



**+ Røde Kors Hordaland**  
Hjelpekorps  
*Påskesentralen*  
11 - 21 April 2014 Myrkdalen



infosentralen@hrkh.no - 98 400 600 - [www.rodekors.no/hordaland](http://www.rodekors.no/hordaland)

# UKEPOSTEN

**Påskespesial**

Denne uken kan du lese mer om:

- Klar for påske
- Ta ensomheten på alvor - også i påsken
- #gledenfrivillig Påskequiz
- Humanitært forum: Grenseløs omsorg og aktiv aldring
- Ny på distriktskontoret
- Røde Kors magasinet og fagbladet Hjelpekorps
- Godt samarbeid gir god beredskap
- Krever økt støtte til norsk redningstjeneste
- Distriktsårsmøte 2015
- Nye redningstog
- DSB: Kommuneundersøkelse 2014
- Aktivitetskalender

**+ Røde Kors Hordaland**



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)

**God Påske!**

**Uke 15-16**

# Klar for påske!

Over hele Hordaland holder Røde Kors foreninger på å forberede seg til påsken. For hjelpekorpsene vil infosentralen også i år være i Myrkdalen. 4 personer vil hver dag i hele påsken være på vakt for å koordinere aktiviteten i Hordaland.

Vi minner om at alle korps må huske å daglig melde inn antall aksjoner til [infosentralen@hrkh.no](mailto:infosentralen@hrkh.no) før kl. 17.00. Ta gjerne også kontakt på 98 400 600 om dere har noen spørsmål.

For mer informasjon om noen av påskeforberedelsene i Hordaland hør radiointervjuet med Lars Atle Skorpen i NRK Hordaland [her](#) eller les intervjuet med operativ leder i Vaksdal Røde Kors Hjelpekorps Bjarte Pettersen i [Vaksdalposten](#).

Og for all del, ikke glem fjellvettreglene;

## FJELLVETTREGLENE

1. Legg ikke ut på langtur uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingene.
4. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ha alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever.
5. Lytt til erfarne fjellfolk.
6. Bruk kart og kompass.
7. Gå ikke alene.
8. Vend i tide – det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og grav deg ned i tide.

# Ta ensomheten på alvor - også i påsken!



Bildet f.v.: Elin fra Frivillighetssentralen, leder for besøkstjenesten Marianne, besøksvenn Ingebjørg og Sharif.

**Det nærmer seg påske – den tiden på året da Severin Suveren spenner på seg skiene og glir innover snødekte vidder. Lysende, gule dager med mysende, glade fjes som alle er vendt mot høyfjellssolen. Kvelder foran peisen med påskekrim og gode, nære-kjære.  
-Kjenner du igjen bildet?**

Av: Marthe Schou Berg

På dager som dette, da det ligger en forventning i luften til høytid og samvær, blir kanskje stillheten ekstra høylytt og ensomheten ekstra alene.

Men det er ikke bare på fjellet det skjer; innerst i Sørfjorden, mellom store, bratte fjell, gløder en besøkstjeneste som ikke tar påskeferie. De åpner dørene til Røde Kors-huset for de som kjenner på ensomhet og som ønsker å treffe mennesker ansikt til ansikt. Leder for besøkstjenesten i Odda, Marianne Hansen, ønsker bl.a. å gjøre dette som en oppløper til 8.mai-kampanjen. Planen er å annonsere i lokalavisen, samt henge opp invitasjoner rundt om i lokalsamfunnet; bingo med fine premier, kaffe, noe å bite i, men kanskje viktigst av alt – samvær med andre i en høytid da mye står stille.

Besøkstjenesten i Odda er en aktiv gjeng bestående av ca. 17 medlemmer. Utover de vanlige, gode besøkstjenesteaktivitetene som en-til-én-besøk i private hjem og sykehjembesøk, har de tenkt litt «utenfor boksen», og startet i april 2013 prosjektet «Ei hånd å holde i». Dette er en aktivitet de har rettet mot alvorlig syke og døende pasienter på sykehjem og Odda sykehus. Besøkstjenesten kan kontaktes om der er en pasient som er i behov av et medmenneske som kan holde en hånd, lytte eller bare være til stede i en krevende situasjon. Besøkstjenesten tilbyr 2 timer om gangen, og har 7 besøksvenner som deltar i denne aktiviteten.

Marianne har også funnet en fin metode å krydre medlemsmøtene litt fra gang til gang; hvert møte innledes med et lite foredrag med relevante tema for besøksvennene: ensomhet, tegn på hjerne-slag/-blødning, demens, førstehjelp, kostholdsveiledning til eldre og diabetes. Mandag 7. april var Elin Myran fra Frivillighetssentralen på besøk og fortalte om deres aktiviteter. Sharif fra Somalia fortalte om veien ut av isolasjon og ensomhet på asylmottak med god hjelp fra Frivillighetssentralen. Marianne forteller at hun nå jobber med å få til et samarbeid med Frivillighetssentralen der de inkluderer enslige, kvinnelige asylsøkere i Besøkstjenestens strikkekvelder.

Men først altså påske, sosialt samvær og praktisering av Byvettreglene på Røde Kors-huset i Odda. Så kan Severin Suveren fortsette å glemme Fjellvettreglene mens han nyter god, selvvalgt ensomhet over viddas hvite laken.

## BYVETTREGLENE

1. Legg ofte ut på bytur - også uten trening. Det er mye uoppdaget rundt deg.
2. Meld ikke alltid fra hvor du går. Sett av en dag til deg selv.
3. Følg med på været og værmeldingene. Tilpass aktiviteten etter forholdene.
4. Utforsk byen og alt den har å by på, men vær rustet mot skuffelser og tilbakeslag. Ikke alt kan lykkes hver gang!
5. Lytt til erfarne byfolk. Alle setter pris på å dele erfaringer og kunnskap med andre.
6. Bruk ditt indre kart og kompass. Sett deg mål det er mulig å nå.
7. Gå ikke alene for lenge.
8. Oppsøk en venn i tide. Det er en skam å snu ryggen til.
9. Spar på kreftene, men ikke på gledene.
10. Grav deg ikke ned i problemer.

## 8 mai 2014 #ivirkelighetenogså

Vi kan ha mange venner på Facebook, men likevel mangle noen å snakke med. En av fire nordmenn er plaget av ensomhet. Også noen du kjenner. Kanskje vi bør «like» hverandre mer i virkeligheten? Treffes oftere under fire øyne og sjekke hvordan statusen egentlig er?

Gjennom kampanjen #ivirkelighetenogså ønskes det å markere Røde Kors-dagen med å heie på menneskemøtene, de gode gamle vennemøtene, de litt skumle møtene med helt nye mennesker, de stille møtene, de nyttige møtene og de krevende møtene.

Materiale kan nå bestilles kostnadsfritt (utenom porto) fra Røde Kors butikken. Det er “første mann til mølla” prinsippet som gjelder, så vi anbefaler alle å gjøre dette så snart som mulig.

Send gjerne en e-post til [thorbjorn.fosse@redcross.no](mailto:thorbjorn.fosse@redcross.no) om dere har planlagt noen aktiviteter i forbindelse med 8 mai.

# Påskequiz

#gledenfrivillig

1) Hvor stor andel av nordmenn er plaget av ensomhet?

- a) Hver tiende nordmann
- b) Hver femte nordmann
- c) Hver fjerde nordmann

2) Hvilken gruppe er plaget mest av ensomhet?

- a) Eldre
- b) Ungdom og unge voksne
- c) Skilte foreldre

3) Hvor mange sjøvett regler er det?

- a) 6
- b) 7
- c) 8

4) Hva er promillegrensen under kjøring fritidsbåt eller småbåt under 15 meter?

- a) 0,8 ‰
- b) 1 ‰
- c) 0,3 ‰

5) Hvor mange ganger øker sannsynligheten for å omkomme om du havner på sjøen uten redningsvest?

- a) 7 ganger
- b) 10 ganger
- c) 12 ganger

6) 2015 er jubileumsår for Røde Kors, hvorfor?

- a) Røde Kors fyller 150 år
- b) Røde Kors fyller 50 år
- c) Røde Kors fyller 100 år

7) Hvor mange tagger har vanligvis en snøkrystall?

- a) 6
- b) 7
- c) 8

8) Hvem produserer Kvikk Lunsj?

- a) Nidar
- b) Freia
- c) Brynild

9) Hvilken filosof døde av forgiftning?

- a) Sokrates
- b) Platon
- c) Aristoteles

10) Hvilket kontinent er størst?

- a) Asia
- b) Europa
- c) Afrika

11) Hvor mange grupper er det i de innledende rundene i årets fotball VM?

- a) 6
- b) 7
- c) 8

12) Refleksjon fra nysnø øker UV-nivået med..

- a) 50 %
- b) 30 %
- c) 80 %

13) Hva er fornavnet til Poirot?

- a) Hugo
- b) Hercule
- c) Henri

14) Hvor stor andel av jordens overflate er dekket med vann?

- a) Rundt 35 %
- b) Rundt 50 %
- c) Rundt 70 %

El-kjøp og Esso ønsker gjennom #gledenfrivillig å hedre alle dere som velger å bruke påskeferien på Røde Kors.

Esso deler ut gratis kaffe til alle Røde Kors frivillige i Påsken. Men husk ta med ID kort eller hjelpekorpsuniform.

Ved å svare på påskequizen kan du også vinne en flott DAB radio fra El-kjøp.

Send svaret til [dk.hordaland@redcross.no](mailto:dk.hordaland@redcross.no) innen 21. april for å være med i trekningen.

Les mer om kampanjen: [www.gledenfrivillig.no](http://www.gledenfrivillig.no)



# Grenseløs omsorg og aktiv aldring



Grenseløs omsorg og aktiv aldring var tema når Bergen Røde Kors inviterte til humanitært forum på Litteraturhuset i Bergen tirsdag 9. april.

Sven Mollekleiv, president i Norges Røde Kors, formidlet i et engasjerende foredraget hva frivillig arbeid kan bety positivt for mennesker, både internasjonalt og her hjemme. Bettina Husebø fra Senter for alders- og sykehjemsmedisin snakket etterpå om hvilket privilegium det er å bli eldre.

Underholdningen stod Kalfarhusets sitt kor Bækkalokket for, mens det hele ble ledet av leder for Besøktjenesten i Bergen Røde Kors Greta Langseth.



## Ny på distriktskontoret

Mitt navn er Åse Mørkve, og eg skal vere stedfortredaren til Håkon Larsson Fedde på Distriktskontoret fram til oktober. Eg skal som Håkon jobba opp mot Hjelpekorpsa i Hordaland Røde Kors. Eg ser fram til å verte betre kjend med alle lokalforeningane, frivillige, samt å få meir innsyn i aktivitetar og kurs som vert arrangert. Allereie neste veka er det mange frivillige som har vakt på påskesentralen og rundt i distriktet. Lukka til med det - Dykk gjer ein flott og viktig jobb.



Som utdanning har ein mastergrad i Internasjonal Helse frå Universitetet i Bergen. Tidlegare har eg jobba som flyktningkonsulent, og med kreftrehabilitering. Eg har sjølv vore frivillig i Røde Kors i over 3 år, både i Bergen Røde Kors Hjelpekorps og i Internasjonalt Utval. Mastergraden min skreiv eg gjennom Hordaland Røde Kors, og Bungoma Røde Kors som har hatt eit distriktssamarbeid over 7 år.

Eg ser fram til å ta fatt på jobben i Hordaland Røde Kors, og til å jobba med så mange flotte og engasjerte frivillige.

Ta gjerne kontakt med meg dersom det er noko du lurar på.

Mailadresse: ase.morkve@redcross.no. Tlf: 55 38 33 11/ 92 06 33 49.

## Røde Kors magasinet og fagbladet Hjelpekorps

Frivillige i Røde Kors gjorde en fantastisk innsats da storbrannen herjet på Vestlandet og i Trøndelag i januar. I slike katastrofer er god beredskap og tett samspill helt avgjørende. Denne saken og mange flere kan du lese om i Røde Kors magasinet som i disse dager sendes til alle Røde Kors medlemmer.

Du kan også laste ned hele Røde Kors magasinet [her](#)

Fagbladet Hjelpekorps er også kommet med et rykende fersk nummer, som du kan laste ned [her](#)

# Godt samarbeid gir god beredskap



Foto: Jan Erik Grande.

**I helgen ble det arrangert skredøvelse i Myrkdalen der Røde Kors trente sammen med Politiet, Helse Bergen, skipatroljen i Myrkdalen og Norske Redningshunder.**

Av: Charlotte Østensen

- Med over 50 deltakere ble beredskapsøvelsen en vellykket opplevelse, forteller Georg Schaefer, fagleder for skred i Hordaland.

Det ble gravd ned tre levende mennesker, tre dukker og to i overflaten. Skredet gikk 12.15 og akkurat to timer senere var alle gjort rede for.

Øvelsen arrangeres noen ganger i året og gjerne så tidlig som mulig i sesongen for å friske opp minnet. Søndag var en trening før påsken. Målet med øvelsen var å ha en samtrening mellom alle i redningstjenesten.

- Øvelsen blir utført med et mest mulig tenkt scenario for å forberede seg så godt som mulig, sier Schaefer.

Øvelsen var krevende og det strakk seg ut i et område på hele 70 x 300 meter. Deltakelsen var stor og bestod av skipatrolje, folk fra skianlegget og skiskolen, Helse Bergen, politi og politihund fra Voss og Bergen, hunder fra Norske Redningshunder, skredgruppen i Hordaland, Røde Kors Vaksdal og Røde Kors Hjelpekorps fra Vossestrand. Luftambulansen prøvde å komme, men måtte snu på grunn av været.

Det var et godt samarbeid mellom mange beredskapstyrker og Schaefer tror alle er fornøyde. -Dette har gitt oss nyttige erfaringer, avslutter han.



# Krever økt støtte til norsk redningstjeneste

Lokale, frivillige mannskaper er ryggraden i redningstjenesten i Norge, men betaler for store deler av kurs og utstyr selv. Nå ber redningstjenesten om at statlige tilskudd økes.

Når påsken står for døren står frivillige klare til å rykke ut når som helst på døgnet hvis noen skulle gå seg bort, havne i et snøskred eller komme ut for en ulykke på vannet. Trine Skei Grande utfordrer i morgen statsministeren til debatt om temaet under en interpellasjon på Stortinget.

Redningsselskapet, Norges Røde Kors, Norske Redningshunder og Norsk Folkehjelp er klare på hva de ønsker fra regjeringen. De står samlet bak et felles krav.

– For å ha den nødvendige kompetansen må de frivillige ha kurs, øvelser og godt utstyr. Mye av dette betaler de frivillige selv for i dag. Nå må staten ta en større del av regningen, sier Jon Halvorsen, enhetsleder førstehjelp og redningstjeneste i Norsk Folkehjelp.

Bente Asphaug, leder for frivillighetsavdelingen i Redningsselskapet, poengterer at mens det legges betydelige ressurser i å utvikle den sentrale beredskapen, har støtten til den lokale, frivillige redningstjenesten stått nærmest stille i flere år. Samtidig øker kravene til kompetanse og profesjonalitet hos frivillige redningsmannskaper.

Det er de frivillige mannskapene som er ryggraden i norsk redningstjeneste. De går i beredskap døgnet rundt og rykker ut når noen trenger hjelp, enten det er noen som har skadet seg i fjellet eller en dement som ikke finner veien hjem.

– De frivillige kjenner lokale forhold og kan raskt komme til, forteller Jim Olav Hansen, daglig leder i Norske Redningshunder.

NOU 2013:05, «Når det virkelig gjelder», så på statlige forsterkningsressurser. Utredningen hadde anbefalinger for Sivilforsvaret, politireserven og Heimevernet, og oppfordret i tillegg et eget utvalg til å se på forholdene til frivillig redningstjeneste.

– På lang sikt håper vi regjeringen ser verdien av norsk redningstjeneste og øker støtten fra dagens 19 millioner til 65 millioner, som vi mener er nødvendig for å holde ved like en frivillig beredskap. På kort sikt håper vi de nedsetter et utvalg for å se på forholdene, sier Ole Gladsø, leder landsrådet Røde Kors Hjelpekorps.

Les hele diskusjonen fra Stortinget [her](#)

## Distriktsårsmøte 2015

Under gårsdagens distriktsstyremøte ble den bestemt at distriktsårsmøte i 2015 holdes på Hotell Ullensvang lørdag 14 mars 2015. Da er det bare å holde av helgen!

# Nye redningstog

Sist helg testa Jernbaneverket sitt nye redningstog saman med brannmannskap, politi, Røde Kors og Sivilforsvaret.

Øvinga gjekk ut på å søkje etter personar i området Hallingskeid-Finse, og det deltok cirka 30 personar.

Det nye redningstoget til Jernbaneverket består av nyinnreidd beredskapsvogn og flatvogn for køyretøytransport pluss to trekk aggregat.

Toget kan supplerast med tankvogn for sløkking av brann. Beredskapsvogna har plass til redningsmannskap og utstyr. Den har også rom for eventuelt skadde personar.

Flatvogna vart laurdag brukt til å frakte 11 snøscooterar oppover. Den kan også ta med redningsbil, brannbil eller ambulanse.

Røde Kors deltok med mannskap frå vestsida, Vossestrand, Voss og Vaksdal. Redningsøvinga vart leia av politibetjent Jens Petter Gravning frå Voss lensmannsdistrikt.

Kommunikasjonssjef Inge Hjertaas i Jernbaneverket har store forventningar til redningsvogna. Han seier brannvesenet lenge har etterlyst ein slik innsatsfaktor, som det heiter på fagspråket.

- Me fekk også prøvd ut kapasiteten på dette toget, kor stort mannskap me kan ha med, og kor lang tid det tek før me er framme på ulykkestaden, seier Hjertaas.

## DSB: Kommuneundersøkelse 2014

Desto flere innbyggere en kommune har, desto større andel har en helhetlig ROS (risiko- og sårbarhetsanalyse) og beredskapsplan som fyller utvalgte minimumskrav. Dette kommer frem i DSBs årlige kommuneundersøkelse.

Blant kommunene i Norge som har gjennomført helhetlig ROS svarer 41 prosent at de har involvert frivillige organisasjoner i arbeidet. I årets undersøkelse har i tillegg kommunene blitt spurt hvorvidt de har øvet sammen med frivillige organisasjoner. 25 prosent av kommunene i Norge har krysset av for dette.

Les hele rapporten [her](#)

Trykk på bilde  
for mer  
informasjon

 **Røde Kors Hordaland**  
Hjelpekorps  
*Påskesentralen*  
11 - 21 April 2014 Myrkdalen



infosentralen@hrkh.no - 98 400 600 - [www.rodekors.no/hordaland](http://www.rodekors.no/hordaland)



## Andre aktiviteter:



- 12/5: Distriktsstyremøte
- 25-27/4: Tilitsvalgtsamling Ungdom Haraldsheimen
- 16/6: Distriktsstyremøte
- 11/5: 7-fjellsturen Bømlo Turlag og Bømlo Røde Kors
- 23 - 27/6: Camp Hjørnås i Etne
- 25 - 29/6: Landsleir Ungdom
- 22/9: Distriktsstyremøte
- 10/11: Distriktsstyremøte
- 08/12: Distriktsstyremøte
- 9/2 2015: Distriktsstyremøte
- 14/3 2015: Distriktsårs møte 2015

## Jubileum i 2014:



**Regionkurshelg**  
**Hjelpekorps**  
**5-9. juni**

- 25.04 : Os Røde Kors 30 år
- 04.05 : Bergen Røde Kors 120 år
- 14.05 : Etne Røde Kors Hjelpekorps 40 år
- 30.05 : Øygarden Røde Kors Hjelpekorps 25 år
- 06.06 : Fana Røde Kors Ungdom 30 år
- 25.09 : Ålvik Røde Kors Omsorg 20 år
- 02.11 : Fusa Røde Kors 25 år
- 06.12 : Bergen Røde Kors Hjelpekorps 75 år
- 21.12 : Kinsavik Røde Kors Hjelpekorps 60 år

Ukeposten tar nå påskeferie, men vi kommer sterkt tilbake i uke 17

- Vi ønsker alle god påske