



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

2/2023



FAGKONFERANSEN VOKSER VIDERE

– Jeg tror dette oppleves som en må-plass å være, sier påtroppende leder i Sentralt Sanitetsutvalg, Monica Nervik.

Stress-skader
settes på agendaen

Ny milliongave
fra Gjensidigestiftelsen

Cold Rescue
med Sanitetsungdom



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 - 2023. Årgang 15

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:
Ida Kroksæter
E-post: idakr@npaid.org

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:
Vegard Eidissen Lindbæk, Ida Kroksæter,
Ludvig Gundersen, Benedicte Wiig,
Aisha Chaudhry, Runi Putten

BILDER:
Ida Kroksæter, NTB, Norsk Folkehjelp Bergen,
Benedicte Wiig, Norsk Folkehjelp Jæren,
Norsk Folkehjelp Stavanger

FORSIDEBILDET:
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Foto: Ida Kroksæter, NTB,
Benedicte Wiig

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.



Ny stor bevilgning fra Gjensidige 05

Ble overrakt i forkant av påskeberedskapen

Dramatisk inngang til påsken 06

Fire personer omkom i snøskred

Nok en rekordstor fagkonferanse 08

SSU mener konferansen kan bli enda større

Hvordan forhindre stress-skader? 13

Ny læring om stress og stresskader

Holdt auksjon for dronebil 17

Responsen overrasket Norsk Folkehjelp Bergen

Sanitetsungdom på vinterfjellet 20

Tidenes første «Cold Rescue» er gjennomført



Monica Nervik ble valgt som ny leder for Sentralt Sanitetsutvalg på representantskapsmøtet i mars. Hun tiltrer etter årets landsmøte. Foto: Ida Kroksæter

En ny epoke for saniteten

Fagbladet du nå har i hendene er det siste Fagblad Sanitet som kommer i god gammeldags papirutgave. Det sitter langt inne å ikke lenger trykke bladet fysisk, men med å gjøre bladet digitalt, frigjør vi ressurser vi kan bruke på å gjøre vårt fagstoff enda bedre.

Fagblad Sanitet har vært et svært viktig tidsskrift for våre mannskaper. Det tvang seg fram etter mange tilbakemeldinger fra mannskapene om at Appell ikke dekket vår aktivitet på en god nok måte. Dette er et godt eksempel på at Saniteten må kjempe om plassen i egen organisasjon.

I august er det igjen tid for landsmøte i Norsk Folkehjelp. Her må vi i Saniteten markere oss og ta den plassen vi fortjener i organisasjonen. Vi trenger tydelige vedtak om hvordan tippemidlene skal fordeles, og vi trenger tydelige vedtak på at vi får nok ansatteresurser til å følge opp en stor redningstjeneste og satsingen som Sanitetsungdom ønsker.

Og vi trenger at Norsk Folkehjelp er den beredskapsorganisasjonen som kreves for å drive en landsdekkende redningstjeneste, med beredskap for ulykker, naturhendelser, andre større hendelser, samt store og små arrangementer.

Etter landsmøtet starter perioden til de nye utvalgene som ble valgt på representantskapsmøtet nå i mars. Jeg er glad Monica Nervik skal lede Sentralt Sanitetsutvalg videre, og vil ønske henne og det nye SSU lykke til de neste fire årene.

Samtidig vil jeg takke for de fire årene jeg har fått lov å lede SSU. Det har vært en ære å få være leder for verdens beste hobby.

Leder SSU, slutt.

*Vegard Eidissen Lindbæk,
Avtroppende leder
Sentralt Sanitetsutvalg*





Justisministeren hilser på FORF-representantene og daglig leder Bente Asphaug. Foto: Ida Kroksæter

33 nye millioner til FORF-organisasjonene

Ved inngangen til påsken offentliggjorde Gjensidigestiftelsen at de gir en ny gave på 33 millioner kroner til FORF.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Nyheten ble sluppet under en felles markering på Sollerudstranda i Oslo, hvor både Gjensidigestiftelsen og justisministeren var til stede – i tillegg til frivillige fra de ulike organisasjonene.

Samtidig som daglig leder Bente Asphaug og styreleder Camilla Fensbekk i FORF er svært taknemme for gaven, har de også et viktig budskap til justisministeren.

Håper på synergier

– Dette må ikke bli en hvilepute for regjeringen. Vi trenger fortsatt økt støtte til beredskapsorganisasjonene over statsbudsjettet, sier Fensbekk.

Også Gjensidigestiftelsen er opptatt av regjeringen må bidra med mer til de frivillige organisasjonene.

– Vi er i den privilegerte situasjonen at vi får fortsette å støtte dere i den jobben dere gjør, og har med en sjekk på 33 millioner kroner. Og så håper vi at det fortsatt kan være et tett samarbeid med departementet, slik at det kan bli noen synergier og forsterkende effekter av det vi driver med, sier administrerende direktør i Gjensidigestiftelsen, Ingrid Lorange.

– Lover ingenting akkurat nå

Forrige store bevilgning fra Gjensidige-stiftelsen resulterte blant annet i 2000 nye nødnett-terminaler til organisasjonene. Mens selve terminalene ble kjøpt inn for midlene som ble gitt til FORF, besluttet regjeringen å dekke abonnementskostandene.

Justisministeren kunne på sin side ikke love noen ytterligere støtte til FORF-organisas-

jonene i denne omgang.

– Nå har jeg har vært med noen øvelser, og vet hvor kritisk dere er for at flest mulig skal klare seg og for at folk skal føle seg trygge når de er ute og ferdes. Gratulerer med det dere gjør og 33 millioner, så skal jeg se hva jeg kan bidra med. Men jeg lover ingenting akkurat nå, sa justisminister Emilie Enger Mehl.

Løft på ulike nivåer

Forrige bevilgning fra Gjensidigestiftelsen ble brukt til ulike satsinger både lokalt, regionalt og nasjonalt. Lokalt og regionalt har flere lag fått et utstyrløft og støtte til felles øvelser. Nasjonalt har det altså blitt investert i 2000 nye nødnett-terminaler til organisasjonene.

– Jeg er glad for å høre at de nødnett-terminalene dere nå har fått betyr en forskjell, sier justisministeren.



Snøskredet på Reinøya tok livet av to personer og ødela gården de bodde på. Foto: NTB

Skredulykker skapte beredskapsdebatt i Troms

Påsken 2023 startet på svært dramatisk vis, med fire omkomne i tre ulike snøskred i Troms. Norsk Folkehjelp var involvert i alle hendelsene.

TEKST: IDA KROKSÆTER

31. mars ble en svært hektisk dag for redningstjenesten i Troms:

Klokka 15:25 går alarmen i Lyngen, da et turfølge på fem blir tatt. Tre personer kommer uskadd fra skredet, mens én omkommer og én blir kritisk skadd.

Klokka 16:15 kommer meldingen om et skred på Reinøya utenfor Troms. Både hus og fjøs blir tatt av skredet og ekteparet som bor på gården, omkommer.

Klokka 18:06 kommer det melding om en skredulykke i Nordreisa. En person omkommer.

I tillegg blir Norsk Folkehjelp Hasvik i løpet av ettermiddagen kalt ut for å bistå med vurdering av skredfaren etter at et fritidshus blir truffet av skred på Sørøya. Ingen blir skadet i dette skredet.

Frivillige rykket ut

Fra Norsk Folkehjelp er både Tromsø, Lenangen, Midt-Troms, Øverbygd og Nordreisa involvert i aksjonene i Troms, men været gjør arbeidsforholdene er svært vanskelige. I Lengangen blir skredmannskapene stoppet av et skred som har gått over veien. De bidrar deretter til evakueringen av kjøretøy i området.

I Nordreisa rykker 16 skredmannskaper ut.

– All snøen gjorde også at det ble problemer med å vurdere egen sikkerhet på vei opp, sier skredleder Andreas Tanem til Framtid i Nord i etterkant av hendelsen.

Han er en av to fra Norsk Folkehjelp som tar seg opp til skredet med scooter. Beslut-

ningen om å begrense antall involverte i skredet gjøres delvis for å ikke utsette mannskaper for unødvendig risiko. Målet for de to på scooteren er å finne en trygg rute inn, i tilfelle flere må i innsats. I skredet bidrar de med utgraving av den omkomne.

– Viktig beredskap

I Midt-Troms følger Vegard Eidissen Lindbæk situasjonen tett. Han er skredleder og leder i Sentralt Sanitetsutvalg. Denne ettermiddagen har han ansvar for påskesentralen, og tar fortløpende imot oppdateringer fra lokallagene på nødnett.

– Det ble en kjempetrist start på påsken i Troms, og det skjer selv om været var meldt og det har gått ut farevarsel, sier han.

Den store skredfaren skyldes ifølge Lindbæk store mengder snø og uvanlig vindretning. Det betyr at det var skredfare på uavnte steder.

– Denne dagen viser hvor viktig beredskap-



Det ble en stor debatt om hvordan man kan forhindre flere dødsfall i skred i Nord-Norge. Her intervjues Vegard Standahl Olsen på Dagsrevyen. Skjermdump

pen vår er når slike hendelser skjer. Det krever spisskompetanse av våre mannskaper, særlig i form av å gjøre de riktige vurderingene. Vi har en vei å gå for å bygge opp under de som skal rykke ut på disse oppdragene. Dette er noen av de mest risikable oppdragene vi utfører, sier han.

En uværssressurs

I Lyngen blir til slutt de overlevende i turfølget reddet ut av helikopter. Men værforholdene legger ikke nødvendigvis til rette for innsats med helikopter i slike hendelser, og da er de frivillige en viktig tilleggsressurs, sier Vegard Standahl Olsen, som er rådgiver og skredexperts i Norsk Folkehjelp:

– Evnen til å yte under krevende forhold når de profesjonelle kommer til kort, er vårt viktigste bidrag til redningstjenesten. Selv om de skredtatte og skadde i stor grad får profesjonell hjelp fra luftbårne ressurser i dag, vil Norsk Folkehjelp og de frivillige ressursene fremdeles utgjøre ryggraden i redningstjenesten, sier han.

– Vår store styrke er den lokale tilstedeværelsen og nærheten til der det skjer. Ingen andre ressurser kan ta på seg jobben med å gi den forulykkede en sjanse når situasjonen er som vanskeligst med vind, nedbør og dårlig sikt. Vi er en uværssressurs og en siste sjanse for å bli berget, sier han.

Rammet bygningsmasse

Men det er ikke bare turister som omkommer denne dagen. Gården som blir tatt på Reinøya blir helt ødelagt av skredet.

– Det er ikke første gang bygninger blitt tatt av skred, men det er en ny og krevende situasjon å rykke inn i innsats under omfattende skredfarlige forhold, sier Olsen.

Mannskapene i Norsk Folkehjelp Tromsø står klare for søk med recco på Reinøya, men de omkomne blir raskt funnet i sjøen av andre ressurser.

Det er derimot turistene som får størst oppmerksomhet i media i ettertid.

– Nord-Norge bærer preg av å ha voksemerter når det gjelder å ta imot turisme. Det handler om at lokalsamfunnet må jobbe med turisttrenden, ikke imot. I dag har man ikke fått på plass alle mulige tiltak som kan etableres for å være gode turistverter. God informasjon om skredvarslingstjenesten og innsikt i lokale skredforhold kan være noe av nøkkelen, mener Olsen.

Ulykkene satte i gang en større debatt i mediene rundt beredskap og vinterturisme i nord. Den debatten ble noe unyansert, mener Olsen.

– Norsk Folkehjelps rolle i den debatten er blant annet å bidra til innsikt i redningstjenestens muligheter og begrensninger. Skituristene kan ikke klandres for å utsette redningsmannskaper for unødige fare. Vi må være tydelig på at man kan ikke forvente redning til enhver pris. Uansett situasjon, skal vi alltid håndtere risiko på en slik måte at ingen flere liv kan gå tapt, sier han.



Det var stor interesse for en av hovedforedragsholderne, Kikki Kleiven, som snakket om klimaendringene. Foto: Ida Kroksæter

Nok et rekordår for fagkonferansen

Fagkonferansen for Sanitet og Sanitetsungdom har blitt en av landets største redningsfaglige konferanser. I år deltok over 300 mannskaper og ungdommer.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Jeg tror dette oppleves som en må-plass å være. Det er et godt faglig nivå og en rød tråd i det vi holder på med her, sier Monica Nervik, som er første nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg [SSU].

Sammen med Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet [SUS], er de vert for konferansen.

– Vi er veldig glade for at det også er rekord-mange ungdommer her i år. Jeg tror de er veldig ivrig etter aktivitet, etter en lang pe-

riode uten. I tillegg har det kommet mange nye ungdommer til organisasjonen vår det siste året, sier Berk Bitmez, som er leder for SUS.

Mye spennende på programmet

Årets tema for konferansen var klima og kriser, og målet er blant annet å bli bedre forberedt på en hverdag med mer ekstremvær, flom og skred. En del av programmet handlet også om hvordan man ivaretar mannskapene etter krevende hendelser.

– I år har vi en del tekniske ting som drone og søksverktøy på programmet, men også flere foredrag om mental robusthet. Vi er avhengig av alle de frivillige vi har, og må ikke miste noen fordi de opplever mye tøft. Vi jobber for å bli bedre på å håndtere dette i organisasjonen, sier Monica Nervik.

Ungdommene hadde et eget program med

blant annet besøk i vindtunnel og casetrenning.

– Vi har en del praktiske elementer som virker veldig attraktive for ungdommen, men jeg opplever også at de er interesserte i de store problemene vi står overfor, som klimaendringene og hvilken del vi tar i det arbeidet, sier Bitmez.

En arena for utvikling

Fagkonferansen har gjennom årene blitt stedet hvor mannskapene får de nyeste faglige oppdateringene først. Det var her både hypotermiløftet og bratt og glatt-opplæringen først ble presentert for den store medlemsmassen.

– Vi hever statusen for å være med i folkehjelpe med denne konferansen, sier Nervik, som blir stolt av det hun ser rundt seg.



Utstillerområdet var større en tidligere, og fikk mye skryt fra deltakerne.



Mannskaper og Sanitetsungdom fra Norsk Folkehjelp Arendal følger med på foredragene i hovedsalen.

– Vi er en kjempestor redningskonferanse, og alle går rundt med uniform. Profilinga har blitt veldig proff, og i år har vi også en rekordstor utstillerdel, hvor deltakerne kan se nærmere på nytt redningsutstyr til både seg selv og laget. Dette er med på å bygge fellesskap og lagånd i organisasjonen vår, sier hun.

Gode tilbakemeldinger fra de frivillige

Alf Robert Håland er leder i Norsk Folkehjelp Asker og Bærum, og storkoser seg på konferansen:

– Dette er et fantastisk sted å være. Det er deilig å møte så mange flotte mennesker på ett og samme sted. Det er veldig verdifullt å være her, både for det sosiale og det faglige. Man skaper og vedlikeholder mange kontakter her, sier han.

Martin Adelsøn i Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn er på konferansen hovedsaklig for å se på nytt utstyr til lokallaget, og har fått stor nytte av at utstillerne var årets store satsing:

– Utstillerområdet har blitt veldig bra, det er det beste med årets konferanse, sier han.

Kraftig og kompakt lykt

LR35R

Lighting for Extremes

Terningkast 6
Jeger 1/2022

Veiledende pris
kr 2.850,-

- 10.000 Lumen
- 2x4000mAh-batterier
- USB-C lading
- 500 m
- Kun 14 cm
- Støtsikker 1,5m
- 5 moduser
- Vannrett IP68

Kraftig hodelykt med stor sidebryter

HM70R

Veiledende pris
kr 1.499,-

- 1600 Lumen
- 5000 mAh batteri
- USB-C lading
- Vannrett IP68
- Spotlys og flomlys
- 35° til 45°C
- Hvitt og rødt lys

Stor sidebryter – lett å bruke med votter eller hansker!

TERMISK TEKNOLOGI

Termisk monokular kikkert

AXION 2 XG35

AXG35 LRF
Veiledende pris
33.300,-

- Rekkevidde 1750m
- WiFi for streaming
- Video 16GB
- 1024x768px AMOLED display
- Sensor oppløsning 640x480px @ 12µm
- Sensor sensitivitet NETD <40mK
- Rekkevidde avstandsmåler 1000m (LRF mod)

Også tilgjengelig:

AXION XM30F
Veil. pris 14.000,-

AXION 2 XQ35
Veil. pris fra 19.500,-

AXION 2 XQ35 PRO
Veil. pris fra 21.000,-

XG35
Veiledende pris
29.500,-

Pulsar egenskaper

- Hurtigstart, bilde innen 3-4 sekunder
- WiFi og video på alle enheter
- Temperatortoleranse -25 til +40/50
- Utskiftbare ladbare batterier
- Vannrett IPX7
- Norsk meny på alle enheter

@PulsarVisionNorway
 @pulsar.vision.norway
 www.pulsar-nv.no
 PulsarVision

TENO ASTRO

Teno Astro AS
Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

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

SPESIALPRISER TIL NORSK FOLKEHJELP OG RØDE KORS. KONTAKT OSS!



– Det er nå Norsk Folkehjelp må tilpasse seg, før det er for sent, sier Jon Halvorsen, direktør i Hovedredningssentralen. Foto: Ida Kroksæter

– Fortsett å være offensive

Det var rådet fra direktør i Hovedredningssentralen (HRS), Jon Halvorsen, da han besøkte årets Fagkonferanse Sanitet for å fortelle om morgendagens beredskapssituasjon.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Vi på HRS føler et ekstra ansvar for å følge med på at dere frivillige ressurser blir godt ivaretatt, sier han.

Med bakgrunn fra Norsk Folkehjelp brenner han ekstra for frivillighetens vilkår, og mener at frivillige ressurser vil fortsette å spille en viktig rolle i norsk beredskap i framtida.

– Vi lever i en tid der vi går fra krise til krise. Vi har gått ut av en pandemi, og inn i en krig i Europa og strømkrise. Det er mye som skjer, men redningstjenesten ruller og går hver dag, og det må den fortsette å gjøre.

Det er akkurat det som er forutsetninga for vår evne til å håndtere krisen, sier han.

Krympende økonomi

Samtidig er han tydelig på at verden endrer seg raskere enn noensinne.

– Vi er nå i en situasjon der klimaendringene ikke er noe som kommer, det er noe vi står i. Og det kommer til å bli verre. Det er nå Norsk Folkehjelp må tilpasse seg, før det er for sent. Det er uendelig mye lettere å gjøre det nå, sier han og tegner er noe dystert bakteppe for morgendagens beredskap:

– Finansdepartementet spår at norsk økonomi kommer til å krympe etter at oljealderen er over. Det kommer til å bli knappere ressurser fra det offentlige og vanskeligere å skaffe penger. Det er nå dere må ruste dere for det, sier han.

I tillegg håper jeg at Norsk Folkehjelp tenker mye på hva de gjør hvis situasjonen med Russland blir enda verre, for det kan den bli.

Flere aksjoner

Ifølge tall fra Hovedredningssentralen har antall redningsaksjoner i året økt fra 2400 på 1980-tallet til 8200 på 2020-tallet.

– Det øker med rundt 4-5 % i året, og det vil si at om 10 år har dere sannsynligvis doblet så mange aksjoner i året. For noen går det veldig greit – som hvis man hadde 5 aksjoner og får 10. Men for de som har 20 aksjoner i året, er det kanskje ikke så greit å få 40, sier Halvorsen.

Det er mange faktorer som påvirker denne veksten, blant annet befolkningsvekst, satsing på turisme, klimaendringer, eldrebølge og psykisk helse.

– Er psykisk uhelse framtidens hjerteinfarkt? Kommer vi til å rykke ut på det enda mer?

– Hør på de teknologiinteresserte

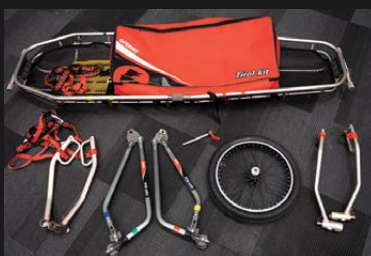
Samtidig påpeker han at teknologien åpner for stadig nye muligheter til bedre samhandling, muligheter til å finne savnede

NYHET

TIL TITAN-BÅRER

Spesialdesignet hjul med titanramme for redningsbårer i Titan-serien, til bruk i avanserte redningsoperasjoner og vanskelig terreng.

- Totalvekt på kun 12 kg
- Passer til Fernos delbare titanbårer
- Godt egnet til å demonteres og bæres over lengre avstander



Telefon: 33 03 45 00 | epost: fno@fernonorden.com

raskere og bedre planlegging.

– Vi snakker mye om usikkerhet i moderne teknologi og usikkerhet i forhold til digitalisering, men teknologien har først og fremst tatt bort mye usikkerhet. Verden i dag er digital tvers igjennom, og de folkene i organisasjonen som er opptatt av teknologi må dere høre på, for her kommer ting til å gå fort, sier han.

– Dere må være på hugget, og det fine med Norsk Folkehjelp er at dere har vist evne til å utvikle dere veldig fort, ligge i forkant og styre utviklinga. Det tror jeg er et kjempefortrinn for organisasjonen. Vi kommer til å ha teknologi som understøtter jobben dere gjør i mye større grad i framtida.

Før og etter krigen

Halvorsen snakket også om hvordan endringene i norsk beredskap ser ut fra Hovedredningssentralen:

– Krigen i Ukraina er et veiskille for norsk

beredskap. Det det et før og et etter. Vi har en beredskapsgjeld vi må gjøre opp nå, fordi vi ikke har tenkt nok på beredskap i alle ledd tidligere, sier han og utdyper:

– Vi har ikke tenkt på hva som er den beste beredskapsmessige løsningen for framtida. Det må vi nå, for nå senker det seg et alvor over Europa. Jeg tror det kommer store endringer i norsk beredskap.

Endringene vil påvirke Norsk Folkehjelp, men han tror også frivilligheten fortsatt vil ha en viktig rolle i framtida.

– Dere er med i førstelinja mange steder, og det å ha høy kompetanse i førstelinja er en forutsetning for at hele systemet skal fungere. Gjør man gode vurderinger der, blir også fortsettelsen ofte god.

Tillitsbygging

I tillegg peker han på viktigheten av tilliten som hver og en frivillig i redningstjenesten er med på å skape i samfunnet.

– Noe av det dere gjør, er å ta beredskap inn rundt matbordet deres. Det blir en link mellom storsamfunnet og alle i Norge, og det er så viktig. Vi er helt avhengig av tillit i en krise, og vi må gjøre alt vi kan for å ta vare på tilliten oss imellom. Noe annet vil ikke fungere i en beredskapssammenheng.

Halvorsen har også et godt råd til alle redningsgruppene rundt omkring i landet:

– Dere blir mye mer brukt enn for 20 år siden. Det har vært en enorm reise, og dere har virkelig satt preg på utviklinga. En organisasjon som står stille dør, og det gjør ikke dere. Utstyret, kompetansen og profilen er bedre. Fortsett å vær offensive, sier han.

– Dere blir anerkjent i økende grad, og vil bli viktigere i årene som kommer.

Gode medlemstilbud

SANITETSUNGDOM har fått ny uniform. Se nettbutikken for pris og kriterier for hvem som kan kjøpe og bruke den.

NYTT design profilklær for sanitet og sanitetsungdom.
Tema: Førstehjelp og redningstjeneste.

Kan også settes på blå piqueskjorte og profiljakke, se nettbutikken.
Skal ikke kombineres sammen med uniform.
Hettejakke har samme tegning på rygg som t-skjorten

Tilbud til
lokallag og
medlemmer



Pris
nettbutikk
150,-

**NY
PRIS**
beredskapssekk
NÅ 1.290,-
(1.900,-)*



Liggeunderlag
Exped FlexMat M

Pris
nettbutikk
299,-
Vanlig butikkpris
450,-



Pris
nettbutikk
399,-
Vanlig butikkpris
820,-



Pris
nettbutikk
899,-
Vanlig butikkpris
1.300,-



Best
på pris på
impregnering
til uniformen



**NY
PRIS**
softshelljakke
NÅ 699,-
(1.150,-)*



www.nettbutikk.folkehjelp.no

Produktene er KUN tilgjengelig for medlemmer og lokallagene i Norsk Folkehjelp. * OBS: Uniform KUN for godkjente mannskaper og ikke til privat bruk.



Norsk Folkehjelp setter stress-reaksjoner på agendaen

Laura McGladrey holdt foredrag om stressmestring på fagkonferansen. Foto: Ida Kroksæter

Kunnskap om stress er viktig for å kunne håndtere det og reparere skader, sier sykepleier Laura McGladrey. Sammen med en gruppe fagpersoner har hun utviklet et metodesett for å forebygge stress-skader.

TEKST: IDA KROKSÆTER

McGladrey holdt foredrag om temaet på årets Fagkonferanse Sanitet, hvor Norsk Folkehjelp også lanserte en ett av verktøyene på norsk.

– I dag har vi ikke noe godt system på hvordan vi håndterer stress og sterke inntrykk i Norsk Folkehjelp. Vi er nå i startgropa for å utvikle et konsept. Det koster en del å utdanne frivillige, og vi kan ikke miste noen fordi de opplever mye tøft i felt, sier første nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg, Monica Nervik.

Holistisk tilnærming

– Som frivillige redningsmannskaper møter vi mange utfordringer, og dette påvirker oss

på ulike måter. Vi må bygge motstandsdyktige lag som har de riktige verktøyene for å forebygge stress-skader, slik at vi er klare for nye oppdrag, sier Live Kummen, som introduserte McGladrey.

McGladrey er grunnlegger av Responder Alliance, en gruppe med fagpersoner som jobber for å forhindre stress-skader hos redningsmannskaper. De jobber med å utvikle verktøy for stresshåndtering, og har som mantra at alle kan få stress-skader, men at alle også kan bli bedre igjen.

– De representerer både en proaktiv og reaktiv tilnærming til stress-skader, som jeg tror er essensielt for å håndtere det på en god måte, sier Kummen.

Mer bærekraftig håndtering

Laura McGladrey er utdannet sykepleier med spesialisering innen akuttmedisin og psykiatri, og tilknyttet «Stress Trauma Adversity Research and Treatment center» ved Universitetet i Colorado. I tillegg er hun engasjert i en lokal skipatrolje og rådgiver på feltet stress og motstandsdyktighet for fjellredningstjenesten i Portland.

– Målet til Responder Alliance er å hjelpe redningsmannskaper i å leve sunnere og mer bærekraftige liv, sier hun.

– Historisk sett har vi støttet redningsmannskaper i etterkant av en aksjon. Senest i går fikk jeg en telefon fra en skipatrolje som hadde vært involvert i en dødsulykke. De hadde det ikke bra og visste ikke hva de skulle gjøre. Målet vårt er å endre dette, sånn at redningsmannskapene selv skal ha bedre forutsetninger for å vite hvordan de skal håndtere sitausjonen.

Hun sammenligner stress-skader med fysiske skader: Hvis du brytter beinet blir skadeomfanget langt mindre dersom skaden behandles umiddelbart.

– Verktøyene våre har som mål å øke bevisstheten rundt den typen skader som heter stress-skader, og tilby konkrete verktøy for redningsmannskaper for å bruke der og da, uten å måtte vente på hjelp fra en profesjonell, sier McGladrey.

Stress i flere stadier

Stress-skader er et uttrykk som omfavner alt fra PTSD til rusavhengighet, angst og »»

INDIVIDUELT STRESSKONTINUUM

KLAR TIL INNSATS	REAGERER	SKADET	KRITISK
God søvn Gode relasjoner God psykisk helse God fysisk helse Følelsesmessig tilstede Evne til å verdsette Vitalitet God kapasitet Motivert	Søvnmangel Distanserer seg fra andre Holdningsendring Utmattelse Unngåelse Kort lunte Kritisk Mangel på motivasjon Tar snarveier Mangel på kreativitet Mangel på interesse	Søvnproblemer/ Mareritt Frakoblede relasjoner Føler seg fanget Utslitt Fysiske symptomer Følelsesmessig nummenhet Lidelse Isolerer seg Utbrenthet	Søvnløshet Ødelagte relasjoner Tankekjør Angst og panikk Depresjon Føler seg fortapt eller uten kontroll Selv mordstanker Skyldfølelse Håpløshet

Oversatt til norsk fra «Combat and operational stress first aid» av Laura McGladley, responderalliance.com

Stresskontinuumet som Responder Alliance har utviklet, er nå blitt oversatt til norsk.

depresjon, men ifølge McGladrey er det mye man kan gjøre for å forhindre at man kommer dit.

– Det finnes mange ulike begreper for stress-skader. Det som er viktig, er at vi må innse at vi kan bli skadet av stress, og det kan både skyldes stressbelastning over tid og akutt traumatisk stress, forteller hun.

Sammen med resten av Responder Alliance har hun utarbeidet en skademodell som viser hvordan stress påvirker en person eller gruppe på ulike nivåer. Modellen har Norsk Folkehjelp oversatt til norsk og ble delt ut til deltakerne på fagkonferansen.

– Når vi begynte å jobbe med skademodellen, innså vi at stress også gir utslag på tidlige stadier, ikke bare når det blir veldig alvorlig. Det å gjenkjenne stress tidlig, gjør oss i stand til å redusere skadeomfanget, sier hun.

– På samme måte som vi har snøskred-varslere, har vi funnet forutsigbare mønstre som forteller oss at hvis vi akkumulerer

stress, vil til slutt den neste store stresspåvirkningen skade oss, sier hun.

Stresspåvirkning kommer til uttrykk på ulike måter på de forskjellige stadiene:

– Når man blir påvirket av stress over tid, blir fokuset dårligere, man blir irritabel, mindre interessert i å gjøre ferdig jobben og å gjøre ekstraarbeid. Det neste steget kan føre til at du blir redd for å gjøre de tingene du skal gjøre, eller ikke vil dra ut på oppdrag. Det siste steget gir symptomer som depresjon, angst eller rusavhengighet. Når man er kritisk skadet, er det mye vanskeligere å behandle, sier hun.

Ulike typer stress

Abreidet med skademodellen gjorde også gruppen bevisst på at det finnes ulike typer stress som påvirker oss:

– Når jeg startet dette arbeidet, trodde jeg det hovedsaklig skulle handle om traumatisk stress. Men det vi fant i litteraturen og fra vår egen erfaring, er at mange også får skader av utmattelse. Kanskje skjer det

fordi du må dra ut på hver redningsaksjon fordi du er den eneste med en spesifikk ferdighet i laget. Kanskje er dere et lite lag som er avhengig av at alle bidrar hver gang. Mange kommer inn i oransje sone på grunn av utmattelsesstress, sier hun.

– I tillegg har vi noe vi kaller «oppdragsstress». Her i USA har vi mange oppdrag med uventede utfall, og der vi opplever at vår innsats faktisk gjør ting verre. Kanskje man ikke finner personen, eller at det var for farlig å hente ut den døde kroppen og pårørende blir irriterte på oss. Ikke alt stress kommer fra traume eller en dramatisk hendelse, vi må også snakke om utmattelse- og oppdragsstress, sier McGladrey.

Lokale tilpasninger

Stresspåvirkning kan gi utslag på ulike måter, og McGladreys tips er at hver enkelt mannskap og hver redningsgruppe reflekterer over hvordan stresspåvirkning ser ut for dem. Det har de også gjort i skipatroljen som hun selv er en del av.

– Å ha et felles språk har vært veldig hjelp-

STRESSKONTINUUM PÅ GRUPPENIVÅ

KLAR TIL INNSATS	REAGERER	SKADET	KRITISK
Møter utfordringer i fellesskap	Normaliserer utmattelse	For få ressurser	Sosiale grupperinger og hierarkier
Åpenhet	Forutinntatt kommunikasjon	Ser ikke det store bildet (silotenkning)	Dysfunksjonell kommunikasjon/manipulering (Gaslighting)
Opplevelse av tilknytning	Feil blir personlig	Rigide perspektiver	Manglende tillit
Nysgjerrighetskultur	Spørsmål om hjelp blir avfeid	Ikke verdsatte mannskaper	Beskyldninger
Spørsmål om hjelp møtes med støtte	Mannskap gruer seg	Lider i stillhet	Frykt
Motivasjon		Hjelpesløshet	Ikke aksept for sårbarhet
Tilfreds med oppdrag	Utfordret oppdragsfokus	Oppdrags-utmattelse	Håpløshet
			Demoralisert

Oversatt til norsk fra «Combat and operational stress first aid» av Laura McGladley, responderalliance.com

Stresskader kan også skje på gruppenivå.

somt for hos oss. Min egen skipatrolje har tilpasset stresskontinuumet til sitt eget, med veldig konkrete eksempler på hvordan de føler seg på de ulike stadiene.

– Vi kan bruke denne modellen og dette språket til å formidle hvordan vi har det. Når man gjør dette, normaliserer man at alle blir påvirket av stress. Vi kan passe på hverandre, og hvis man opplever mye stress, kan man endre det. Vi trenger ikke å vente på at det skader oss, sier hun.

– Vi trenger ikke å være redd for stress, men vi trengte å kunne snakke om det og overvåke det.

Sykepleieren påpeker også at stress-sakder ikke trenger å bety at du ikke kan møte opp på oppdrag:

– Stress-skader trenger ikke å påvirke din evne til å gjøre jobben din. Jeg har selv sett at redningsmannskaper som fortsatt reiser ut på oppdrag og gjør en god jobb, selv når de er i rød sone. Dette handler ikke om evnen til å utføre jobben, men det som skjer

er at jobben har en stor personlig kostnad.

Ingen magisk tryllestav

Foreløpig er kun stresskontinuumet oversatt til norsk, men Responder Alliance har også utviklet flere verktøy for å redusere stress.

– I min skipatrolje starter ofte sesongen med at alle lager en individuell plan for motstandskraft. Å komme seg tilbake på grønt nivå, skjer som regel ikke ved at en profesjonell vifter med en magisk tryllestav, men øvelser som gir deg mer avkobling og rom, mer hvile og mer av det du liker å gjøre, sier McGladley.

Hun påpeker at tilnærmingen til skadebegrensning er omfattende, men deler gjerne noen av de viktigste verktøyene for å unngå stress-skader:

- Å gjenkjenne stress i oss selv
- En god teamkultur
- Å behandle stress i felt
- Å være forberedt på store hendelser

Dette krever kunnskap både hos hver enkelt, men også på lagsnivå.

– Ferdighetene for å bli et godt redningsmannskap er godt etablerte, men kunnskapen for motstandskraft og begrensning av stress-skader er fortsatt ganske nye i vår bransje, sier hun.

Arbeidet starter i felt

Det første steget for å redusere reaksjoner, starter allerede i felt. Det er flere grep man kan gjøre der og da for å redusere risikoen for at sterke opplevelser setter seg både hos redningsmannskaper og andre involverte.

– Det å operere formildende på stedet, å korrigere feilinformasjon, å dekke grunnleggende behov som varme og mat, å snakke med de som er påvirket, være empatiske og myndiggjøre dem, er viktige tiltak på stedet. Vi kaller det psykologisk førstehjelp, og det handler om hvordan vi setter folk i de minuttene og timene etter en overveldende hendelse, forteller McGladley.

I tillegg har gruppen utarbeidet et system »»

TRAUMATIC EXPOSURE PROTOCOL

POTENTIALLY TRAUMATIZING EVENT (PTE) CRITERIA

- FAMILY CONTACT
- PERSONAL CONNECTION OR EMPLOYEE INVOLVEMENT
- DUTY TO ACT
- MISSION INJURY/HELPLESSNESS
- EXTREMES OF EXPOSURE
- OVERWHELMED/DEPLETION
- INCIDENTS INVOLVING CHILDREN
- COMPLEXITY OF INCIDENT
- FIRST TIME EXPOSURE

3-3-3 EXPOSURE PROTOCOL

3 DAYS POST INCIDENT

Stress Continuum Check-in
Normalization/Education
Leverage **GREEN** Choices (make a plan)
Self & Partner Awareness
(Support Return to Baseline)
Life Stressors Check-in

3 WEEKS POST INCIDENT

Complete TSQ
Scores > 6 = increase risk of stress injury development
Provide Resources for Professional Help
Stress Continuum Check-in
Increase Self-Awareness of Stress Injury
Revisit Plan to return to Green Baseline

3 MONTHS POST INCIDENT

Det finnes også kort for 3-3-3-modellen, som også kan bli oversatt til norsk etter hvert som SSU jobber videre med implementeringen.

TRAUMATIC STRESS QUESTIONNAIRE
COMPLETE AT THE 3 WEEK CHECK-IN. ASKING THE QUESTION:
HAVE YOUR RECENTLY EXPERIENCED ANY OF THE FOLLOWING?
(AT LEAST TWICE IN THE PAST WEEK)

	YES	NO
1. Upsetting thoughts or memories about the event that have come into your mind against your will?		
2. Upsetting dreams about the event?		
3. Acting or feeling as though the event were happening again?		
4. Feeling upset by reminders of the event?		
5. Bodily reactions (such as fast heartbeat, stomach churning)?		
6. Difficulty falling or staying asleep?		
7. Irritability or outbursts of anger?		
8. Difficulty concentrating?		
9. Heightened awareness of potential dangers to yourself and others?		
10. Feeling jumpy or being startled by something unexpected?		

C. R. BREWSTER ET AL., 2002

for oppfølging i ettertid, tilpasset redningsmannskaper.

– Veldig lenge var en reaktiv modell det beste vi hadde, og den var basert på at man ringte en ekspert eller profesjonell i etterkant av en hendelse. I denne modellen kommer hjelpen ofte et par dager etter hendelsen, og så drar de igjen.

Deretter kan det gå lang tid før noen innser at oppfølgingen ikke har vært god nok.

– Det kan ta flere år før et lag forstår at en person ikke har det bra. Noen ganger skjer det når de leverer inn utstyret sitt og slutter. Vi prøver å endre dette til en mer proaktiv modell, sier hun.

3-3-3-modellen

I en slik modell starter håndteringen med

god hendelsesplanlegging. Hvordan skal man håndtere store hendelser? Hvordan kommuniserer laget sammen, hvordan følger man opp og passer på hverandre i slike tilfeller? Og når skal man koble inn profesjonell hjelp?

– Vi bruker et verktøy kalt 3-3-3, som innebærer oppfølging etter tre dager, tre uker og tre måneder. Hvis kroppen ikke har kommet seg etter hendelsen etter 3 uker, betyr det at man kan få skader av hendelsen, sier hun.

– **Jeg tror den viktigste funksjonen med denne modellen er at den anerkjenner at stresset ikke nødvendigvis er over minuttet eller uka etter at hendelsen skjedde, men at vi må sjekke inn hos hverandre jevnlig, sier McGladrey.**

Sentralt Sanitetsutvalg vil jobbe videre for å

implementere metodene i organisasjonen.

– Vi ønsker å fortsette samarbeidet med Responder Alliance og inviterer Laura til Norge ved en passende anledning. I tillegg ønsker vi å bygge opp en ressursgruppe som jobber videre med dette i folkehjelpa, sier Monica Nervik.

– Det er viktig å jobbe langsiktig med disse verktøyene for å implementere de i organisasjonen. Målet er at det skal være en naturlig del av våre forberedelser å sjekke ut hveandres psykiske form, slik at vi er i forkant med å tavare på hverandre, forklarer hun.



Takket være gatekunstmiljøet i Bergen og et kunstinteressert publikum, fikk Norsk Folkehjelp Bergen samlet inn 127.000 kroner til ny dronebil. Til høyre: Lokallagsleder Jorge Dahl ønsker velkommen. Foto: Norsk Folkehjelp Bergen

Holdt kunstauksjon for å kjøpe dronebil

Da Norsk Folkehjelp Bergen hadde behov for egen bil til drone, tok de saken i egne hender og arrangerte kunstauksjon.

TEKST: LUDVIG GUNDERSEN

Norsk Folkehjelp rykker årlig ut på hundrevis av søk etter savnede personer. Ofte teller hvert sekund, og for Norsk Folkehjelp Bergen har droner derfor blitt et viktig verktøy.

– Det er kritisk å kunne dekke større områder, så vi kan finne personen som er savnet kjapt, forteller André Vevang, NK beredskapsleder i Vest politidistrikt [NKBLPD].

Trenger egen dronebil

Lokallaget har blitt kalt ut på over 120 oppdrag de siste to årene. Under søk er bakke-mannskaper den viktigste ressursen, men med drone som supplement kan de kjøpere få oversikt over store områder og mindre tilgjengelig terreng – samtidig som de kan sette inn mannskap i områder der det er størst behov.

I dag styres dronen fra bagasjerommet på Norsk Folkehjelp Bergens mannskapsbil.

Operativ leder for droneavdelingen i lokallaget, Øyvind Arntzen, forteller at det kan by på utfordringer.

– Det er viktig for oss å få et nytt kjøretøy, slik at vi kan ta vare på utstyret og montere det på en sikker måte, forklarer han.

Lokallagets mål er å få skaffet en varebil med ordentlige arbeidsstasjoner og plass til redningsutstyr.

Arrangerte kunstauksjon

Men biler er ikke gratis. Arntzen forteller at han lenge hadde drøyd over hvordan laget kunne skaffe midler, og at han etterhvert fikk ideen om å kontakte manageren til den bergensbaserte gatekunstneren AFK.

Ifølge Arntzen ble manageren svært overrasket over hvor mange oppdrag lokallaget rykker ut til. Og det tok ikke lang tid før AFK, Gategalleriet, SplittCity Magazin, Kultur Verkstedet og drøyt 30 kunstnere fra nesten hele landet var på ballen for å bidra til en egen kunstauksjon til inntekt for Norsk Folkehjelp Bergen – kunstauksjonen «Gatekunst redder liv».

Arntzen forteller at engasjementet for

Norsk Folkehjelp imponerte.

– Mottagelsen fra kunstnerne og personene som stilte opp for oss, varmer, sier han.

Under auksjonen samlet de inn 127.000 kroner, og i tillegg har flere støttespillere fortalt at de ønsker å bidra til at lokallaget kommer helt i mål. Flere kunstverk nådde heller ikke frem i tide, så enda en auksjon er i planene.

– Flere kunstnere har i etterkant spurt om når neste auksjon vil finne sted, sier Arntzen.

Viktig med synlighet

Han forteller at kunstauksjonen og samarbeidet med kulturlivet i Bergen, har vært en øyeåpner for viktigheten av synlighetsarbeid, og han har en klar oppfordring til andre lokallag: Vær synlige og bær uniformen med stolthet, for man vet aldri hvem man treffer på ute i lokalmiljøet sitt.

– For ingen sitter og venter på deg, du må ut døren og møte folk, sier han og legger til:

– Har du en vill og hårreisende ide og får med deg lokale krefter, kan du få til det du vil. Bare ikke gi opp.



Bilder tatt i etterkant av brannen, sier mye om hvor dramatisk det var i den lille hytta. Bildene ble i etterkant av hendelsen frigitt av politiet.
Foto: Privat

Lucas reagerte instinktivt da hytta tok fyr

Da det tok fyr inne i turisthytta under en klassetur, fikk Lucas Iversen Teigen bruk for alt han har lært som Sanitetsungdom i Norsk Folkehjelp Tromsø.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Deltakerne på året fagkonferanse fikk høre den dramatiske historien fra klasseturen i mars i fjor.

Været spilte ikke på lag da Lucas, 21 medelever på idrettslinja på Tromsdalen videregående skole og en lærer skulle på vintertur til Nonsbu, ei turisthytte som ligger litt nord for Tromsø.

Gruppen var søkk våte da de etter sju kilometer nådde fram til hytta. Her skulle noen sove inne i hytta, noen i snøhule og andre i telt.

– Det skulle bli høydepunktet for året, men det ble jo ikke det, forteller Lucas.

Skulle lage mat

Inne på hytta får de fyr i ovnen, både temperaturen og humøret stiger og alt det våte tøyet begynner å tørke.

– Etter hvert skal vi begynne å lage mat, og det viste seg å ikke være en god ide, sier han.

På hytta kunne man lage mat med gass. Den ene gassbeholderen får de ikke til å funke, og det skal vise seg at den lekker gass ut i rommet.

– Vi hadde også tent stearinlys, og det var ikke bra. Slangen til gassbeholderen løsnet, gassen for ut og det antente.

Husker varmen

Selv et år senere husker han veldig godt hva som skjedde i de dramatiske sekundene og

minuttene etter.

– Vi hørte bare et «womp». Jeg så på kompisene mine, og vi skjønnte ikke hva som skjedde. Rett etterpå så vi læreren vår komme bærende på gasstanken i hånda og det var flammer i hele rommet, forteller Lucas.

– Det var ikke så mye annet å gjøre enn å komme seg ut. Hell i uhell, så hadde vi to vinduer oppe. Jeg tror jeg var ute i løpet av to sekunder, men det føltes som en halvtime. Jeg har enda minnet av varmen fra bakhodet mitt, sier han.

På dette tidspunktet slår treningen fra Norsk Folkehjelp inn.

– Etter at vi kom oss ut ropte jeg til kompisene mine «du ringer 113 med en gang», sier Lucas.

Men oppe ved turisthytta er det dårlig med



Til venstre: Elevene rømte gjennom vinduer for å komme seg unna flammene. Ungdommene på bildet er anonymisert. Til høyre: Lucas fortalt historien på årets Fagkonferanse Sanitet.

dekning. Når de etter hvert får tak i AMK lover de å sende helikopter så raskt som mulig. – I mellomtida begynte vi å hjelpe de som var skadet. Det var ei som hadde skadet fingrene sine. Jeg husker godt at jeg tok hånda hennes, la den i vann og tok på henne en ullsokk, for det var det vi hadde. Folk hadde ikke på seg ordentlige klær, for vi hadde sittet i superundertøy. Det var jo ikke dette som var planen, sier han.

Brannskader

– Læreren vår hadde brannskader på ryggen, hendene og i ansiktet. Han hadde tatt fyr mens han bærte ut gasstanken, løp ut for å rulle seg i snøen, og deretter inn for å hente gasstanken igjen. Jeg vil si han er en helt som løp inn igjen for å få ut gasstanken. Da var det fortsatt elever inne i hytta, sier Lucas og forteller at det har gått bra med læreren i ettertid.

– Etter hvert får vi de skadde inn på en ute-do og vedbod. Der var det litt varme og de slapp å sitte ute. Det var ganske dårlig vær, og vi får hentet noen klær fra inne i hytta.

– På dette tidspunktet har vi oversikt, og det er fire skadde.

Redningshelikopteret kommer og henter læreren, som er den hardest skadde.

«Erfaringa fra folkehjelpa var gull verdt for meg i den situasjonen»

Lucas Iversen Teigen

– Når de hadde dratt avgårde, ser jeg opp i lia, og der ser jeg tre sanitets-scootere. Da tenker jeg at «nå er jobben min ferdig, der er kompisene mine». Det var en kjempedeilig følelse. De tok vare på oss, og det var fantastisk, sier Lucas.

– Alt gikk på instinkt

Resten av gruppa blir fraktet ned fra fjellet med politihelikopter. De skadde blir fraktet til sykehus, mens de andre blir sluppet av på skolen, der kriseteam og andre lærere er klare til å ta imot dem.

– Det var dramatisk, men alle overlevde og

det er det viktigste, sier Lucas.

– Erfaringa fra folkehjelpa var gull verdt for meg i den situasjonen, både når vi var i det og i etterkant, sier Lucas og forklarer nærmere:

– Når vi sto i det, gikk alt på instinkt. Det er ikke noe spørsmål om hva skal vi gjøre nå. Ting skjer helt automatisk. I etterkant var heller ikke like dramatisk for meg som for medelevene mine, fordi jeg har vært med på mange øvelser i folkehjelpa, sier han.



For første gang inviterte Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet til fagsamling med fokus på vinterfjellet. Foto: Benedicte Wiig

Sanitetsungdom trente redning på vinterfjellet

Strålende vintervær, utfordrede øvelser, fart og spenning satte rammene for Cold Rescue, en ny nasjonal øvelseshelg for Sanitetsungdom på vinterfjellet.

TEKST: BENEDICTE WIIG

Det var en spent og ivrig gjeng Sanitetsungdommer som møttes for en langhelg på Jotnavåken i slutten av februar.

For første gang inviterte Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet sanitetsungdommer fra hele landet til fagsamling med fokus på vinterfjellet. Fagsamlingene skal gi sanitetsungdommer ny fagkunnskap og tilby utfordrende øvelser. Samtidig skal ungdommene få muligheten til å prøve noe nytt,

og som kanskje ligger utenfor rammene til lokallaget hjemme.

Tilbakemeldingene fra forrige fagsamling ble tatt i betraktning, og det ble denne gangen invitert til langhelg sånn at man kunne få enda mer tid sammen. 13 ungdommer fra seks forskjellige lokallag var med, både gamle og nye fjes, og la til rette for nye vennskap på tvers av lokallag.

Erfaring er ingen forutsetning

Metervis med snø, minusgrader, sterk vind og ideen om selve «vinterfjellet» kan fort oppleves litt overveldende, både for voksne og for ungdom.

– Men du skal ikke trenge å ha vært ute en vinternatt før for å vær med her, sier Espen Bruun, som var ansvarlig for det faglige programmet.

– Vinterfjellet kan ofte virke litt skummelt, men et av delmålene for helgen var faktisk å bryte med denne oppfatningen. Jeg håper at ungdommene føler at dette ikke bare var lærerikt og nyttig, men også skikkelig gøy, utdyper han.

Winter wonderland i Årdal

Helgen ble lagt til Jotnavåken, og hytta til Norsk Folkehjelp Årdal. Det betydde en liten kjøretur fra samlingspunktet på Gardermoen, men det var verdt det. Ikke bare ligger hytta fantastisk til med masse muligheter rett utenfor døra, men lokallaget stilte også opp med både utstyr og skikkelig hjelpsomme mannskaper.

I tillegg viste Årdal seg fra sin beste side; ruskeværet og snøen som preget kjøreturen opp på torsdag forsvant, og ungdommene våknet til nydelig vintervær som varte hele



Pasientbehandling i snø kan være utfordrende, men ungdommene løste utfordringene på en veldig god måte.

helgen. Det hjalp nok på motivasjonen når man skulle være ute hele dagen, samtidig som det inviterte til bruk av hyttas badestamp etter øvelser og dagens program.

Kameratredning, skred og snørekjøring

Årdal stilte også opp med fire snøscootere – noe som nok ble helgens høydepunkt for mange av ungdommene. Det ble snørekjøring, samt trening på pasienttransport og pågående HLR under uttransport av pasient.

Ungdommene ble også kjent med nytt utstyr og fikk brukt søkestav, sender/mottaker og fikk finpusset graveteknikken. Helgen ble rundet av med en større skredøvelse hvor flere av læringselementene fra helgen ble tatt i bruk.

Tilbakemeldingene fra Bruun og skredleder

«Det har vært veldig gøy og lærerikt».

Beate Liberg

under øvelsen, Fredrik Munkvold, er klare – ungdommene klarte seg skikkelig bra!

Fremtidens vintertjeneste i trygge hender

– Dette gjør vi for å heve kompetansenivået til ungdommene og gjøre noe spennende som de kanskje finner meningsfullt og artig. Og så er det fremtidig rekruttering for saniteten og vintertjeneste, sier Fredrik Munkvold.

Ungdommene selv var også strålende

fornøyd med helga:

– Det har vært veldig gøy og lærerikt. Hvis man havner i en situasjon der en kompis trenger å bli reddet, er det greit å vite hva man skal gjøre, sier Beate Liberg, første nestleder i Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet.

Fagsamling vinter blir en fast post i årshjulet til Sanitetsungdom, så oppfordringen er derfor klar: Hold av vinterferien 2024!

E-læring: Fra å instruere til å fasilitere

Kursdeltakerne kan nå lære teori i eget tempo, og deretter bruke tiden sammen på øvelser.
Foto: Ida Kroksæter / Norsk Folkehjelp Jæren / Norsk Folkehjelp Stavanger

Hvordan kan du som instruktør best utnytte fordelene med digitale kurs?

TEKST: AISHA CHAUDHRY OG RUNI PUTTEN

Norsk Folkehjelp har ord på seg for å være «langt frem i skoa», og det har vi også vært når det gjelder å få tilpasset vår opplæring til den tiden vi lever i.

Med innføringen av digitale løsninger har vi også fått gjennomført flere kurs med flere deltakere enn noen gang tidligere: Det siste året har dere frivillige holdt over 120 kurs med over 600 deltakere som har fullført e-læringen i enten førstehjelp eller søk og redning.

Dette er veldig gode tall, men med e-læring har vi nå kapasitet til å holde enda flere kurs. Vi håper enda flere instruktører vil hol-

de flere kurs fremover, og vi har derfor satt sammen noen triks og tips for hvordan man kan holde nye, oppdaterte kurs.

Effektiv kursmodell

For det første: E-læring er en ressurs for instruktører. Det kan være vanskelig å sette seg inn i et nytt system og en ny fremgangsmåte når man har gode rutiner på gjennomføringen av kurs, men den nye kursmodellen er effektiv, brukervennlig og ressursbesparende.

Effektiv, fordi kursene nå kan holdes på én helg istedenfor to, brukervennlig fordi deltakerne kan lære teorien i eget tempo, og ressursbesparende fordi instruktøren nå kan bruke tiden på fasilitere praktiske øvelser. I tillegg vil bruken av e-læring føre til at alle Norsk Folkehjelps mannskaper har det samme teoretiske utgangspunktet, uavhengig av hvor i landet de hører til.

Egen veileder

Vi har utviklet en veileder som skal gjøre det lettere å komme i gang med gjennomføringen. Veilederen inneholder blant annet forslag til timeplan for kurs over en helg og alle ferdighetsøvelsene deltakerne skal gjennom, men også informasjon om hvordan man navigerer plattformen. Dokumentet ligger tilgjengelig for alle instruktører på Teams.

Slik gjør du det

Som instruktør er det enkelt å implementere e-læring, og vi jobber med å gjøre det enda enklere. Man skal opprette kurs som vanlig i kursportalen, men med et ekstra steg mot slutten.

Når du begynner å få påmeldte deltagere, skal du i fanen «e-læring» trykke på knappen «åpne e-læring». Etter å ha bekreftet at dette er noe du vil gjøre, vil det bli opprettet



INSTRUKTØRNYTT

en økt i e-læringsplattformen med dine deltagere. Deretter skal du sende en mail til Aisha Chaudhry [aisha189@npaid.org], for å få instruktørtilgang til din e-læringsøkt.

Da kan du følge med på deltagerne dine, se hvordan de legger an og komme med tilbakemeldinger.

Fordelene ved bruken av e-læring er tungtveiende nok til at Sentralt Sanitetsutvalg i fjor vedtok at alle kurs som har tilhørende e-læring tilgjengelig, skal gjennomføres med e-læring.

Følg med på deltakerne

Et lite varsko til oss instruktører er at vi er nødt til å følge med på progresjonen til deltakerne våre. Vi er helt avhengig av at kursdeltakerne har fullført e-læringen før de møter opp på den praktiske helgen. Hvis de ikke har gjennomført, så er det ikke noen

hensikt at de møter opp på den praktiske helgen. Den teoriundervisningen de har gått glipp av, har ikke instruktøren tid til å ta igjen i løpet av disse dagene.

Den foreslåtte timeplanen i veilederen er veiledende. Hvis du har mange deltakere på kurset ditt, anbefales det at du gjennomfører de første timene som omhandler HLR på en ettermiddag i forkant av kurset. Da slipper du som instruktør å stresse deg gjennom helga. I tillegg kan man også undersøke muligheten til å ha med en medinstruktør.

Flere praktiske øvelser

De praktiske øvelsene i veilederen er de samme øvelsene som vi tidligere er kjent med via utdanningsplanen. Det skal derfor være gjenkjennbart for oss instruktører og enkelt å gjennomføre.

Tilbakemeldingen fra instruktørene er at den fysiske samlingen med praktiske øvelser har blitt veldig innholdsrik og morsom, både for instruktørene og deltakerne. Instruktørene sier at de er tryggere på at deltakerne virkelig kan førstehjelp nå, enn de var tidligere.

Instruktørens rolle har i stor grad blitt endret fra å instruere til å fasilitere. Klasseromundervisning har blitt byttet ut med øvelser i det store uterommet – alt tilrettelagt for god læring.

De av dere som ennå ikke har gjennomført kurs etter denne nye planen – kast dere uti det – dere vil få en positiv erfaring som gjør at dere gleder dere til neste gang dere skal gjennomføre kurs. Lykke til!

Nødnettskurs hos
Norsk Folkehjelp

0% COMPLETE

- Om nødnett ☒
- Sambandsreglementet ☐
- Talegrupper ☐
- Din terminal ☐
- Motorola MTP3250 ☐
- Sepura STP9000 ☐
- ISSL, telefoni, og kallsignal ☐
- Dekning ☐
- Bruk av samband ☐
- Quiz ☐

Sentrale egenskaper



Følgende egenskaper ved nødnett er blant de mest sentrale for frivillige mannskap:

- Rask oppkoblingstid
- Forhåndsdefinerte geografiske talegrupper
- Kryptering etter behov
- Samarbeid med norske/nordiske brukere

Sikkerhetsnivået i nødnett

Nødnett er IKKE godkjent for å dele sensitive informasjon etter sikkerhetsloven (Lov om nasjonal sikkerhet). Her pekes det i utgangspunktet på hemmeligstempelt informasjon.

Husk at personopplysninger kan være sensitive, men er ikke nødvendigvis hemmeligstempelt.

Det nye digitale nødnett-kurset dekker all teorien, og kan gjennomføres på under en time.

Nå er det enklere å bli nødnett-bruker

Den neste generasjonen med nødnett-brukere kan lære seg verktøyet digitalt.

TEKST: AISHA CHAUDHRY

Det har skjedd to viktige ting i organisasjonen, og det er enda godt at de skjedde samtidig: For det første fikk vi over 400 nye terminaler fra Gjensidigestiftelsen som i disse dager er på vei ut til lokallagene. For det andre har nødnett-kurset nå blitt (nesten) utelukkende e-læring.

Flere instruktører

Nødnett-kurset inngår i Norsk Folkehjelps grunnutdanning, og det nye kurset er et skritt videre på veien til å digitalisere Norsk Folkehjelps kursstige, slik at vi kan utdanne nye mannskaper raskere og med færre ressurser.

Under årets Fagkonferanse Sanitet, utdanning vi en rekke nye instruktører i den nye modellen for nødnett-kurs. Disse utvalgte var blant de første som fikk prøve e-læringen, og er nå klare for å holde kurs.

Ved å holde instruktørkurs under fagkonferansen, hvor de fleste lokallag allerede er representert, håpet vi på å komme et stykke nærmere målet om å ha minst en nødnett-instruktør i hvert eneste lokallag som har sanitetsaktivitet.

Kommer med veileder

Den nye kursmodellen består av e-læring som dekker all teorien i kurset, og som kan gjennomføres på under en time. Videre skal instruktørene nå fasilitere for praktisk øving. Deltagerne skal klare å bruke en terminal like godt, om ikke bedre, enn de kan teorien. Vi har derfor skrevet en veileder med oversikt over oppgaver til deltagerne

og læringsmålene som skal nås.

De ulike politidistriktene bruker to ulike terminaler: Enten Motorola MTP3250 eller Sepura STP9000. Begge terminalene blir gjennomgått i kurset, men man får valget om man hvilken terminal man vil lese på. Selve e-læringskurset er det korteste vi har produsert, og vi håper det senker terskelen for å starte med nødnett-opplæring.

Dette er kompetanse som er ekstremt viktig å ha når man er ute på aksjoner og vakter. Mannskaper i Norsk Folkehjelp er ofte i kritiske situasjoner som krever rask kontakt med KO og en kontinuerlig informasjonsflyt.

Med 400 nye terminaler og mer effektiv opplæring, håper vi å få flere mannskaper ut i søk, og at savnede blir funnet raskere.

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

TRUST IS EARNED



Norsk Folkehjelp



ALIVE
SINCE / 1877



Prosjektleder Per Olaf Torkildsen sammen med de frivillige som deltok på øvelsen i Stavanger.

Ny milepæl for felles aksjonsstøtteverktøy

I slutten av mars ble det nye aksjonsstøtteverktøyet for første gang testet i en felles øvelse.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Øvelsen var i Stavanger, med 81 frivillige i aksjon, og både båter, droner, ATV-er, biler, hunder og fotmannskaper var involvert.

Organisasjonene som var representert på øvelsen, var Norsk Folkehjelp, Norsk Radio Relæ Liga, Røde Kors Hjelpekorps, Redningsselskapet, Speidernes Beredskapsgrupper og Norske Redningshunder.

Tar form

Ivar Windju, som er Norsk Folkehjelps representant i prosjektgruppa for aksjonsstøtteverktøyet, mener øvelsen viser at aksjonsstøtteverktøyet begynner å ta form. Til sammen består denne gruppa av 27 ut-

viklere og operative eksperter fra Politiet, Norsk Folkehjelp, Røde Kors, Norske Redningshunder, Norsk Radio Relæ Liga og Speidernes Beredskapsgrupper, samt BarentsWatch som løsningsanavarlig og Hovedredningssentralen som eier og bruker av løsningen.

– Øvelsen var en demo for alle utviklere, designere og juristgruppa, slik at de skal forstå gangen i en leteaksjon, forklarer han.

Viktig forståelse

Han mener dette var viktig for at alle som er involvert i utviklingen av verktøyet skal forstå hvordan redningstjenesten fungerer.

– Utviklerne og ekspertgruppa brukte det nye verktøyet, mens de frivillige brukte SAR-Topo. Vi fikk bekreftet at det nye verktøyet begynner å nærme seg noe, sier Windju.

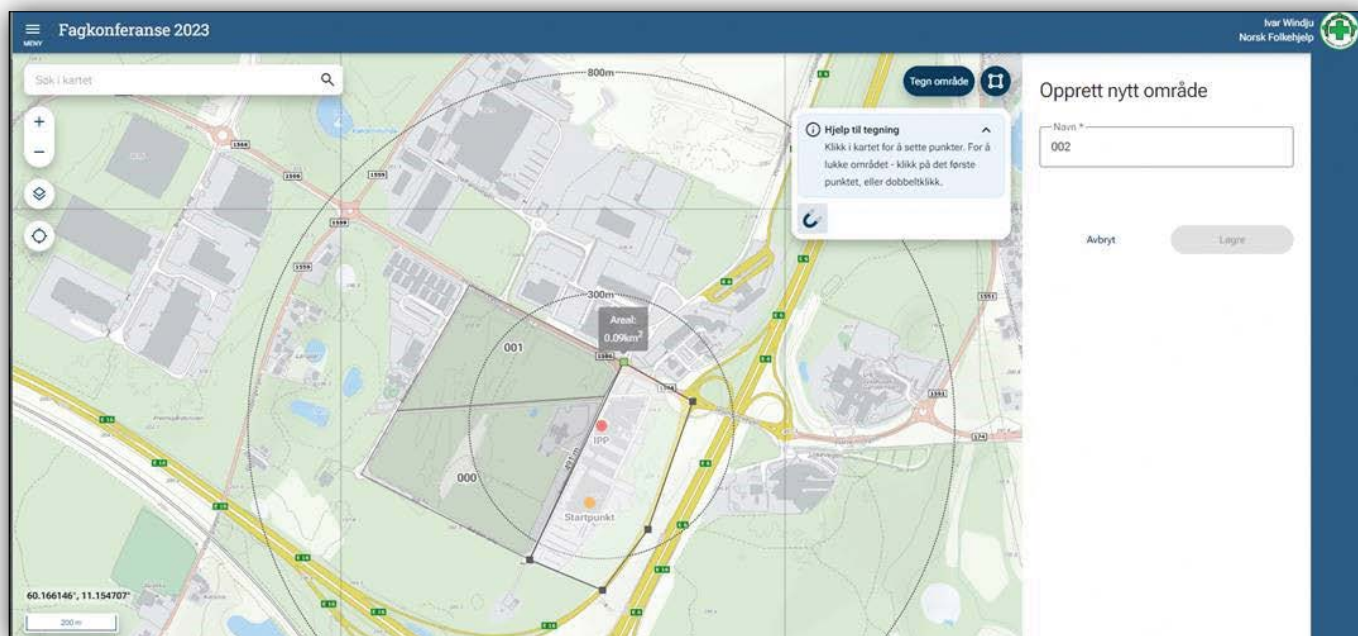
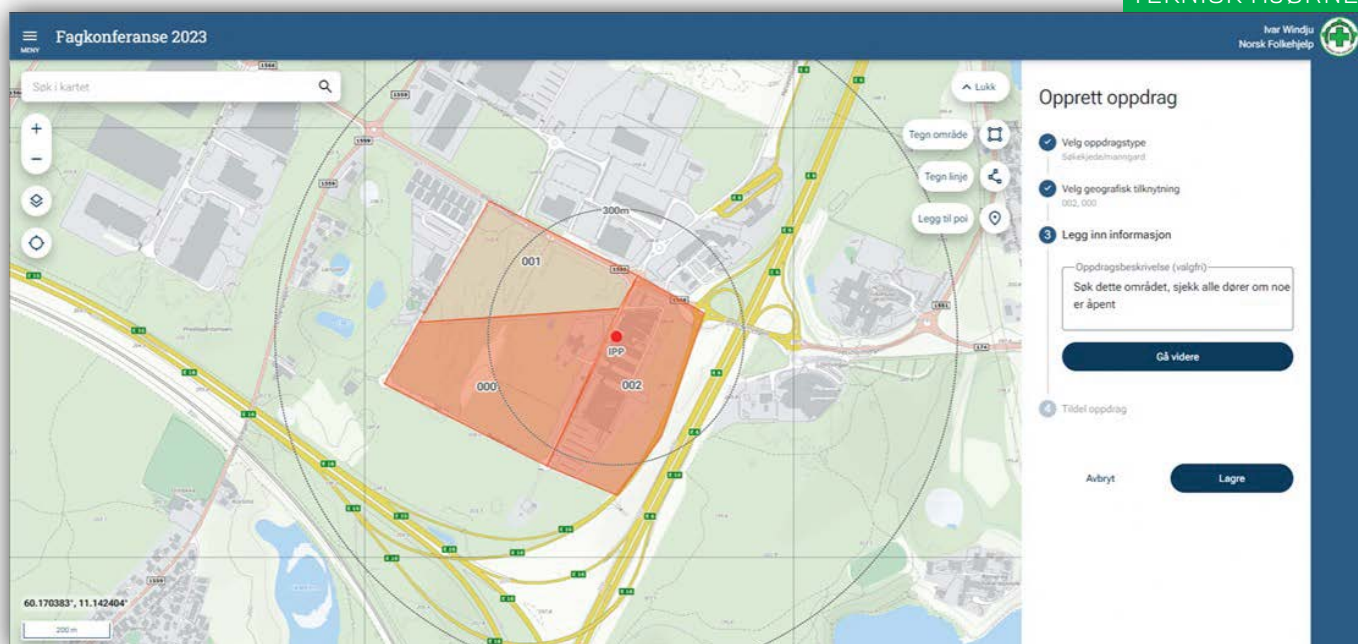
I tillegg til den operative ekspertgruppa er det også etablert en juridisk gruppe, med representanter fra Politiet, Norsk Folkehjelp, Norges Røde Kors, BarentsWatch og Hovedredningssentralen. Denne gruppa skal blant annet sørge for at forholdet mellom politiregisterloven og personopplysningsloven/GDPR blir ivaretatt, samt roller og ansvar i verktøyet.

Kommer i 2023

Aksjonsstøtteverktøyet er fortsatt et stykke unna å være ferdig til bruk i leteaksjoner, men Ivar Windju håper det skjer i løpet av 2023.

– Det er vanskelig å love noe, men vi kan si at det vil være klart i løpet av året, sier han.

Mer informasjon og statusoppdateringer finner du på Hovedredningssentralens nettsider.



Slik blir det nye kartverktøyet seende ut. Skjermdump

FAKTA

FELLES AKSJONSSTØTTEVERKTØY

- Hovedredningssentralen startet vinteren 2019 utvikling av støtteverktøy for redningstjenesten 2.0
- Prosjektet besto av fem produkter, hvorav fire er ferdig utviklet som en del av oppgradering av SAR-rapport
- Nå gjenstår det femte produktet – et felles aksjonsstøtteverktøy for redningstjenesten. Dette utføres i samarbeid med Barents-Watch.

Kilde: Hovedredningssentralen.no

Hvorfor gjør vi dette?

Det overordnede formålet er å redusere tap av liv og helse ved å heve kvalitet og effektivitet i gjennomføring av søk og redningsoppdrag i Norge. Det ferdige utviklede verktøyet skal bidra til at vi kan komme raskere i innsats enn vi gjør i dag.

Et felles verktøy vil også bidra til større grad av felles situasjonsforståelse under søk- og redningsaksjoner. Det vil også legge til rette for styrket samvirke mellom de ulike offentlige, private og frivillige aktørene.

Verktøyet kommer til å erstatte manuelle (analoge) løsninger eller løsninger som ikke har tilfredsstillende informasjons- eller datasikkerhet. Disse ivaretar heller ikke i tilstrekkelig grad personvern hensyn.

Kilde: Hovedredningssentralen.no



Fra fugleinfluensa til koronapandemi - Fagblad Sanitet har fulgt organisasjonen gjennom kriser og ulike oppdrag siden 2009. Nå blir bladet digitalt.

Fagblad Sanitet endrer form

Du har nå lest den siste trykte utgaven av Fagblad Sanitet.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Bladet har i 15 år eksistert som fysisk magasin, med fire utgaver i året. Fra sommeren 2023 vil bladet leve videre kun som digitalt magasin.

- De siste årene, der krisene har kommet på rekke og rad, har vist oss at et trykt fagblad ikke lenger er den beste formen for å formidle viktig fagstoff til menneskene våre, sier første nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg, Monica Nervik.

Bladet vil derfor bli et eget magasin på nett, i tillegg til nettsidene til Norsk Folkehjelp.

- Fagblad Sanitet er en av våre viktigste kanaler for å formidle fag-

stoff til menneskene, og det er godt likt. Dette er derfor ikke en beslutning vi har tatt lett på. Vi har sett på argumenter for og imot å digitalisere bladet, og har landet på at dette er det riktigste for framtida, sier Nervik.

- Noen av de mest sentrale argumentene for, er at vi med et digitalt magasin har helt andre muligheter for å bruke fagbladet som formidler av nyheter fortløpende under kriser og store hendelser, sier Nervik.

Mens en del lesere vil savne det trykte bladet, er det andre som vil sette pris på at innholdet blir digitalt.

- Det er en tydelig trend at fysiske aviser og magasiner blir mindre lest, mens dekningen øker hos digitale medier og podcast. Dette gir oss rom til å satse mer på disse flatene og å være mer relevante for den neste generasjonen som skal inn i organisasjonen vår, sier Nervik.

SEKSJON FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Seksjonsleder

Jonas Vikran Hagen
952 65 727
jonasv@npaid.org



Fagutvikler

Ola Lislien
932 98 996
OlaLis490@npaid.org



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



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



Rådgiver
nettbutikk
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 sanitets-
ungdom
Espen Bruun
995 10 666
espen.bruun@npaid.org



Rådgiver
helseberedskap
Andreas Nørstad
415 21 199
AndNar520@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
e-læring
Aisha Chaudhry
910 00 321
AisCha189@npaid.org

Sentralt

SENTRALE KURS: AVANSERT FØRSTEHJELP

**Sørmarka,
24. juni - 2. juli**

Også i år kjøres avansert førstehjelp som en del av sentrale kurs. På grunn av intensivt program starter kurset to dager før resten.



SENTRALE KURS

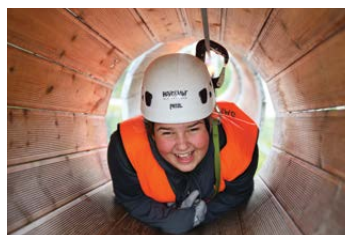
**Sørmarka,
26. juni - 2. juli**

Årets mulighet til å bli søk- og redningsinstruktør, førstehjelpsinstruktør eller operativ leder.

SOMMERCAMP

**Tonstadli,
1. - 9. juli**

Bli med på årets høydepunkt for sanitetsungdom!



LANDSMØTE

**Gardermoen,
25. - 27. august**

Landsmøtet din mulighet til å påvirke retningen til organisasjonen! Tema er klima og kriser.



Profilkolleksjon for alle medlemmer

Alle plaggene kommer i både dame- og herremodell, med unntak av fleecejakken:

Vann- og vindtett jakke • Piquet i bomull • Fleecejakke

Mer informasjon om plaggene finner du på www.folkehjelp.no/nettbutikk



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Morgendagens redningsmannskaper, sanitetsungdommen, i den nye uniformen sin. Foto: Ida Kroksæter



Norsk Folkehjelp