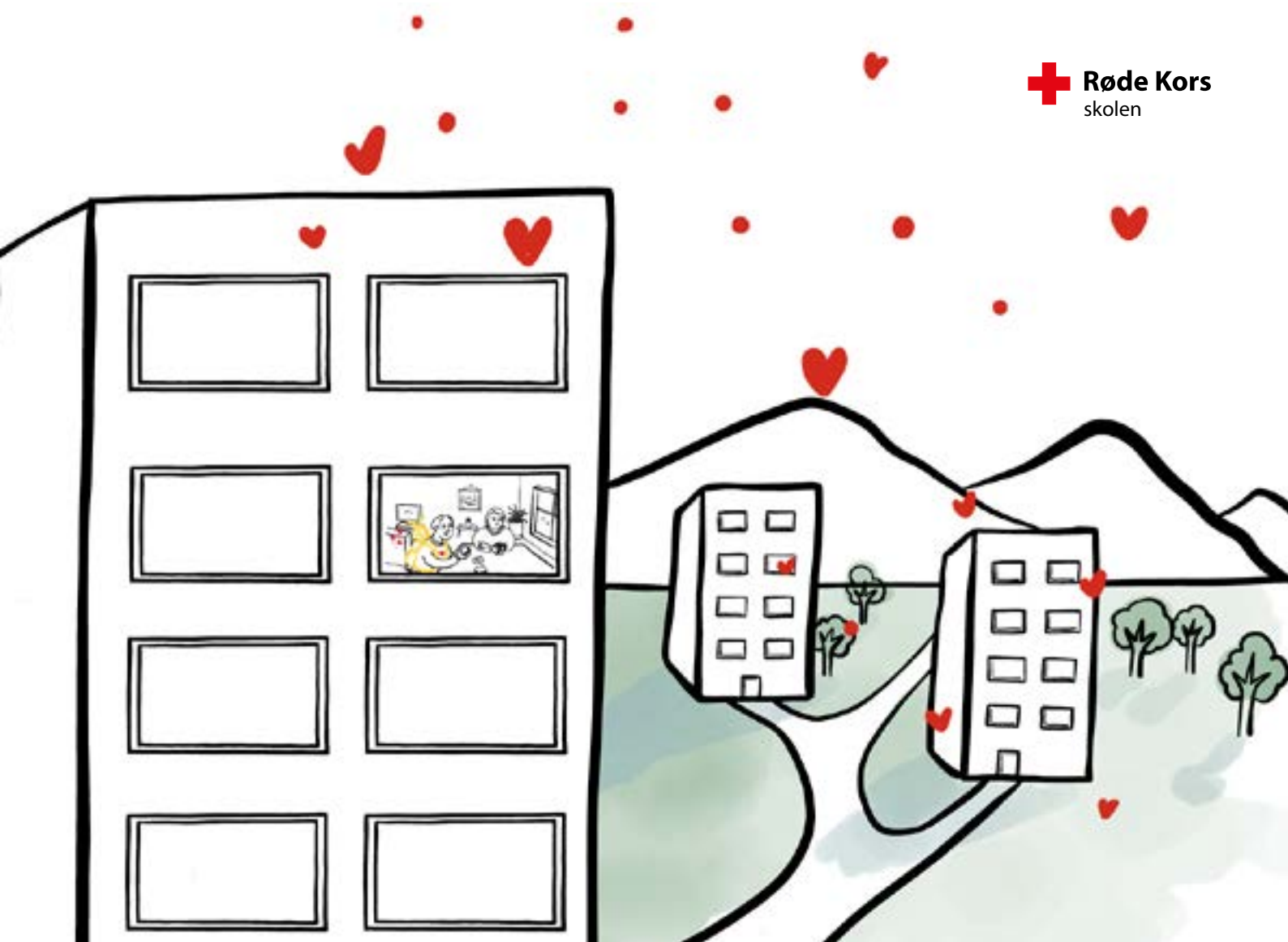




VI ER RØDE KORS

EN INTRODUKSJON TIL RØDE KORS
FOR NYE FRIVILLIGE OG ANSATTE – OG ELLERS ALLE INTERESSERTE.

INNHOOLD

Med retten til humanitært initiativ	4
Historien til Røde Kors	6
Våre syv prinsipper	8
Det internasjonale Røde Kors	10
Norges Røde Kors i verden	11
Internasjonal humanitærrett	12
Menneskerettigheter	14
Milepæler i Norges Røde Kors' historie	16
Røde Kors i Norge	19
Frivillighet i Røde Kors	20
Organisasjonsstruktur	26
Aktivitetene våre	28
Røde Kors Hjelpekorps	29
Røde Kors Omsorg	30
Røde Kors Ungdom	31
Røde Kors som beredskapsorganisasjon	32
Egenberedskap	34
Førstehjelp	35
Psykososial førstehjelp	40
Førstehjelp ved selvmordsfare	43

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post: post@redcross.no
Webadresse: www.rodekors.no

© Dette heftet og deler av det kan kun brukes i forbindelse med opplæring av frivillige og ansatte i Røde Kors. All annen bruk uten tillatelse er forbudt.

Versjon 4, publisert desember 2025

VELKOMMEN SOM FRIVILLIG I RØDE KORS!

Som frivillig i Røde Kors blir du med i landets største humanitære organisasjon, og blir en del av verdens største nettverk av frivillige. Røde Kors gir hjelp gjennom ca. 40.000 frivillige i 350 lokalforeninger i Norge, og gjennom over 190 nasjonale Røde Kors- eller Røde Halvmåne-foreninger på verdensbasis. De syv Røde Kors-prinsippene ligger til grunn for all Røde Kors-aktivitet. Vi i Røde Kors gir hjelp til dem som trenger det mest, uten hensyn til hvem og hva de er.

Vi er en beredskapsorganisasjon der alle ledd er klare til innsats, og vi er en viktig del av den norske redningstjenesten. Røde Kors er støtteaktør for norske myndigheter, og våre aktiviteter støtter og utfyller tjenestetilbudet til det offentlige. Vi er pådrivere for å øke kunnskap om, og respekt for, internasjonal humanitærrett, menneskerettigheter og flyktningretten.

Det Røde Korset forplikter. Folk forventer at vi kan førstehjelp når de ser det røde korset. Som beredskapsorganisasjon, og støtteaktør for norske myndigheter, skal vi bidra til å redde liv. Vi møter mennesker i krise og sårbare livssituasjoner. Derfor er det viktig at alle frivillige og ansatte kan førstehjelp og psykososial førstehjelp.

Frivillige bidrar daglig med en rekke viktige oppgaver og aktiviteter. Lokale hjelpekorps står klare til å rykke ut når katastrofer eller ulykker inntreffer. Vi gir omsorg til eldre og ensomme. Vi besøker innsatte i fengsler og beboere på asylmottak. Vi driver møteplasser, leksehjelp og andre aktiviteter som skal bidra til en trygg oppvekst for barn og unge. Røde Kors ser at mange faller utenfor i velferdssamfunnet vårt. Derfor er det hele tiden behov for flere frivillige som kan bidra med sine hoder, hjerter og hender. Derfor er vi også så glad for at du har valgt å bli frivillig i Røde Kors.

For å ta godt vare på våre frivillige er Røde Kors opptatt av at det skal være enkelt å bli med, at du føler deg velkommen og at du blir tatt imot på en god måte. Vi skal gi nødvendig opplæring og oppfølging av deg som frivillig. På vegne av Røde Kors håper jeg du blir inspirert til å yte en humanitær innsats for andre, og at du ønsker å være med på laget i lang tid.

Takk for at du valgte å være frivillig i Røde Kors.



VELKOMMEN.

Å være frivillig i Røde Kors er fantastisk

Her blir du del av en historie som strekker seg fra midten av 1800-tallet og frem til i dag.

MED RETTEN TIL HUMANITÆRT INITIATIV

Torsdag 23. juni 1859 sto to av Europas største hærer oppmarsjert mot hverandre utenfor den lille byen Solferino i Nord-Italia. Se for deg 300.000 menn stå mot hverandre langs en 16 kilometer lang front. På den ene siden soldater under ledelse av keiser Napoleon den 3. På den andre siden den østerrikske armé under kommando av keiser Franz Joseph.

Soldatene var slitne og skitne etter mange dagers marsj i de tunge støvlene og tykke uniformene. Om morgenen den 24. juni fikk de ordre om å angripe. Det var trykkende varmt, og gjennom hele dagen fikk soldatene nesten ingen annen føde enn en dobbel rasjon brennevin. Slaget ved Solferino skulle bli et av de blodigste i det 19. århundre, men ville antakelig ha vært glemt i dag om det ikke hadde vært for en 31 år gammel sveitser som kom til området om kvelden den 24. juni. Mannen het Jean Henry Dunant.

Henry Dunant var født i Genève i 1828 av velstående foreldre. I hjemmet ble det sett på som naturlig å ta ansvar og engasjere seg i samfunnet. Faren ga i mange år økonomisk støtte til et barnehjem, og han var også tilsynsmann for fengsler. Moren tok seg av foreldreløse jenter. Selv engasjerte han seg i veldedig arbeid for fattige og syke, og han besøkte fanger i fengslene.

Dunant hadde investert penger i et selskap som drev jordbruk og møller i Algerie. Algerie var en fransk koloni, og det viste seg vanskelig for den unge sveitseren å få konsesjon fra den franske stat.

Spesielt ble vannmangelen prekær for Dunants selskap, både for kornavlingene og dyrene. Dette var bakgrunnen for at Henry Dunant reiste til Nord-Italia sommeren 1859. Under franskmennenes felttog ville han forsøke å møte keiser Napoleon den 3. personlig. Ansikt til ansikt ville han fortelle om sitt selskaps planer og begrunne hvorfor det var viktig med langsiktige konsesjoner.



Om kvelden den 24. juni kom den unge forretningsmannen med hest og vogn til Solferino fra Genève. Henry Dunant fikk aldri møte Napoleon. Men han møtte slagmarken og lidelser han aldri hadde kunnet forestille seg. Det forandret hans liv - og verdenshistorien. Økonomiske investeringer i Algerie ble uvesentlig. Dunant forteller:

«Solen som står opp den 25. belyser et av de mest avskyelige syn man kan forestille seg. Overalt er slagmarken dekket av menneske- og hestelik. Veiene, grøftene, hjulveiene, krattene, engene er fulle av døde kroppar, og skrentene opp mot Solferino er bokstavelig talt oversådd med dem. Markene er ødelagt, hveten og maisen trådt ned, hegnene veltet, frukthagene herjet, her og der finner en blodpøler.

■ HENRY DUNANT VISER HVA ET MENNESKE KAN UTRETTE. HAN BLE GREPET — OG HAN GREP INN.

Her ligger en soldat som er helt vansiret. Tungen stikker unaturlig langt ut av de istykkerrevne og knuste kjevene hans. Han er urolig og forsøker å reise seg. Jeg fukter de inntørkede leppene og den stive tungen med friskt vann. Jeg griper en håndfull charpi, dypper den i spannet som blir båret bak meg, og presser vannet fra denne svampen ned i den uformelige åpningen som erstatter munnen hans.»

Selv om Henry Dunant hverken var lege eller sykepleier, kastet han seg inn i arbeidet for de lidende. Han fikk satt opp enkle sykestuer i kirker og klostre, provisoriske telt ble reist, og han mobiliserte og organiserte lokalbefolkningen. Alt i et fortvilt forsøk på å redde liv og lindre smerter.

«Kvinnene fra Castiglione, som ser at jeg ikke gjør noen forskjell på nasjonene, følger mitt eksempel og viser den samme velvilje mot alle disse menneskene av så forskjellig opprinnelse og som alle er like fremmede for dem. "Tutti fratelli (Vi er alle brødre)", gjentar de beveget.»

Tilbake i Genève, fortsatte bildene fra slagmarken å plage Dunant. Og etter at hans forretningsvirksomhet hadde kollapset, begynte han i 1861 å skrive ned sine minner fra Solferino.

I oktober 1862 ble boken trykt i 1600 eksemplarer. Dunant betalte selv utgivelsen. Den ble oversatt og sendt til innflytelsesrike mennesker i hele Europa, til militære, politikere og fredsvenner. Det var ikke bare skildringene av krigens redsler og de 30 000 drepte som gjorde inntrykk, men også Dunants praktiske forslag om hvordan hjelpearbeidet for soldatene burde organiseres.

Og si ikke at bøker ikke kan forandre verden. "Minner fra Solferino" bidro mer enn noe annet til å skape verdens største frivillige organisasjon - Røde Kors - og til å bygge opp et internasjonalt regelverk for hvordan mennesker skal behandles i krig og konflikter.

Dunant skriver:

«Hvis det hadde eksistert en internasjonal hjelpeforening da slaget ved Solferino ble utkjempet, og hvis det den 24., 25. og 26. juni hadde vært frivillige sykepleiere i Castiglione, eller i Brescia, hvor uvurderlig mye godt kunne de da ikke ha utrettet? Det som trengs er altså frivillige, hurtigarbeidende sykepleiere, som ikke bare er forberedt på og innviet i dette arbeidet, men også anerkjent av de kjempende hærenes overkommando, slik at de mottar den støtten og de lempningene som er nødvendige for at de kan utføre sin oppgave.»

Han foreslår også at statsledere sammenkalles til en kongress for:

«... å formulere et eller annet internasjonalt, avtalefestet og ukrenkelig prinsipp, som når det først er vedtatt og ratifisert kan tjene som grunnlag for Foreningen til hjelp for de sårede i de forskjellige landene i Europa.»

Den 29. oktober 1863 ble Den Internasjonale Røde Kors-komité stiftet. Et rødt kors på hvit bunn (et omvendt sveitsisk flagg) skulle være organisasjonens beskyttende symbol.

Året etter fikk Den Internasjonale Røde Kors-komiteen 12 nasjoner til å signere det som ble kjent som den første Genèvekonvensjonen. Her ble nøytraliteten til sanitetspersonell slått fast, og det ble understreket at alle syke og sårede skulle behandles som venner. Sanitetspersonell skulle være nøytrale og beskyttet av merker og flagg med et rødt kors på hvit bunn. Innlysende for oss i dag, revolusjonerende da ideen ble unnfanget av Henry Dunant.

HISTORIEN TIL RØDE KORS

Inntil midten av 1800-tallet var det ingen organisasjon som behandlet sårede soldater på slagmarken. Sveitseren Henry Dunants store idé var at hjelpearbeidere skulle kunne opptre nøytralt og gi upartisk førstehjelp til soldatene, og at hjelpearbeiderne selv skulle være beskyttet fra krigsmaktene. Det ble starten for Røde Kors som nøytral hjelpeorganisasjon. Nå finnes Røde Kors i mer enn 190 land.

1859:

Henry Dunant er på forretningsreise og kommer over slagmarken i italienske Solferino. Han setter i gang hjelpearbeid for sårede soldater.

1861:

Dunant skriver boken «Minner fra Solferino». I tillegg til fryktelige skildringer hadde Dunant praktiske forslag om hvordan hjelpearbeidet for soldatene burde organiseres i fredstid. Minner fra Solferino bidro mer enn noe annet til å skape verdens største humanitære organisasjon - Røde Kors - og til å bygge opp et internasjonalt regelverk for hvordan mennesker skal behandles i konflikter og krig.

1863:

Den Røde Kors-komiteen (ICRC) opprettes i Sveits og Røde Kors stiftes. Henry Dunant foreslår at statsledere sammenkalles til en kongress for "å formulere et eller annet internasjonalt, avtalefestet og ukrenkelig prinsipp som når det først er vedtatt og ratifisert kan tjene som grunnlag for foreningen til hjelp for de sårede i de forskjellige landene i Europa." Komiteen fikk snart navnet «Den internasjonale komiteen for lindring til sårede soldater». Komiteen diskuterte mulige tiltak for å forbedre feltmedisinen. Dette var noen av hovedpunktene:

- opprettelse av nasjonale foreninger for lindring av sårede soldater
- nøytralitet og beskyttelse for skadede soldater
- bruk av frivillige hjelpemannskaper til å assistere hjelpearbeidet på slagmarken
- organisere flere internasjonale konferanser for å formalisere disse punktene i en bindende internasjonal konvensjon
- introduksjon av et felles beskyttende internasjonalt symbol for helsepersonell i felt, et hvitt armbind med et rødt kors (et omvendt sveitsisk flagg)

1864:

Den første Genèvekonvensjonen: om forbedring av de såredes og sykes kår i de væpnede styrker i felten.

1907:

Den andre Genèvekonvensjonen: om forbedring av såredes, sykes og skibrudnes kår i de væpnede styrker til sjøs.

1919:

Opprettelse av Det internasjonale forbundet av Røde Kors- og Røde halvmåneforeninger (IFRC). I 1919 møttes representanter fra de nasjonale foreningene i Storbritannia, Frankrike, Italia, Japan og USA i Paris for å grunnlegge det som da ble kalt den Internasjonale Røde Kors ligaen. Det opprinnelige forslaget kom fra den amerikanske Røde Kors' leder Henry Davidsen. Denne utvidelsen økte Røde Kors' aktiviteter ut over den internasjonale komiteens (ICRC) oppgaver til å tilby hjelp i katastrofer som ikke var relatert til krig, for eksempel ved naturkatastrofer. Den første store internasjonale nødhjelpsoperasjonen ble satt i gang etter jordskjelvet i Japan i 1923 der 200 000 omkom og utallige av de overlevende var såret og uten beskyttelse.

1929:

Den tredje Genèvekonvensjonen: om behandling av krigsfanger.

1949:

Den fjerde Genèvekonvensjonen: om beskyttelse av sivile i krigstid.

1977:

Tilleggsprotokoll om beskyttelse av ofre i væpnede konflikter – både internasjonale og interne konflikter. ICRC og Forbundet signerte Sevillaavtalen som utdypet ansvaret til begge organisasjonene.

1983:

Organisasjonen fikk nytt navn i 1983 og ble hetende «Røde Kors- og Røde Halvmåneligaen» for å ivareta den økende andelen av nasjonale foreninger som opererte under Røde Halvmåne-symbolet fra den muslimske delen av verden.

1986:

Syv grunnleggende prinsipper for hjelpearbeidet. En internasjonal konferanse i Wien i 1965 tok opp syv grunnprinsipper som skal være et verdigrunnlag for alle deler av organisasjonen, grunnprinsippene ble formelt tatt inn i vedtektene i 1986.

1991:

Navnet på Røde Kors- og Røde Halvmåneligaen ble endret til Det Internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger.

2005:

Den Røde Krystall godkjennes som beskyttelses-symbol på lik linje med det røde korset og den røde halvmåne.



RØDE KORS HAR VUNNET NOBELS FREDSPRIS FIRE GANGER

1901:

Da den første Nobels fredspris ble utdelt i 1901 valgte Den Norske Nobelkomité å dele prisen mellom Henry Dunant og Frederic Passy, grunnlegger og president for det franske fredsforbund.

1917:

Under den første verdenskrig gikk fredsprisen til Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC).

1944:

Under andre verdenskrig ble prisen på nytt gitt til Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC). Den ble utdelt i 1945.

1963:

Det året ble prisen delt mellom Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) og Det internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC). IFRC het den gang Røde Kors-ligaen.

VÅRE SYV PRINSIPPER

Røde Kors har syv grunnleggende prinsipper som utgjør vårt felles verdigrunnlag. Disse syv prinsippene er like for alle Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger over hele verden og gir oss et verktøy for hvordan vi skal utføre det humanitære arbeidet vårt.

HUMANITET



Prinsippet om humanitet er hovedmålet for Røde Kors' arbeid i alle land. Humanitet betyr å vise godhet mot et annet menneske. Røde Kors er grunnlagt ut fra ønsket om upartisk å bringe hjelp til de sårede på slagmaken. Både i vårt internasjonale og nasjonale arbeid streber Røde Kors for å forebygge, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse, og å beskytte liv og helse og sikre respekt for enkeltmennesket. Røde Kors arbeider for å fremme gjensidig forståelse, vennskap, samarbeid og varig fred mellom alle folk.

UPARTISKHET



Prinsippet om upartiskhet i møte med ulike grupper er også et mål for vårt arbeid, ved siden av målet om å gi humanitær hjelp. Røde Kors yter hjelp uten hensyn til nasjonalitet, etnisitet, trosbekjennelse, samfunnsklasse eller politisk overbevisning. Røde Kors streber utelukkende etter å lindre nød og komme hurtig til hjelp der nøden er størst.

NØYTRALITET



Prinsippet om nøytralitet er et middel for å nå målene om upartisk humanitær hjelpeinnsats i Norge og resten av verden. For å kunne bevare alles tillit skal Røde Kors ved konflikter ikke ta parti eller på noe tidspunkt la seg engasjere i uoverensstemmelser av politisk, etnisk, religiøs eller ideologisk karakter.



UAVHENGIGHET

Røde Kors er uavhengig. Selv om det nasjonale Røde Kors skal bistå myndighetene og er underlagt landets lover, må Røde Kors alltid opprettholde sin selvstendighet for til enhver tid å kunne handle i overensstemmelse med Røde Kors-prinsippene.



FRIVILLIGHET

Røde Kors er en humanitær hjelpeorganisasjon basert på frivillig deltakelse og er ikke på noen måte tilskyndet av ønske om økonomiske fordeler. Røde Kors har frivillige over hele verden som bruker av sin tid for å hjelpe mennesker i sårbare livssituasjoner.



ENHET

I hvert land kan det bare være én nasjonalforening. Den må være åpen for alle og utføre sin humanitære virksomhet over hele landet. Prinsippet om enhet skal sikre et felles verdigrunnlag, felles retningslinjer og felles rolleforståelse gjør oss gjenkjennbare overalt i Norge og i verden.



UNIVERSALITET

Røde Kors er en verdensomspennende bevegelse hvor de nasjonale Røde Kors-foreningene har samme status og deler samme ansvar og plikt til å hjelpe hverandre.

DETT INTERNASJONALE RØDE KORS



(International Committee of the Red Cross and Red Crescent societies, forkortes ICRC)

Komiteen har ansvaret for Røde Kors' innsats i områder med krig og konflikt. På grunn av den internasjonale Røde Kors-komiteens helt spesielle nøytralitetsmandat, nedfelt i Genèvekonvensjonene, er det ICRC som har hovedansvaret og koordinerer innsatsen fra Røde Kors-bevegelsen i områder der det er krig og væpnede konflikter. Innsatsen gjøres som regel i samarbeid med nasjonalforeningen av Røde Kors eller Røde Halvmåne i det aktuelle landet.

ICRC arbeider med en rekke områder i væpnede konflikter:

- De fungerer som et nøytralt bindeledd mellom de stridende partene.
- De yter medisinsk og humanitær hjelp.
- De sprer kunnskap om internasjonal humanitærrett.
- De minner de stridende partene om deres forpliktelser etter internasjonal humanitærrett.
- De inspiserer fange- og interneringsleirer.
- De sporer opp savnede mennesker, og gjenforener familiemedlemmer.
- De formidler Røde Kors-beskjeder mellom familiemedlemmer.

ICRC har sitt hovedkontor i Genève.



(International Federation of Red Cross and Red Crescent societies, forkortes IFRC)

Forbundet består av nasjonale Røde Kors- eller Røde Halvmåne-foreninger, der Røde Kors i Norge er en av mer enn 190 nasjonalforeninger. De nasjonale foreningene har ansvar for alt Røde Kors-arbeid i sine land.

En av Forbundets hovedoppgaver er å koordinere den internasjonale hjelpeinnsatsen fra Røde Kors-bevegelsen etter naturkatastrofer, og med konsekvensene av krig eller konflikt. Forbundet styrker nasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåne-foreninger gjennom samarbeid på tvers av nasjonalforeningene og bidrar til organisasjonsutvikling. Forbundet kan også samle inn penger til nødhjelp, sende delegater, drive feltsykehus, spre helseopplysning om for eksempel malaria, HIV/Aids og tuberkulose. Forbundet har et utstrakt forbyggende arbeid med å styrke nasjonalforeningers beredskap.

Sekretariatet til Forbundet er i Genève, og i tillegg har de flere regionale kontor på alle kontinenter i verden. Forbundet avholder generalforsamling hvert 2. år og vedtar der felles policy og strategier som gjelder for alle nasjonalforeningene, også Røde Kors i Norge.

Hovedoppgavene til IFRC er:

- nødhjelp
- organisasjonsutvikling
- helse
- forebygging

NORGES RØDE KORS I VERDEN

Norges Røde Kors er en bidragsyter til den internasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåne-bevegelsen. Vi bistår med ressurser og spesialkompetanse for å forebygge humanitære katastrofer og vi svarer med nødhjelp og tidlig gjenoppbygging når katastrofen har rammet. Norges Røde Kors' spesialfelt innen nødhjelp er utsendelse og drift av feltsykehus.

Norges Røde Kors

- stiller på nødhjelpsoppdrag på kort varsel
- har langvarige samarbeid med andre Røde Kors-foreninger
- har en base med delegater som kan mobiliseres på kort varsel

Vi stiller både på nødhjelpsoppdrag av kortere art, men har også mer langvarige partnerskap med 15-20

søsterforeninger, hvor vi samarbeider om spesifikke prosjekter, spesielt innenfor helse.

Norges Røde Kors' spesialfelt innen nødhjelp er utsendelse og drift av feltsykehus som vi ser her på bildet. Sykehuset bemannes av delegater som er profesjonelle innen sitt felt og som får lønn for oppdraget. Delegater er for eksempel leger, sykepleiere, jordmødre og økonomer. De har alle gjennomgått opplæring hos Røde Kors før de reiser ut som delegater.

Vi har en egen base med delegater som forespørres om å ta oppdrag etter behov. Når den akutte fasen er over og delegater trekkes ut av oppdraget, overlates feltsykehuset til Røde Kors-foreningen i det aktuelle landet.



Bilde: Røde Kors har vært til stede og hjulpet menneskene i Ukraina siden 2014. Vi bistår med blant annet akutt helsehjelp, medisiner, mat, vann og beskyttelse til de som er rammet av krigen i Ukraina. Foto: ICRC (2018).

INTERNASJONAL HUMANITÆRRETT



Krig kan virke lovløst. Men det finnes faktisk regler i krig. Antallet konflikter i verden øker. I dag er krigens regler kanskje viktigere enn noen gang for å beskytte sivile og begrense menneskelige og materielle skader forårsaket av krig. Internasjonal humanitærrett, også kjent som krigens folkerett, bestemmer hva som er lov og ikke lov i kriger og konflikter. Regelverket skal begrense effekten av væpnet konflikt av humanitære grunner og bidra til stabilitet, legitimitet og langsiktig sikkerhet. Røde Kors er en sterk stemme for respekt og etterlevelse av Internasjonal humanitærrett.

Røde Kors har som en av sine oppgaver å informere om krigens regler. Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) har fått et spesielt mandat i Genèvekonvensjonene til å gi beskyttelse og hjelp til mennesker som er ofre for væpnet konflikt. Både Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) og resten av Røde Kors-bevegelsen arbeider for å øke kunnskap og respekt for dette mandatet.

For å kunne utføre dette arbeidet er Den internasjonale Røde Kors-komiteen (ICRC) avhengig av å få kontakt med, og ha tillit og aksept hos, de stridende parter og de som har innflytelse på dem. Derfor kan ikke organisasjonen være knyttet til politiske motiver eller mål. Røde Kors er alltid nøytral, uansett hvor vanskelig det kan være. Nøytraliteten er en forutsetning for å få tillit hos alle partene i konflikten, og gjennom det få tilgang til å hjelpe ofre på begge sider av konflikten.

Hovedpoenget med internasjonal humanitærrett er å:

- beskytte mennesker som ikke eller ikke lenger deltar direkte i kamper, begrense unødvendig lidelse ved å regulere metoder og midler brukt i krig
- begrense unødvendig lidelse ved å regulere metoder og midler brukt i krig

GENÈVEKONVENSJONENE

Det viktigste regelverket:

Genèvekonvensjonene ble endelig vedtatt av en rekke land etter den andre verdenskrig. Gjennom årene er også en rekke andre nye og gamle regler (konvensjoner) blitt en del av Genèvekonvensjonene. Genèvekonvensjonene er i dag ratifisert av 196 stater, det er mer enn de 193 stater som er medlem i FN. Det finnes fire Genèvekonvensjoner (fra 1949) samt to tilleggsprotokoller av 1977 og en av 2005.

INNHALDET I GENÈVEKONVENSJONENE

- Første og andre Genèvekonvensjon gir beskyttelse til henholdsvis syke og sårede i felt og til sjøs.
- Den tredje Genèvekonvensjonen har regler om beskyttelse av krigsfanger.
- Den fjerde Genèvekonvensjonen gir beskyttelse til sivile.
- Første tilleggsprotokoll av 1977 gir økt beskyttelse for sivile.
- Andre tilleggsprotokoll av 1977 var en konsekvens av at man så en stadig økning av konflikter internt i stater. Tidligere hadde de fleste kriger foregått mellom stater. Andre tilleggsprotokoll omhandler derfor beskyttelse i ikke-internasjonale væpnede konflikter.
- Tredje tilleggsprotokoll av 2005 innfører et nytt beskyttelsesemblem: den røde krystall.

Internasjonal humanitærrett er et lovverk i stadig utvikling. Nye regler har kommet til når det har vist seg nødvendig - som for eksempel når nye våpentyper, ny teknologi og ny taktikk ikke omfattes av de gamle reglene, eller fordi synet på ulike metoder og våpentyper forandrer seg over tid.

FIRE HOVEDOMRÅDER FOR INTERNASJONAL HUMANITÆRRETT

Når vi vurderer om krigshandlinger er lovlige innenfor internasjonal humanitærrett (IHR), vurderes dette etter fire hovedpunkter:

- **Humanitet:** Selv i væpnet konflikt må humanitet ha plass i holdninger, vurderinger og handlinger. Krig er ikke mellom individer, men mellom stater. Man skal forsøke å forebygge og begrense menneskelige lidelser. I en krig skal man ikke gå etter motstanderens sivile befolkning, og også soldater skal behandles humant, selv om de er lovlige mål.
- **Militær nødvendighet:** I hovedsak betyr dette prinsippet at man før et eventuelt angrep alltid skal spørre seg selv: "Er dette nødvendig for å oppnå det ønskede militære målet?" En krigstilstand legitimerer bruk av væpnet makt, men internasjonal humanitærrett begrenser maktbruken dit hen at det kun er lov å bruke den makt som er nødvendig for å oppnå sitt militære mål.
- **Distinksjon:** Det skal alltid skilles mellom stridende og ikke-stridende i krig. Soldater som ikke lenger tar del i fiendtlige handlinger (for eksempel ved at de har overgitt seg) har krav på beskyttelse. Man kan ikke alltid hindre at sivile rammes av krigshandlingene. Men, krigshandlinger skal rettes mot militære styrker og mål, og sivilbefolkningen skal unngås så langt det er mulig. Våpen må også brukes ut fra distinksjonsprinsippet, og må ikke forårsake overdreven skade og unødvendig lidelse.
- **Proporsjonalitet:** Proporsjonalitet handler om å vurdere hva man militært oppnår ved et angrep opp mot de skadene man eventuelt forårsaker på sivilbefolkningen og sivile gjenstander. Det vil for eksempel ikke være i tråd med proporsjonalitetsprinsippet å bombe en landsby, eller skade og drepe hundrevis av sivile mennesker for å drepe en enkelt soldat. Våpen og metoder skal stå i et rimelig forhold til det målet man vil oppnå.



En frivillig hjelper en eldre dame ut av Boustan al Qasar i Aleppo i mars 2015. I løpet av en dag, hjalp frivillige fra syriske Røde Halvmåne 39 sårbare innbyggere ut av det krigsrammede området. Foto: SARC

SYMBOLER PÅ BESKYTTELSE I KRIG



Det røde korset, den røde halvmåne og fra 2005 den røde krystall er beskyttelsessymboler i krig. Bruken av det røde korset som beskyttelsesmerke ble vedtatt allerede i 1864 gjennom den første Genèvekonvensjonen. Senere har den røde halvmåne fått samme status som det røde korset, og i 2005 ble det i 3. tilleggsprotokoll vedtatt et tredje og siste likestilt emblem: den røde krystall.

Disse tre symbolene skal bare brukes for å markere personell og installasjoner som har krav på særskilt beskyttelse. Det inkluderer:

- militær sanitet
- nasjonale Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger som bistår den militære sanitetstjenesten
- sivile sykehus som bistår den militære sanitetstjenesten

I tillegg har nasjonale Røde Kors- og Røde halvmåneforeninger fått en spesiell tillatelse til å bruke disse symbolene for å vise tilhørighet til Røde Kors- og Røde halvmånebevegelsen. For at det røde korset, den røde halvmåne og den røde krystall skal bli respektert i krig og konflikt er det viktig å ikke misbruke disse emblemene i fredstid. Der er derfor straffbart å misbruke emblemene og etterligninger av disse i Norge.

MENNESKERETTIGHETER

Røde Kors skal ikke bare spre kunnskap om og styrke internasjonal humanitærrett. De internasjonale menneskerettighetene er også et viktig grunnlag for arbeidet vi gjør.

Ideen om at det finnes noen rettigheter alle mennesker har, har eksistert i flere hundre år, men særlig etter andre verdenskrig vokste det frem et internasjonalt system for menneskerettigheter. De fleste stater er enige om at visse rettigheter skal gjelde for alle. Rettighetene er beskrevet i såkalte konvensjoner, og statene har forpliktet seg til å følge disse. Noen av de viktige konvensjonene vi har i dag er FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter, FNs konvensjon om økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter og FNs barnekonvensjon. For Norges del er også Den europeiske menneskerettighetskonvensjonen viktig. Det er myndighetene i hvert enkelt land som må sørge for at alle borgerne i landet får oppfylt sine menneskerettigheter.

I motsetning til internasjonal humanitærrett, som bare gjelder når det er krig eller konflikt, gjelder menneskerettighetene alltid. Det betyr at menneskerettighetene er relevante for Røde Kors' arbeid både i krig og fred.

RØDE KORS' FORMÅL ER Å BESKYTTE LIV OG HELSE OG SIKRE RESPEKT FOR MENNESKET

Det er i utgangspunktet myndighetene som skal sørge for at menneskerettighetene blir oppfylt. Samtidig bidrar Røde Kors og andre aktører til at mennesker i sårbare livssituasjoner får den beskyttelsen de har krav på i henhold til humanitærretten og menneskerettighetene. Vi jobber blant annet for å forebygge, håndtere og

forhindre vold, overgrep og brudd på menneskers grunnleggende rettigheter. Vi bidrar også til å ivareta behovene til mennesker som har vært utsatt for slike overgrep.

Eksempler på hvordan Røde Kors bidrar til å oppfylle menneskerettighetene:

- Retten til livet er selve hjørnesteinen i konvensjoner om menneskerettigheter. Den er uttrykkelig nevnt i Den europeiske menneskerettighetskonvensjon artikkel 2. Retten til liv innebærer blant annet at norske myndigheter må ha på plass en effektiv redningstjeneste som kan rykke ut når menneskers liv står i fare. I dag er det politiet som koordinerer slike redningsoppdrag og frivillige i Røde Kors Hjelpekorps bistår. Røde Kors er på den måten med å oppfylle Norges internasjonale forpliktelser om å sikre enhver person rett til liv.
- Røde Kors forsterker stemmene til grupper med store beskyttelsesbehov og belyser de humanitære konsekvensene ved brudd på grunnleggende rettigheter. For eksempel har Røde Kors skrevet rapporter om konsekvenser av isolasjon av innsatte i norske fengslar, manglende omsorg på sykehjem og behov for helsehjelp for torturutsatte.
- Alle har rett til nødvendig helsehjelp. Røde Kors driver politisk påvirkning for å sikre at også papirløse migranter får tilgang på den helsehjelp de trenger. Fordi det offentlige sikkerhetsnett mangler, har også Røde Kors og Kirkens Bymisjon drevet helsesentre for papirløse migranter i Oslo og Bergen i over ti år. Innsatsen gjøres hovedsakelig av frivillige. Målet vårt er at disse helsesentrene skal bli overflødige, og at vi kan legge ned aktiviteten. Røde Kors mener at staten må ta ansvar og oppfylle sine menneskerettslige forpliktelser.

- Alle barn og unge har rett til å få oppfylt en viktig menneskerettighet, nemlig retten til utdanning. Retten til utdanning følger av barnekonvensjonen artikkel 28 og innebærer at alle barn skal ha rett til utdanning og like muligheter for å få oppfylt denne retten. I Norge er hjemmelekser en del av undervisningsopplegget og en nødvendig forutsetning for å kunne delta i opplæring på skolen. Da må også norske myndigheter sikre at alle barn i Norge har de samme muligheter til å gjøre leksene sine. Røde Kors Leksehjelp er med og bidrar til at alle får like muligheter til å få oppfylt sin rett til utdanning, og aktiviteten er med på å forhindre forskjellsbehandling av barn.
- Barnekonvensjonen bestemmer blant annet at alle barn har rett til å leke og ha en fritid. Det finnes barn og barnefamilier i Norge som ikke har mulighet til å reise på ferie sammen eller gjøre noe hyggelig sammen på fritiden, fordi økonomien ikke tillater det. Barn som lever under vanskelige økonomiske forhold skal ikke fratas sin rett til å være barn, og derav mulighet til lek sammen med andre barn gjennom ferieleirer, fritidsaktiviteter, besøke besteforeldre etc. Aktiviteten Ferie for alle i Røde Kors gir barn som lever under vanskelige økonomiske forhold muligheten til å leke ubekymret sammen med andre barn, og beskytter dermed barnets rett til lek og fritid.



**DEN BESTE MEDISINEN FOR ET
MENNESKE ER ET ANNET MENNESKE**



- JENS MEINICH

MILEPÆLER I NORGES RØDE KORS SIN HISTORIE

Foreningen for frivillig vård af sjuke och sårade i felt, som Sveriges Röda Korset først het, ble dannet umiddelbart etter den diplomatiske konferansen i Genève i 1863. Norge var i union med Sverige på denne tiden, men kongen av Sverige ønsket at Norge skulle ha sitt eget Røde Kors.

1865:

Norges Røde Kors ble stiftet i Kristiania høsten 1865 av statsminister Frederik Stang og godkjent av regjeringen i Stockholm den 4. november. Navnet den gang var Forening for Pleie af Syge og Saarede i Feldt og for Understøttelse af Saarede og Faldnes Efterladte.

1893:

Et opprop til «Norske mænd og kvinder» oppfordret nordmenn til å bli med i et internasjonalt Røde Kors-fellesskap. Kvinner kom fra nå av for første gang med som aktive medlemmer.

1894:

«Den Vestlandske filial af Foreningen for frivillige til Pleie af Syge og Saarede i Felt» ble stiftet i Bergen.

1894:

Etablering av egen Røde Kors Kvinneforening («dameforening») i Trondheim.

1895:

Norges Røde Kors startet sykepleierutdanning.

1917:

Daviken lokallag i Sogn og Fjordane blir stiftet og blir den første junioravdelingen i Røde Kors.

1922:

Strukturen med en tredeling, lokalt, distrikt, nasjonalt ble innført, og har vært nesten uendret siden da.

1926:

Ungdommens Røde Kors (URK) fikk formell status som spesialavdeling.

1931:

Barnehjelpen startet opp. Etter hvert utviklet dette seg til et omfattende tilbud fra Røde Kors til barn i Norge. Fremdeles har Røde Kors et stort engasjement med mange tilbud til barn og unge, selv om vi ikke lenger kaller det barnehjelpen.

1932:

Det første Røde Kors Hjelpekorps ble stiftet i Fredrikstad 13. august 1932. Den gang het det ikke hjelpekorps, men Røde Kors Sanitetskolonne.

1949:

Røde Kors Besøkstjeneste til syke mennesker opprettes etter mønster av det amerikanske "Gray Ladies Service" - betegnelsen på frivillige Røde Kors-medlemmer som besøkte langtidspasienter på sykehus. I Norge fikk de navnet 'Pasientvenner'.

1960:

Visitortjenesten i norske fengsler opprettes som en del av Besøkstjenesten.

1984:

Barn og unges kontakttelefon starter i 1984. De skifter siden navn til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom og deretter til Kors på halsen i 2005 da Røde Kors lanserer nettjeneste i tillegg til telefon for barn og unge.

1999:

Den første Flyktningguiden i regi av Røde Kors starter i Asker og Bærum.

2002:

Ungdommens Røde Kors skiftet navn til Røde Kors Ungdom og ble en del av organisasjonen som styres av ungdom mellom 13 – 30 år.

2009:

Røde Kors blir anerkjent som støtteaktør også i fredstid av Kongen i starsråd.

2019:

Røde Kors Ungdom vedtar ny retning hvor lokale treffpunkt for ungdom står i fokus.

2020:

Etablering av Røde Kors-logo på samisk: Rukses Ruossa.

Røde Kors i Norge **avdekker, hindrer og lindrer** menneskelig nød og lidelse.



VI ER RØDE KORS

Som frivillig i Røde Kors blir du en del av en humanitær historie som startet på slagmarken i Solferino i 1859. Sammen er vi en humanitær organisasjon som beskytter liv og helse. Vi er en demokratisk organisasjon, det betyr at vi er en medlemsstyrt organisasjon og det er våre medlemmer som prioriterer hvor vi skal gjøre en innsats.

Som beredskapsorganisasjon står vi klare til å bidra i krisesituasjoner lokalt, nasjonalt og globalt. Vi er en hjelpeorganisasjon som hjelper der det trengs, med de aktiviteter som trengs. Alle våre frivillige bidrar til at vi får hjelpen helt frem. Vi er en del av en internasjonal bevegelse som er til stede i hele verden i nesten alle verdens stater.



**En humanitær
organisasjon**



**En demokratisk
organisasjon**



**En beredskaps-
organisasjon**



**En hjelpe-
organisasjon**



**En frivillig
organisasjon**



**En medlemsstyrt
organisasjon**



**En internasjonal
organisasjon**

RØDE KORS I NORGE

Røde Kors er Norges og verdens største humanitære organisasjon. Fellesnevneren for Røde Kors' mangfoldige virksomhet er medmenneskelighet og et ønske om å hjelpe der det trengs uavhengig av hvem du er.

Norges Røde Kors ble stiftet i 1865. Vi har cirka 140.000 medlemmer og cirka 40.000 frivillige fordelt på 350 lokalforeninger. Vi har et mangfold av aktiviteter.

Aktivitetene i lokalforeningen er delt i tre fagområder: Omsorg, Ungdom og Hjelpekorps. Det er behovene i lokalsamfunnet som avgjør hvilke aktivitetstilbud den enkelte lokalforeningen har. Lokale hjelpekorps står klare til å rykke ut når katastrofer eller ulykker inntreffer. Vi gir omsorg til eldre og ensomme. Vi besøker innsatte i fengsler og beboere på asylmottak. Vi driver møteplasser, leksehjelp og andre aktiviteter som skal bidra til en trygg oppvekst for barn og unge. Noen aktiviteter drives nå også digitalt. Røde Kors ser at mange faller utenfor i velferdssamfunnet vårt. Derfor er det hele tiden behov for flere frivillige som kan bidra med sine hoder, hjerter og hender.

De syv Røde Kors-prinsippene ligger til grunn for all Røde Kors-aktivitet. Vi i Røde Kors gir hjelp til dem som trenger det mest, uavhengig av religion, nasjonalitet eller politisk tilhørighet.



- Derfor har vi ikke nødvendigvis de samme aktivitetene i Alta som i Bergen;

Oppdraget til Røde Kors er å avdekke, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse, og med det menes at det blant annet er behovene som avgjør om Røde Kors skal gjøre en innsats lokalt. Alt Røde Kors gjør er et svar på et humanitært behov. Vi hjelper der Røde Kors er best egnet til å hjelpe og behovet er størst.

RØDE KORS-VURDERINGEN



Alle organisasjonsledd skal legge Røde Kors-vurderingen til grunn for sitt arbeid. Røde Kors-vurderingen er en metode i fire trinn som hjelper oss med å drive aktiviteter i tråd med behovene i samfunnet.

Vurderingen er nyttig når vi skal vurdere å starte opp med nye aktiviteter basert på lokale behov.

Vurderingskriterier:

- Det skal foreligge et udekket behov hos mennesker i sårbare livssituasjoner.
- Aktiviteten følger naturlig av vårt oppdrag og er i henhold til våre prinsipper.
- Behovene er ikke dekket av andre med bedre kompetanse eller mer naturlig forankring.
- Røde Kors har kompetanse og ressurser til å utføre oppgaven.

FRIVILLIG I RØDE KORS

Som frivillig er du først og fremst et menneske, som sørger for at deltakerne er trygge og føler seg inkludert. Om innsatsen skjer i hjelpekorpsset, Røde Kors Ungdom eller omsorg så er du en rollemodell som møter mennesker med respekt og likeverd.

En frivillig i Røde Kors er en person som er registrert i en aktivitet som frivillig og som gjør en frivillig innsats minimum én gang per år. Frivillig innsats i Røde Kors er ulønnet og skal utføres i samsvar med Røde Kors' syv prinsipper. Frivillige oppfordres til å tegne medlemskap i Røde Kors. Ved å tegne medlemskap kan du som frivillig delta i organisasjonsdemokratiet og stemme på lokalforeningens årsmøte.

Det forutsettes at den enkelte som er frivillig i Røde Kors handler ut fra Røde Kors' verdigrunnlag, lover og bestemmelser og oppfyller organisasjonens krav til egnethet og kompetansekrav.

Som frivillig i Røde Kors kan du ha mange ulike roller: frivillig i aktivitet, mottaksansvarlig for nye frivillige, leder for en aktivitet, tillitsvalgt lokalt eller på distriktsnivå, kursholder eller instruktør. Felles for alle er at vi representerer Røde Kors.

I møte med andre mennesker er det du som er Røde Kors. Da er det ikke dine individuelle verdier og holdninger som skal være førende. Du er kort sagt en forvalter av Røde Kors' omdømme og varemerke. Det er derfor vi ber deg om å kjenne til våre syv prinsipper og miljøplakaten, og handle i tråd med disse når du er i aktivitet for Røde Kors.

Uten frivillige stopper Røde Kors. Frivillighet er fundamentet for humanitær støtte til millioner av mennesker i sårbare livssituasjoner over hele verden.

Frivillighet har en verdi i seg selv gjennom medmenneskelighet, engasjement og sosialt ansvar. Det er en gjensidighet mellom den som mottar og den som gir hjelp. Det handler om respekt, utvikling av identitet og tilhørighet, sosialt samhold, ny kunnskap, trivsel og fremtidstro.

Ulike mennesker bringer med seg et mangfold av kunnskap og erfaringer til Røde Kors. Dette mangfoldet gjør oss sterke i møte med ulike grupper vi skal bistå. Vi ønsker et størst mulig mangfold blant frivillige, tillitsvalgte og ansatte.

MILJØPLAKATEN

Miljøet i Røde Kors skal preges av **respekt, åpenhet, tillit og inkludering.**



I Røde Kors bidrar alle til et godt miljø ved å:



snakke med hverandre
- ikke om hverandre



skille sak og person
- det er lov å være uenig



selv ta tak i situasjoner som man
ønsker å endre på en konstruktiv
og hensynsfull måte



dele informasjon og være lojal
mot beslutninger

OPPLÆRING I RØDE KORS

RØDE KORS-SKOLEN

LÆRING I RØDE KORS:



...gir trygge frivillige



...sikrer kvalitet i innsatsen vi gjør



...er et ansvar for hele Røde Kors



...er motiverende og gøy

I Røde Kors skal alle frivillige få opplæring. Det skal bidra til at vi har trygge og kompetente frivillige i aktivitetene våre. Hvilke kurs du trenger avhenger av aktiviteten du skal være frivillig i, målet er at du skal føle deg trygg i rollen.

All opplæring i Røde Kors er samlet i Røde Kors-skolen. Røde Kors-skolen tilbyr mange ulike opplæringstilbud. Alle skal få en felles start og velkomst til Røde Kors med Startkurset.

STARTKURS NYE FRIVILLIGE

Hensikt:

- å engasjere og motivere deg som ny frivillig
- at du skal bli kjent med Røde Kors
- at du skal forstå rollen som frivillig i Røde Kors

Etter startkurset vil du få tilbud om opplæring i den aktiviteten du skal bli frivillig i. Du vil også få mulighet til å ta flere andre kurs etter hvert for å bygge på kompetansen. Opplæringen gjennomføres av lokale frivillige kursholdere og instruktører.

Aktivitetsspesifikk opplæring:

- Røde Kors Hjelpekorps
- Røde Kors Omsorg
- Røde Kors Ungdom

Annen opplæring:

- Organisasjon og ledelse
- Beredskap
- Pedagogikk

Grunnleggende førstehjelp:

- Grunnkurs førstehjelp
- Grunnkurs i psykososial førstehjelp
- Førstehjelp mot selvmord



BESTEMMELSE FOR FRIVILLIGE OG RETNINGSLINJER I AKTIVITET

For at du som frivillig skal vite hva som forventes av deg, har Røde Kors utarbeidet en Nasjonal bestemmelse for frivillige som gjelder alle frivillige uansett aktivitet. Hensikten er å gi deg en tydelig ramme. Bestemmelsen sier også noe om hva du som frivillig kan forvente av Røde Kors.

De ulike aktivitetene har egne retningslinjer basert på bestemmelsen. Retningslinjene regulerer den frivilliges oppgaver innenfor en bestemt aktivitet. Som ny frivillig vil du få en gjennomgang av begge disse dokumentene. På den måten blir du trygg i rollen din og vet hvilke oppgaver du skal utføre i den aktiviteten du har valgt å gjøre en frivillig innsats i.

NOEN DEFINISJONER:

- En frivillig er en person som er registrert i en aktivitet og som gjør en frivillig innsats minimum en gang i året.
- En tillitsvalgt er en frivillig som er valgt til et verv i Røde Kors. En tillitsvalgt må i tillegg være medlem i Røde Kors.
- Et medlem betaler en kontingent på kr. 300 i året som går til lokalforeningen. Medlemmer kan delta på årsmøtet i lokalforeningen med stemmerett.
- En frivillig må være medlem for å kunne delta på årsmøte i lokalforeningen med stemmerett. Vi oppfordrer derfor alle frivillige til å være medlemmer og delta aktivt i organisasjonsdemokratiet.

ETIKKERKLÆRING OG TAUSHETSERKLÆRING

Alle frivillige og ansatte i Røde Kors må signere en taushetserklæring og etikkерklæring før de begynner i en aktivitet, et verv eller en ansattstilling.

Etikkерklæringen tar for seg punkter som at Røde Kors-ere forventes å ha respekt for sine medmennesker og at det ikke er tillatt med mobbing, trakassering og lignende. Mye av det som står der kan oppfattes som selvsagt, men det er likevel viktig at vi presiserer det, sånn at vi har en felles standard i hele Røde Kors i Norge.

Taushetserklæring: Når det gjelder taushets-erklæringen har vi først og fremst taushetsplikt, fordi alle deltakerne i våre aktiviteter skal være sikre på at informasjon de gir til Røde Kors ikke blir spredt til andre. Det gjør også at vi lettere får den informasjonen vi trenger for å kunne gi best mulig hjelp. Taushetsplikt betyr at du ikke kan fortelle videre personlig informasjon som du får vite fordi du er frivillig. Den du for eksempel besøker skal være trygg på at ingen får vite det han eller hun forteller deg.

Taushetsplikten gjelder overfor alle. Det gjelder overfor familien din, vennene dine, og naturligvis også på sosiale medier. Vi legger ikke ut bilder av deltakere i aktiviteten der de kan bli identifisert eller forteller historier der de kan bli gjenkjent.

Som frivillig er det viktig at du forstår at det som blir snakket om mellom deg og en deltaker, er en sak mellom dere to, ingen andre.

I noen få situasjoner gjelder likevel ikke taushetsplikten, for eksempel hvis det er fare for liv eller helse eller dersom et barn er utsatt for omsorgssvikt. Dette kan du lese mer om i taushets-erklæringen og i veilederen for taushetsplikt.

VURDER OM DINE HANDLINGER KAN HA NEGATIVE KONSEKVENSER

Røde Kors har et ansvar for å forsikre oss om at vårt arbeid ikke påfører ytterligere skade for de vi forsøker å hjelpe. Dette kalles «prinsippet om ikke å skade» og er førende for alle humanitære organisasjoner. Det er forventet at du som frivillig kontinuerlig vurderer hvorvidt dine handlinger kan påføre skade, stigma eller har andre negative konsekvenser for de du er i kontakt med.

RETNINGSLINJER FOR HÅNDTERING AV VANSKELIGE SITUASJONER

Organisasjonen har utarbeidet interne retningslinjer for håndtering av vanskelige situasjoner som kan oppstå. Hovedprinsippet er at konflikter skal løses på lavest mulig nivå. Dersom det oppstår vanskelige situasjoner skal du i første omgang involvere nærmeste leder for støtte.

VARSLING OM KRITIKKVERDIG FORHOLD

Alle frivillige og ansatte i Røde Kors har rett til å varsle om kritikkverdige forhold i organisasjonen. Kritikkverdige forhold kan være lovbrudd, brudd på interne regler, retningslinjer og etiske normer, eller annen kritikkverdig atferd. Du skal i hovedsak rapportere kritikkverdig forhold til nærmeste leder.

Du kan også bruke varslingskanalen

Varsle om kritikkverdige forhold i Røde Kors - Røde Kors (rodekors.no)

ETTERSAMTALE

Røde Kors tilbyr ettersamtale for frivillige som har opplevd en krevende hendelse i forbindelse med aktivitet eller oppdrag for Røde Kors. Ved behov for ettersamtale, ta kontakt med nærmeste leder. Røde Kors' program for ettersamtale sikrer at du som frivillig blir ivaretatt og får gjennomgått hendelsen på en strukturert måte. Samtalen bør, hvis mulig, gjennomføres et par dager etter selve hendelsen har funnet sted. Ettersamtale kan gjennomføres individuelt eller i gruppe.

ID-KORT

ID-kortet viser at du er frivillig i Røde Kors, men er ikke påkrevet i alle aktiviteter. ID-kort kan kun brukes i aktivitet i Røde Kors, ikke i andre sammenhenger. For å få ID-kort som frivillig må du:

- være aktiv frivillig og registret i en aktivitet, hjelpekorpsset eller inneha et verv (tillitsvalgt)
- ha gjennomgått nødvendig opplæring
- ha fremlagt godkjent politiattest dersom aktiviteten krever dette (aktiviteter for barn og unge)
- ha underskrevet vår etikkerklæring og taushetserklæring

FORSIKRING

Når du er frivillig i Røde Kors er du dekket av den kollektive ulykkesforsikringen vår. Alle har ansvar for å opptre forsvarlig for at forsikringen skal gjelde. Hvis du kommer ut for en ulykke mens du er i aktiviteten, kan du få hjelp til å fylle ut skademeldingsskjema av nærmeste leder og distriktskontoret.

TALSPERSON

Å være talsperson for sårbare mennesker er en viktig del av Røde Kors' arbeid. Denne rollen tilfaller spesielt ledere, men også frivillige som er interessert i å gjøre talspersonarbeid.

SOSIALE MEDIER

Hver dag blir Røde Kors snakket om i sosiale medier, og det er viktig å være til stede på disse arenaene. Mange ansatte og frivillige er aktive i sosiale medier og Røde Kors har laget retningslinjer for bruk av sosiale medier. Målet med retningslinjene er å hjelpe frivillige og ansatte til å snakke om sitt engasjement i Røde Kors i sosiale medier, og samtidig klargjøre hva som anbefales og forventes. Her er noen eksempler fra retningslinjene:

- Ved bruk av sosiale medier må den frivillige uttale seg i tråd med Røde Kors' verdigrunnlag. Dersom du er usikker når det gjelder bruk av sosiale medier, må du ta kontakt med din nærmeste leder i lokalforeningen.
- Røde Kors kan bare legge ut og/eller dele bilder på sosiale medier som Røde Kors har rettigheter til. Det betyr at både personen(e) som er på bildet og fotografen har gitt tillatelse til publisering av bildet. Hvis personen på bildet er en del av en aktivitet og ikke hovedmotiv, eller hendelsen på bildet er det egentlige motivet, er det ikke nødvendig å ha spesifikk tillatelse. Deltakere skal likevel ikke kunne identifiseres på bildet. Dersom deltakeren er under 13 år, skal det innhentes tillatelse fra hans/hennes foresatte.

FIRE FRIVILLIGE OM FRIVILLIGHET

«Jeg er frivillig i Bergen Røde Kors fordi det gir meg masse positiv energi å være med fine folk som har lyst til å være til nytte for andre og skape fine opplevelser.»

- Sara, Bergen Røde Kors

«Det er motiverende å hjelpe folk i hjembygda mi. Det er godt å vite at når noen faller og slår seg i skisporet så er Meldal Røde Kors kompetente og kan hjelpe dem.»

- Agnes, Meldal Røde Kors

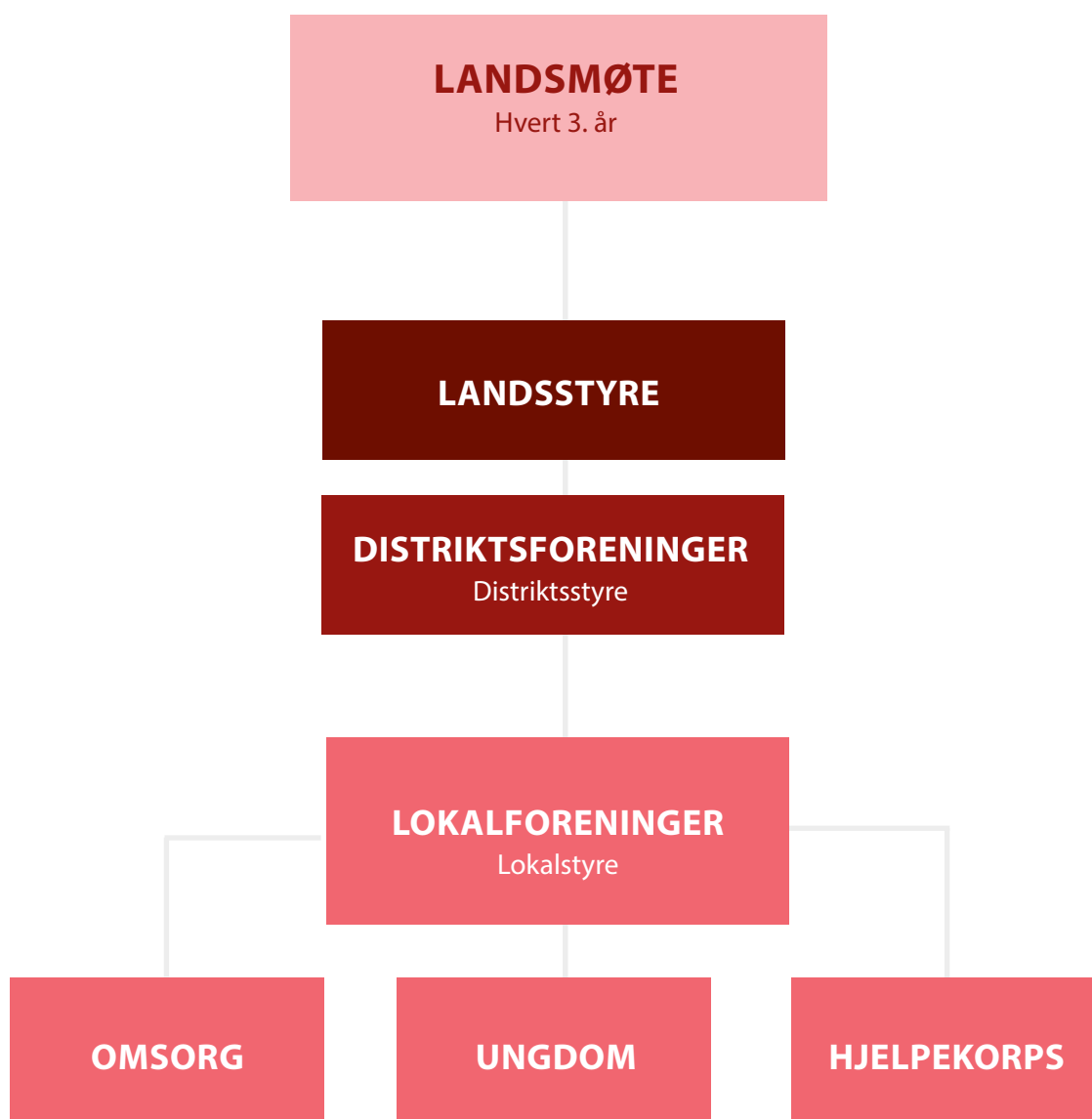
«Jeg har alltid vært en elev på skolen som liker å hjelpe folk når jeg kan faget. Å være leksehjelper passer meg naturlig.»

- Abdu, Trondheim Røde Kors

«Røde Kors gjør det gøy å være frivillig.»

- Lasse, Bergen Røde Kors

ORGANISASJONS- STRUKTUREN VÅR



OBS! Oslo Røde Kors følger ikke denne strukturen. Her er distrikt og lokalforening ett og samme ledd.

Vi er organisert i tre nivåer: lokalt, distrikt og nasjonalt. På alle nivåer er det frivillig tillitsvalgte som leder styrer og setter retning i organisasjonen.

Røde Kors i Norge er medlem av Det Internasjonale Forbundet av Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger (IFRC), og er Norges største frivillige humanitære organisasjon. Vi har lokalforeninger i nesten alle landets kommuner.

Oppdraget til Røde Kors er å avdekke, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse, med det menes at det er behovene som avgjør om Røde Kors skal gjøre en innsats lokalt. Vi hjelper der Røde Kors er best egnet til å hjelpe og behovet er størst.

LANDSMØTET

Landsmøtet er Røde Kors' høyeste demokratiske organ og et humanitært toppmøte der frivillig tillitsvalgte fra hele landet kommer sammen for å sette retning for Røde Kors. Her vedtas lover, hovedprogram og budsjett for Røde Kors. Landsmøtet velger også landsstyret for tre år. Landsmøtet består av lederne for lokalforeningene, distriktslederne, landsstyret, medlemmene av landsrådene og lederne av distriktsrådene.

LANDSSTYRET

Landsstyret består av medlemmer som velges på landsmøtet. Landsstyret er Røde Kors' høyeste styrende myndighet i perioden mellom to landsmøter og ledes av en valgt president. Landsstyret styrer virksomheten og forvalter organisasjonens midler i samsvar med det hovedprogram og de vedtak som er fattet på landsmøtet. Landsstyret representerer Røde Kors overfor statsmyndighetene i Norge og i andre land, og overfor Røde Kors- og Røde Halvmåneforeninger utenfor Norge.

PRESIDENT OG GENERALSEKRETÆR

Presidenten er Røde Kors' høyeste frivillig tillitsvalgte og velges på landsmøtet. Presidenten leder landsstyret. Som frivillig i Røde Kors får ikke presidenten lønn, men får dekket sine utgifter i forbindelse med vervet.

Generalsekretæren er ansatt av landsstyret på åremål og er øverste leder for de ansatte, både nasjonalt, på distrikt og lokalt. Generalsekretæren samarbeider nært med landsstyret og deltar med sin ledergruppe som rådgivere på landsstyremøtene.

NASJONALKONTORET

Røde Kors' nasjonalkontor ligger i Oslo og ledes av generalsekretæren. De ansatte på nasjonalkontoret har sekretariatsfunksjon for landsstyret, landsrådene, nasjonale komiteer og utvalg. Nasjonalkontoret legger til rette for samarbeid med næringsliv, nasjonale myndigheter, andre organisasjoner og aktuelle samarbeidspartnere. I tillegg utvikles maler, nasjonale retningslinjer og bestemmelser, verktøy og opplæringstilbud for frivilligheten i samarbeid med distriktene.

DISTRIKT

Vi har 18 Røde Kors-distrikt. Distriktet består av et distriktsstyre med frivillig tillitsvalgte og et eller flere distriktskontor med ansatte.

Distriktet bistår lokalforeningene med rådgivning og opplæring, og er pådriver slik at vi når felles mål. Distriktet skal være koordinator for lokalforeningene, og bindeledd mellom lokalt og nasjonalt nivå i organisasjonen. Distriktet kan opprette lokalforeninger i de kommuner som ikke har Røde Kors-foreninger, ta initiativ til aktiviteter, kurs, beredskapstiltak samt bistå lokalforeningene ved fellestiltak og aktiviteter.

LOKALFORENING

Det er på dette nivået de fleste av våre humanitære aktiviteter utføres. Som frivillig er du en del av en lokalforening. Lokalforeningen ledes av et styre (lokalstyre) med frivillige tillitsvalgte som har ansvaret for all Røde Kors-virksomhet i sitt lokalmiljø. Styret velges av medlemmene på årsmøtet. Som frivillig må du ikke være medlem i Røde Kors, men for å få stemmerett på årsmøtet og være en del av organisasjonsdemokratiet, må du være medlem. De fleste lokalforeninger har aktiviteter i våre tre fagområder: Røde Kors Omsorg, Røde Kors Hjelpekorps og Røde Kors Ungdom. Aktivitetene ledes av lokalråd og aktivitetsledere. Lokalforeninger kan også ha ansatte som er direkte involvert i aktivitetene. Det varierer fra sted til sted. Hver lokalforening vedtar hvert år en egen handlingsplan som baserer seg på lokale behov og retningslinjer fra vårt tre-årige hovedprogram.

LOKALRÅD, DISTRIKTSRÅD, LANDSRÅD

Røde Kors har valgt å dele aktivitetene inn i tre fagområder: Røde Kors Omsorg, Røde Kors Hjelpekorps og Røde Kors Ungdom som ledes av hver sine råd (ikke et krav på lokalt plan). Rådene gir faglige innspill innenfor sine områder til sine respektive styrever, lokalrådene gir faglige innspill og råd til sitt lokalstyre, distriktsrådene til sitt distriktsstyre og de tre landsrådene gir faglige innspill til landsstyret i saker som handler om fortrinnsvis omsorgstilbud, beredskap og redning og saker i forbindelse med ungdomsorganisasjonen.

AKTIVITETENE VÅRE

De fleste av lokalforeningene våre har en eller flere aktiviteter fra hvert område, mens noen kun har en besøkstjeneste eller et hjelpekorps. Under kan du lese mer om hva de tre fagområdene innebærer, og hvilke aktiviteter de tilbyr. Du kan lese mer om hver enkelt aktivitet på nettsidene våre. Du vil også få informasjon fra lokalforeningen om hvilke aktiviteter akkurat din lokalforening tilbyr.

Aktivitetsleder er din kontaktperson i Røde Kors

Som frivillig i Røde Kors er du ikke alene. Hvis det er noe du lurer på, hvis du opplever noe ubehagelig, eller du trenger hjelp til noe, er lederen for aktiviteten din der for å støtte deg.



RØDE KORS HJELPEKORPS

Røde Kors Hjelpekorps er landets største frivillige redningsorganisasjon. Hjelpekorpsene deltar i over 1600 aksjoner i løpet av året, alt fra søk etter savnede personer, til store ulykker og naturkatastrofer.

Hjelpekorpsset er å finne på fjellet, ved fjorden, på sjøen, på idrettsstevner, konserter og andre store arrangementer. Hjelpekorpsene arbeider også i lokalmiljøet med å spre kunnskap om fjellvett, sjøvett og førstehjelp. Røde Kors Hjelpekorps bistår Politiet, helsevesenet og andre offentlige etater i søk og redning samt andre oppgaver innen beredskap ved behov. De rykker ut med både redningsmateriell og personell hvis en større ulykke, krise eller katastrofe inntreffer.

Hjelpekorpsset har rundt 6000 operative mannskaper over hele landet. Røde Kors har også spesialtrente mannskaper for redning i skred, krevende lende og i vann.

Som frivillig kan du utdanne deg innen ettersøkning, førstehjelp, vannredning, skred, transport, samband, tauredning, drone, ledelse og instruksjon og veiledning. Alle som skal delta i aksjoner må oppfylle minstekrav til fysisk kapasitet og gjennomføre hjelpekorpsprøven hvert tredje år. Hjelpekorpsset tilbyr et unikt miljø som legger til rette for godt samhold, personlig utvikling, fysisk aktivitet, spennende utfordringer, høy kompetanse og sikkerhet i tjenesten.

RØDE KORS FRILUFTSLIV OG FØRSTEHJELP

Røde Kors friluftsliv og førstehjelp (RØFF) er en aktivitet for ungdom mellom 13 og 17 år. Her lærer man å ferdes i naturen både sommer og vinter, og man lærer førstehjelp. Det kan skje ulykker på skolen, hjemme eller når man er på tur, og da er det viktig å vite hvordan man kan hjelpe venner og familie.



Røde Kors Hjelpekorps, søk og redning Oslo Røde Kors Hjelpekorps. Illustrasjonsbilde (Foto: Katrine Lunke/Apeland)

RØDE KORS OMSORG

Røde Kors Omsorg skal bidra til at mennesker i sårbare livssituasjoner i Norge får økt trygghet og livsmestring, og mulighet til å delta i fellesskapet. Røde Kors-frivillige er til stede der behovene er størst, forebygger utenforskap og ensomhet, og gir støtte og hjelp under kriser og hendelser.

RØDE KORS' OMSORGSAKTIVITETER OMFATTER BLANT ANNET:

- Møteplasser der deltakerne får styrket sine sosiale nettverk og opplevd mestring.
- Motvirkning av ensomhet og isolasjon gjennom en-til-en-kontakt og oppfølging fra frivillige.
- Aktiviteter der barn og unge får mulighet til å utvikle seg i møte med jevnaldrende og trygge voksenpersoner.
- Tilbud for å møte akutte humanitære utfordringer, som akuttovernatting for bostedsløse tilreisende eller helsetjenester for papirløse.

I Norge er det enkeltmennesker og grupper som ikke får dekket sine humanitære behov.

Gjennom målrettet innsats sikrer Røde Kors at mennesker i sårbare situasjoner får støtte, fellesskap og mulighet til livsmestring. Vi jobber forebyggende ved å styrke sosial tilhørighet og er til stede i lokalsamfunn med aktiviteter for alle aldersgrupper.

All aktivitet innenfor Røde Kors Omsorg tar utgangspunkt i lokale behov og mye av vår aktivitet gjennomføres i tett samspill med det offentlige eller andre frivillige aktører. Frivillige i våre aktiviteter evner å skape trygghet og tilhørighet for mennesker i sårbare livssituasjoner og mange frivillige opplever kontakten med både deltakere og andre frivillige som svært givende. Aktivitetene vil variere fra sted til sted, avhengig av hva behovet er.



RØDE KORS UNGDOM

Røde Kors Ungdom er ungdomsorganisasjonen til Norges Røde Kors. Røde Kors Ungdom drives av ungdom i alderen 13-30 år og er et rådgivende organ for ungdomsspørsmål i Røde Kors.

Røde Kors Ungdom jobber med den humanitære aktiviteten Treffpunkt.



Hva:

Treffpunkt er et gratis, lavterskel fritidstilbud som er arrangert av, med og for ungdom. Aktiviteten er en inkluderende plass som styrker fellesskapsfølelse for ungdom i sine lokalsamfunn. Det er opp til de unge frivillige i hver lokalforening å definere hvilken type treffpunkt som er mest hensiktsmessig i deres lokalsamfunn. Det skal være et identifisert og reelt behov for aktiviteten, og den skal fokusere på å bygge sterke «kompisrelasjoner» ungdommer imellom. Eksempler: Et Treffpunkt kan være en tradisjonell sosial møteplass, en uformell idrettsturnering, konsert, festival, LAN, digitalt Treffpunkt i Minecraft, relevante minikurs, for eksempel i matlaging, eller andre aktiviteter som vil engasjere ungdom i nærmiljøet.

Hvorfor:

Treffpunkt er en aktivitet med lav terskel som dekker et behov om flere inkluderende fritidsaktiviteter uten press og stress, og som skaper fellesskapsfølelse i lokalsamfunnet. Det at ungdom møter ungdom i aktiviteten, er en avgjørende forutsetning for at aktiviteten skal lykkes. Samtidig er det en arena der organisasjonen kan få god innsikt i hvilke temaer som angår, bekymrer og engasjerer ungdom i hverdagen. Treffpunktet forebygger ensomhet og utenforskap, og gir følelse av tilhørighet og et sosialt nettverk.

RØDE KORS UNGDOM DRIVER NASJONALT POLITISK PÅVIRKNINGSARBEID

Røde Kors Ungdom tilrettelegger for unges påvirkning og involvering i temaer og beslutninger som angår og engasjerer dem. Utvikling av trygge talspersoner på distrikts- og nasjonalt nivå sikrer god representasjon av unge innad i organisasjonen og ellers i samfunnet.

Hva kan man gjøre som frivillig i Røde Kors ungdom?

- Du kan gi ungdom der du bor et trygt og inkluderende sted å treffes ved å arrangere åpne treffpunkt.
- Du kan få verdifull organisasjons- og ledererfaring og støtte andre unge frivillige ved å bli tillitsvalgt i lokal-, distrikts-, eller landsråd.



RØDE KORS SOM BEREDSKAPSORGANISASJON

Røde Kors er en beredskapsorganisasjon og støtteaktør for norske myndigheter både i krigs- og fredstid.

Den lokale beredskapen ivaretas gjennom en sterk tilstedeværelse i store og små lokalsamfunn.

Når ulykken rammer og kriser inntreffer, må Røde Kors være forberedt på å reagere og handle raskt. Røde Kors skal hjelpe individer, grupper og lokalsamfunn i daglige og ekstraordinære hendelser. Alle i Røde Kors utgjør til sammen en beredskapsorganisasjon som bidrar til effektiv hjelp og støtte når det oppstår en hendelse lokalt, på fylkesnivå og nasjonalt.

Alle frivillige i Røde Kors bør kjenne til lokalforeningens beredskapsplaner og være klar over hvilke oppgaver man som frivillig kan bli bedt om å bistå med i en beredskapssituasjon. Røde Kors Hjelpekorps er i beredskap for søk- og redningsoppdrag hele året og utgjør en stor del av beredskapen til Røde Kors. Frivillige i omsorgsaktiviteter og Røde Kors Ungdom er også en viktig del av den helhetlige beredskapen. Eksempler på oppgaver kan være å gå fra dør til dør og informere om en hendelse, levere ut tepper, være informasjonspost ved evakuerte områder, organisere transport, organisere forpleining, lage og dele ut mat, gi psykososial førstehjelp til berørte og pårørende osv.

SAMARBEID MED MYNDIGHETER OM NASJONAL BEREDSKAP

For å kunne gjøre en god og forsvarlig jobb, er Røde Kors avhengig av et godt samarbeid med offentlige myndigheter og aktører i beredskapsarbeidet på lokalt, fylkes- og sentralt nivå. Røde Kors deltar i lokalsamfunnets arbeid med beredskap i samarbeid med det offentlige, og samarbeider særlig tett med landets kommuner. Røde Kors deltar også i forebyggende arbeid for å unngå eller redusere

skader når ulykker eller hendelser inntreffer, blant annet gjennom å delta på beredskapsøvelser og ved å inngå samarbeidsavtaler om beredskap med sentrale samvirkeaktører.

LOKALE BEREDSKAPSOPPGAVER:

- være aktiv deltaker i det kommunale beredskapsarbeidet, både i planarbeidet, i opplæring og ved øvelser samt samarbeide med nødetatene
- utarbeide beredskapsplan og varslingsliste for alle frivillige i lokalforeningen
- arrangere egne øvelser lokalt
- tilby grunnkurs i førstehjelp og psykososial førstehjelp til frivillige i aktiviteter hvor dette er obligatorisk
- vurdere risiko, sårbarhet og sikkerhet for frivillige i innsats ved ulike typer aksjoner og aktiviteter
- i beredskapssituasjoner samarbeide med egen kommune om hva Røde Kors skal bidra med

STØTTEAKTØR FOR NORSKE MYNDIGHETER I FREDSTID, KRISE OG KRIG

Røde Kors er en uavhengig frivillig organisasjon med egne lover og retningslinjer, bygget på vårt felles internasjonale mandat, vårt verdigrunnlag og våre regelverk. Samtidig støtter og utfyller vi lokale og sentrale myndigheter i beredskapsarbeid, redning og omsorg og har internasjonale humanitære forpliktelser.

Den 21. august 2009 anerkjente Kongen i statsråd Røde Kors som humanitær støtteaktør for norske myndigheter i fredstid. Den kongelige resolusjonen om støtteaktørrollen lyder:

Norges Røde Kors' rett til bruk av navn og emblem som Norges nasjonale forening i samsvar med Genèvekonvensjonene av 1949 og tilleggsprotokollene av 1977 og 2005 og med funksjoner som støtteaktør for norske myndigheter på det humanitære området i henhold til første Genèvekonvensjon artikkel 144, paragraf 2, anerkjennes.

Formålet for Norges Røde Kors som støtteaktør til offentlige myndigheter på det humanitære området, er å bistå med å oppfylle myndighetenes ansvar. Røde Kors skal ikke overta det offentliges ansvar og kan bare opptre som støtteaktør når det er et ønske fra myndighetene.

Staten og kommunene i Norge har i dag ansvaret for en rekke velferdstjenester. Gjennom våre lokale aktiviteter

bidrar Røde Kors til at offentlige myndigheter klarer å oppfylle flere av disse velferdsoppgavene. Likevel møter vi utfordringer knyttet til rammevilkår og tilgang til mennesker i sårbare situasjoner. Vi kan da understreke overfor myndighetene:

- det ansvaret de har i å oppfylle menneskers grunnleggende behov
- hvordan nettopp Røde Kors klarer å dekke disse behovene fordi vi er en nøytral og uavhengig organisasjon med bevisste og aktive frivillige med et globalt nettverk
- det ansvaret Regjeringen har gitt til Røde Kors gjennom den kongelige resolusjonen i å bistå myndighetene i å nå disse menneskene i sårbare situasjoner

Røde Kors er støtteaktør til norske myndigheter i fredstid, i krise og i krig. I krigstid innebærer støtteaktørrollen at Røde Kors stiller seg til rådighet som humanitær støtteaktør, blant annet for nasjonale helsemyndigheter.

FRIVILLIGES ROLLE I BEREDSKAPEN

- Alle kan bli spurt om å bidra i en krise
- Alle frivillige må ha grunnleggende kompetanse i
 - førstehjelp
 - psykososial førstehjelp
 - egenberedskap
- Å gjennomføre opplæring er en del av det å være i beredskap



Frivillige fra Røde Kors og andre organisasjoner bistår Trondheim kommune med vaksinerings. På bildet: Philip Eskov. (Foto: Aleksander Båtnes / Røde Kors)

EGENBEREDSKAP

God egenberedskap handler om å være mentalt og praktisk forberedt på å kunne håndtere kriser og uønskede hendelser. Når flere er forberedt, avlaster det myndighetene og gjør at hjelpen kommer raskere frem til de som trenger det mest.

Hva betyr dette for deg som aktiv i Røde Kors?

I Røde Kors er du en del av et nettverk der vi samler innsats, kunnskap og engasjement. Det betyr at du også, i tillegg til å kunne bidra for andre, tar ansvar for egen situasjon og forberedelser.

Din rolle gir mening

Gjennom ditt engasjement som frivillig i Røde Kors bidrar du til et tryggere samfunn, og blir en del av noe større. Når du styrker din egen beredskap, styrker du også vår felles evne til å handle når det virkelig gjelder.

Dette handler om å:

- ha noen grunnleggende ferdigheter i førstehjelp
- kjenne prinsippene for psykososial førstehjelp
- sørge for at du og eventuelt din husstand har nødvendig utstyr som gjør at dere kan klare dere uten normal støtte fra omverdenen i en periode
- vite hvor du finner trygg og troverdig informasjon når det gjelder kriser, og være kildekritisk
- engasjere deg lokalt, bygge nettverk og bidra til at lokalsamfunnet er sterkere

ER DU FORBEREDT?

Når krisen rammer, er det for sent å begynne å planlegge. Derfor bør du allerede i dag gjøre enkle grep for å skape trygghet for deg selv, familien og dem rundt deg.



I [denne e-læringen](#) får du en rask innføring i hva du bør tenke på før, under og etter en krise, slik at du er best mulig forberedt.

God egenberedskap handler om mentale, relasjonelle og praktiske forberedelser.

1. Vær mentalt forberedt

Du blir mer robust og trygg på at du kan handle når det gjelder

2. Kom i kontakt

Ingen klarer seg best alene.

3. Gjør praktiske forberedelser

Større trygghet og forutsigbarhet dersom krisen skulle ramme



FØRSTEHJELP

Som en beredskapsorganisasjon, og støtteaktør for norske myndigheter, skal vi bidra til å redde liv.

Alle våre frivillige og ansatte i organisasjonen skal derfor kunne førstehjelp. På startkurs nye frivillige vil du få grunnleggende forståelse for livreddende og psykososial førstehjelp.

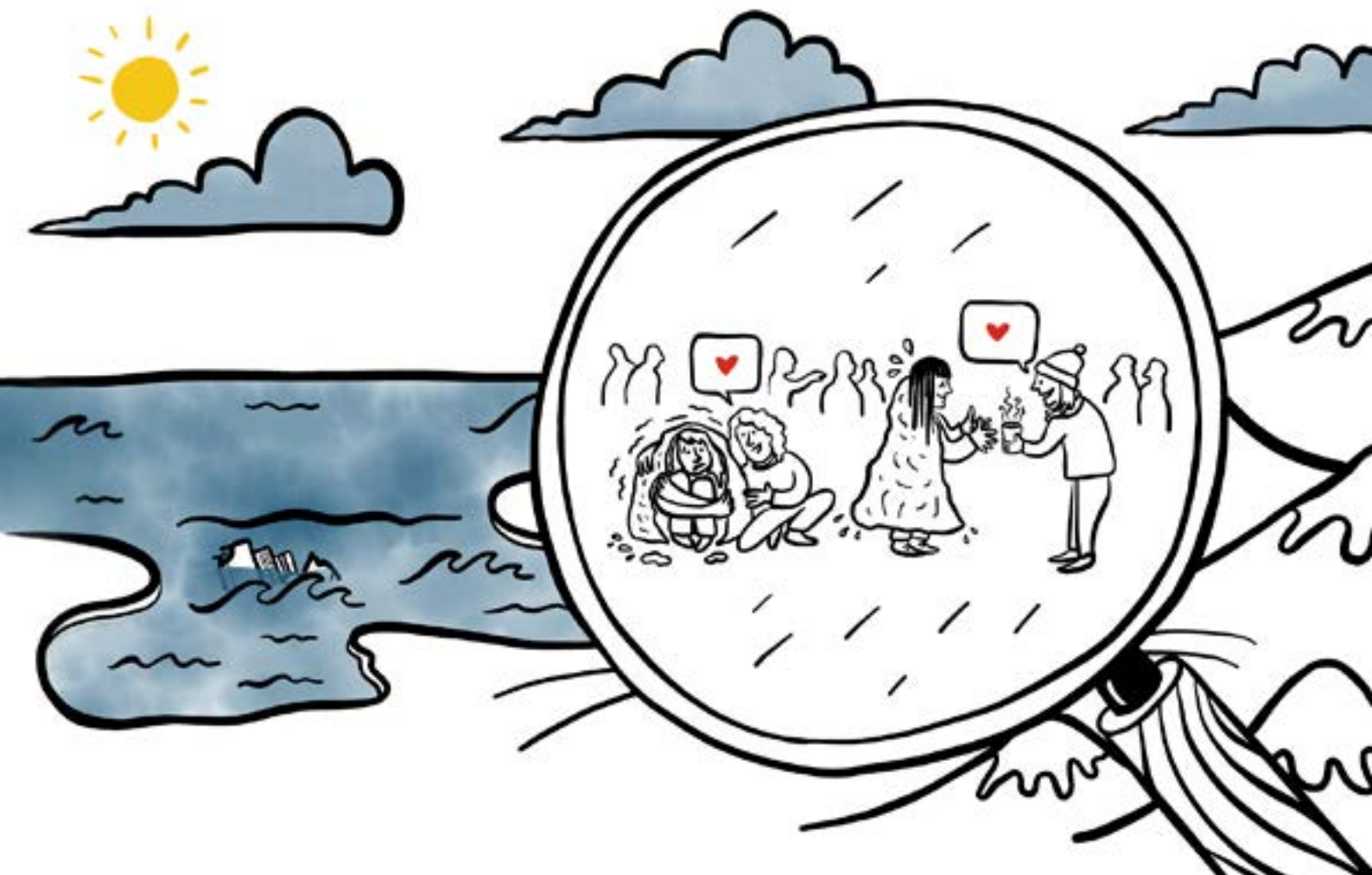
Førstehjelp er en ferdighet og det er derfor viktig med øvelse. Du skal ikke bare ha teoretisk kunnskap, men også kunne utføre førstehjelp når en krise oppstår.

Det tilbys opplæring i førstehjelp på mange ulike nivåer. Hvilket nivå du må ha som frivillig vil avhenge

av hvilken rolle du har som frivillig, og hvilken aktivitet du er frivillig i.

«Folk flest» forventer at frivillige i Røde Kors kan førstehjelp når de ser det røde korset. Førstehjelpsopplæringen forbereder våre frivillige til å takle ulike førstehjelpssituasjoner og møter med mennesker som er utsatt for en akutt hendelse. Dette er ferdigheter som kommer mennesker tilgode i mange ulike situasjoner.

I startkurset lærer dere kun det aller viktigste og vi håper det vil inspirere til å ta videre kurs.





TILTAK 1: SIKRE – DEG SELV OG SKADESTEDET

Vurdere situasjonen og egen sikkerhet. For å kunne være en god førstehjelper er det viktig at vi sikrer oss selv først. Egen sikkerhet kommer alltid først!

Med egen sikkerhet menes:

At du raskt skaffer deg oversikt over situasjonen: Hva har skjedd? Vurder så om det er trygt for deg å iverksette førstehjelpstiltak.

Det kan bety:

- Er det en stige, verktøy, utstyr o.l. som kan gjøre situasjonen vanskelig og utrygg?
- Er terrenget ulendt og til fare for deg og de skadde?
- Bør strømmen skrus av?

Ved trafikkulykke skal du:

- sette ut varsel trekant
- sette på varselblink
- ta på deg gul vest
- parkere din egen bil foran skadestedet

TILTAK 2: SKAFFE HJELP – ROP OG RING 1-1-3

Etter at vi har sikret oss selv og skadestedet er tiltak to å skaffe hjelp:

- Rop om hjelp.
- Ring medisinsk nødtelefon 1-1-3.

Er du i tvil om alvorlighetsgrad og om du skal ringe legevakt eller 1-1-3? Ring alltid 1-1-3

- Sett telefonen på høyttaler.

I en stresset situasjon er det godt å få kyndig medisinsk bistand fra noen som er trent opp til å redde liv. Med medisinsk nødtelefon på høyttaler er vi adri alene. De hjelper oss å gjøre de riktige tiltakene.

Vi skal ikke ta medisinske vurderinger. Det skal 1-1-3 gjøre.

Rask varsling gir rask bistand fra ambulansepersonell. Hvert minutt teller!



TILTAK 3: SJEKKE – NORMAL PUST OG BEVISSTHET

Vi SER, LYTTER og KJENNER etter NORMAL pust som vil gi oss en indikasjon på hva vi skal gjøre videre.

LYTT etter pust ved å trekke kjeven frem på den skadde og bøye hodet litt bakover.

Se etter mulige fremmedlegemer i munn.

Legg kinnet ditt rett over personens munn mens du SER om brystet hever og senker seg.

- SE, LYTT og KJENN etter normal pust i minst 10 sekunder.
- Gispande lyder er IKKE normal pust.
- Se etter alvorlige skader (brudd, åpne sår, blod).

+ Røde Kors	
 Nødnummer Fare for liv 113	 Brann 110
 Politi 112	 Legevakt Rask hjelp men ikke livstruende 116 117
Giftinformasjon 22 59 13 00	Oppfølging av førstehjelpere 02415

**SCAN QR-KODEN
FOR GRATIS
FØRSTEHJELPSKURS!**



rodekors.no/forstehjelp/kurs/



TILTAK 4: HANDLER OM Å STABILISERE.

Svar fra tiltak 3 avgjør om vi skal legge den skadde i sideleie eller starte hjerte-lungeredning (HLR).

Hovedregelen er:

- Puster ikke
- Puster normalt

Dersom pasienten er BEVISSTLØS med normal pust legges vedkommende i sideleie.

Det viktigste prinsippet er at personen skal ligge på siden – med hodet bøyd bakover - uten å rulle over på ryggen eller magen. Juster hodet slik at luftveien er fri.

Husk at hensikten med sideleie er å sikre fri luftvei og at evt oppkast kommer ut.

Fortsett å overvåke pusten og sørg for å holde personen varm*.

OBS! Om personen har rygg- og nakkeskade, må vi fremdeles sikre frie luftveier. Plasser da personen i sideleie så skånsomt og rolig som mulig.

**Om nedkjøling (hypotermi): Lav kjernetemperatur i kroppen (målt til under 35 grader hos mennesker). Hypotermi kan være dødelig.*

Dersom pasienten er bevisstløs og ikke puster normalt, skal du starte hjerte-lungeredning (HLR).

Pass på at personen ligger på ryggen på et hardt underlag. Følg prinsippet 30:2.

Brystkompresjoner – 30 ganger

- Sitt på knærne ved siden av pasienten, med beina godt fra hverandre for stabilitet.
- Plasser hendene oppå hverandre midt på brystet.
- Ha skuldrene dine over trykkpunktet og hold armene strake.
- Press loddrett ned omtrent en tredjedel av brystkassens høyde, på en voksen ca. 5–6 cm, i en takt på 100–120 kompresjoner per minutt.
- Slipp helt opp etter hver kompresjon uten å miste håndkontakten med brystet.
- 1–1–3 vil hjelpe deg å ha riktig teknikk og riktig tempo, om du er stresset i situasjonen.

Innblåsninger – 2 ganger

- Åpne luftveiene ved å bøye hodet bakover og løfte haken.
- Klem sammen pasientens nese og dekk pasientens munn helt med din egen, slik at ingen luft slipper ut.
- Gi to rolige innblåsninger, hver på omtrent 1 sekund. Når ved bevegelse på mage eller brystkasse har det kommet tilstrekkelig med luft inn.

Hvis du ikke får til innblåsningene, skal du fortsette med bare kompresjoner uten pause.

Er dere flere, bytt på å gi kompresjoner for å unngå at man blir sliten.

Fortsett med 30:2 helt til ambulansen overtar, eller du ser tydelige tegn til liv.



Husk smittevern også når du utfører førstehjelp.

De aller fleste som opplever hjertestans vil oppleve det i hjemmet, med noen i nær relasjon. Da er smitterisikoen lav, og man kan utføre hjertelungeredning som vanlig.

Noen vil også oppleve å havne i en situasjon der man mistenker eller er redd for smitte.

Hold god avstand (minst 1 meter) til andre enn den du skal hjelpe, og ha minst mulig nærkontakt

Bruk desinfeksjon på hendene før og etter nærkontakt hvis du kan.

Utfør den førstehjelpen du har lært. Er du i tvil om smitte eller annet som gjør innblåsninger utfordrende, gjør kun brystkompresjoner.

TILTAK 5: STØTTE

Vær til stede for den som er rammet og aksepter ulike reaksjoner.

Det kan oppleves voldsomt å være skadd. 1-1-3 hjelper deg med å finne ut hvordan du skal forholde deg til den skadde, mens du venter på medisinsk hjelp.

Forlat ikke pasienten med mindre det er absolutt nødvendig.

Det er viktig at du er oppmerksom på følgende:

- Hold pasienten varm
- Er det andre som har behov for støtte, for eksempel pårørende?

+ Røde Kors				
1	2	3	4	5
Sikre	Skaft hjelp	Sjekke	Stabilisere	Støtte
Deg selv og skadestedet	Rop og ring 113	Bevissthet Normal pust Alvorlige skader	Sideleie eller hjerte- og lungeredning	Vær til stede Vis omsorg Ta vare på deg selv

OPPSUMMERT HAR VI ALTSÅ FEM GRUNNLEGGENDE FØRSTEHJELPSTILTAK.

Husk at du ikke kan gjøre mer skade. Det viktigste er at du handler raskt og gjør så godt du kan. Hvert sekund teller hvis vi skal redde liv og begrense skadeomfang.



[MER OM HLR](#) ↑

PSYKOSOSIAL FØRSTEHJELP

For frivillige i Røde Kors kan det oppstå mange ulike situasjoner både i vanlig aktivitet og i krisehåndtering hvor kunnskap om psykososial førstehjelp vil være viktig.

For eksempel kan besøksvenner møte deltakere som helt nylig har mistet noen i sitt nettverk eller familie. Frivillige har samtaler barn og unge som opplever noe vanskelig. På søk- og redningsoppdrag kan hjelpekorpsset møte på overlevende og pårørende som har blitt utsatt for hendelser som kan gi store stressbelastninger.

I slike situasjoner vil kunnskap om psykososial førstehjelp gi deg som frivillig større trygghet i din rolle. Røde Kors frivillige har også behov for kunnskap og ferdigheter i psykososial førstehjelp når større nasjonale kriser og katastrofer finner sted.

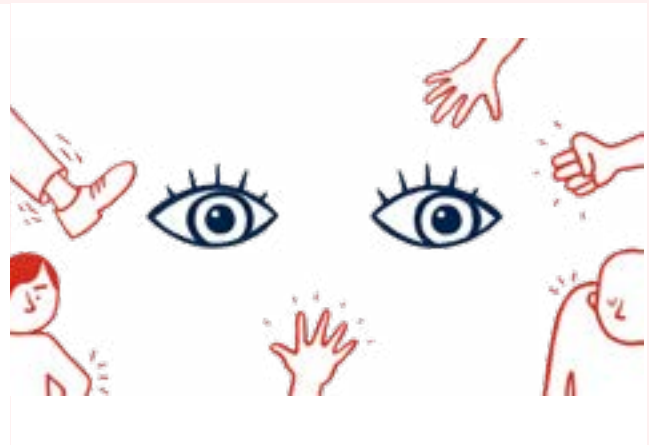
HVORFOR PSYKOSOSIAL FØRSTEHJELP?

Ved sterke stressbelastninger og dramatiske hendelser blir kroppens fareaktivering vekket. Vi reagerer på trussel eller fare med kroppen, følelser og tanker. Dette er normalt. Det er viktig å vite at farerespons blir utløst veldig raskt, men at det tar tid å skru den av.

Psykososial førstehjelp kan bidra til å dempe denne fareaktivering, slik at den berørte blir bedre i stand til å håndtere krisen både emosjonelt og praktisk.

NÅR DU SELV ER RAMMET AV EN KRISE

- Aksepter følelsene dine, de forsvinner ikke selv om du ignorerer dem. Følelser og reaksjoner hjelper deg å bearbeide det som har skjedd.
- Ikke forvent for mye av deg selv. Ha fokus på det du kan gjøre noe med.
- Snakk gjerne med mennesker som har opplevd det samme som deg.
- Prøv å opprettholde vanlige rutiner med måltider, hvile, fysisk aktivitet.
- Gjør oppgaver du kjenner godt. Det kan være vanskelig å konsentrere seg om krevende oppgaver.
- Be om hjelp og støtte.
- Hold fast på at du kommer igjennom dette.



1. VÆR NÆRVÆRENDE

Psykososial førstehjelp handler om å være nærværende og til stede for andre. Et rolig og klokt nærvær fra en førstehjelper, kan bidra til trygghet og håp etter en krise.

Hvordan være nærværende:

- Etabler kontakt med personen(e). Introduser deg selv og forklar hvilken rolle du har og at du ønsker å hjelpe.
- Vær oppmerksom på kroppsspråk og stemmeleie.
- Opptre rolig, tydelig og forutsigbart.
- Avpass øyekontakt og avstand til den du snakker med.
- Berøring kan være nyttig for å berolige eller få kontakt, men oppleves forskjellig. Spør derfor på forhånd om det passer.
- Vær bevisst på kulturelle forskjeller.

Vær til stede og nærværende selv om den andre virker fraværende, forvirret eller ikke ønsker å snakke. Om personen ønsker tid alene, hold deg i nærheten og sjekk inn jevnlig for å høre hvordan det går. Vis respekt hvis personen ikke ønsker hjelp fra deg, kanskje kan du bidra til å etablere kontakt til noen andre?

2. LYTT OPPMERKSOMT

Psykososial førstehjelp handler også om å lytte aktivt. Gi rom til at den du hjelper får uttrykke seg. Å være lydhør og anerkjennende til både det som formidles med ord og med kroppsspråk, kan i seg selv være beroligende. Samtidig gir det deg som hjelper verdifull informasjon om hvordan du best kan støtte og tilpasse hjelpen.

Hvordan praktisere aktiv lytting:

- Ha et oppmerksomt og åpent kroppsspråk.
- Still ett spørsmål av gangen og benytt åpne spørsmål (hva, hvordan, hvilke ..?).
- Vær empatisk og tålmodig og aksepter stillhet.
- Gjenta ting som blir sagt for å vise at du lytter og å forsikre deg om at du har forstått riktig.
- Vær oppmerksom på hva den berørte kommuniserer med kroppsspråk.
- Ikke spør etter detaljer rundt det som har skjedd eller emosjonelle reaksjoner rett etter en hendelse.
- Fokuser på å lytte og være tilbakeholdende med å komme med råd.



3. AKSEPTER ULIKE REAKSJONER

Det er mange måter å reagere i forbindelse med kriser. Sorg, frykt, aggresjon og lettelse er noen eksempler på reaksjoner vi kan oppleve i kriser, som utgjør normale reaksjoner på unormale hendelser. Psykososial førstehjelp handler om å gi plass til og å romme slike følelser.

Det gjør du ved å opptre så rolig du kan og å bruke prinsippene for å være nærværende og lytte oppmerksomt.

Tenk også på:

- Møt ulike følelser med åpenhet og forsøk å unngå å komme med antakelser om hva andre føler.
- Informer gjerne om vanlige krisereaksjoner, og forsikre den berørte om at reaksjonene personen har er helt normale.
- Om den berørte skjeller eller har andre kroppslige reaksjoner kan man forklare at det er helt naturlig og vil gå over av seg selv.
- Fortell at det er helt ok å sove dårlig etter en dramatisk hendelse. Det skyldes kroppen og hodets forsvar og kan faktisk være av det gode for å forhindre at minnene fester seg.
- Gi gjerne anerkjennelse for positive ting den rammede har gjort for sin egen sikkerhet.
- Møt sterke følelser på en tydelig, men ikke-konfronterende måte. Husk alltid å sørge for å ivareta egen sikkerhet.
- Aksepter at du kanskje ikke er i stand til å hjelpe, og se om du kan finne noen andre som kan være sammen med og bistå personen.

4. GI OMSORG OG PRAKTISK HJELP

- Hvis mulig, skjerm den berørte og hjelp personen til et trygt sted.
- Bidra til å beskytte den berørte fra tilskuere og media.
- Ved behov for umiddelbar helsehjelp bistå med å kontakte nødetatene.
- Sjekk umiddelbare behov. Forsikre deg om at berørte ikke fryser. Tilby noe å drikke eller spise og hvis det er mulig tilby et teppe.
- Ofte vil det være behov for å få kontakt med familie og venner. Det er derfor fint om du kan bistå med det.
- Hjelp til med å skape struktur og forutsigbarhet.
- Sjekk om det er enkle, praktiske ting du kan hjelpe til med. Det kan være vanskelig å holde oversikten og prioritere når man er i krise.
- Gi støtte slik at berørte kan oppleve noe mestring og opplevelsen av hjelpeløshet reduseres.
- En god idé kan være å gjøre noe konkret sammen, f. eks. hente noe å spise og drikke.
- Informer om at det ofte kan være lurt å kontakte legen sin i etterkant av at man har blitt utsatt for en krise.
- Husk å ikke love mer enn du og Røde Kors kan holde.

FØRSTEHJELP VED SELVMORDSFARE

Er du bekymret for noen? Følg trinene:

1

VÆR OPPMERKSOM PÅ FARESIGNALER

Signaler på at noe kan være galt, kan for eksempel være:

- forverring av psykisk lidelse
- rusbruk
- personlige kriser
- tristhet, likegyldighet eller irritabilitet
- tilbaketrekning
- snakker om selvmord

2

TØR Å SPØRRE

Still direkte spørsmål om selvmordstanker og -planer:

Har du tanker om å ta ditt eget liv?

Hvis ja, utforsk om situasjonen er akutt:

- Har du en plan om å ta livet ditt?
- Har du tenkt på hvordan du skulle ta livet ditt?
- Har du bestemt deg for når du skal ta livet ditt?

3

MOTIVER TIL Å OPPSØKE HJELP

Hva tror du selv kan hjelpe deg i situasjonen du står i?

- Fortell om hvilke hjelpetiltak du kjenner til, og bistå i å søke videre hjelp ved behov.
- Gjør konkrete avtaler om de neste stegene.

4

IVARETA DEG SELV

Å gi førstehjelp ved selvmordsfare kan være krevende. Ta kontakt med Førstehjelper-telefonen for en prat på tfl. 02415.

Frivillige i Røde Kors: gi beskjed til lederen din om at du har hatt en samtale om selvmordsfare, slik at dere sammen kan finne veien videre.

VIT AT DU GJØR EN FORSKJELL

For mer informasjon om Røde Kors, se

www.rodekors.no/

www.icrc.org/

media.ifrc.org/ifrc/



Her finner du [digital](#)
[versjon av Startkursheftet](#)
[- vi er Røde Kors](#)



