

SOM FRIVILLIG KAN DU FORBEREDE DIG PÅ AT TAGE DEL I RØDE KORS' INDSATS UNDER AKUTTE KRISER.

Her finder du nogle af de vigtigste ting, du skal være opmærksom på, hvis du som frivillig tager del i Røde Kors' akutte indsatser og aktiviteter. **Læs de 13 tips igennem før du tager afsted, eller når du overvejer at melde dig spontant.** På den måde vil vi gerne støtte dig og gøre vores bedste for, at du får en god oplevelse og føler dig om en del af Røde Kors bevægelsen.

1. DE 7 PRINCIPPER I RØDE KORS

Røde Kors er verdens største frivilligorganisation. I 191 lande er Røde Kors eller Røde Halvmåne til stede og hjælper udsatte i hverdagen og ved ulykker, kriser og katastrofer. Røde Kors' mandat er at hjælpe myndighederne i landet og på samme tid være en selvstændig og uafhængig organisation. Som frivillige arbejder du i forskellige situationer sammen med de offentlige myndigheder. Røde Kors- og Røde Halvmåne-emblemer er beskyttet. **Når du som frivillig bærer emblemet, er du forpligtet til at opretholde de syv principper** om: medmenneskelighed, upartiskhed, neutralitet, uafhængighed, frivillighed, enhed og almengyldighed. Du skal som Røde Kors frivillig altid være tydeligt identificerbare ved at bære en Røde Kors vest, kasket eller ID-kort og alle frivillige i beredskabet skal være over 18 år. Som frivillig arbejder du normalt i par eller i hold under ledelse af en teamleder.

FUNDAMENTALE PRINCIPPER

Medmenneskelighed
Upartiskhed
Neutralitet
Uafhængighed
Frivillighed
Enhed
Almengyldighed

2. RESPEKTER INSTRUKTIONER

For at hjælpe i aktuelle krisehændelser er du som frivillig forpligtet til at respektere og følge instruktionerne fra myndigheder som fx politi, brandvæsen og akutberedskaber samt fra Røde Kors. Disse parter er trænet til at vurdere situationen og kan afgøre, hvad det bedste handlingsforløb er. Hvis du ikke følger instruktionerne, kan det forringe sikkerheden og komplicere hjælpen i at nå frem. **Sørg derfor altid for, at du ved, hvem der er din teamleder og kender de rigtige kommandoveje, før du deltager i aktiviteter.**

3. SIKKERHED

Sikkerhed er en vigtig foranstaltning for at kunne hjælpe andre. **Følg alle sikkerhedsinstruktioner og tag aldrig chancer, der kan skade dig selv eller andre,** da det kan få alvorlige konsekvenser. I tilfælde af at en situation forekommer eller føles utryk, skal du straks gøre din teamleder og teammedlemmer opmærksomme på det. **HUSK** også at overveje om der er brug for særligt tøj til særligt vejr, eller om du fx kan forvente at få adgang til mad og drikke. Transporter dig sikkert hen til dit mødested.

4. BRIEFING PÅ STEDET

Som Røde Kors frivillig modtager du en orientering, inden du påbegynder en opgave. Den frivillige teamleder vil forklare, hvad der skal gøres, hvor det skal foregå, hvem der skal hjælpes og hvordan samt hvornår og hvor du skal møde for at rapportere tilbage efter, at opgaven er løst. Det anbefales at du tager notater under briefing og skriver vigtige telefonnumre på folderen her og på din mobiltelefon.

5. TILDELING AF OPGAVER OG RETTEN TIL AT AFSLÅ

Teamlederen tildeler opgaver til gruppen af frivillige, og når du tilmelder dig som frivillig, er det en god ide at gøre opmærksom på dine evner og kapaciteter.

Frivillige bliver normalt ikke bedt om at udføre opgaver, hvor der er risiko for vold eller andre fare. Du har som frivillig altid ret til at afvise en opgave.

Sørg altid for at passe godt på dig selv: Der er god grund til at afvise en opgave, hvis:

- Du har en tæt relation til dem, der har brug for støtte eller selv er i en lignende situation
- Du føler dig dårligt tilpas eller har brug for hvile
- Arbejdssituationen og forholdene er for krævende
- De tildelte opgaver overstiger din kapacitet og kompetencer

6. BESKYTTELSE AF BØRN

Beskyttelse af børn er meget vigtig i krisesituationer, da børn (alle under 18 år) er sårbare overfor de mange risici, der kan opstå i kriser. Det er vigtigt at du er med til at passe godt på berørte børn og undgå at forvolde nogen form for skade. Røde Kors frivillige er forpligtet til ikke at misbruge, udnytte eller skade et barn. **Sørg for at du aldrig er alene med et barn.** Hvis barnet har brug for en fortrolig snak med dig, kan du trække væk fra de andre, men forblive i deres synsfelt, mens du taler med barnet. Dette sikrer begge parter. Hvis der er grund til bekymring for et barns trivsel, skal du som frivillig rapportere det til din teamleder og de rette myndigheder.

7. TAVSHEDSPLIGT

Det er vigtigt, at **fortrolighed opretholdes under og efter enhver frivilligindsats**, hvilket indbefatter alt hvad du som frivillig har set, hørt eller læst. I en krisesituation kan du som frivillig opleve at få fortalt private historier, og disse skal du holde fortrolige og ikke deles med andre uden for Røde Kors eller med medierne. Du skal altid indhente samtykke fra de involverede parter, hvis der tages fotos og video osv. Der gælder særlige regler for børn og unge under 18 år. Her er der behov for samtykke fra deres forældre eller værge. Hvis du som frivillig hører om noget ulovligt, der skader eller er en risiko for børn under 18 år, er du forpligtet til at rapportere denne bekymring til myndighederne. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte din teamleder.

8. TEAM STØTTE

Som frivillig arbejder du oftest i par, også når du sendes ud som del af et team. Det er vigtigt, at du er med til at holde øje med de andre teammedlemmers trivsel. **At udvise omsorg for andre og dig selv kan sikre en vellykket indsats.** Husk at tage pauser, drikke og spise under indsatsen. Selv korte pauser sikrer, at hele holdet kan fortsætte længere.

9. MEDIER

Under kriser og katastrofesituationer vil medierne ofte forsøge at finde ud af, hvad der sker på ulykkesstedet. Det er vigtigt, at berørte fremstilles med værdighed i mediernes dækning, og det gælder i særdeleshed dækningen af børn. Som frivillig kan du tale med medierne om, hvad du selv laver, hvis du får en godkendelse fra din teamleder til det. Du kan dog ikke diskutere sager, hvor de involverede kan identificeres. **Tal med din teamleder om, hvordan sociale medier kan anvendes og vær opmærksom på, at som frivillig må du ikke tage fotos eller filme til eget brug.** Der skal altid gives samtykke til at tage fotos, filme eller lave interviews osv., og hvis det drejer sig om børn, skal tilladelsen gives af forældre eller værge.

10. UNDGÅ AT GØRE SKADE

Princippet om "ikke at gøre skade" skal altid efterleves. **Frivillige skal altid være opmærksomme på at sikre, at deres hjælp ikke gør de berørte fortræd.** De frivillige skal tænke over og diskutere med hinanden, om deres indgriben kommer de berørte til gavn, eller om der findes personlige motiver, der muligvis kan forstyrre deres dømmekraft.

11. INDBERETNINGSPLIGT OG RAPPORTERING

Når en opgave er løst, **skal du som frivillig rapportere tilbage for at fortælle din teamleder, at du er færdige med arbejdet,** hvordan det gik, hvad der blev gjort, om du blev opmærksom på nye udfordringer og om du vurderer, at der er behov for yderligere hjælp. Du kan også rapportere, hvis du selv har brug for støtte.

12. PSYKOSOCIAL STØTTE I KRITISKE SITUATIONER

Psykosocial støtte er vigtig efter en kritisk hændelse.

Giv følgende råd til alle berørte:

- Tilbring tid sammen med andre, du føler dig godt tilpas med.
- Vis interesse og omsorg for andre - især for børn, unge og ældre.
- Hjælp hinanden ved at tale om både gode og dårlige oplevelser.
- Respekter, hvis du eller andre ikke har lyst til at tale om, hvad der er sket.
- Vær fysisk aktiv og oprethold spise- og soverutiner så meget som muligt.
- Følg myndighedernes instruktioner, og undgå at blive alt for opslugt af mediers dækning af begivenhederne.
- Familie og venner, som ikke er i området, vil ofte være meget bekymrede og derfor sende mange beskeder for at tjekke, at alt er okay. Arranger en måde, så du jævnligt får fortalt dem, at du har det godt på aftalte tidspunkter, så deres bekymring ikke stresser dig unødvendigt.

13. STØTTE TIL BØRN

Giv følgende råd til involverede, der tager sig af børn:

- Børn skal være fysisk og følelsesmæssigt nær deres familie og venner under og efter kritiske hændelser.
- Vær så rolig som muligt i ord og handling for at skabe et trygt miljø for børn.
- Tilbring ekstra tid med børn, hvor I laver aktiviteter, som de kan lide.
- Hvis børn spørger ind til situationen, har de brug for enkle og konkrete svar.
- Vær ærlig og sandfærdig, men undgå at give børn overvældende eller skræmmende information.
- Vær forsigtig med ikke at lade din egen bekymring smitte af på børnene.
- Lad ikke små børn se grupvækkende ting på tv eller sociale medier. Brug tid på at forklare dem situationen på en måde, der er tilpasset deres alder og udviklingstrin.