



Norsk Folkehjelp

FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

2/2021



10 ÅR ETTER 22. JULI

– Noen dager føles det som et helt liv siden 2011, andre dager føles det som om det var i går, sier Elin Skovly

Fagmerking
på uniform og vester

Hjelm innføres
for å øke sikkerheten

Vannredning
– nytt fagkurs på vei



Verv medlemmer – få flotte premier!

Norsk Folkehjelp har en ambisjon om å vokse seg enda større.
Du kan bidra – og hente ut flotte premier for innsatsen!

Registrer alle medlemmene du verver for å samle poeng til flotte personlige premier:

Liggeunderlag • Termokopp • Hengekøye • Caps med folkehjelpslogo
Lommelykt • Spade • Primaloft uniformsjakke • Profiljakke • Beredskapssekk

Komplett liste over vervepremier og bestilling finner du på din side i medlemsregisteret. Logg inn via folkehjelp.no.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 2 - 2021. Årgang 13

ISSN 1891-6120

OPPLAG DETTE NUMMER:
11 500

TRYKK:
Aktietrykkeriet a.s, Fetsund

POSTADRESSE:
Postboks 8844 Youngstorget,
0028 Oslo

BESØKSADRESSE:
Norsk Folkehjelp,
Stortorget 10, Oslo

Telefon: 22 03 77 00
Internett: www.folkehjelp.no

REDAKTØR:
Erlend Aarsæther
E-post: fagblad@folkehjelp.no

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:
Sissel Fantoft, Ida Kroksæter, Ronny Frantzen,
Vegard Standahl Olsen, Vegard Eidissen Lindbæk,
Espen Bruun, Runi Putten, Peter Harholt

BILDER:
Ellen Johanne Jarli, Ida Kroksæter, Sissel Fantoft,
Robert McPherson, Espen Bruun, Hode over vann,
Norsk Folkehjelp Nesset, Espen Brekke

FORSIDEBILDET:
Norsk Folkehjelp Hadeland
Foto: Ellen Johanne Jarli

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Foto: Ida Kroksæter, Ellen Johanne Jarli,
Norsk Folkehjelp Nesset

NORSK FOLKEHJELP er fagbevegelsens
humanitære solidaritetsorganisasjon.
Norsk Folkehjelp jobber i hovedsak på to
områder; Rettferdig fordeling av makt og
ressurser, og vern om liv og helse.

I Norge er det NORSK FOLKEHJELP SANITET
som arbeider med vern om liv og helse. Dette
gjøres blant annet gjennom aktiv deltagelse i
redningstjenesten og arbeid med førstehjelp.

Organisasjonen har omkring 60 lokale
sanitetsgrupper, og rundt 2000 autoriserte
mannskaper i beredskap for samfunnet.



Stor gave fra Gjensidigestiftelsen 05

Slik fordeles midlene

Ti år siden terrorangrepet 06

Norsk Folkehjelp Hadeland om tiden etter 22. juli

Savnet etter mamma 10

Anna og Per-Olav viderefører mammas engasjement

Nytt kurs for vannredning 18

Slik blir det nye kurset

Fagmerking innføres på uniformen 20

Skal løfte profilen ytterligere

Ny hjelm skal øke sikkerheten 24

Alle søk- og redningsmannskaper får egen hjelm



I sommer er det ti år siden 22. juli. Norsk Folkehjelp fortsetter arbeidet for et demokratisk, rettferdig og trygt samfunn på ulike nivåer. Foto: Sissel Fantoft

En sommer med refleksjon og beredskap

Det går mot lysere tider, og Norge åpner mer og mer opp. Det samme gjør også vår aktivitet. Vi kan se fram mot en høst der vi igjen kan gjennomføre kurs i lokallagene. Noen er allerede i gang, og det trengs! Etter over et år med pandemi trenger vi å utdanne flere mannskaper, og de mer erfarne mannskapene trenger faglig påfyll. I høst skal vi også arrangere sentrale kurs igjen, der vi får utdannet operative ledere og instruktører. Vi i Sentralt Sanitetsutvalg gleder oss til å igjen kunne møte mannskaper landet rundt!

I sommer er det ti år siden terroren rammet Norge. Ti år siden våre grunnleggende verdier ble truet. Den dagen ble våre egne mannskaper beskyttet og en av dem, Hanne, ble drept på vakt. Det har gått ti år siden våre frivillige viste mot og stilte opp når samfunnet trengte det som mest. Og rundt i hele landet satt mange flere og ønsket at de kunne bidra. Det er bare slik vi er skrudd sammen, og det har vi sett mange eksempler på siden 2011. Vi ønsker oppriktig å kunne bidra og bruke kompetansen vår når krisen rammer.

Vi har lært mye av 22. juli. Beredskap ble plutselig prioritert på høyeste politiske nivå, men også i Norsk Folkehjelp har vi utviklet oss mye. Jeg mener vi har en bedre beredskap i dag enn før 2011, men vi kan selvfølgelig bli enda bedre. Vi må fortsatt øve mer, og aktørene i redningstjenesten kan fortsatt bli flinkere til å finne hverandre. Vi må også fortsette å jobbe for å forebygge hat og

diskriminering. Vi har allerede sett hvordan tankesettet som lå til grunn for terrorhandlingen 22. juli, kan resultere i nye terrorangrep.

Norsk Folkehjelp fortsetter arbeidet for et demokratisk, rettferdig og trygt samfunn på ulike nivåer. For vår del vil det i sommer bety en ekstra beredskap for de mange som ferierer i eget land og skal utforske den vakre naturen vår. Samtidig vil regjeringen åpne opp for stadig flere og større arrangementer som igjen trenger trente førstehjelpere tilstede. Vi kan være sikre på at det blir behov for vår beredskap også denne sommeren.

Med ønske om en riktig god sommer.

*Vegard Eidissen Lindbæk,
leder i Norsk Folkehjelp
Sanitet*





FORF-organisasjonen var samlet til et seminar for Gjensidigestiftelsen i 2019. Foto: Ida Kroksæter

Gjensidigestiftelsens gave til FORF:

Dette blir de nasjonale satsingsområdene

I januar ble det klart at Gjensidigestiftelsen gir 54 millioner til å løfte de frivillige i redningstjenesten.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Kriteriene fra Gjensidigestiftelsen, var blant annet at midlene skulle brukes på både lokale og nasjonale prosjekter, samt at de skal dekke følgende kategorier: innkjøp av utstyr og materiell, kompetansehevende tiltak (inkludert øvelser), rekrutteringsarbeid og innovasjon.

Gjennom våren har det vært søknadsprosesser både lokalt og nasjonalt. Lokalt har prosessen vært ledet av de lokale FORF-utvalgene, mens styret i FORF har jobbet med de nasjonale prioriteringene. I juni ble endelige søknader levert inn.

Her er de viktigste nasjonale tiltakene for Norsk Folkehjelp:

Prosjektkoordinator i FORF (3.000.000)

Prosjektkoordinator for tre år, for å sikre oppfølging, gjennomføring og rapportering av de ulike prosjektene.

Nødnett (10.000.000)

Skal dekke det mest kritiske behovet for flere radioer. Midlene brukes til innkjøp av 1400 terminaler, forutsatt at staten dekker abonnementskostnadene.

Felles aksjonsstøtteverktøy (5.000.000)

Utvikling av felles aksjonsstøtteverktøy for redningstjenesten. Behovet for et felles aksjonsstøtteverktøy ble svært synlig under Gjerdrum-aksjonen. 5 millioner settes av til utvikling av dette, med forutsetning om at staten tar ansvar for å drifte løsningen.

Nettbrett (2.500.000)

Innkjøp av nettbrett til distrikter med kritisk behov.

Felles KO-vogner (2.000.000)

KO-vognene skal være felles for FORF-organisasjonene og vil bli strategisk plas-

sert rundt omkring i landet. Dette vil gjøre det lettere å opprette kommandoplasser og komme raskere i gang med aksjonen.

Redningsskole (1.000.000)

Utredning av muligheten for å samle deler av utdanningsløpene til de ulike organisasjonene. Følgende temaer vil være sentrale til å starte med: Felles utdanning og fagutvikling, forebygge og redusere stressreaksjoner, instruktør- og veilederkompetanse.

Regionale utstyrspakker (500.000)

Utstyrspakkene skal styrke organisasjonenes regionale kapasitet ved store hendelser. Midlene skal brukes til tre hengere med aggregat, beredskapstelt og lysutstyr.

Personlig utstyrpakke (5.300.000)

Uniformering og profilering hos de ulike organisasjonene. Norsk Folkehjelp får 1.500.000 av denne potten til å innføre fagmerking på sine uniformer, som første organisasjon i FORF.



– Vi skal aldri glemme, men vi må også gå videre

Medlemmene i Norsk Folkehjelp Hadeland har blitt en sammesveiset gjeng etter 22. juli. Alle foto: Ellen Johanne Jarli

Ti år etter terroren på Utøya bruker medlemmene i Norsk Folkehjelp Hadeland fremdeles fritiden på å hjelpe andre. – For oss som var på Utøya 22. juli 2011, har førstehjelp og beredskap blitt enda viktigere, sier Elin Skovly.

TEKST: SISSEL FANTOFT

22. juli 2011 var åtte frivillige fra Norsk Folkehjelp Hadeland på Utøya for å drive førstehjelpstjenesten under AUF-leiren. Bare sju av dem kom tilbake. Hanne Fjalestad ble ett av de 69 ofrene i den meningsløse massakren på øya.

– Noen dager føles det som et helt liv siden

2011, andre dager føles det som om det var i går. Det kommer helt an på dagsformen. Hvis jeg er sliten eller har en dårlig dag, skal det lite til før minnene trigges, sier Elin.

Da gjerningsmannen begynte å skyte på Utøya, barrikaderte Elin og mannen Guttorm Skovly, Wenche Holmen, Hege Hermansen, Even Kleppen og Anna Fjalestad seg inne i skolestua sammen med 40 ungdommer. Alle som befant seg der, overlevde. Hanne Fjalestad og Anne Berit Stavenes hadde blitt igjen i leiren for å trøste ungdommene etter meldingene om et bombeangrep i regjeringskvartalet. Da skytingen begynte, gjemte Anne Berit seg i ormegresset sammen med åtte ungdommer. Alle som gjemte seg sammen med henne, overlevde.

– Det varierer veldig hvordan jeg har det, det svinger fra den ene dagen til den andre. Det er viktig at resten av samfunnet

vet at det tar tid å bearbeide voldsomme opplevelser. Det gjelder ikke bare oss som overlevde Utøya, men også andre som opplever traumer. Det er ikke slik at livet er på plass igjen etter et par år, det handler om å lære seg å leve med det man har opplevd, sier Anne Berit.

Møtt av sine egne

Tiårsmarkeringen for terroren på Utøya nærmer seg, og dermed dukker det stadig opp henvendelser og påminnelser for medlemmene i Norsk Folkehjelp Hadeland.

– Det var ikke bare oss sju som overlevde Utøya som deltok fra Norsk Folkehjelp den dagen og i tida etterpå. Hanne kom aldri hjem, og jeg tenker ofte på henne og på alle de andre som sto på landsiden og tok imot overlevende, kjørte ambulanser, lempet ruiner i regjeringskvartalet og sto på flyplasser og skoler for å ta imot overlevende



– For oss som var på Utøya 22. juli 2011, har førstehjelp og beredskap blitt enda viktigere, sier Elin Skovly, her sammen med mannen Guttorm i beredskapsbilen til Norsk Folkehjelp Hadeland.

ungdommer som kom hjem. Jeg kunne godt tenke meg å reise rundt i landet og høre hvordan de har det, sier Elin.

Da hun var inne i skolestua, snakket hun med daværende nestleder Kjersti Jenssen på telefon.

– Jeg ba henne sørge for at vi ble møtt av folk fra Norsk Folkehjelp hvis vi overlevde og kom oss i land. Jeg skjønte at vi ikke ville greie dette selv, og det var så viktig for meg å bli møtt av våre egne. Da jeg så de kjente uniformene på brygga, trakk jeg for første gang pusten. Først da skjønte jeg at jeg var trygg, sier hun.

Oppfølgingen fra Norsk Folkehjelp ovenfor medlemmene som var på Utøya, har vært varierende.

– Vi er så flinke som organisasjon til å

ivareta alle andre, men glemmer oss selv. Vi har mange ganger etterlyst bedre rutiner for denne typen trusselsituasjoner, men føler ikke at vi blir hørt, og det er sårt, sier Guttorm.

Koronabistand

Det siste året har Norsk Folkehjelp Hadeland fått flere nye oppgaver. Hver onsdag stiller de opp som koronavakter ved vaksinestasjonen i Lunner. Til nå har de lagt ned mer enn 500 tjenestetimer med koronabistand i kommunen.

– Det kommer stadig folk bort til oss og takker for innsatsen vår på Utøya i 2011. Vi har også fått flere nye medlemmer etter at vi har vært synlige på vaksinestasjonen – både ferske pensjonister og yngre mennesker, forteller Guttorm.

– Flere har sagt til meg at de føler seg trygge

når de ser oss stå der i uniform. Det er den beste tilbakemeldingen vi kan få, sier Hege.

Laget har også fått i oppdrag å kjøre beredskapsambulanse under pandemien. De deler oppdraget med Røde Kors, og har ambulansevakttjeneste annenhver uke.

– Det er en ny avtale vi har med Sykehuset Innlandet. Vi kjører såkalte grønne turer, altså turer som ikke innebærer blålys eller akuttmedisin. Dermed avlaster vi akutt-tjenesten, ikke minst fordi det tar lang tid å rengjøre en ambulanse som har fraktet en koronapasient, sier Wenche Holmen.

Sykehuset kan til enhver tid se hvor lagets beredskapsambulanse befinner seg, og den kan også bli utkalt hvis den er nærmeste ressurs ved en akutt hendelse.

– Kommunikasjon er utrolig viktig innen be- >>



Norsk Folkehjelp Hadeland fikk Frivillighetsprisen 2011. Bak fra venstre: Guttorm Skovly, Even Kleppen, tidligere generalsekretær Liv Tørres, Hege Hermannsen. Foran fra venstre: Anna Fjalestad, Anne Berit Stavenes, Wenche Holmen og Elin Skovly. Foto: Norsk Folkehjelp



Under koronapandemien har laget fått nye utfordringer, og kjører nå beredskapsambulanse på oppdrag fra Sykehuset Innlandet.



Hege Hermannsen og Elin Skovly var på Utøya i 2011, og er fortsatt aktive i Norsk Folkehjelp.

redskap, og det at de frivillige beredskapsorganisasjonene er en del av Nødnett, er helt avgjørende. Det er en direkte konsekvens av 22. juli – det var egentlig kun nødetatene som skulle tilknyttes Nødnett, forteller Guttorm.

Rullende borgertog

Antall søk- og redningsaksjoner har gått ned det siste året for lokallaget, men Norsk Folkehjelp Hadeland deltok likevel i mer enn 30 aksjoner i 2020.

– Færre demente går seg bort fordi det er strengere rutiner for besøk på sykehjem, og dermed færre åpne dører hvor beboerne kan gå ut og vandre av gårde. Vi har også deltatt i betydelig færre aksjoner med økt selvmordsrisiko. Jeg tror det har sammenheng med at alle har sittet hjemme det siste året, så man har ikke vært alene om å være alene, sier Guttorm.

17. mai deltok Norsk Folkehjelp Hadeland i rullende borgertog med blålysetater og frivillige organisasjoner. Rundt 120 biler kjørte i kortesje fra Harestua til Brandbu, mens

publikum sto langs veien og jublet.

– Det var en ny og positiv opplevelse. Mye av den jobben vi gjør, går litt under radaren. Som å lete etter demente personer som har gått seg bort midt på natta, forteller Wenche.

Har tatt øya tilbake

I august går årets Utøyafestival av stabelen. På grunn av koronasituasjonen er den delt i tre, og Norsk Folkehjelp Hadeland vil være på plass for å plastre, trøste og gi førstehjelp til AUF-ere fra hele landet.

– I 2018 fikk vi endelig vår egen hytte på øya, plassert på toppen av det som kalles Beverly Hills. Der oppbevarer vi det vi trenger av utstyr, slik at vi slipper å frakte dem frem og tilbake fra gang til gang. Økonomisk støtte fra en rekke fagforeninger har gjort det mulig å realisere drømmen om vår egen hytte på Utøya, forteller Elin.

Hytta er todelt, hvor den ene delen er behandlingsrom, mens den andre er innredet med soveplasser for inntil 13 personer. I tillegg har hytta egen dusj.

– Jeg overnattet ikke på Utøya før vi fikk vår egen hytte. Det er ikke mye beskyttelse å sove i telt, men nå som vi har fått tak og vegger føler jeg meg trygg nok til at jeg også tør å sove der, sier Wenche.

Norsk Folkehjelp Hadeland har hatt sanitetstjeneste på AUFs sommerleir på Utøya helt siden arrangementet startet opp igjen i 2015. De er også til stede på leire for blant andre Sosialistisk Ungdom, Rød Ungdom, Ungdom mot rasisme og Natur og Ungdom.

– Utøya er en nydelig plass, og det er ikke noe negativt å være der – tvert imot. Daglig leder Jørgen Watne Frydnes er en fantastisk mann som er svært respektfull ovenfor alle berørte, men samtidig har fokus på at øya skal brukes, sier Elin.

– Utøya har blitt akkurat det mange sa etter 22. juli 2011: Vi må ta øya tilbake og sørge for at demokratiet står sterkt i Norge. Vi skal aldri glemme, men vi må også gå videre, sier Guttorm.

365 DAYS A YEAR
24 HOURS A DAY ON-CALL
450 RESCUE MISSIONS

TRUST IS EARNED



Norsk Folkehjelp



ALIVE
SINCE / 1877

Tema: 22. juli

Tomrommet etter mamma

Alle foto: Ellen Johanne Jarli



Hanne Anette Balch Fjalestad (43) ble drept under sanitets-tjeneste på Utøya 22. juli 2011. Barna hennes Anna (29) og Per-Olav (27) viderefører morens engasjement for å hjelpe andre gjennom å være aktive medlemmer i Norsk Folkehjelp.

TEKST: SISSEL FANTOFT

Anna Fjalestad var 19 år og ferskt medlem i Norsk Folkehjelp Hadeland da hun sommeren 2011 ble med sin mor og resten av laget for å ha sanitetstjeneste på AUFs sommerleir på Utøya.

– Jeg meldte meg inn i mai 2011, og i juni reiste mamma, pappa og jeg sammen på kurs. Pappa og jeg tok førstehjelpskurs, og mamma tok søk- og redningskurs, forteller Anna.

Hanne hadde allerede vært i sanitetstjeneste på AUFs sommerleir to ganger, og på kurset ble det snakk om at laget manglet folk til den kommende sommerleiren.

– Jeg ble spurt om jeg ville bli med og det hadde jeg lyst til, både for å lære, for å være sammen med mamma og for å være en del av samholdet i Norsk Folkehjelp, sier hun.

I sanitetsleiren sto radioen innstilt på NRK P1, og om ettermiddagen fredag 22. juli begynte det å komme meldinger om en eksplosjon i regjeringskvartalet.

– Den siste gangen jeg så mamma, var da hun gikk for å delta i et informasjonsmøte om det som skjedde i Oslo. Plutselig hørte jeg at det smalt, og jeg tenkte at jeg måtte lete etter henne, forteller hun.

Anna fant ikke Hanne, og endte opp i skolestua sammen med fem andre fra

Norsk Folkehjelp Hadeland. Gjerningsmannen kom seg aldri inn i bygget, og alle som gjemte seg der overlevde.

Tente lys på trappa

Mens Hanne og Anna var på Utøya, var familiens tre yngste barn på ferie hos beste-foreldrene i Telemark sammen med faren. Fredag 22. juli satt de i bilen på vei hjem til Grua. Per-Olav var 17, og Emil og Willy bare 14 og 11 år gamle.

– Vi hadde på radioen i bilen, og først kom nyhetene om eksplosjonen i Oslo. En stund senere begynte det å komme meldinger om skyting på Utøya. Vi prøvde å ringe til mamma og Anna, men fikk ikke noe svar, forteller Per-Olav.

– Min telefon lå igjen i teltet, og mamma var nok allerede død på det tidspunktet. Hun var blant de første som ble skutt, sier Anna.

Flere har fortalt at Hanne samlet en gruppe ungdommer bak seg for å beskytte dem, mens hun gikk mot gjerningsmannen og sa at han ikke kunne skyte barn.

«Nå er det en slags livsstil, og medlemmene i laget er som en ekstra familie. De er en veldig inkluderende gjeng»

Per-Olav Fjalestad

Familien fikk beskjed om å ikke komme til Sundvolden Hotel, men heller dra hjem og prøve og få litt søvn.

– Det ble ikke så mye søvn den natta. Dagen etter dro vi til Sundvolden og møtte Anna, sier Per-Olav.

– Jeg husker at jeg var helt fortumlet da dere kom, hele den dagen gikk jeg og ventet på svar som aldri kom. Det kom stadig nye beskjeder og lister, og jeg veide for og imot sannsynligheten for at mamma var i live, sier Anna.

Hun reiste til onkelen sin på Harestua, og da en representant fra kommunen dukket opp der lenge før avtalt tid, forsto hun hvilken beskjed som ventet.

– Jeg dro hjem til familien på Grua, men klarte ikke å gå inn før de også hadde fått beskjed av politiet. Jeg husker at jeg satt ute på trappa, og etter hvert kom Per-Olav ut til meg. Vi hadde kjøpt noen lykter på IKEA før vi dro til Utøya, så vi begynte å montere dem og tente lys på trappa, sier hun.

Vil hjelpe andre

Per-Olav valgte å bli et aktivt medlem i Norsk Folkehjelp Hadeland etter at han mistet moren på Utøya.

– I utgangspunktet var det for å hedre og videreføre det mamma sto for, men det har blitt mye mer enn det med tiden. Nå er det en slags livsstil, og medlemmene i laget er som en ekstra familie. De er en veldig inkluderende gjeng, sier han.

Anna hadde allerede flyttet hjemmefra i 2011 og begynte på andreåret som lærling i barne- og ungdomsarbeiderfag den høsten. Etter at Hanne døde fikk også Per-Olav tilbud om hybel i nærheten av sin videregående skole. Anna utdannet seg etter hvert til sykepleier ved Høgskolen i Gjøvik. Hun bor i dag på Lørenskog og jobber på Ahus, mens Per-Olav er elektriker og bor i Lunner.

– Det er vanskelig å si hva som ville skjedd hvis mamma ikke hadde blitt drept på Utøya, men det er godt mulig at det har bidratt til mitt yrkesvalg. Akkurat som mamma, har jeg et ønske om å hjelpe andre, sier Anna. >>



– Jeg tror at mange er mer redd for å spørre enn vi er for å svare. Selv om folk sier til meg at jeg bare må prate hvis jeg føler for det, så har jeg ikke så stort behov for det, sier Per-Olav.

Hun jobbet på infeksjonsavdelingen da de første pasientene med koronasmitte ble innlagt der i fjor.

– Jeg har lært mye i Norsk Folkehjelp som jeg har bruk for i jobben. Vi hadde én dag med førstehjelp på studiet, og jeg kunne allerede mye mer enn vi lærte der, sier hun.

Anna var også med på å starte en Norsk Folkehjelp-studentgruppe på Gjøvik som arrangerte flere førstehjelpskurs.

– Det skulle vært mye mer førstehjelp i grunnutdanningen på sykepleiestudiet, men det er så mye vi skal gjennom i løpet av tre år at det ikke er plass, sier hun.

Gode og dårlige perioder

Mange av de overlevende fra Utøya sliter fremdeles med store ettervirkninger. I en studie fra Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) rapporterer én av tre at de har symptomer på posttraumatisk stresslidelse.

– For meg svinger det veldig. Jeg kan ha både gode og ganske dårlige perioder. Heldigvis har jeg fått den hjelpen jeg trenger hele veien, sier Anna.

I alle kommunene hun har bodd, har hun hatt en egen kontaktperson som hun har kunnet prate med regelmessig.

– Noe av det jeg savner aller mest er å kunne få trøst av mamma når jeg er lei meg, være sint på henne eller bare få en klem. Mamma er den første jeg ville ringt til når jeg opplever både oppturer og nedturer, sier hun.

Per-Olav er enig.

– Vi har andre personer som har overtatt rollen som den første vi ringer til når noe skjer, men det blir ikke det samme, sier han.

Siden søsknene bodde spredt etter at Hanne døde, har de heller ikke fått snakket så mye om det som skjedde seg i mellom.

– Vi var så uforberedt på å miste mamma, og på måten det skjedde på. Det er selvfølgelig forferdelig å miste en forelder i kreft eller annen sykdom, men da får man i det minste muligheten til å forberede seg litt på det som kommer. Det er nok en del som synes det er vanskelig å spørre oss om det som skjedde også, de er redde for å si noe galt, sier Anna.

– Jeg tror at mange er mer redd for å spørre enn vi er for å svare. Selv om folk sier til meg at jeg bare må prate hvis jeg føler for det, så har jeg ikke så stort behov for det. Men det er ikke noe problem for meg å svare hvis folk stiller spørsmål, sier Per-Olav.

Aktiv og engasjert

Hanne Fjalestad jobbet som omsorgsarbeider, både i en bolig for psykisk utviklingshemmede og på kommunens sykehjem.

– Hun elsket jobben sin – omsorg var den største egenskapen hun hadde. Hun brant for å hjelpe andre, forteller Anna.

– Alle vi fire barna spilte i korps, så hun var en skikkelig korpsmamma som var med på alt. Hun var pinsevenn, og hver tirsdag ledet hun Pinsemenighetens barneklubb. Etter hvert brukte hun mer og mer tid som frivillig i Norsk Folkehjelp. Hun var et aktivt og engasjert menneske, og alt hun gjorde handlet om å vise omsorg for andre, legger Per-Olav til.

I 53 norske kommuner står en skulptur av Nico Widerberg til minne om ofrene fra 22. juli-terroren. De er donert av en anonym giver og ble tilbudt alle kommunene som



Anna foran minnesmerket for 22. juli i Lunner kommune.

mistet innbyggere i regjeringskvartalet og på Utøya. En av dem står i Lunner.

– Kommunen kontaktet oss og hadde tre forslag til plassering: Ved Lunner kirke, i rundellen sammen med krigsminnesmerket eller mellom ungdomsskolen og rådhuset. Vi stemte for det siste, og kommunen var enig, forteller Per-Olav.

Minnesmerket står som en påminnelse om det som skjedde 22. juli, og som et symbol på ungdom og demokrati.

22. juli-senteret har laget filmer om noen av dem som mistet livet i terrorangrepet, hvor de som kjente dem best forteller om sine kjære. I filmen om Hanne Anette Balch Fjalestad er det datteren Anna som minnes sin mor.

– Jeg takket ja fordi fokuset er på dem som ikke er mer. Mamma var en av bare tre voksne som mistet livet på Utøya, og hun var der for å ta vare på ungdommene på sommerleiren. Mamma gjorde sitt beste og var seg selv. Hun var mammaen min, sier hun.



Hanne Anette Balch Fjalestad [43] gikk imellom gjerningsmannen og ungdommene på Utøya. Foto: Privat

Omsorgsmennesket

Hanne Anette Balch Fjalestad [43] gikk imellom gjerningsmannen og ungdommene på Utøya mens hun ropte: «Du kan ikke skyte barn!» Hun var på AUFs sommerleir som sanitetsmannskap fra Norsk Folkehjelp Hadeland og ble drept i tjeneste.

Hanne ble født i Herning i Danmark i 1967, og flyttet til Norge i 1988. Her giftet hun seg og fikk barna Anna [29], Per-Olav [27], Emil [24] og Willy [21].

Hun utdannet seg til omsorgsarbeider og jobbet både i en bolig for psykisk utviklingshemmede, og på sykehjemmet i hjemkommunen Lunner.

Hanne var et aktivt og engasjert menneske. Alle de fire barna spilte i korps, og Hanne bidro på alle fronter som korpsmamma. Hun ledet Pinsemenighetens ukentlige barneklubb, og i 2009 meldte hun og resten av familien seg inn i Norsk Folkehjelp. Hanne ble raskt et aktivt medlem som fullførte en rekke kurs innen førstehjelp og søk og redning.

I 2011 deltok Hanne sammen med sju andre medlemmer fra Norsk Folkehjelp Hadeland som sanitetsmannskap under

AUFs sommerleir. Det var hennes tredje sommer på Utøya.

Da meldingene om en eksplosjon i regjeringskvartalet begynte å komme, gikk Hanne til et informasjonsmøte for å trøste og støtte ungdommene der. Da gjerningsmannen gikk i land og begynte å skyte, samlet Hanne en gruppe ungdommer bak seg for å beskytte dem mot skuddene. Hun var terroristens fjerde drapsoffer.

Hanne viste omsorg i alt hun gjorde, og var opptatt av å ta vare på andre, enten det gjaldt hennes egne barn, familie og venner, beboerne på institusjonene hvor hun jobbet, savnede personer når hun deltok i søk- og redningsaksjoner eller ungdommene på Utøya.

Hanne Anette Balch Fjalestad var en ekte ildsjel og en helhjertet representant for Norsk Folkehjelps visjon «Solidaritet i praksis». Til det siste satte hun andre først.



Ronny Frantzen (i rød jakke med ryggen til) og makkeren får sin pasient, som de skal frakte til sykehus. Foto: Robert McPherson.

– I sånne hendelser må man bare gjøre det beste ut av situasjonen

Frivillige fra hele Østlandet var i innsats 22. juli 2011. Ronny Frantzen er en av dem.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Sammen med en makker rykket han ut med en beredskapsambulans fra Horten da alarmen gikk den fredags ettermiddagen. De hadde ingen forutsetning for å forstå hva som ventet.

– Det er ingen tvil om at vi ikke var forberedt på det vi møtte, sier han.

Første oppgave blir å frakte en hardt skadet ungdom til Ringerike.

– Normalt får vi fortløpende informasjon om pasienten når vi er på oppdrag med be-

redskapsambulansen. Da får vi forberedt oss både praktisk og mentalt. Her sto vi i en kø av ambulanser inntil noen banket på ruta vår og sa at neste pasient var vår. Vi fikk beskjed om kjønn og alder, samt at vedkommende var skutt i ryggen og skulle til Ringerike. Så gikk de videre til neste ambulanse, forteller Ronny.

– Vi var bare en liten del av kjeden som redder liv den dagen. Vi kunne ikke gjøre noe for å behandle pasienten vår, men vi kunne gjøre nødvendig førstehjelp og følge med på bevissthetsendringer. Og vi skjønte at det hastet, forteller han.

Noen dager senere kunne han lese i avisen at vedkommende hadde overlevd.

– Det var fint å få vite. Vanligvis står vi jo ig-

jen uten å vite hvordan det går med pasientene våre.

Beskyttelsesmekanisme

Når denne pasienten var overlevert til sykehus, kjørte de umiddelbart tilbake til landsiden ved Utøya. Her fikk de beskjed om å ta med alt de hadde av dyner og pledd for å ta imot overlevende som kom i land.

– Vi besluttet å legge igjen sambandene i bilen, slik at vi kunne jobbe uforstyrret og konsentrere oss fullt og helt om å ta hånd om de som kom i land. Jeg tror det er viktig å ikke ta innover seg hele hendelsen i slike situasjoner, sier Frantzen.

Siden den dagen har han valgt å først og fremst fokusere på de gode øyeblikkene – for de finnes de og.



– Jeg tror innsatsen vi gjorde betydde mye for mange, selv om helt sikkert kunne gjort ting annerledes eller kunne gjort enda mer, sier Ronny Frantzen.
Foto: Ida Kroksæter

– Jeg vet ikke om det var en slags beskyttelsesmekanisme, men på Sundvolden den kvelden bestemte jeg meg for at nå skal jeg fokusere på det fine. Da så jeg gjenforeningene. Venner som fant igjen venner og foreldre som fant barna sine. Det var noe fint inni alt det mørke, og det er gode minner å ha.

– I tillegg husker jeg godt når de fra Norsk Folkehjelp Hadeland kommer over på landsiden. Det å kunne gi dem en klem var veldig godt, sier Frantzen.

– Mye har skjedd siden 2011

Han er bare én av mange frivillige fra Norsk Folkehjelp som gjorde en innsats denne dagen, enten det var på Utøya, på landsiden eller på Sundvolden Hotell.

– Jeg tror innsatsen vi gjorde betydde mye for mange, selv om helt sikkert kunne gjort ting annerledes eller kunne gjort enda mer.

– Hva har vi lært av innsatsen denne dagen når det kommer til beredskap?

– I sånne ekstraordinære hendelser må man bare gjøre det beste ut av situasjonen. Beredskapsplaner kan ikke følges slavisk, for ting er ikke slik man har planlagt for.

Samtidig tror jeg at vi som organisasjon kan bli enda flinkere til å evaluere og utvikle oss etter slike hendelser. Det gjelder både 22. juli og senere hendelser, som Viking Sky og Gjerdrum-skredet.

– Når det kommer til beredskap, så har vi lært mye av 22. juli. Ledelse og kommunikasjon er de to store utfordringene i de fleste store kriser, og det var det også her. Vi hadde ikke en definert leder og ingen oversikt over egne ressurser. Men her har det skjedd mye siden 2011, og Nødnett har uten tvil bidratt til bedre samvirke.

Har fått mange svar

I tillegg understreker han viktigheten av kollegastøtte etter dramatiske hendelser.

– Personlig synes jeg at kollegastøtte med noen som man kjenner og som har opplevd det samme som meg, er bedre enn å bli sendt til en bedriftshelsetjeneste etter slike opplevelser. Det er noe vi i utgangspunktet kan bli enda flinkere på, sier Frantzen.

Han trekker også fram verdien av å ha vært involvert i mange av prosessene i ettertid.

– Man vet at stress og psykiske plager etter slike hendelser kan være basert på å

ikke vite. Jeg har vært så heldig å være med i alle looper og fått alle deler av historien, så jeg sitter ikke igjen med noen ubesvarte spørsmål. Det tror jeg har vært viktig, sier han.

– Hvordan mener du at denne hendelsen har påvirket Norsk Folkehjelp?

– Jeg tror at linjene fra topp til bunn har blitt kortere. Organisasjonen vår er flinke til å stå sammen i kriser, og er gode til å finne løsninger mellom organisasjonen, de involverte og utvalgene. Vi har også korte linjer mellom administrasjonen og de frivillige, og det må vi fortsette å bygge på, mener han.

– I tillegg har vi nok også blitt mer bevisst på rollen vår som en slags fjerde nødetat. Vi ser at vi får store roller i katastrofer, og er en naturlig samarbeidspartner for nødetatene. Men skal vi være det, må vi også tørre å stille krav til oss selv. Vi må være gode på de små hendelsene for å også håndtere de store krisene. Det er viktig at samarbeidspartnerne våre kan stole oss og at de vet hva slags kompetanse vi har.



Til nå har Norsk Folkehjelp hatt fire deltakere på kurs hos Hode over vann for å bli «Elveteknikker» og «Elveoperatør». Foto: Hode over vann.

Nytt vannredningskurs i Norsk Folkehjelp

I etterkant av Viking Sky-hendelsen i 2019, fikk Norsk Folkehjelp 1 million kroner av rederiet som eier skipet. Gaven går til å gi vannredning et løft i Norsk Folkehjelp.

TEKST: RONNY FRANTZEN

Mange husker fortsatt godt de dramatiske timene da Viking Sky mistet motorkraften og drev mot land utenfor Hustadvika i mars 2019. Mens redningshelikoptrene gikk i skytteltrafikk for å redde ut de over 1.000 passasjerene, jobbet alle tilgjengelige ressurser i Brynhallen for å ta imot og ta vare på passasjerene som kom i land.

Blant disse ressursene var frivillige fra Norsk Folkehjelp Nesset, som var til stede i Brynhallen helt til situasjonen var avklart og alle var i trygghet.

Forutsetningene fra rederiet, var at midlene skulle brukes til å styrke beredskapen langs norskekysten, og for Norsk Folkehjelps del har det betydd utvikling av et nytt fagkurs for redning i elv og sjø, samt utstyrspakker til de lagene som utdanner mannskaper. Norsk Folkehjelp Nesset har sammen med administrasjonen hatt prosjektansvaret for dette vannredningsløftet.

«Fagkurs elv og sjø»

Arbeidet har nå resultert i en helt ny utdanningsplan for «Fagkurs elv og sjø», som ferdigstilles i disse dagene. Samtidig jobbes det med å utdanne egne instruktører for kurset, som skal kunne undervise og utdanne redningsmannskaper internt i organisasjonen.

Til nå har Norsk Folkehjelp hatt fire deltakere på kurs hos Hode over vann, et firma som er spesialisert på opplæring i vannredning. Disse fire mannskapene har oppnådd å bli godkjent «Elveteknikker» og «Elveoperatør», som det heter på fagspråket. Dette er godkjenninger som i utgangspunktet

er et hakk over det nivået mannskapene i Norsk Folkehjelp skal ha, og de har dermed gode forutsetninger for å være instruktører når vår egen utdanningsplan skal settes ut i praksis.

Deltakerne på årets Fagkonferanse Sanitet har også fått med seg at vi også har kjøpt inn nødvendig materiell for å kunne løse oppdrag i og ved vann. Det vil etter hvert bli lyst ut materiellpakker som lokallagene som ønsker å være med på denne vannredningssatsningen, etter hvert kan søke på. Lagene som blir plukket ut, vil få både materiell, kursopplegg og besøk av godkjent instruktør for å gå kurs og trene i eget aksjonsområde.

Innholdet i kurset

Kursets mål er å videreutdanne søk- og redningsmannskaper for innsats knyttet til vann, elv og sjø. Kurset er på 16 timer og deltagerne skal etter endt kurs kunne gjennomføre søk ved vann, elv og sjø på en sikker og effektiv måte.



Norsk Folkehjelp Nesset har, i samarbeid med administrasjonen, hatt ansvaret for å utvikle kurset. Fra venstre: Marius Dahl Aasen, Kristoffer Christiansen, Peter Harholt, Kåre Toven, Leif Jahan Monsøy. Foto: Norsk Folkehjelp Nesset.

For å kunne ta kurset, må følgende kriterier være tilfredsstillende:

- Du må være over 18 år
- Du må ha bestått førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp
- Du må ha bestått nødnettkurs
- Du må ha bestått søk- og redningskurs
- Du må være psykisk og fysisk skikket for tjeneste

Kurset omhandler egensikkerhet, kunnskap om utstyr, søksmetodikk og pasienthåndtering knyttet til søk og redning ved vann, elv og sjø. Kurset skal også belyse begrensninger som mannskap bør være bevisst på når det kommer til bevegelige vannmasser i ulike former.

Veien videre

Allerede før sommeren vil vi forhåpentligvis få lyst ut disse kurspakken, som da inneholder nødvendig materiell for å kunne utruste

to redningsmenn og én person til å ivareta ledelse og sikkerhet ved redning i vann. Det må kunne dokumenteres at lokal-laget ofte har oppdrag i eller ved sjø, elv og vann.

Det vil etter dette bli gjennomført lokale kurs, og vi ser også på muligheten for en større samling for de aktuelle lokallagene - for eksempel i forbindelse med Fagkonferanse Sanitet eller tilsvarende møteplasser.

Søknadsprosess og utvelgelse av aktuelle lag blir styrt av Sentralt Sanitetsutvalg.

FENIX
LIGHTING FOR EXTREMES

Kraftig og solid håndlykt
LR40R

Veiledende pris
kr 3.399,-

- 12000 Lumen
- 773 m
- Ulike moduser
- Lang batteritid
- Kompakt
- Vannrett IP68
- USB-C lading
- Støtsikker 1m

Bestselgende hodelykt
HM65R

Veiledende pris
kr 1.199,-

- USB-C lading
- 1400 Lumen
- Spotlys og flomlys
- Vannrett IP68
- Støtsikker 2m

«BEST AV DE BILLIGE»
Dinside.no mars 2019

#1 TEST VINNER
MINTEST mars 2020

PULSAR
IMAGE.QUALITY

TERMISK
TEKNOLOGI

NYHET Termisk kikkert

HELION 2 XP50 PRO

Veiledende pris
43.000,-

Pulsar Helion 2 XP50 Pro har den nyeste NETD <25mK sensoren som sørger for betydelig økning i den termiske sensitiviteten og eliminerer termisk støy som følge av regn, tåke, og utetemperaturer. Dette gir perfekt detaljgenkjenning og øker skarpheten på bildet. Med denne sensoren setter Pulsar en ny standard innenfor termiske kikkert.

- Kvikkstart, bilde innen 3 sekunder
- Utskiftbare ladbare batterier
- WiFi og videoopptaker
- Vannrett IPX7
- 1024x768 HD AMOLED display
- Rekkevidde opptil 1800m

Et objekt på 1,8 meter kan oppdages opptil 1800 meter unna i fullstendig mørke.

www.pulsar-nv.com PulsarVision @PulsarVision @pulsar.vision

TENO ASTRO

Teno Astro AS
Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.: 71 56 5710
post@tenoastro.no
www.tenoastro.no

SPECIALPRISER TIL NORSK FOLKEHJELP OG RØDE KORS. BE OM PRISER!



Ungdommene fra Norsk Folkehjelp Hamar koste seg på hengekøyetur under nasjonal overnattingshelg. Foto: Espen Bruun

11 ungdomsgrupper deltok på overnattingshelg

I juni deltok ungdomsgrupper over hele landet på nasjonal overnattingshelg for Sanitetsungdom.

TEKST: ESPEN BRUUN

Dette var et initiativ fra Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS) for å få i gang aktivitet lokalt for ungdom etter et langt år med nedstenging og restriksjoner.

11 lag var med på arrangementet, og det er SUS er veldig godt fornøyd med.

– Vi synes det er veldig positivt at så mange lag har valgt på bli med på dette arrangementet. Vi håper at dette kan markere en

skikkelig oppstart av aktivitet for sanitetsungdom i tiden fremover, sier nyvalgt SUS-leder Berk Bitmez.

Førstehjelpsmapper

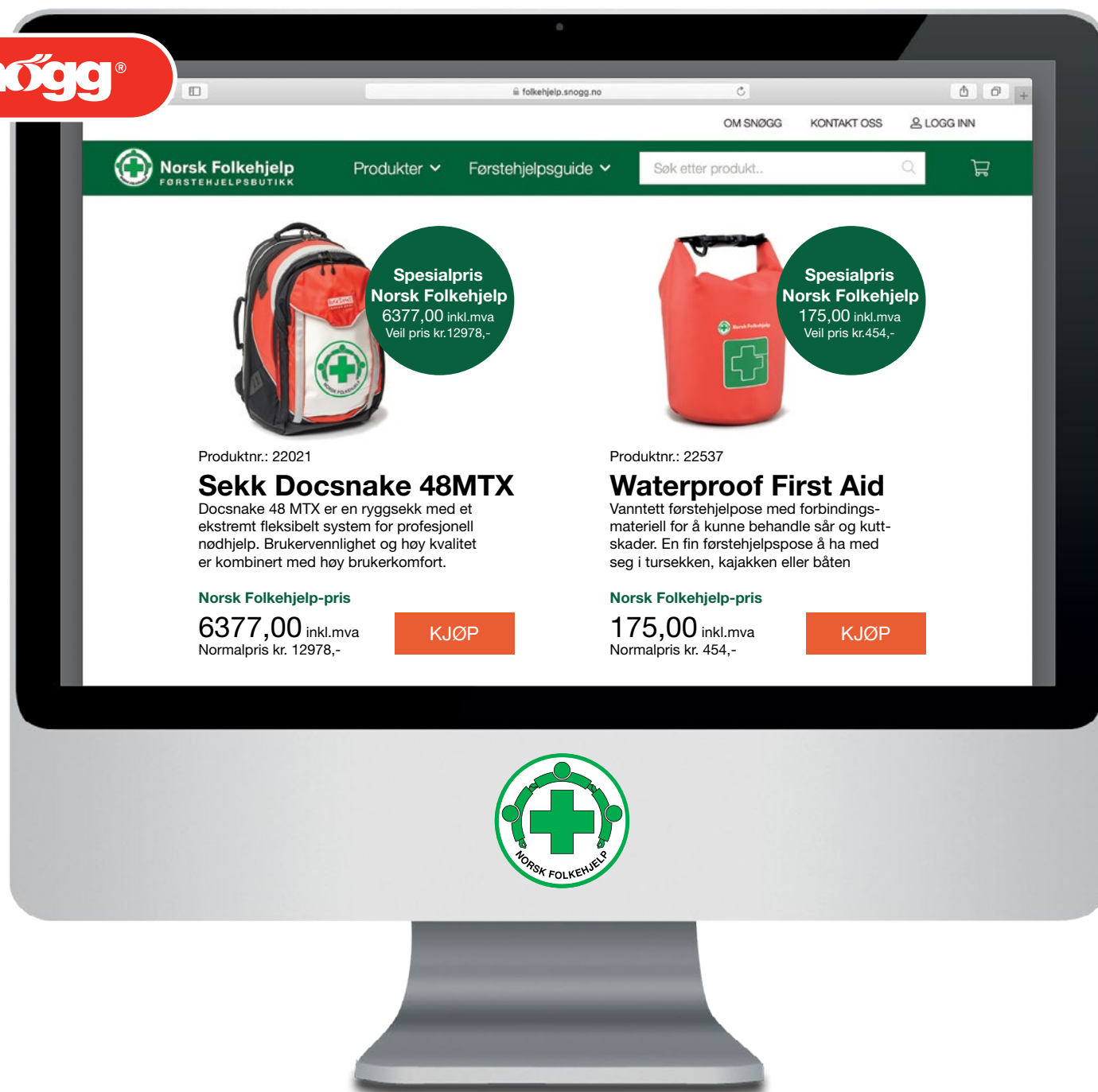
I forkant av arrangementet ble det laget et eget hefte til alle ungdomsgruppene, der lagene fikk gode tips og sjekklistene for en overnattingstur utendørs. Her var det også forslag til mat man kan lage ute, enten på bål eller stormkjøkken, og flere ulike caser lagene kan bruke til å trene på førstehjelp.

Lagene fikk også tilsendt en førstehjelpsmappe spesialprodusert for sanitetsungdom som alle deltakerne fikk. Denne vil snart bli tilgjengelig i nettbutikken, og er et produkt som lagene kan bruke til å verve nye sanitetsungdommer.

En ny tradisjon?

Både Norsk Folkehjelp Hå og Norsk Folkehjelp Tromsø har startet opp sanitetsungdomsgruppe det siste året, og for mange av disse ungdommene ble dette den første skikkelige turen med Norsk Folkehjelp. For flere av lagene, ble dette også en forsmak på årets sommercamp i Lysebotn.

– Dette var i utgangspunktet tenkt som et tiltak for å få i gang aktiviteten hos Sanitetsungdom, men når vi ser hvor mange lag som ble med, så håper vi at dette kan bli en årlig happening. Den første helgen i juni kan nå bli den helgen hvor alle sanitetsungdomslag drar ut på tur, sier Bitmez



GODE TILBUD I VÅR NYE NETTBUTIKK

Tradisjonsrike Norgesplaster AS og vårt anerkjente varemerke Snøgg, har sammen med Norsk Folkehjelp bygget en ny nettbutikk der vi tilbyr et utvidet utvalg og produktsortiment.

folkehjelp.snogg.no

Tilbudene varer t.o.m 6 april.



Disse skissene viser hvordan fagmerking og redningstjenestelogo kan bli seende ut på uniformen. Foto: Helly Hansen

Norsk Folkehjelp innfører fagmerking

– Dette vil løfte profilen vår ytterligere, sier Vegard Eidissen Lindbæk, leder i Sentralt Sanitetsutvalg.

TEKST: IDA KROKSÆTER

«Fagmerking» er begrepet som brukes om sjakkmønsteret som blant annet nød-etatene og Siviltforsvaret bruker på sine uniformer. Norsk Folkehjelp blir den første organisasjonen i Norge som innfører fagmerking og tar i bruk redningstjenestens logo i tillegg til organisasjonens egen logo.

– Dette skal være med å identifisere oss som en del av nødetatene og bygge en tydelig redningsprofil for Norsk Folkehjelp, sier Eidissen Lindbæk.

Sjakkmønsteret har ulike farger hos de ulike etatene, og Norsk Folkehjelp har valgt oransje farge på rutene. Internasjonalt er oransje fagmerking sterkt forbundet med redningstjeneste.

– Det er ikke sånn at vi skal skifte ut alle uniformene over natta. Vi jobber tett med Helly

Hansen for å se på hvordan vi kan få montert fagmerking på uniformene som allerede er i bruk. Vi skal ha ei gradvis innføring av dette, og ingen skal måtte kjøpe nye plagg for å få fagmerking. I første omgang kommer det på vestene og uniformene våre, men på sikt ønsker vi at dette også skal være på kjøretøyene våre, sier Eidissen Lindbæk.

Men uansett om fagmerkingen ettermonteres, vil det koste penger.

– Vi i SSU ønsker å støtte opp under denne utviklingen, og vi skal finne måter å sørge for at dette blir implementert i hele organisasjonen uten at det blir en stor økonomisk byrde for lagene.

Norsk Folkehjelp har fått 1,5 millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen for å innføre fagmerking, og sjakk-mønsteret finnes allerede på de 1.000 hjelmene som er kjøpt inn og skal dele ut til godkjente søk- og redningsmannskaper i løpet av året.

– Vi er stolte av å være i førersetet for dette profiløftet. Vi ønsker at alle FORF-organisasjonene etter hvert blir med på dette, slik at vi får en felles redningsprofil

blant alle de frivillige organisasjonene, sier Eidissen Lindbæk.

BAKGRUNN FAGMERKING

Fagmerking brukes i dag av nødetatene er derfor et sterkt signal om profesjonalitet og kvalitet. Norsk Folkehjelp ønsker nå å ta i bruk fagmerking og redningstjenestelogoen, i tillegg i egen logo.

Dette gjør vi for å styrke den felles identitetsbyggingen i redningstjenesten, men også for å øke stoltheten blant de frivillige og å symbolisere profesjonalitet. Organiserte frivillige i redningstjenesten har betydelig kursing og trening, og dette mener vi i større grad bør gjenspeiles i profileringen vår. Bruk av redningstjenestens logo vil med dette bli et felles, synlig bevis på at man er et autorisert redningsmannskap, og symbolisere den kunnskapen man har innen søk og redning og førstehjelp.



Foto: Helly Hansen

REDNINGSPODDEN

– En podcast av og for mannskaper i Norsk Folkehjelp

Vi gir deg historier og faglige oppdateringer fra en spennende hverdag som frivillig i den norske redningstjenesten.

Abonner i din podcast-app!



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Sentrale kurs ble sist arrangert i 2019. Det er derfor et stort behov for å utdanne nye operative ledere og instruktører. Foto: Ellen Johanne Jarli

Slik blir sentrale kurs

Sentrale kurs 2021 skal gjennomføres, men i en annen form enn det vi kjenner fra før.

TEKST: RUNI PUTTEN

Vi må fortsatt ta hensyn til smittesituasjonen, og slik det ser ut nå, har vi ikke muligheten til å gjennomføre en uke med deltakere fra hele landet slik vi er vant til.

Tre kurs i tre landsdeler

Årets sentrale kurs blir delt i tre deler, og blir fordelt på tre geografiske områder. Innstillingen er basert på innmeldte behov fra hvert politidistrikt:

- Operativt leder-kurs avholdes i uke 40 på Østlandet, og er primært åpent for deltakere fra Sør-Øst, Øst, Oslo og Innlandet PD
- Instruktørkurs førstehjelp avholdes i uke 41 på Vestlandet, og er primært åpent for deltakere fra Sør-Vest, Agder, Møre og

Romsdal og Vest PD

- Instruktørkurs søk og redning avholdes i uke 42, enten i Trøndelag eller Nordland, og er primært åpent for deltakere fra Finnmark, Troms, Nordland og Trøndelag PD

Vi har fortsatt et håp om at situasjonen kan endre seg etter hvert som flere og flere blir vaksinert, og hvis smittesituasjonen tillater det, så vil kursene åpne opp for deltakere fra hele landet.

Digitalt innhold

Formen på kursene blir heller ikke helt som vi er vant til – som har vært 80 timers undervisning med fysisk tilstedeværelse av alle deltakerne.

I år vil kursene bli gjennomført med en kombinasjon av digitale opplegg i forkant og fremmøtebasert undervisning og øvelser. Det betyr at deltakerne vil få noe teori-undervisning via nett, samt noen hjemmeoppgaver. Fysiske fremmøte på disse

kursene blir fra onsdag morgen med avslutning søndag ettermiddag.

Vi håper at mindre krav til fysisk oppmøte og en desentralisert gjennomføring kan bidra til at sentrale kurs passer for flere enn tidligere, og at vi får mange dedikerte deltakere til årets kurs.

Invitasjon blir som vanlig sendt til lagene og påmeldinger skjer gjennom våre hjemmesider og under fanen «medlemskurs».

FAKTA

SENTRALE KURS

- Består av: Lederkurs operativt leder, instruktørkurs førstehjelp og instruktørkurs søk og redning
- Hver av kursene er på ca 80 timer
- Holdes vanligvis over 8 dager, men vil i år tilpasses smittesituasjonen og deler av undervisningen vil bli digital



Utdanningsbehovet i Norsk Folkehjelp er stort, og organisasjonen tilbyr nå lagene reiseinstruktører for å gjøre det lettere å gjennomføre kurs i høst.
Foto: Ellen Johanne Jarli

Reiseinstruktører

- ekstraordinært tilbud til lokallagene

Smittevernstiltak og Covid-19 har bidratt til en lang pause i opplæring av mannskaper. Ordningen med reiseinstruktører er en gullkantet ordning for lagene.

TEKST: RUNI PUTTEN

Sentralt Sanitetsutvalg har lenge vært bekymret for resultatet av den lange perioden med pandemi og tilhørende smittevernstiltak, som blant annet førte til lange perioder med opphold i kursing av nye mannskaper.

Dette har medført et stort etterslep og behov for både resertifisering og utdanning av nye frivillige. Derfor besluttet utvalget å

bruke noe av tippemidlene i 2021 til reiseinstruktører.

Styrker tilgangen på instruktører

Ordningen har som mål å styrke tilgangen på instruktører og øke antall gjennomførte kurs for å kompensere for opplæringsbehovet som har oppstått som følge av pandemien.

Det er nå etablert en instruktørgruppe, bestående av 15 motiverte og dedikerte instruktører som skal være tilgjengelig for organisasjonen når det gjelder gjennomføring av:

- Førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp
- Grunnkurs søk og redning

- Grunnkurs instruksjon
- Laglederkurs

Søk allerede nå

Til høsten har lagene dermed en gylden mulighet til å få tatt igjen etterslepet i mannskapsopplæring og resertifisering.

Sentralt Sanitetsutvalg håper virkelig at lagene benytter seg av denne muligheten og allerede nå bestiller instruktører til høstens kurs. Det eneste forbeholdet er at lagene som har egne instruktører, fortrinnsvis skal benytte disse.

Søknader fra lagene sendes til: sanitet@npaid.org.



Det er mange situasjoner søk- og redningsmannskaper bør bruke hjelm, og Norsk Folkehjelp innfører nå en ny hjelm for hele organisasjonen. På neste side ser du hvordan hjelmen blir seende ut. Alle foto: Espen Brekke

Ny hjelm skal øke sikkerheten til mannskapene

Norsk Folkehjelp ønsker å øke sikkerheten til de operative mannskapene ved å utruste hvert enkelt mannskap med hjelm til bruk under søk- og redningsaksjoner.

TEKST: VEGARD OLSEN / IDA KROKSÆTER

I 2017 gjennomførte Norsk Folkehjelp en sikkerhetsundersøkelse som avdekket at redningsmannskapene ofte ferdes i utfordrende og krevende terreng. Dere opplever jevnlig små skader og uhell, og har en opplevelse av å tidvis være for dårlig utrustet.

Faktisk svarte nærmere halvparten av res-

pondentene at de har skadet seg under oppdrag, og 30 % svarte at de i etterkant av en innsats har innsett at faren eller risikoen forbundet med oppdraget var for stor.

Økt aksjonsmengde, i tillegg til flere aksjoner i bratt og krevende terreng, utfordrer også mannskapenes sikkerhet. Det å operere i vått terreng, samtidig som at mørket gjør det vanskelig å se hvor man går, er hverdagen til mange søk- og redningsmannskaper. Det er også mange mannskaper som opererer i mer urbane områder, som byggeplasser og industriområder, der man opplever å være dårlig sikret.

Verneutstyr – som hjelm – er internasjonalt etablert som standard for søk- og redningsmannskaper, men det har til nå ikke

vært vanlig i Norge. Å innføre hjelm som en del av et mannskaps personlige utstyr, er et nødvendig steg i riktig retning mot en sikrere hverdag. Samtidig må man huske at det å unngå skader og ulykker, ikke bare handler om å innføre en hjelm som en del av utrustningen, men også om å bygge en god kultur.

Ulike typer hjelmer

Det finnes hjelmer som kan dekke et bredt spekter av funksjoner, typegodkjenninger og arbeidsområder. Et eksempel på dette er Manta, som både vil fungere i vann, som klatrehjelm, industrihjelm og alpinhjelm. Den kan da også brukes på scooter/ATV. Konsekvensen av å lage en så brespektret hjelm, er at den er tung, stor og svært dyr. I tillegg vil hjelmen sjeldent være ideell i noen



av forholdene den er tenkt brukt til.

Norsk Folkehjelp har derfor valgt en hjelm som skal passe til det generelle mannskapet i en tradisjonell søk- og redningskontekst. Det vil derfor fremdeles være nødvendig at lokallagene har mer spesialiserte hjelmer til bruk på for eksempel scooter og ATV.

Hvordan har vi valgt hjelm?

Markedet består av mange ulike leverandører med enda flere alternative hjelmer. Vi har vurdert hjelmer ut ifra følgende kriterier:

- Typegodkjenning
- Tilgjengelighet og leveransemulighet
- Vekt
- Farge
- Bæresystem
- Merkemuligheter

Hjelmen vi har valgt heter Petzl Strato, og er en hjelm som er allment brukt i byggebransjen, oljevirkksomhet og til industriklatring. Hjelmen er valgt fordi den er lett (kun 425 gram), komfortabel, passer de fleste, bygger lite på hodet og har godkjenningene som anses som nødvendig for den tiltenkte bruken.

Helt spesifikt betyr dette at hjelmen har typegodkjenningen «EN 12492», som er kravet til fjellklatrerhjelmer. I tillegg har den godkjenningen «EN397», som er kravet til vernehjelmer for bruk i industrien. Det viktigste med disse standardene er at hjelmen beskytter mot fallende objekter.

Fargevalget er alltid utfordrende. Hovedargumentet for å velge hvit farge, er at det står godt til uniformen vår, og at hvit hjelm også er vanlig blant internasjonale redningsaktører. I tillegg er det blitt utformet refleksdetaljer som er lik fagmerkingen som assosieres med redningstjenesten, og som står godt til vår uniform.

Hvordan skal vi bruke hjelmen?

Hjelmen er tenkt brukt i alle søk- og redningsaksjoner, og vi håper at den blir en standard del av beredskapssekken – som allerede har netting og fester til hjelm på fronten. Norsk Folkehjelp ønsker at søk- og redningsmannskaper bruker hjelmen som en del av uniformen, slik at vi unngår at noen skader seg med hjelmen festet til sekken.

Når kommer hjelmene?

Hjelmene er allerede på lager, og de første

sendes ut til mannskapene i slutten av juni. For å få hjelmen, må du ha logget deg inn på «mine sider» på folkehjelp.no og kryssset av for å ha lest Norsk Folkehjelps etiske retningslinjer, taushetserklæring og samtykket til at relevante data kan deles med Felles ressursregister. I tillegg må du være godkjent søk- og redningsmannskap (altså både ha førstehjelpskurs og søk- og redningskurs, samt nødvendige regodkjenninger).

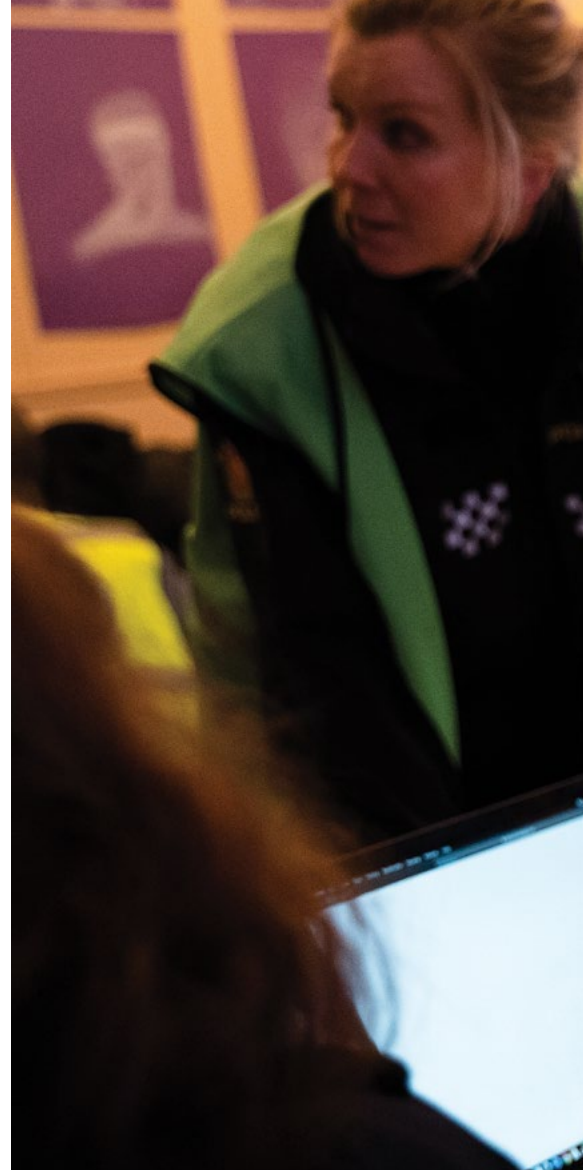
Er du usikker på om du er registrert med riktige kurs, kan du sjekke dette på «mine sider» på folkehjelp.no. Finner du feil, må du kontakte din nærmeste instruktør eller lokallagets rådgiver i administrasjonen.

Tidlig september tar vi ut nye lister for å sende ut flere hjelmer, og målet er at alle mannskapers hoder er beskyttet i løpet av høsten.

Det er bestilt 1000 hjelmer. Disse skal fordeles på de allerede godkjente mannskapene, og skal deles ut som personlig utstyr gjennom lokallagene. Vi håper at vi har nok hjelmer en stund fremover, men må vi bestille flere, er jo det en positiv utfordring!

Nye tekniske hjelpemidler som kartverktøy og lignende skal egentlig gjøre oppgavene lettere, men kan oppleves som en barriere, skriver Peter Harholt.
Foto: Ida Kroksæter

Tekniske lederressurser – brukes de fornuftig?



Peter Harholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Nesset.

Har du kommentarer, spørsmål eller innspill til spalten, send en epost til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

Satt på spissen, så ønsker vi færrest mulig i KO og flest mulig ute i felt. Men er det alltid fornuftig i det lange løp?

Nye tekniske hjelpemidler som kartverktøy og lignende skal jo egentlig gjøre oppgavene lettere, men kan oppleves som en barriere. Digitale kartverktøy hjelper også til med å avsløre at vi har et potensial til å bli bedre på det vi gjør, også i KO.

Gjennom årenes løp har mange tatt operativ lederkurs, men dessverre er det mange gode lederemner som sjelden får prøvd seg når de er ferdig på kurs. Årsaken til dette kan være at bruk av tekniske hjelpemidler kan være en barriere, og det kan være at de sjelden eller aldri er aktive i KO. Lite trening på KO-oppgaver kan også skyldes at det er lenge mellom hver gang det er aksjon, men dette kan det også gjøres noe med.

Teknikkens biprodukt kan dermed være at det blir et skille mellom erfaring og kunnskap om søksteknikk og digitale verktøy. Fellesnevneren er kanskje at det er mange lederemner, både med og uten kurs, som får trent for lite på søkstaktikk og kartverktøy. Ironisk nok kan det også være slik at «veteranene» i KO med mye erfaring, i mange tilfeller ikke er så oppdatert på søksplasslegging og tekniske hjelpemidler som de som kommer rett fra kurs. Både opplæring og erfaring er viktig, og begge deler er nødvendig for å bli en god operativ leder.

Her er noen tips for å øve sammen på dette feltet, for å dele kunnskap og erfaring:

- Opprett digitale temakvelder, gjerne på tvers av lag og politidistrikt, kanskje også nasjonalt. Her kan nylige aksjoner gjennomgås med et kritisk blikk. Hvilken informasjon hadde vi? Hva tenkte vi? Hva gjorde mannskaper i startfasen, før eventuelle oppdrag ble delt ut? Hvilken



strategi hadde vi og hvilket resultat fikk vi? Hva var bra, hva var ikke så bra, og hva lærte vi?

- Formålet her må være at alle som ønsker det, skal få trent på slike situasjoner og scenarier - og særlig de som har tatt lederkurs, men som ikke får praktisert nok. Som med mye annet, er mange gjennomføringer viktig for å bli god.
- Her må noen nødvendigvis ta styringen for å få etablert dette, men i en gruppe ledere burde ikke det være et stort problem - her er det bare å kaste seg ut i det! Lag en plan, legg ut invitasjon på sanitetsgruppen på Facebook, få med dere noen med mye og noen med lite ledererfaring og gjennomfør. Rullér gjerne på hvem som styrer temakveldene.
- Eksempel på digitale arenaer for slike

samlinger kan være Microsoft Teams, som personer i lokallagsstyret skal ha tilgang til. Styret kan også be om tilgang til Teams for enkelte medlemmer ved behov. Et annet alternativ, kan være Messenger. Om man starter en gruppesamtale som videoanrop, er det mulig å dele skjerm for å for eksempel vise kart og lignende, men det kan være begrensninger på antall deltakere. Zoom eller Google Meet kan også være alternative plattformer for slike møter.

- Sørg for å ta med en «aspirant» i KO når det er kapasitet til det. Med dette menes at de som har godkjent operativ lederkurs må få praksis og trening på denne rollen. Avtal gjerne på forhånd at på aksjoner fremover der det ligger til rette for det og man har nok søksressurser, så kan det være plass til en ekstra i KO. Ansvaret for å få gjennomført dette ligger på dere som «alltid» er operativ leder. Gevinsten

med å ta med seg noen ferske ledere i KO er ofte at alle lærer noe nytt, så her er det bare å sette i gang!

- Teknologiens kunnskapsbarrierer kan også brytes ned. Her ligger nok ansvaret på dere som er usikre på digitale verktøy. SARTopo er en viktig del av våre digitale verktøy. Her skjer det stadig litt utvikling, og dessverre er det nok slik at den siste utviklingen ofte blir testet og tatt i bruk først der det er tett mellom aksjonene, og så er det litt utfordringer med å spre dette fortløpende til alle. Mange endringer skjer nok på grunn av erfaringer fra de som har mange aksjoner, men de viktigste finjusteringene blir gjort med hensyn til dere med få aksjoner, slik at det skal være så brukervennlig og intuitivt som mulig. På tross av at de digitale verktøyene blir mer og mer avanserte, er de nok lettere å bruke nå enn noen gang.



Alle Norsk Folkehjelps lokallag er registrert i Felles ressursregister med tilhørende kapasiteter, som kjøretøy, fartøy, luftfartøy, objekter og mannskaper.
Foto: Ida Kroksæter

Hvor står arbeidet med Felles ressursregister?

Felles ressursregister er vårt nasjonale system for registrering av ressurser som kan benyttes i redningstjenesten.

TEKST: VEGARD STANDAHL OLSEN

Alle Norsk Folkehjelps lokallag er registrert med tilhørende kapasiteter, som kjøretøy, fartøy, luftfartøy, objekter og mannskaper. Oversikten deles med andre relevante redningsaktører og er aktivt i bruk av Hovedred-

ningssentralen og operasjonssentralene. Det er styret med lokal beredskapsansvarlig som er ansvarlig for at deres lokallag er registrert med de riktige kapasitetene.

Mannskaper i Norsk Folkehjelp overføres automatisk fra medlemsregisteret til Felles ressursregister. Dette er under forutsetning av at du ha logget deg inn på «mine sider» på folkehjelp.no og krysset av for å ha lest Norsk Folkehjelps etiske retningslinjer, taushetserklæring og samtykket til at relevante data kan deles med Felles res-

sursregister. I tillegg må du være godkjent mannskap, med bestått søk- og redningskurs og førstehjelpskurs, i tillegg til nødvendige regodkjenninger.

Når alle mannskaper er overført til Felles ressursregister, vil vi gå over til å bruke varslingsløsningen tilhørende registeret. Administrasjonen er godt i gang med å utvikle brukermanualer for bruk av Felles ressursregister som varslingsløsning, og varslingsansvarlige vil i løpet av høsten få nødvendig opplæring.

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Teamleder

Erlend Aarsæther
934 59 282
erlenda@npaid.org



Fagutvikler

Magne Bondkall
411 74 645
mange.bondkall@npaid.org



Rådgiver
region sør-øst
Ronny Frantzen
407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver region vest
og sanitetsungdom
Espen Brekke
971 70 468
espenb@npaid.org

Følger du oss i sosiale medier?

Har du noe du vil dele med oss, bruk
hashtaggene **#nfsanitet** og **#kontinuerligtrening**.



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet



Følg oss på Snapchat!
nfsanitet

Glimt fra lokallagene



Rådgiver region nord
og snøskred
Vegard S. Olsen
992 42 951
vegardo@npaid.org



Rådgiver
sanitetsungdom
Espen Bruun
995 10 666
espen.bruun@npaid.org



Rådgiver region øst
og førstehjelp
Jonas Vikran Hagen
952 65 727
jonasv@npaid.org



Rådgiver
region øst
Ivar Windju
400 20 726
ivar.windju@npaid.org



Kommunikasjons-
rådgiver
Ida Kroksæter
456 14 852
idagr@npaid.org



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
908 54 720
runi@npaid.org

Sentralt



SOMMERCAMP FOR SANITETSUNGDOM

Lysebotn,
3.-11. juli

Med forbehold om smittesituasjonen, inviteres Sanitetsungdom endelig igjen til et av årets store høydepunkt – sommercamp i Lysebotn!

SENTRALE KURS: OPERATIV LEDELSE

Østlandet,
6.-10. oktober

Kurset er primært åpent for deltakere fra Sør-Øst, Øst, Oslo og Innlandet PD, men kan åpnes for flere dersom smittesituasjonen tillater det. Mer informasjon kommer.



SENTRALE KURS: INSTRUKTØRKURS FØRSTEHJELP

Vestlandet,
13.-17. oktober

Kurset er primært åpent for deltakere fra Sør-Vest og Vest PD, men kan åpnes for flere dersom smittesituasjonen tillater det. Mer informasjon kommer.

SENTRALE KURS: INSTRUKTØRKURS SØK OG REDNING

Trøndelag,
20.-24. oktober

Kurset er primært åpent for deltakere fra Finnmark, Troms, Nordland og Trøndelag PD, men kan åpnes for flere dersom smittesituasjonen tillater det. Mer informasjon kommer.





Foto: Marius Nåden. Modell: Eivind Nåden

Nytt skallsett for mannskaper

Tynnere og lettere skalljakke og -bukse som beskytter godt mot regn og vind. Klærne er et supplement til det eksisterende skallsettet i uniformskolleksjonen.

Jakken finnes på lager i størrelser fra XXS-XXXL. Pris: 1.700,- inkludert mva.

Buxen finnes på lager i størrelsene S-XXL. Pris: 1150,- inkludert mva.

Jakken er produsert i 1000 eksemplarer som en spesialproduksjon, noe som betyr at det ikke umiddelbart vil produseres nye jakker når det blir tomt.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Guttorm Skovly og Wenche Holmen med Norsk Folkehjelp Hadelands beredskapsambulanse. Foto: Ellen Johanne Jarli



Norsk Folkehjelp