



# UKEPOSTEN

Denne uken kan du lese mer om:

- Rekordstort oppmøte på TRØKK
- Valg på distriktsstyremøte 2014
- Bamse-sykehus på Stord
- Røde Kors fikk seniorprisen på Stord
- Veltilpasset ungdom som sliter
- Påminnelse: Samling for beredskapsvakter
- Sonesamling for omsorgsledere
- Med blikket rettet mot Rom-kultur
- Workshop-weekend avlyst
- Aktivitetskalender



## Uke 43



For mer informasjon se følgende linker:

Hordaland Røde Kors i Media

Kontakt distriktskontoret

Kontakt distriktsstyret

Kontakt alle lokalforeninger

Kontakt Ukeposten: [orjan.skaga@redcross.no](mailto:orjan.skaga@redcross.no)

# Rekordstort oppmøte på TRØKK-samling



Her introduserer Elisabeth Andreassen deltakerne på årets grunnkurs for sjiraff-språket på ærverdige Ullvensvang hotell

**Årets TRØKK i Hordaland er vel i havn, og søndag ettermiddag kunne 140 deltakere reise hjem til sine lokallag med faglig påfyll, ny kompetanse og nye impulser.**

18. -20. oktober avholdt Hordaland Røde Kors årets TRØKK-samling i Ullensvang. Kursmenyen bestod som alltid av et rikheldig spekter av tema og noe for enhver smak. Deltakerne kunne blant annet velge mellom kurs innenfor krise- og beredskapsledelse, dialog og konflikthåndtering, samt organisasjon og ledelse. På programmet stod også introduksjonskurset, instruktørkurs, førstehjelp, psykososial førstehjelp, «Kick off» for ledere, og debriefing.

Vigdis Sand Torvanger, leder i opplæringsutvalget, forteller at hun synes at helgen var vel gjennomført.

-Jeg vil takke alle involverte, både frivillige kursholdere/instruktører, ansatte på distriktskontoret, og selvsagt deltakerne for den flotte innsatsen som de la ned i helgen. Jeg ønsker alle sammen lykke til med å ta i bruk sin nye kunnskap. For det er nå arbeidet med å sette det man har lært ut i livet begynner. Håper vi ser mange på neste års TRØKK også, og at enda flere melder seg på, sier Vigdis.

- Opplæringsutvalget skal evaluere helgen, både det faglige og det sosiale på neste møte, men så langt tyder alt på at tilbakemeldingene stort sett har vært positive og at folk dro fornøyde hjem, avslutter Vigdis.

En av dem som deltok på årets TRØKK er Bente Grytøyr fra Laksevåg Røde Kors. Den snart høygravide hjelpekorpsere stilte sporty opp på introduksjonskurset for nye medlemmer, og forteller at hun synes at kurshelgen har vært flott.

-I tillegg til faglig påfyll, sitter jeg igjen med en følelse av at det viktigste for min del med denne helgen, var refleksjoner knyttet til min rolle som hjelpekorpsere. Jeg fikk også gjort meg opp noen viktige tanker rundt hvilke faktorer som blir viktig for meg for å beholde motivasjonen lengst mulig. Helgen var også viktig for å bygge videre på allerede eksisterende og nye relasjoner. En fin helg med masse spennende folk og gode samtaler.

Tanken bak TRØKK, som står for Tverrfaglig Røde Kors kurs, er å legge til rette for gode dialoger og innspill som kan være med på å bane veien for en offensiv satsing og utvikling av opplæring i Hordaland i årene fremover. Det faglige innholdet er hovedmålet med en samling som TRØKK, men det er også viktig å knytte kontakter og utveksle erfaringer med andre Røde Korsere i distriktet.

Opplæringsutvalget fristet derfor også med god mat og underholdning, samt muligheter for sosialt samvær og fritid i det fantastiske flotte svømme- og spa-anlegget på ærverdige Ullvensvang hotell i vakre Hardanger.

# VALG PÅ DISTRIKTSÅRSMØTE 2014



**Distriktsstyret har vedtatt å innkalle til distriktsårsmøte i Hordaland Røde Kors den 15. og 16. mars 2014 på Hotell Ullensvang.**

På distriktsårsmøte 2014 skal det velges til følgende posisjoner i distriktsstyret, valgkomite og kontrollkomite.

Følgende posisjoner skal velges, alle for 2 år:  
(navnet til den som sitter i vervet i dag i parentes).

## **Distriktsstyret**

2. nestleder	(Ann-Kristin Stensen, Bømlo Røde Kors)
Styremedlem	(Arild Himle, Voss Røde Kors)
Styremedlem	(Hanne Løvenholdt, Bergen Røde Kors)
2. varamedlem	(Kjell Hasselgren, Bergen Røde Kors)

Lederne i distriktrådene for Røde Kors Hjelpekorps, Røde Kors Omsorg og Røde Kors Ungdom velges på egne valg møter (om de står på valg) og tiltrer distriktsstyret som fullverdige styremedlemmer.

Distriktsleder (Kristian Strønen, Os Røde Kors), 1. nestleder (Arne Sørby, Bergen Røde Kors), styremedlem (Alf Magne Tveit, Stord Røde Kors) og 1. varamedlem (Oddrunn Steinsland, Kvinnherad Røde Kors) ble alle valgt for 2 år i 2013 og står ikke på valg nå.

## **Valgkomite**

Medlem	( Glenn Are Fonnes, Alvøen og Laksevåg Røde Kors)
2. varamedlem	(Eva Waage, Austevoll Røde Kors)

Leder (Dag Arne Eitrheim, Bømlo Røde Kors), medlem (Aud Nævdal Lynghamar, Røldal Røde Kors), og 1. varamedlem (Jørgen Winnerstad, Kinsarvik Røde Kors) ble alle valgt for 2 år i 2013 og står ikke på valg nå.

## **Kontrollkomite**

Medlem	(Odd Magne Rød, Os Røde Kors)
2. varamedlem	(Bredo Larsen, Stord Røde Kors)

Leder (Jan Ove Halsøy), medlem (Finn Nilsen, Samnanger Røde Kors) og 1. varamedlem (Jørn Anderssen, Bergen Røde Kors) ble begge valgt for 2 år i 2013 og står ikke på valg nå.

Valgkomiteen minner om at tillitsvalgte som ikke står på valg, etter forespørsel og tilsagn, også kan foreslås til andre posisjoner. Personer som sitter i et verv som er på valg, **MÅ foreslås på nytt, slik det er beskrevet i dette brevet**, for å være valgbar til samme verv en gang til, eller til annet verv.

## **Hvem kan foreslå kandidater?**

Alle lokale ledd i Hordaland Røde Kors kan foreslå kandidater til de verv som skal velges. Alle medlemmer i Røde Kors i Hordaland kan også henvende seg direkte til valgkomiteen med forslag. Valgkomiteen kan også selv ta initiativ og forespørre medlemmer om å være kandidat. Alle som fremmer forslag på kandidat(er) MÅ spørre vedkommende på forhånd og få samtykke til at forslaget sendes inn.

## **Frist for innsending av forslag**

Alle forslag må sendes inn skriftlig på e-post eller per brev.

Alle forslag må inneholde:

Navn, adresse, mobil, e-post og hvilket/hvilke verv kandidaten foreslås til og

Navn, mobil og e-post til den som sender inn forslaget/forslagene

Alle forslag på kandidater må være mottatt innen den 15. januar 2014, kl 1200.

Forslagene kan enten sendes til valgkomiteens sekretær som er daglig leder Lars Atle Skorpen eller til valgkomiteens leder Dag Eitrheim.

## **Kontaktinformasjonen er**

Valgkomiteen i Hordaland Røde Kors

v/ Lars Atle Skorpen

Sandbrekkeveien 95, 5225 Midttun

e-post: lars.skorpen@redcross.no

eller til

Dag Eitrheim på epost dag.eitrheim@online.no

Alle som sender inn forslag vil få tilsendt en bekreftelse på at forslaget er mottatt og registrert. Har du ikke mottatt slik bekreftelse innen en uke etter innsendelse av ditt forslag, og senest den 16.januar 2014, MÅ du ta kontakt med valgkomiteen / valgkomiteens sekretær.

## **Hvorfor er det viktig å foreslå og å stille som kandidat til de ulike vervene?**

Hordaland Røde Kors er en stor og mangfoldig organisasjon. Det er viktig at organisasjonen blir ledet av et godt og representativt styre, og har gode komiteer. Røde Kors er en organisasjon for, av og med frivillige. Røde Kors er medlemsstyrt og alle viktige avgjørelser og prioriteringer avgjøres av tillitsvalgte, på vegne av alle medlemmene.

Det viser seg at verv i Røde Kors er både spennende og utviklende. Her får man både anledning til å bidra med sin kompetanse og erfaring, samtidig som man vil lære og oppleve mye nyttig. Valgkomiteen oppfordrer derfor alle i Røde Kors i Hordaland til å tenke over, og foreslå kandidater til de ulike verv. Desto flere det er å velge mellom, jo bedre og mer representativt blir forhåpentlig resultatet. Ta valget på alvor, det er viktig at så mange som mulig deltar i vårt organisasjonsdemokrati.

Valg av Distriktsråd for Røde Kors Hjelpekorps, Røde Kors Omsorg og Røde Kors Ungdom skjer på egne møter. Egne valgkomiteer arbeider med dette og tar kontakt med sine respektive korps / lokalråd iht. hva lovene sier om dette.

## **Valgkomiteen består av:**

Dag Eitrheim, Bømlo Røde Kors, leder

Aud Nævdal Lynghamar, Røldal Røde Kors, medlem

Glenn Are Fonnes, Alvøen og Laksevåg Røde Kors, medlem

Jørgen Winnerstad, Kinsarvik Røde Kors, 1. varamedlem

Eva Waage, Austevoll Røde Kors, 2. varamedlem

## Har du spørsmål?

Ta kontakt med Dag (90 50 30 36), Aud (99 76 82 52) eller Glenn Are (48 05 88 78) i valgkomiteen, eller Lars Atle (90553222) på distriktskontoret, dersom du har spørsmål vedr. valg på distriktsårsmøte 2014.

Midtun den 18. oktober 2013

Med vennlig hilsen

Dag Eitrheim  
Leder Valgkomiteen

Lars Atle Skorpen

## Bamse-sykehus på Stord



**Til glede for store og små ble det i forrige uke arrangert Bamse-sykehus i Skogatufto Barnehage på Stord**

Av: Lena Førland, Korpsleder for Stord/Fitjar Røde Kors Hjelpekorps

Barnehagen har hvert år en dag med tilstelning og salg av diverse ting de har produsert i de ulike gruppene i Barnehagen. Inntektene pleier de å gi til diverse organisasjoner. I år ville de gi inntektene til Stord Røde Kors. I den anledning arrangerte vi fra Stord Røde Kors Bark og Stord/Fitjar Røde Kors Hjelpekorps Bamse-sykehus for alle barna i barnehagen.

En sofa og en seng fungerte som undersøkelsesbenk inne og ute hadde vi lavvosykehus til kosedyrene. Barna kom inn i grupper, De aller minste barna fikk gjøre seg kjent med Førstehjelpsutstyret vi hadde gjennom lek. De bandasjerte og plastret kosedyrene med hjelp. De litt større barna ble informert om BARK og hva førstehjelp er, og en etter en bandasjerte og plastret med flinke og ivrige hender.

Omsorgen for kosedyra var herlig å se. De var godt forberedt til vi kom og hadde snakket mye om hva Røde Kors er og hva Røde Kors står for. Bilder og annen informasjon prydet veggen inne hos de største barna i barnehagen. Dagen avsluttet med en liten minikonsert fra Tarzan-gruppen som takk, selv om det var vi som var evig takknemlig som fikk være med på denne fine opplevelsen.

Tusen Takk alle barn og voksne i Skogatufto Barnehage !

# Røde Kors er fikk seniorprisen på Stord



**Eldrid Tislevoid, som er leder i Besøktjenesten på Stord, mottok tidligere i måneden Stord kommune sin seniorpris for trofast tjeneste i Røde Kors og i Pensjonistforeningen.**

Av: Anne Charlotte Valaker Bruheim

Det var under markeringen av "Eldredagen" i Kulturhuset 5. oktober at den populære og blide damen ble overrakt prisen av ordfører Liv Kari Eskeland. Etter programmet, som inneholdt blant annet sang og kåseri, hadde Pasientvennene dekket bord til alle og serverte kaffe og kaker.

-Det er utrolig kjekt og givende å være med i Besøktjenesten, og vi trenger alltid flere som kan bidra. Spesielt har vi bruk for flere unge som kan være med å dra lasset i årene fremover. Selv kommer jeg til å fortsette i Besøktjenesten så lenge jeg kan, lover den spreke besøksvennen.

I begrunnelsen ble det sagt at Eldrid er en dame som er godt likt i de kretsene hun er i, og at hun har gjort en solid innsats for eldre på Stord.

- Eldrid er kjent som en smilende og aktiv dame som fortsatt går fast med boktralle eller salstralle på sykehuset og på sykehjemmene på Stord. Hun har stor omsorg for medlemmene i Besøktjenesten og ikke minst for familien sin, forteller leder for Stord Røde Kors Anne Kvalheim.

Eldrid har gjort en imponerende innsats for Stord Røde Kors i en årrekke. Den 82-år gamle damen har vært med i Besøktjenesten i rundt 30 år, og de siste 14 årene har hun også vært leder. Eldrid bidrar blant annet til å gjøre den årlige sommerfesten på Fjellstova for eldre og ensomme på Stord mulig. På Hordaland Røde Kors sin [facebookside](#) kan du fortsatt se bilder fra arrangementet.

Stord og Hordaland Røde Kors gratulerer så mye med den velfortjente prisen!

## Veltilpasset ungdom som sliter

**Unge i Norge har det bedre enn noensinne, men det er også grunn til bekymring for deres psykiske helse. Her kan kampanjer som Røde Kors Ungdoms' "Jeg er ENSom bryr meg" være viktige tiltak.**

Av: Elisabeth Heggernes

En ny rapport fra NOVA, Ungdata. Nasjonale resultater 2010 – 2012, presenterer funn fra kommunale spørreundersøkelser hvor over 40 000 ungdommer mellom 13 og 16 år rundt om i landet har deltatt.

### **Snille, veltilpassede ungdommer**

-Hovedfunnet i rapporten er at ungdom i Norge har det bedre enn noen gang før, forteller Mira Aaboen Sletten, prosjektleder for Ungdata, til NOVAs nettsider.

Rapporten forteller oss at dagens unge er flittigere, flinkere, fredeligere og mer fremtidsrettede enn tidligere ungdomsgenerasjoner. Tre av fire unge tror de vil få et godt og lykkelig liv, ni av ti har minst én nær venn, og 60 % av ungdomsskoleelevene planlegger høyere utdanning.

-De unge er mer skikkelige og veltilpasset enn tidligere generasjoner, og er opptatt av skole, utdanning og helse, i følge Sletten.

De aller fleste unge trives godt på skolen, både i små og store kommuner. Samtidig er det stor variasjon i hvor mange unge som er fornøyde med lokalmiljøet sitt, uavhengig av kommunestørrelse.

Økonomi er også en utfordring for mange. Ungdom i familier med dårlig råd er gjennomgående mindre tilfreds, og er sjeldnere fornøyd med foreldre, venner og lokalmiljø. De er mindre motivert for skole og høyere utdanning, og færre er med i organiserte fritidsaktiviteter.

Det er også en klar sammenheng mellom dårlig råd i familien og risikofaktorer relatert til rusmiddelbruk, kriminalitet, mobbing og vold.

### **Mange sliter psykisk**

Selv om de fleste unge har det veldig bra, er det mange som har problemer i hverdagen, som søvnproblemer, dårlig selvbilde og følelse av håpløshet

Over 10 % av de unge sliter med symptomer på depresjon, og andelen er økende med økt kommunestørrelse.

Jenter er mer plaget og oppsøker oftere hjelp enn gutter. Konfliktfylte forhold i hjemmet og liten grad av sosial støtte øker risikoen for psykiske plager.

### **Dagens ungdomsproblemer er mer individuelle**

Rapporten viser en endring i synet på ungdommers problemer, skriver en gruppe forskere fra NOVA i Aftenposten. Der ungdommers atferdsproblemer på 1980 og – 90-tallet ble sett på som trekk ved ungdom som gruppe, har problemene deres i dag blitt individuelle.

Andelen ungdom som har fått behandling i psykisk helsevern øker. Vi har også sett en gradvis økning i bruken av antidepressiva for unge, men vi vet fortsatt for lite om utbredelsen av psykiske plager, årsaker til endringer over tid og geografiske variasjoner.

Når ungdoms problemer tilhører den enkelte, kan de også være vanskeligere å angripe med velferdsstatens tradisjonelle virkemidler, ifølge forskerne.

### **Kampanje mot ensomhet**

Forskerne avslutter kronikken med å invitere til en kollektiv dugnad for å ta tak i et individualisert problem. De mener Ungdata - rapporten gir kommunene et verktøy som gjør at de kan sette inn tiltak der det faktisk er nødvendig.

Samtidig er det mulig å hjelpe dem som sliter gjennom frivillig innsats. Hordaland Røde Kors Ungdom er for eksempel med på en kampanje rettet mot ungdom og ensomhet. Kampanjen "jeg er ENsom bryr meg" setter fokus på et tabubelagt tema og oppfordrer alle til å inkludere andre i hverdagen sin.

# Påminnelse: Samling for Beredskapsvakt



**Røde Kors beredskapsvakt (RKBV) inviterer til samling for beredskapsvakt fra 29. November - 1. desember 2013 på Quality Airport Hotel Gardermoen**

Parallele samlinger: Samtidig med samlingen vil komiteen for samfunnssikkerhet og beredskap arrangere Nasjonal Beredskapssamling (se invitasjon her). Samlingene har forskjellige målgrupper, men det vil bli felles åpning og noen fellesarrangementer. Dette for å styrke beredskapsmiljøet i organisasjonen, være en arena for utvikling, og styrke Røde Kors som beredskapsorganisasjon på lokalt-, distrikts- og sentralt nivå.

Målgruppe: Lokalforeninger med beredskapsvakt/ lokalforeninger med vedtak om å starte beredskapsvakt.

Fremmøte: Fredag kveld med middag kl. 20:00. Selve programmet starter lørdag kl. 09:00.

Avslutning: Søndag 1. desember kl. 14:00.

Administrativt: Røde Kors sentralt dekker reise- og oppholdsutgifter for inntil 2 deltakere per lokalforening med beredskapsvakt/ lokalforeninger med vedtak om å starte beredskapsvakt.

Foreløpig program:

- Åpningsforedrag ved ny Justis- og beredskapsminister?
- Kommunal beredskap – foredrag med Beredskapsstaben, Fylkesmannen i Oslo og Akershus
- Hva kan skje ved ekstremvær?
- Innføringskurs i beredskap (3 timers kurs søndag)
- Workshops med fokus på oppstart, inspirasjon og konkrete aktiviteter for beredskapsvakter

Koordiner deltakelse og påmelding gjennom distriktskontoret, via [påmeldingslenken](#).

Ved spørsmål, ta kontakt med Per Stigler på e-post: [per.stiegler@redcross.no](mailto:per.stiegler@redcross.no) eller tlf: 55383311.

**Påmeldingsfrist er 28. oktober**

Kontaktperson for samlingen hos Norges Røde Kors: Nasjonal koordinator beredskapsvakt, Christin Konstad, avdeling Nasjonal beredskap og hjelpekorps; [christin.konstad@redcross.no](mailto:christin.konstad@redcross.no).

Velkommen til samling!



# Sonesamling for omsorgsledere på distriktskontoret



**Mandag 21. oktober var denne flotte gjengen, bestående av representanter fra distriktsråd Om-  
sorg og lokale omsorgsledere, samlet for å diskutere status og strategi for omsorgsaktivitetene i  
Bergen og omegn.**

Temaene for møtet var blant annet; erfaringsutveksling, samarbeid om kurs og rekruttering, om-  
sorgsberedskap og forventningsavklaring mellom distriktsråd og lokaleråd. Dette er en flott arena for  
å treffe lokale Røde Kors ledere, og diskutere hvordan vi best kan starte og drive gode omsorgsaktiv-  
iteter i Hordaland, sier leder for Hordaland Røde Kors, Audun Ingvarsen. I dag fortsetter turneen  
på Stord, der omsorgsrådet i Hordaland skal møte omsorgsledere fra Stord, Bømlo, Kvinnherad og  
Etne.

## Med blikket rettet mot Rom-kultur

**Go Roma With us er en kulturfesten initiert av United World College Red Cross Nordic i  
forbindelse med Internasjonal Uke i Bergen.**

Av Elisabeth Heggernes

Rom-folket danner med et folketall på 10-12 millioner Europas største minoritet. Flesteparten av  
dem bor nordøst i Ungarn. Mange rom -folk har statsborgerskap i EU-land, men lever ofte under  
forhold som er langt under gjennomsnittet, samtidig som de møter fordommer og sosial eksklusjon i  
forhold til storsamfunnet. Utdanning er nøkkelen til å løse rom -folkets problemer og bedre situasjo-  
nen for dem, i følge et europeisk antidiskrimineringsprogram.

UWC Red Cross Nordic har blant annet utviklet prosjektet New Focus sammen med samarbeid-  
spartnere fra Norden og Ungarn, for å fremme utdanning for rom -folk.

Go Roma With Us finner sted i Røde Kors Bergen sine lokaler i Strandgaten 10, fredag 25. okto-  
ber 2013 kl 17-19.30. Det blir tradisjonell Rom-mat, musikk og barnekunst, samt paneldebatt om  
Rom-minoriteter, deres deltakelse i samfunnslivet, både deres erfaringer og tanker om fremtiden.

Paneldebatten blir ledet av Arne Osland(UWC RCN), og vil fokusere på temaer som:

- Romfolkets situasjon som europeisk minoritet.
- Hva har vært gjort for å hjelpe til nå?
- Hva kan vi gjøre i fremtiden, og på hvilken måte?
- Utdanning som verktøy for integrasjon og inkludering av rom - folket.

Det vil bli introduksjoner av:

- Marcin Mateusz Jerzewski fra United World Colleges Red Cross Nordic
- Gábor Daróczy fra Romaversitas (Ungarn)
- Veronika Kara fra Never Give Up Foundation (Ungarn)
- Veena Gill fra EEA GRANT/SIU Bergen
- Robert Bergsvik fra EYSEA
- Det vil også være deltakere fra Raftostiftelsen og Bergen kommune

## Workshop-weekend avlyst

Høstens Workshop-weekenden til Røde Kors Ungdom, som skulle arrangeres 25-27. oktober, er desverre avlyst grunnet for få påmeldte.

## Aktivitetskalender 2013

25/10 :	Øygarden Røde Kors 25 år
25-27/10:	AVLYST: Workshop-weekend Røde Kors Ungdom
2/11:	Omsorgssamling beredskap Voss
3/11:	Omsorgssamling beredskap Fjell
15-17/11:	Ledersamling hjelpekorps
2/12:	Distriktsstyremøte m/ julemiddag