

Røde Kors: Gode relasjoner er god beredskap

Datum 10.10.2026
Subjekt Norges Røde Kors
Region Norway
Kategorie Healthcare and hospitals, Social services, Security

Når alvorlige hendelser skjer, trenger vi mer enn mat, vann og utstyr. Røde Kors mener sterke fellesskap og tillit er avgjørende for den enkeltes psykologiske trygghet når krisen inntreffer.

- Vi bruker mye tid på å forberede oss på å klare oss selv i en krise. Men vi må ikke glemme hvor avhengige vi er av hverandre. Gode relasjoner er også beredskap og kan være med på å forebygge utrygghet og unødvendig frykt, sier Grete Herlofson, generalsekretær i Røde Kors.

På verdensdagen for psykisk helse oppfordrer Røde Kors alle til å tenke gjennom hvem de kan støtte seg på i en krise og hvem de selv kan stille opp for.

Ikke alle har noen å støtte seg på

Kriser kan skape uro, frykt og ensomhet. Mennesker med begrenset nettverk, dårlig helse eller svak økonomi er særlig utsatt.

- For mennesker som står alene, kan en krise bli ekstra belastende. Derfor må vi bygge lokalsamfunn der flere blir sett og inkludert. Beredskapen vår er ikke sterkere enn evnen vi har til å ta vare på dem som trenger oss mest, sier Herlofson.

Temaet for årets verdensdag er «Tillit er beredskap. Hver handling teller».

- Du trenger ikke kjenne alle i nabolaget. Men et hei over gjerdet eller en prat på bussholdeplassen kan være begynnelsen på noe viktig. Tillit bygges i hverdagen, ikke først når alarmen går, sier Herlofson.

Omsorg før, under og etter krisen

Røde Kors har lang erfaring med å gi psykososial førstehjelp til mennesker som rammes av kriser og alvorlige hendelser. Det handler om å skape trygghet, lytte og gi omsorg og støtte i en vanskelig situasjon.

Under ekstremværet Hans, kvikkleireskredet i Gjerdrum og katastrofebrannen i Krokstadelva meldte naboer, næringsliv og frivillige seg for å hjelpe og støtte hverandre. Hendelsene viser hvor viktig det er at mennesker stiller opp når noe alvorlig skjer.

Denne evnen til å hjelpe hverandre blir enda sterkere når mennesker i lokalmiljøet kjenner og stoler på hverandre fra før.

- Vi vet hvor viktig menneskelig kontakt er når en krise rammer. Men vi snakker kanskje for lite om betydningen av relasjonene vi bygger i forkant. Når vi har et fellesskap rundt oss, blir det lettere både å be om hjelp og stille opp for andre, sier Herlofson.

<https://www.rodekors.no/om/presse/pressemeldinger/2026/relasjoner-er-beredskap>