre hjelpen.

## Hva skjer når situasjonen er stabilisert?

Erfaringene viser at når katastrofen er passert toppen og situasjonen har stabilisert seg, mister media interessen for saken. Dette på tross av at det er nå det egentlige hjelpearbeidet starter gjennom gjenoppbygging. Når media ikke lenger har saken på dagsordenen er det vanskelig å få bekjentgjort at behovet for hjelp fortsatt er tilstede i et meget stort omfang. Fortsatt har mange av de rammede ikke nok mat, nok rent vann, medisiner eller tak over hodet.

## Behov for langsiktig hjelp

Et samfunn er rasert. Skoler, offentlig administrasjon, sykehus, arbeidsplasser, forsyningslinjer, veier, jernbaner, flyplasser er ødelagte. Alt det som karakteriserer et fungerende samfunn er enten helt eller delvis ødelagt.

Veldig få storsamfunn har i dag muligheten til å bli gjenoppbygget etter store naturkatastrofer uten hjelp fra verdenssamfunnet. Gjenoppbygging av infrastruktur som veier, broer, skoler, jern-

bane, flyplasser, sykehus, og offentlig administrasjon er kostbart. Det trengs derfor stor støtte fra omverdenen for å kunne starte opp dette nødvendige arbeidet.

Nødhjelpsorganisasjonene bidrar tradisjonelt hovedsakelig med støtte innen mat og vannforsyning, medisinsk hjelp, flyktningleirer og skoler. I samarbeid med lokale myndigheter er det også nå vanlig å yte støtte til organisering av gjenoppbygging av lokalsamfunn. En slik støtte vil på sikt gi en hurtigere gjenoppbygging av de mest nødvendige funksjonene i de rammede lokalsamfunnene.

## Hvorfor ønsker nødhjelp-organisasjonene penger til nødhjelp? Er det ikke lettere å samle inn materiell?

Det er mye enklere å administrere penger enn materiell, og det koster ingen ting å overføre penger til et annet sted i verden. Det koster derimot veldig mye å transportere materiell rundt omkring i verden. Penger som kunne vært brukt direkte til innkjøp av for eksempel mat og medisiner.



Knut-Helge Rønning på besøk i Niger. Foto: Knut-Helge Rønning

I alle regioner av verden er det til enhver tid mulig å kjøpe inn det meste som trengs i en nødhjelpssituasjon. Ved å gjøre innkjøpene så nær nødhjelpsstedet som mulig, bidrar vi til å styrke det regionale og lokale næringsliv som igjen er en forutsetning for å kunne gjenoppbygge et samfunn. I tillegg er som regel pengene mye mer verdifulle i mange av de områdene som statistisk blir rammet av naturkatastrofer. Tenk bare på flommen i Pakistan, jordskjelvet i Haiti og tsunamien i Asia. Dette gjør at man kan kjøpe mer og ofte riktige typer mat og forsyninger, da behovene ofte er forskjellige rundt om i verden.

## Veldig viktig bidrag

Den økonomiske støtten som hvert år gis til nødhjelp av Norges befolkning er derfor et veldig viktig bidrag til

nødhjelp, ikke bare i den første kritiske fasen etter en katastrofe, men også som hjelp til å starte det komplekse arbeidet med å gjenoppbygge et samfunn.

Vi håper alltid at behovet skal bli så lite som mulig, men dessverre er naturen slik at det med ujevne mellomrom skjer omfattende katastrofer. Når slikt skjer er det vår plikt som verdensborgere å bidra. Den beste måten å gjøre dette på er etter min mening å hjelpe gjennom støtte til kompetente nødhjelpsorganisasjoner som Røde Kors.

**Vi takker for støtten så langt, og håper at dette har gitt litt mer kunnskap om hva behovet for nødhjelp egentlig består av i de områdene av verden som blir rammet.**

# Bli flyktningeguide!

Vil du bli kjent med en ny kultur? Dele din kultur med en flyktning? Vise frem samfunnet det du bor? Da bør du bli flyktningeguide!

av Kaja Heidar

## Gjensidig berikende

Jeg begynte som flyktningeguide fordi jeg fikk beskjed om at det var et stort behov for mannlige guider, og jeg ønsket å gjøre en innsats for Røde Kors, forteller Andreas Reinart. Andreas har vært guide for Abdaljawwad Alghalban fra Gaza siden tidlig i høst. I tillegg til å føle at jeg hjelper en som trenger det, får jeg selv utrolig mye tilbake fra det å være flyktningeguide, legger han til.

## Bindeledd

Oppgaven din som flyktningeguide er å orientere en flyktning om samfunnet han eller hun har bosatt seg i. Ofte kan spørsmål som virker enkle for en som kjenner lokalmiljøet godt, være vanskelig å finne ut av for en som er i startgropa til å bli kjent med det norske samfunnet. Ved å kunne svare på spørsmål som f.eks hva et foreldremøte er, eller hvor man kan gå på svømmekurs, gjør du livet lettere

til en som nettopp har kommet til Norge. På den måten fungerer en flyktningeguide som et bindeledd mellom samfunnet og flyktningen.

## Snakker norsk sammen

Det varierer hvor mye tid man bruker som flyktningeguide. Mens noen bruker et par timer i uken, tilbringer andre mye mer tid sammen. Hvilke aktiviteter man gjør sammen bestemmer man selv. Andreas og Abdaljawwad bruker mye tid på å snakke



Abdaljawwad Alghalban (t.h) fra Gaza og Andreas Reinart (t.v) Foto: Julie Arnestad

norsk når de er sammen. – Vi finner på alt mulig rart, forteller Andreas. Ofte går vi på tur og bare prater. Fra at jeg i begynnelsen var flyktningeguiden til Abdaljawwad, er vi nå så godt kjent at jeg vil si vi har blitt venner. Det å få en ny venn var vel egentlig ikke det jeg forven-

tet da jeg meldte meg som frivillig for Røde Kors, sier en smilende Andreas. **Vi trenger deg!** Røde Kors Flyktningeguidere er veivisere for flyktninger inn i deres nye lokalsamfunn. Vi trenger flere guider. Kontakt oss for mer informasjon: Ring 05003.

ASKER					
<b>Ar2 Økonomi AS</b> Fekjan 3, 1394 Nesbru Tlf. 66 98 62 00 Fax. 66 98 62 01	<b>Atlas Industri AS</b> PRODUSENT AV BRANNSIKRE STÅLDØRER Vakåsv. 9, 1395 Hvalstad Tlf. 66 77 77 71 Fax. 66 77 79 93	<b>Aquadyne</b> Solbråv. 41, 1383 Asker Tlf. 69 90 03 30 Fax. 69 90 01 60	<b>RISENGA SVØMMEHALL</b> Bragev. 8, 1387 Asker Tlf. 66 75 46 00 Fax. 66 75 46 01	<b>Astellas Pharma</b> Solbråv. 47, 1383 Asker Tlf. 66 76 46 00 Fax. 66 90 35 20 www.astellas.com	<b>KIWI mini pris</b> KIWI MINIPRIS HVALSTAD Smedsvingen 4, 1395 Hvalstad Tlf. 66 77 78 24
<b>aktiv</b> Eiendomsregulering Aktiv Eiendom Torvveien 1, 1487 Asker Tlf. 66 78 60 20	<b>Wallas Verden</b> Butikken med nye og gamle skatter for personlighet i hjemmet. Strøket 7, inn lillesmuget 1383 Asker www.wallas-verden.no	<b>VOLLEV BAKERI</b> Velkommen til Cafe Oscar i Vollen Åpent alle dager 9-17	<b>Tømmermester Madsen og Giseth</b> Røasen 7, 1389 Heggedal Tlf. 905 57 693 Fax. 32 84 07 66 steinar@madsen-giseth.no	<b>interoptik</b> Asker Sysselsøtteri Strøket 9, 1383 Asker Tlf: 66 79 51 70 e-post: asker@interoptik.no	<b>NITTER AS</b> Fekjan 7B, 1378 Nesbru Tlf. 66 98 02 00 Faks. 66 98 02 10
ASKER			AURSKOG - HØLAND		
<b>Centec Norge AS</b> Strøket 5, 1383 Asker Tlf. 66 75 81 60	<b>TANNLEGE PETER SOLEM</b> Indregården 1940 Bjørkelangen Tlf. 63 85 64 64 Fax. 63 85 52 17 Støtter Røde Kors	<b>Anonym giver støtter Aurskog-Høland Røde Kors</b>	<b>Rød Fjellboring AS</b> 1930 Aurskog Støtter Aurskog-Høland Røde Kors	<b>H. Aanerud Eftf. AS</b> Finstadbru, 1930 Aurskog Mob: 922 22 076 Tlf. 63 86 37 97 Støtter Røde Kors	<b>Lundfoss Kraftstasjon AS</b> 1940 Bjørkelangen Tlf. 63 85 60 72 Støtter Aurskog-Høland Røde Kors
EIDSVOLL					
<b>Eidsvoll kommune</b> Pålsjordet Boserter Vilberg Helsestun Takker besøkstjenesten for fint samarbeid.	<b>BØRSELARS AS</b> Vognvegen 1, 2072 Dal Åpent man. - fre. 10-17, tors. 10-18, lor. 10-14 www.borselars.no	<b>Cubus</b> Sentrumsgården, 2080 Eidsvoll Tlf. 63 96 20 20 cubus.com/no	<b>Eidsvoll Pulverlakk AS</b> Tlf. 63 92 22 00 www.eidsvollpulverlakk.no	<b>B. Jenssen Transport AS</b> Tlf. 90 73 53 35 Støtter Eidsvoll og Hurdal Røde Kors	<b>Ulsec AS</b> Aksel Bråtengsveg 15 2072 Dal Tlf. 63 95 40 20 Fax. 63 95 38 77 www.ulsec.no
FROGN		HURDAL		LØRENSKOG	
<b>WÄRTSILÄ</b> Wärtsilä Norway AS Hestehagen 5, Holter Industriområde, 1440 Drøbak Tlf: 53 42 28 40	<b>REENSKAUG Drøbak</b> Reenskaug Hotell AS Storgt. 32, 1440 Drøbak Tlf. 64 98 92 00 Fax. 64 98 92 22	<b>SpareBank 1 Drøbak</b> Storgata 18, 1440 Drøbak Tlf. 05700, www.sparebank1.no	<b>Nordea</b> Holterv. 3, Drøbak City, 1440 Drøbak Tlf. 64 93 63 70 Fax. 64 93 63 71	<b>Arnfinn Ørbæk</b> AUT. ENTREPRENØR 2092 Minnesund Tlf. 63 96 82 36 / 90 08 14 30 Mob. 94 21 26 06 Støtter Røde Kors	<b>COOP mega</b> COOP MEGA FJELLHAMAR Haneborgv. 91, 1472 Fjellhamar Tlf. 67 90 16 55
NANNESTAD		NITTEDAL		OPPEGÅRD	
<b>Gardermoen Hunde- og kattehotell</b> Gardermovn. 160, 2032 Maura Tlf. 63 99 98 30	<b>YOUNG FEARNLEY</b> Aas Gård Tlf. 67 07 51 00	<b>QUALITY HOTEL Mastemyr AS</b> 1411 Trollåsen Tlf. 66 99 78 00 www.choicehotels.no	<b>Greverud Sykehjem</b> Harriet Backersv. 30, 1415 Oppegård Tlf. 66 89 25 00 Takker besøkstjenesten for fint samarbeid	<b>Entreprenør- og anleggsgartnerfirma STEINAR GJERSRUD &amp; CO AS</b> Fleisbonn. 26, Taraldrud, 1412 Sofiemyr Tlf. 64 86 88 21 Mob. 907 72 049/907 73 249 ENTREPRENØR - ANLEGGSGARTNER ALTI HAGEANLEGG - SNØRYDDING	<b>AKZO NOBEL</b> Akzo Nobel Industrial Coatings AS Pb. 565, 1411 Kolbotn Tlf. 66 81 95 00 Fax. 66 81 94 62 akzo@akzonobel.no www.akzonobel.no
OPPEGÅRD			RÆLINGEN		
<b>nettec as</b> Kolbotn. 14, 1410 Kolbotn Tlf. 66 80 02 00 Fax. 66 81 06 41 www.nettec.no		<b>PLANTASJEN</b> Greverud Hagesenter AS Flåtestadvn. 1, 1415 Oppegård E-mail: oasen@world-online.no Tlf. 66 81 37 37 Fax. 66 81 37 37	<b>maxit</b> Leca Rølingen 2008 Fjæringby Tlf. 64 80 28 00	<b>Barneverntjenesten i Rølingen Kommune</b> 2025 Fjæringby Tlf. 63 83 51 00	<b>Nordea</b> Jerbanesvingen 57, 1400 Ski Tlf. 06001 Fax. 64 91 32 61 Støtter det lokale Røde Kors
SKI		ULLENSAKER			
<b>Westgaarden AS</b> Idrettsv. 10, 1400 Ski Tlf. 91 74 88 39 Støtter det lokale Røde Kors	<b>SPAR ROMERIKSSENTERET</b> Trondheimsv. 86, 2040 Kløfta Tlf. 63 98 17 90	<b>BoAs Regnskap AS</b> Berglia 7 Pb. 331, 2051 Jessheim Tlf. 63 97 69 40 Fax. 63 97 28 86	<b>OMF Ø.M.FJELD AS ROMERIKE</b> Industriv. 23, Pb. G, 2051 Jessheim Tlf. 63 94 05 00 Fax. 63 94 05 01 e.mail: omfj@omfjeld.no	<b>OKO NOR</b> Elektrov. 4, 2050 Jessheim Tlf. 63 94 38 00 Fax. 63 94 38 19	<b>Skedsma Bud &amp; Vare AS</b> 63 94 38 80 Elektrovegen 1, 2050 Jessheim Fax. 63 94 38 88
<b>Øvre Romerike Prosjekter AS</b> Storgt. 11, 2050 Jessheim Telefon: 63 94 42 40 Telefax: 63 97 49 94	<b>Kløfta Transport AS</b> Postboks 5, Dyrskuv. 34, 2041 Kløfta Tlf. 63 98 20 33 Fax. 63 98 18 94		<b>medema</b> EasyTravel Henrik Ibsensvei, c/o Flyporten 2060 Gardermoen Tlf. 64 82 17 60 Fax. 64 82 17 61	<b>Roadfeeders AS</b> Gardemov. 207, 2060 Gardermoen Tlf. 63 94 24 00 Fax. 63 94 24 14	<b>Dalen Parkering ANS</b> 2060 Gardermoen Tlf. 63 97 82 45 Fax. 63 97 78 45 Samarbeider med Star Tours og fler. www.dalenparkering.no
<b>BTA</b> Ringvegen 23, 2050 Jessheim Tlf. 63 94 97 03 Fax: 63 94 97 04	<b>Bråthen rør</b> Gardermov. 9 • 2050 Jessheim Tlf. 63 97 50 00 Faks. 63 97 46 96 www.bavvs.no	<b>TA EN TUR INNOM OG SE VÅRT GODE UTVALG</b> <b>Møbelhuset</b> 2050 JESSHEIM Tlf./Fax: 63 97 08 12	<b>Knutsen Maskin a.s</b> Trondheimsv. 251 3050 Jessheim Tlf. 63 94 67 00 Fax. 63 94 67 01	<b>Grefsrud AS</b> Sand - jord - Pukk Vilberg, 2050 Jessheim Tlf. 63 94 26 00 www.feiring-bruk.no	<b>Layher</b> Flere muligheter Stillassystemet Industriv. 30, 2050 Jessheim Tlf. 63 92 99 20 www.layher.no
ULLENSAKER		VESTBY			
<b>ABAS Elektro AS</b> Autorisert EI-installator Tlf.: 94 80 85 80 www.abas-elektro.no	<b>Romerikssenteret</b> Trondheimsv. 86, 2040 Kløfta Tlf. 63 98 24 09 Fax. 63 98 24 74	<b>Casy</b> Myrastubben 2, 1545 Vestby Tlf. 69 33 73 55 Fax. 69 33 79 88	<b>Vestby Regnskapskontor AS</b> Autorisert Regnskapsforerelskap Kleiv. 3, 1540 Vestby Tlf. 64 98 51 10 Støtter Røde Kors	<b>KRISESENTERET I FOLLO OG INCESTENTERET I FOLLO</b> Langbakken 9, 1430 Ås Tlf. 64 97 23 30 ÅPENT HELE DØGNET	
ASKER		ASKER		AURSKOG-HØLAND	
<b>Fargerike Asker AS</b> Røykenv. 136, 1386 Asker Tlf. 66781001, Støtter Asker Røde Kors		<b>Naprapatlandslaget</b> Muskel- og leddbehandling Holmensenteret, Tlf. 66 77 71 13		<b>Byggimpuls AS</b> 1930 Aurskog Støtter Aurskog-Høland Røde Kors	
<b>Asker Brensel ANS</b> Alf Kristoffersensv. 6, 1396 Billingstad Tlf. 66980878, Støtter Asker Røde Kors		<b>Asker Print AS</b> Kirkevn. 185, 1384 Asker Tlf. 63 00 20 50, www.askerprint.no			
EIDSVOLL		EIDSVOLL		EIDSVOLL	
<b>John Werner Bud og Minibuss</b> Fleiskvika 52, 2093 Feiring Tlf. 91 37 02 30		<b>Elektromontøren AS</b> Liav. 3, 2080 Eidsvoll Tlf. 63 96 54 74		<b>Ole Martin Almeli AS</b> Vognveien Ørn, 2070 Dal E-pst: ole-martin@oma-as.no	