








Velkommen til opplæringsdag for frivillige

Distriktets høstkursdag 2019 – Kongsberg og Nedre Eiker



Tid: Lørdag 21. september →	Meny: <ul style="list-style-type: none"> Samtale med personer i selvmordsfare Norsk grunnkurs førstehjelp (NGF) Grunnkurs psykososial førstehjelp (GPF) Temakurs besøkstjeneste Temakurs migrasjon
Tid: Lørdag 21. september → Lørdag 21. og søndag 22. september →	Meny: <ul style="list-style-type: none"> Beredskapskurs for ledere Instruktørkurs Norsk grunnkurs førstehjelp
Sted: Quality Hotel Grand, Kongsberg Chr. Augusts gate 2 3611 Kongsberg Tlf.: 32 77 28 00	
Sted: Røde Kors-huset i Nedre Eiker Hagatjernveien 33 3050 Mjøndalen	
Påmelding og frist: Innen 6. september 2019 via denne lenken .	

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 6. september.

VELKOMMEN PÅ KURS 😊

Quality Grand, Kongsberg 21.9.19 Før lunsj	Kursholdere:
Norsk grunnkurs førstehjelp, 6 timer (fortsetter etter lunsj)	<i>Arne Kristoffer Brenden (907 70 848)</i>
Samtale med personer i selvmordsfare, 4 timer (<i>fortsetter etter lunsj</i>)	<i>Odd Falmyr (472 78 959) Medkursholder; Mari Thorsrud (941 55 653)</i>
Grunnkurs psykososial førstehjelp, 3 timer	<i>Hanna Mantila (408 68 120)</i>
<i>Felles lunsjbuffet kl. 13-14</i>	
Etter lunsj	
Norsk grunnkurs førstehjelp fortsetter...	<i>Arne Kristoffer Brenden (907 70 848)</i>
Samtale med personer i selvmordsfare fortsetter...	<i>Odd Falmyr (472 78 959) Medkursholder; Mari Thorsrud (941 55 653)</i>
Temakurs omsorg; migrasjon, 3 timer	<i>Ragnar Bergersen (928 88 523)</i>
Temakurs omsorg; besøkstjeneste, 3 timer	<i>Inga Bjelland Nyvoll (901 33 134)</i>
Røde Kors-huset, Nedre Eiker 21.+22.9.19	Kursholdere:
Beredskapskurs for ledere, 8 timer (kun lørdag)	<i>Jonas Holmberg Gulbrandsen (991 68 948). Medkursholder; Rune Skjolden (407 45 402)</i>
Instruktørkurs Norsk grunnkurs førstehjelp (NGF), 12 timer (fordelt på lørdag og søndag)	<i>Cecilie Formo Eriksen (971 75 829)</i>

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 øvrige kurs, kan også gjennomføres som e-læring (1 time) i forkant og kursbevis medbringes. Du registrerer deg og finner kurset [her](#).

Frivillig kurskoordinator er opplæringsansvarlig i Buskerud Røde Kors hjelpekorps:
Jill Therese L. Larsen (tlf. 416 53 535/e-post: opplaring@buskerudrk.no) fra Hurum Røde Kors.

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



PRAKTISK:

RAMMEPROGRAM

Quality Grand:

Kl. 0900-0945	Innrykk og deltakerregistrering. Rundstykker serveres
Kl. 1000-1300	Formiddagskursene gjennomføres og heldagskurs starter
Kl. 1300-1400	Felles lunsj og deltakerregistrering for de som kun deltar etter lunsj
Kl. 1400-1700	Heldagskursene fortsetter og ettermiddagskursene gjennomføres

Røde Kors-huset i Mjøndalen:

Innrykk fra kl. 9, kursstart kl. 10. Lunsj kl. 13. Avslutning kl. 18.

Kursholder tilpasser pauser etter behov.

PRIS (din lokalforening faktureres for deltakeravgiften)

Quality Grand:

Kr 650,-/pers.

Dette inkluderer møteromsleie, utgifter til kursholder og adm. tilrettelegging og bevertning.

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.

Røde Kors-huset i Mjøndalen:

Beredskapskurset:

Kr 300,-/pers.

Instruktør NGF-kurset:

Kr 650,-/pers.

BEVERTNING

Quality Grand:

Inkluderer kaffe/rundstykker ved innrykk kl. 9, lunsj kl. 13-14 og frukt/drikke og softis i pausene.

Røde Kors-huset i Mjøndalen:

Inkluderer kaffe/te og frukt, utgifter til kursholder og varm lunsj.

PÅMELDING

All påmelding i samråd med din lokalforening eller nærmeste Røde Kors-leder via lenken på forsiden senest innen fredag 6. september 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. Kriterier for deltakelse på det enkelte kurs står omtalt i kursbeskrivelsene nedenfor.

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.

Distribusjon

Informasjon om kursdato/-sted ble sendt via "Lederposten" i uke 25 og 26/2019 og invitasjon og nødvendig informasjon/påmeldingsskjema ble sendt ut via "Lederposten" i uke 33/2019 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/øvrige 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. Deltakerne må minimum ha gjennomført kurset "Introduksjon til Røde Kors" eller tilsvarende.



Samtale med personer i selvmordsfare (4 timer)

Hensikten med kurset er å gi deltakerne trygghet i rollen som hjelpere i møte med personer i selvmordsfare. Deltakerne skal få ferdighetstrening i samtale med personer i selvmordsfare, og kunnskap om hvordan sette personer i selvmordsfare i kontakt med andre som kan hjelpe dem videre, og hvordan motivere til å oppsøke hjelp. Målgruppen er frivillige i Røde Kors som gjennom aktivitet kan møte personer i selvmordsfare.

Læringsmål:

- 1) Ha fått grunnleggende kunnskap om selvmord og selvmordsforsøk
- 2) Fått bevissthet om egne holdninger og oppfatninger om selvmord
- 3) Fått kjennskap til kjennetegn ved personer i selvmordsfare
- 4) Fått trent seg på hvordan møte mennesker i selvmordsfare og hvordan intervensjon imøte med personer i selvmordsfare



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



Instruktørkurs Norsk grunnkurs førstehjelp (12 timer)

Etter endt kurs kan hovedinstruktør godkjenne deltakerne som instruktører og de kan da avholde Norsk grunnkurs førstehjelp, 6 timer. Kurset krever at deltagere har gjennomført kvalifisert nivå førstehjelp i hjelpekorpsset eller er autorisert helsepersonell

Læringsmål:

Dag 1: Vi gjennomgår forventningsavklaring, instruktøroppgaven, snakker om Norsk Førstehjelpsråd og gjennomgår Bruerkurs del 1. Deretter Bruerkurs del 2, oppsummering og faglig påfyll og fordeling av leksjoner for dag 2. Deltakere kan fritt planlegge leksjoner.

Dag 2: Deltakere holder hver sin del av brukerkurset for de andre deltakerne og hovedinstruktør. Evaluering + oppsummering.

Deltakerne må være trygge på temaene i NGF før ankomst og har satt seg inn i den tilsendte boka. Det er også viktig at alle deltagere "gir av seg selv" og bidrar til faglig flyt i gruppa. Timeplanen er veiledende og tilpasninger gjøres underveis.



Beredskapskurs for ledere (8 timer)

Hensikten med kurset er å øke beredskapskompetansen, -interessen og -kulturen i Røde Kors. Kurset passer for tillitsvalgte og oppnevnte ledere i lokal-, distrikts- og sentralledet, samt medlemmer av beredskapsutvalg på lokal- og distriktsplan. Den primære målgruppen er lokalforeningsleder og styret, beredskapsansvarlig, distriktsstyret og beredskapsutvalg.

Læringsmål:

Etter endt kurs har deltakerne

- 1) fått innsikt om hva beredskap innebærer for den enkelte og for Røde Kors som beredskapsorganisasjon
- 2) fått innsikt om forventningene til valgte ledere i beredskapsorganisasjonen Røde Kors
- 3) fått kjennskap til organiseringen av samfunnsikkerhets- og beredskapsarbeidet i Norge, samt fått grunnleggende kjennskap til kommunal beredskapsplikt og relevant lovverk
- 4) fått kjennskap til hva den frivillige rollen innebærer samt oppgaver og ansvarsavgrensning i lokalforeningen
- 5) fått innsikt om samarbeid mellom Røde Kors og myndigheter på beredskapsfeltet
- 6) fått kunnskap om beredskapsplanlegging og hvordan en beredskapsplan kan utarbeides
- 7) fått innsikt om hvordan samarbeidsavtaler kan utarbeides
- 8) fått innsikt i hensikten med å øve, forståelse for hvordan øvelser kan planlegges og hvordan øvelser gjennomføres



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



Temakurs besøkstjeneste (3 timer)

Hensikten med temakurset er å gi frivillige besøksvener 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 passer 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 Besøkstjenesten 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 Besøkstjenesten – hvordan denne aktiviteten ble dannet og hvordan den har utviklet seg gjennom mer enn 60 år.



Temakurs migrasjon (3 timer)

Hensikten med temakurset er å gi informasjon om migrasjonsfeltet og betydningen av et inkluderende samfunn. Kurset skal gjøre den frivillige trygg og motivert i rollen som frivillig i migrasjonsaktiviteter. Kurset skal gi en innføring i det mellommenneskelig da det er nettopp dette våre aktiviteter på migrasjonsfeltet dreier seg om. Kurset passer for alle frivillige i flyktningguiden, i aktiviteter på asylmottak, norsktrening eller andre migrasjonsaktiviteter og deltakerne må ha gjennomført kurset "Introduksjon til Røde Kors".

Læringsmål:

- 1) Fått kunnskap om hva som skaper migrasjon og hvilke grupper som befinner seg i Norge.
- 2) Fått en oversikt over asylprosessen i Norge.
- 3) Fått en oversikt over hvilke rettigheter og krav flyktninger har etter at de får en oppholdstillatelse.
- 4) Blitt tryggere på hva det vil si å være frivillig i en migrasjonsaktivitet.
- 5) Fått kunnskap om hvilke hensyn de må ta som frivillige i Røde Kors.
- 6) Fått en praktisk innføring i hva man gjør som flyktningguide, vennefamilie, i en aktivitet på asylmottak og i norsktrening.
- 7) Fått kjennskap til retningslinjer, veileder, instruks og verktøy som finnes for aktivitetene.

GENERELT OM OPPLÆRING I RØDE KORS:

Når du blir frivillig 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 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 din aktivitet sitt temakurs og kan delta i aktivitet én til én. De to førstehjelpskursene gjennomfører du så raskt anledningen byr seg. Som frivillig på felles møteplasser (institusjon, Røde Kors-kafé osv. kan du delta etter endt introduksjonskurs, men du bør ha en plan for videre opplæring.)

Du gjennomfører altså et **kurs i forhold til den aktiviteten du har valgt å være frivillig i** (denne opplæringen kalles HOVEDMODUL). Hjelpekorpsset har en relativt omfattende skolering i sin hovedmodul (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, temakvelder, 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 OG FAGLIG PÅFYLL ER GØY OG VIKTIG.
VI FÅR TRYGGE FRIVILLIGE – OG VI TRYKKER DELTAKERNE I
VÅRE AKTIVITETER.**

.....

