

ATT TÄNKA PÅ FÖRE, UNDER & EFTER EN KRIS

Innan något händer

Trygghet är bland det viktigaste som vi människor behöver för att må bra. Därför har vi som är frivilliga inom RKUF en unik möjlighet att skapa en trygg och inkluderande mötesplats. Vi kan förbereda oss genom att se vad som redan finns, och om det är något mer vi kan behöva. Vi ser till att vi har:

- Kontaktuppgifter till alla våra frivilliga.
- Kontaktuppgifter till RKUF:s personal.
- Bestämt en uppsamlingsplats där vi samlas om något händer, och att alla vet om den.
- Kollat var det finns brandvarnare, nödutgångar, brandsläckare, första hjälpen-låda och hjärtstartare.
Info om hjärtstartares plats finns på [Hjartstartarregistret.se](https://www.hjartstartarregistret.se)
- Kollat vad vi har för material och resurser som kan användas vid en krissituation. *Det kan vara tex. frivilliga, lokaler, filter.*
- Bestämt om vi kan hålla i vår verksamhet som vanligt under olika typer av kriser. Bestäm också om vi kan och vill utöka vår verksamhet under kriser.
- Övat! Det bästa vi kan göra för att klara av en kris. Vi kan även kontakta vår närmsta rödakorskrets eller personal på RKUF för att vara med på Röda Korsets övningar.

När något händer

En kris kan hända när och hur som helst. Oavsett hur nära krisen sker kan det påverka oss på olika sätt.

Om krisen händer där vi är:

- Flyr vi från platsen där krisen pågår om vi kan.
- Skyddar vi oss från fara.
- Hjälper vi andra om vi kan.
- Ringer vi 112 vid akut nödsituation.
- Kontakter vi RKUF:s personal eller incident.rkuf@redcross.se. *Är det akut och svårt att få kontakt, ringer vi Tjänsteperson i Beredskap (TiB) 08-452 46 50 som alltid jobbar. TiB är Röda Korsets personal som tar emot samtal och jobbar med att hantera kriser.*

Om en kris sker i området eller i samhället kan vi inom RKUF skapa trygghet och hjälpa till genom att:

- Använda det vi har övat på och förberett oss för. .
- Ta fram RKUF:s krisplan för att se vad vi kan göra i situationen. *Den finns på [rkuf.se/kris](https://www.rkuf.se/kris)*
- Kontakta RKUF:s personal eller incident.rkuf@redcross.se. *Är det akut och svårt att få kontakt, ringer vi Tjänsteperson i Beredskap (TiB) 08-452 46 50 som alltid jobbar.*
- Använda säkra källor. När det är större händelser i samhället är det viktigt att följa det som myndigheterna delar. Var försiktig med ryktesspridning, och dela inte bilder och filmer som kan sprida falsk information eller skapa extra oro. *Exempel på säkra källor är: Lilla krisinformation och Krisinformation.se*

När något hänt

Det är helt normalt att vi känner starka känslor efter allvarliga händelser. Även om vi inte blev personligen drabbade eller känner någon som drabbats reagerar alla olika. Saker som skett tidigare i ens liv eller hur ens egna situation ser ut påverkar oss. Därför är det viktigt att vi:

- Tar hand om oss själva och varandra. *Frivilliga i RKUF kan ringa till Falck 08-406 67 17. Alla upp till 25 år kan skriva till vår stödchatt [Jourhavande Kompis](https://www.jourhavande.se).*
- Utvärderar vad som fungerade bra och vad vi ska göra annorlunda om det blir en nästa gång.

Kontakta oss!

rkuf@redcross.se



Följ oss!



[rodakorset_uf](https://www.rodakorset.uf)



[roda_korsets_ungdomsforbund](https://www.roda_korsets_ungdomsforbund)



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET

BLI KRISREDO TILLSAMMANS

Vårt uppdrag: Det är alltid frivilligt att ta på sig ett uppdrag inom Röda Korsets Ungdomsförbund (RKUF) enligt rödakors- och rödahalvmånerörelsens grundprinciper. Vi som väljer att ta på oss ett uppdrag har också ett ansvar. För att vi ska känna oss trygga i våra uppdrag är det viktigt att vi får veta vad vi kan göra innan något allvarligt händer, när något händer och efter något har hänt.

Beredskap: Att tänka igenom och göra vissa saker för att vi ska kunna vara mer förberedda ifall att något skulle hända.

Kriser: En kris är en allvarlig händelse som drabbar individer, mindre grupper eller hela samhället. Till exempel när någon mår dåligt psykiskt eller vid akut sjukdom, en brand eller skjutning i området, krig eller pandemi.

Kom ihåg: En person eller en organisation kan inte göra allt, men alla kan göra något och tillsammans är vi starkare! Det är bra att se över våra rutiner **en gång i halvåret** för att veta vad vi ska ha koll på före, under och efter en kris.

HUR TAR VI HAND OM VARANDRA?

En kris kan påverka hur vi mår, därför är det viktigt att vi stöttar varandra. Människor reagerar olika vid kriser, några gråter, andra blir tysta eller arga. Vissa släpper händelsen snabbt, medan andra behöver mer tid. Ibland är det viktigaste du kan göra att fråga "hur mår du?". Ta några minuter att checka in med varandra under varje träff för att se till att alla känner sig trygga och inkluderade.



BRA ATT VETA

Samtalsstöd via Falck

Alla frivilliga i RKUF har rätt till gratis samtalsstöd med en socionom eller kurator. Du ringer till Falck, 08-406 67 17, som har öppet alla dagar 8-21. Säg sedan koden "Röda Korset" och "volontär". Falck frågar om ditt personnummer för att skriva i din journal enligt lag. Dina uppgifter hanteras säkert och Falcks personal har tystnadsplikt och berättar inte för någon vad ni har pratat om.

Psykologiskt stöd via Jourhavande Kompis

Jourhavande Kompis är vår egen stödchatt för alla barn och unga upp till 25 år. Chatten är öppen alla dagar: 18-21 på veckodagar och 14-17 på helger. Du kan chatta på svenska eller engelska. Du är helt anonym och våra frivilliga stödchattare är också anonyma och har tystnadsplikt. Chatten hittar du på jourhavandekompis.se.

JOURHAVANDE
KOMPIS.SE!

Frivilligförsäkring

Du är alltid försäkrad när du deltar på RKUF:s aktiviteter. Det betyder att om det sker en olycka under en aktivitet och du behöver åka till vårdcentralen eller träffa läkare så hör du av dig till oss för att få ersättning. Försäkringen gäller också när du tar dig till och från aktiviteten. Har du frågor eller behöver hjälp att registrera en olycka så kontakta oss på rkuf@redcross.se eller din närmsta personal.

Vill du anmäla något?

Om du har utsatts för diskriminering eller kränkande behandling under verksamheten så ska du anmäla det till oss. Det kan till exempel vara kommentarer om din hudfärg, kultur, funktionsvariation eller sexuella läggning, eller att någon gör något sexuellt mot din vilja. Du kan också anmäla om det hänt något under verksamheten kopplat till din eller andras säkerhet. Som första steg kan du kontakta din verksamhetsledare eller personal. Du kan också rapportera ett klagomål eller incident genom rodakorset.se.

Första hjälpen

Röda Korset anordnar gratis första hjälpen- och HLR-utbildningar online och fysiskt. Det är inget krav att gå kursen, men det är ett bra verktyg som gör en tryggare i krissituationer. Mer info finns på rednet.se i kurskatalogen: [Första hjälpen/HLR](https://rednet.se/forsta-hjalpen/hlr). Grupper på 10-14 personer kan boka en egen utbildning på rednet.se: [Boka kurser till kretsen](https://rednet.se/boka-kurser-till-kretsen).

Vill du lära dig mer om kris och beredskap?

På RKUF genomför vi utbildningar där du kan fördjupa dig i kris och beredskap. Prata med personalen om du är intresserad. Du kan alltid gå våra digitala utbildningar på Learnster. Gå in på rkuf.se/utbildning. Du behöver skapa ett konto på Learnster om du inte redan har det. Du kan också gå Röda Korsets [Våga möta](https://rodakorset.se/vaga-mota), en webbkurs om krisstöd som finns på rodakorset.se.

Kontakta oss!

rkuf@redcross.se



Följ oss!



rodakorset_uf



roda_korsets_ungdomsforbund



Svenska Röda Korset
UNGDOMSFÖRBUNDET