

Velkommen til opplæringsdag for frivillige

Distriktets vårkursdag 2019



Tid:

Lørdag 9. mars (uke 10)






Sted:

Quality Hotel Grand, Kongsberg
Chr. Augusts gate 2
3611 Kongsberg
Tlf.: 32 77 28 00

Påmelding og frist:

Innen 22. februar 2019 via denne
[lenken](#) (hold nede Ctrl-tasten og
klikk).

Kursmeny:

-  Temakurs oppvekst
-  Norsk Grunnkurs Førstehjelp (NGF)
-  Grunnkurs psykososial førstehjelp (GPF)
-  Seminar for frivilligverter med DiBa
som verktøy (de som tar imot/følger opp nye frivillige)
-  Temakurs besøkstjeneste

I denne invitasjonen finner du nærmere informasjon om;

- Meny (kursstyper og kursholdere m/kontaktinfo)
- Praktisk informasjon (rammeprogram/pris/påmeldingsinfo/distribusjon/kontaktinformasjon distrikt)
- Kursbeskrivelser (hensikt, læringsmål, målgruppe, krav til forkunnskaper m.m.)
- Generelt om opplæring i Røde Kors

Husk: påmelding i samråd med din lokalforening via skjemaet på forsiden senest
innen 22. februar.

VELKOMMEN PÅ KURS☺

MENY:

To av kursene er heldagskurs (NGF og oppvekstkurset). Besøksvenner med og uten hund kan gjerne også delta på GPF-kurset før lunsj, om de mangler dette. De som er ansvarlige for mottak og oppfølging av nye frivillige i sin forening, vil ha nytte av kurset for frivilligverter – hvor vi også ser på nyttige funksjoner i DiBa – hvor alle med en tilknytning til Røde Kors skal føres inn.

Alle kurs inkluderer lunsj.

De tre obligatoriske grunnmodulskursene (introduksjon til Røde Kors, grunnkurs psykososial førstehjelp og norsk grunnkurs førstehjelp) avholdes lokalt ved behov, men vi tilbyr to av kursene denne kursdagen for at de som mangler kurset kan få gjennomført det.

"Introduksjon til Røde Kors", som du må ha for å delta på andre kurs, kan også gjennomføres som e-læring (1 time) i forkant og kursbevis medbringes. Du registrerer deg og finner kurset [her](#).

Før lunsj kl. 10-13:	Kursholdere:
Norsk grunnkurs førstehjelp, 6 timer (fortsetter etter lunsj)	<i>Arne Brenden (tlf. 907 70 848)</i>
Temakurs omsorg; oppvekst, 6 timer (fortsetter etter lunsj)	<i>Mari Thorsrud (tlf. 941 55 653)</i>
Seminar for frivilligverter, inkl. DiBa, 3 timer (ha med egen pc/ha innlogging til Korsveien i orden)	<i>Jonas Holmberg Gulbrandsen (991 68 948)</i>
Grunnkurs psykososial førstehjelp, 3 timer	<i>Hanna Mantila (408 68 120)</i>
Felles lunsjbuffet kl. 13-14	
Etter lunsj kl. 14-17:	
Norsk grunnkurs førstehjelp fortsetter...	<i>Arne Brenden (tlf. 907 70 848)</i>
Temakurs oppvekst fortsetter...	<i>Mari Thorsrud (tlf. 941 55 653)</i>
Temakurs omsorg; besøkstjeneste, 3 timer	<i>Christina Moen (930 19 029)</i>

Frivillig kurskoordinator:

Jill Therese L. Larsen (tlf. 416 53 535/e-post: kursleder.hurum@hjelpekorpsset.info)
fra Hurum Røde Kors.

Jill Therese tar imot deltakerregistrering, deler ut deltakermapper, er bindeledd mellom hotell og kursholdere og vil være kontaktperson for deltakere og kursholdere når spørsmål måtte oppstå.

PRAKTISK:

Rammeprogram

Kl. 0900-0945 Innrykk og deltakerregistrering. Rundstykker serveres

Kl. 1000-1300 Kursene før lunsj gjennomføres

Kl. 1300-1400 Felles lunsj og deltakerregistrering for de som kun deltar etter lunsj

Kl. 1400-1700 Kursene etter lunsj gjennomføres. Tilgang på frukt, is og drikke i pausene

Pris

Din lokalforening betaler kurset. Dagpakkepris kr 650,-/pers.

Dette inkluderer møteromsleie, utgifter til kursholder og adm. tilrettelegging, to halve rundstykker og kaffe/te ved ankomst på morgenen, lunsj og tilgang på frukt, softis og kaffe/te/vann i pausene.

De som trenger overnatting fra fredag, avklarer med sin lokalforening og tar selv kontakt med hotellet og ordner dette via telefon 32 77 28 00.

Påmelding

All påmelding i samråd med din lokalforening eller nærmeste Røde Kors-leder via lenken på forsiden senest innen fredag 22. februar 2019.

Vi tar forbehold om nok påmeldinger for å gjennomføre det enkelte kurstilbudet. Ved stor pågang til et kurs, er det førstemann til mølla-prinsippet som gjelder. Alle deltakere får tilsendt velkomstbrev til oppgitt e-postadresse før kursstart, og får også beskjed dersom et kurs blir avlyst.

Spørsmål?

Kontakt distriktskontoret hos Buskerud Røde Kors: jane.grotting@redcross.no (tlf. 412 37 731) ang. påmelding eller jorunn.kornerud@redcross.no (tlf. 906 49 087) ang. kurs/innhold.

Hvem får kursinvitasjonen?

Informasjon om kursdato/-sted ble sendt via "Lederposten" i uke 43 og 44/2018 og uke 4/2019 og invitasjon og nødvendig informasjon/påmeldingsskjema ble sendt ut via "Lederposten" i uke 5/2019 med påfølgende påminnelser.

"Lederposten" mottas av alle lokalforeningsledere, lokalrådsledere, aktivitetsledere og distriktstillsvalgte. Dette er distriktets foretrukne informasjonskanal. Mottakerne er ansvarlige for å videreformidle informasjonen til sine styrer/øvrig frivillige på egnet måte, bl.a. slik at nødvendig opplæring ivaretas.

Informasjon er også delt via vår nettside www.rodekors.no/buskerud og vår Facebook-side "Buskerud Røde Kors".

KURSBESKRIVELSER:

Nedenfor ser du beskrivelse av alle kursene. Programmet legges opp ift. læringsmål og innhold, og kursholderen legger inn nødvendige pauser.



Norsk grunnkurs førstehjelp (6 timer)

Etter endt kurs skal deltakerne kunne grunnleggende førstehjelp ved de vanligste sykdoms- og skadetilfeller.

Kurset er obligatorisk for alle frivillige og ansatte i Røde Kors.

Læringsmål:

- 1) Kjeden som redder liv
- 2) Medisinsk nødtelefon
- 3) Undersøkelse og førstehjelp ved akutt sykdom
- 4) Hjerte-/lungeredning til voksne og barn
- 5) Fremmedlegemer i luftveiene hos voksne og barn
- 6) Førstehjelp ved trafikkulykker og dagliglivets ulykker



Temakurs omsorg; oppvekstaktiviteter (6 timer)

Hensikten med kurset er å styrke de frivillige i deres arbeid med barn, særskilt barn i vanskelige livssituasjoner. Etter gjennomført kurs skal de frivillige ha en felles innsikt og forståelse av hvordan Røde Kors ønsker at frivillige opptrer i aktivitet med barn. Temakurset skal heve kunnskapen til frivillige gjennom oppgaver og refleksjon rundt utfordringer, rolle og forventninger; gi frivillige kjennskap til gode samtaleverktøy og gi tips til praktisk tilrettelegging og organisering. Kurset skal motivere og forberede de frivillige på hva det innebærer å være en frivillig for barn og unge, og da særlig barn og unge som lever i en vanskelig livssituasjon.

Temakurset er for alle frivillige som skal være en del av oppvekstaktivitetene i Røde Kors. Det forutsettes at de frivillige har interesse for å bidra til at oppvekstaktivitetene oppleves som trygge, sosiale inkluderingsarenaer for alle barn som deltar.

Læringsmål

Etter endt kurs har deltakerne

- 1) fått kjennskap til hvilke utfordringer som kan oppstå i oppvekstaktiviteter
- 2) blitt kjent med hvem som er målgruppen for Røde Kors-oppvekstaktiviteter og hvilke utfordringer de kan stå i
- 3) blitt kjent med nasjonale kjerneaktiviteter og hva det innebærer at barn skal få medvirke i egne aktiviteter
- 4) fått forståelse for hvilke forventninger og forpliktelser som stilles til en frivillig, både fra den som mottar aktivitetstilbudet og fra Røde Kors
- 5) tenkt over egen rolle i samtaler og egen rolle i konflikthåndtering
- 6) fått kunnskap om hvordan Røde Kors arrangerer trygge og forsvarlige aktiviteter for barn og unge



Grunnkurs psykososial førstehjelp (3 timer)

Hensikten med kurset er å bidra til å gjøre deltakerne trygge i rollen som hjelpere overfor berørte i timene og de første dagene etter at en krise eller katastrofe har funnet sted. Kurset gir innsikt i og formidler kunnskap som bidrar til at deltakerne blir i stand til å yte god psykososial førstehjelp. Gjennom oppgaver og øvelser får deltakerne også trene på hvordan slik støtte best kan gis. Kurset er også et bidrag i å styrke Røde Kors' rolle som beredskapsorganisasjon lokalt og sentralt. Kurset er obligatorisk for alle frivillige og ansatte i Røde Kors.

Læringsmål

Introduksjon

- Forståelse for betydningen av psykososial førstehjelp i Røde Kors
- Kunnskap om hvordan kriser eller katastrofer kan ramme
 - 1) VÆR nærværende
 - Kunnskap om betydningen av fysisk og psykisk nærvær i møte med berørte
 - Kunnskap og råd om hvordan forholde seg i møte med berørte av en krise eller katastrofe
 - 2) LYTT oppmerksomt
 - Kunnskap om hvordan lytte oppmerksomt, med en aktiv og støttende holdning
 - Trening i aktiv lytting
 - 3) AKSEPTER ulike reaksjoner
 - Kunnskap om de ulike reaksjonsfasene til berørte i etterkant av kriser og katastrofer
 - Forståelse for hvordan en best kan møte berørtes ulike følelsesmessige reaksjoner
 - 4) GI omsorg og praktisk hjelp
 - Forståelse for betydningen av å gi omsorg og praktisk hjelp til berørte
 - Kunnskap om hvordan bistå berørte med omsorg og praktisk hjelp
 - Kjennskap til vanlige reaksjoner hos hjelper i forbindelse med kritiske hendelser.
 - Kjennskap til hvordan ta vare på seg selv som hjelper i etterkant av innsats



Seminar for frivilligverter, med DiBa som verktøy (3 timer)

Hensikten med dette seminaret er å styrke de som innehar rollen som frivilligverter (tidligere kalt medlemskontakter) i lokalforeningene. Disse har et særskilt ansvar for å ta imot og følge opp nye frivillige. Et nyttig verktøy for å holde god oversikt, er vår relasjonsdatabase DiBa. Her finner man ulik informasjon om alle frivillige, betalende medlemmer og fastgivere. Vi ønsker å tilby en tilrettelagt praktisk opplæring i DiBa, samtidig som vi retter fokuset mot rollen som frivilligvert. For å få best utbytte av opplæringen anbefales det å ta med egen pc, da det legges opp til praktiske øvelser. Sørg for fungerende pålogging til Korsveien i forkant av kurset. (Spørsmål? Kontakt Datahjelp på tlf. 22 05 40 00, tastevalg 2).

Målgruppe: Lokale frivilligverter/medlemskontakter eller lokale ledere/aktivitetsledere som tar imot nye frivillige.

Læringsmål:

- 1) Frivillighet
- 2) Rutiner for mottak av nye frivillige
- 3) Frivillighetsmappen
- 4) Innlogging DiBa
- 5) Forklaring av ulike begreper i DiBa
- 6) Kompetanseregistrering i DiBa og Ressurssystemet
- 7) Praktiske øvelser



Temakurs besøkstjeneste (3 timer)

Hensikten med temakurset er å gi frivillige besøkvenner forståelse for Røde Kors sitt arbeid med mennesker i sårbare livssituasjoner – spesielt dem som opplever ensomhet og sosial ekskludering. Temakurset skal heve kunnskapen til frivillige om hvordan det er å være en besøksvenn gjennom oppgaver og refleksjon om rollen, målgruppen og praktisk gjennomføring. Kurset skal forberede og motivere de frivillige til hva det innebærer å være en besøksvenn.

Kurset er obligatorisk for alle frivillige i besøkstjenesten og besøksvenn med hund og deltakerne må ha gjennomført kurset "Introduksjon til Røde Kors".

Læringsmål:

- 1) Deltakeren skal få en kort introduksjon om hvem kursholderen og de andre deltakerne er. Deretter en kort innføring i utdanningsplanen før forventningene og programmet for kvelden blir presentert.
- 2) Deltakeren skal få kunnskap om hva som inngår i rollen som besøksvenn, og bli bevisst sine ressurser som kan hjelpe en i rollen som besøksvenn.
- 3) Deltakeren skal få kunnskap om hvem som ønsker besøk og hvilke utfordringer som ligger i møte med mennesker i sårbare livssituasjoner.
- 4) Deltakeren skal få kunnskap om hvor besøkene foregår og hva de kan bruke besøkstiden til.
- 5) Deltakeren skal få kunnskap om praktisk informasjon, derav instruksene for Besøktjenesten og kontaktinformasjon.
- 6) Deltakeren skal få kunnskap om hva som skjer etter endt kurs, veien videre og oppfølging av den frivillige.
- 7) Deltakeren skal få kunnskap om historien til Besøktjenesten – hvordan denne aktiviteten ble dannet og hvordan den har utviklet seg gjennom mer enn 60 år.

GENERELT OM OPPLÆRING I RØDE KORS:

Når du blir frivillige hos oss, representerer du noe mer enn bare deg selv. Du skal handle på vegne av verdens største humanitære organisasjon, og vi ønsker å trygge både deg som frivillig og den du skal hjelpe. Det viktigste er at frivillige kjenner sin rolle og aktivitet, kan litt førstehjelp og handler innenfor organisasjonens mandat og retningslinjer. Derfor gir vi deg en gratis skolering.

Slik er utdanningsløpet vårt;

Når du melder deg som frivillig til Røde Kors, deltar du først på et **kurset «Introduksjon til Røde Kors»**, 3 timer. Kurset tilbys også som e-læring på 1 time, for de som har behov for et annet alternativ. Kontakt din lokalforening for mer informasjon om dette eller se <https://learn.didac.no/rodekors>

Alle i Røde Kors skal også kunne litt enkel førstehjelp, og tilbys derfor **Norsk grunnkurs i førstehjelp**, 6 timer og **Grunnkurs psykososial førstehjelp**, 3 timer. Disse tre overnevnte kursene utgjør Røde Kors Skolens GRUNNMODUL og er obligatorisk for alle frivillige og ansatte i Røde Kors. Forutsetningen er minimum gjennomført introduksjonskurs før du deltar på ditt aktivitetskurs og kan delta i aktivitet én til én.

Du gjennomfører altså et **kurs i forhold til den aktiviteten du har valgt å være frivillig** i (denne opplæringen kalles HOVEDMODUL). Hjelpeskorpset har en relativt omfattende skolering (kalt grunnopplæring), mens det innen organisasjon, omsorg og Røde Kors Ungdom er korte temakurs (vanligvis 3 timer), samt mulighet til et generelt felleskurs.

Det finnes også **PÅBYGGINGSMODULER** innen pedagogikk, ledelse og delegatarbeid og det finnes ulike workshops, seminarer, håndbøker, videoer og andre arenaer for læring.

De fleste gjennomfører sitt nødvendige utdanningsløp **innen det første året de er frivillige**, og det gir en kompetanse som er nyttig både i arbeidet som Røde Kors-frivillig og ellers i livet. Det er også svært nyttig å kunne vise til Røde Kors-erfaring/-skolering på sin CV når man skal søke skoler og jobb.

Ønskes ytterligere kurs og faglig påfyll, er mulighetene mange i Røde Kors – og vi forsøker å knytte til oss egnede og dyktige kursholdere. De som måtte være interessert i å bli med på kursholderlaget vårt, oppfordres til å ta kontakt med oss på distriktskontoret via telefon 22 05 40 00.

OPPLÆRING ER VIKTIG – OG GØY!

VEL MØTT TIL EN LÆRERIK DAG PÅ KONGSBERG MED MANGE GODE FOLK!

.....