

VELKOMMEN

Omsorgsberedskap for trygge lokalsamfunn

Fellessamling
Gardermoen 12. og 13. mai 2023



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Innledning

Våre mål for samlingen

1. At du får faglig påfyll og lærer noe nytt
2. At du får bekreftet noe du visste fra før
3. At du blir kjent med nye personer
4. At du har det morsomt
5. At du søndag er full av motivasjon og er glad for at du meldte deg på denne sesjonen



Hvem er vi?

Ansatte:

- Andrea Svarstad
- Vickey Bonafede
- Birte Skjelten
- May Britt Buhaug

Arbeidsgruppa:





Forventninger til helgas samling





Norske Kvinners
Sanitetsforening

Sanitetskvinnene mot 2030

Kvinnehelse og omsorgsberedskap

- Alle landets kommuner har god kjennskap til Sanitetskvinnenes omsorgsberedskap og de fleste har inngått samarbeidsavtaler.
- Økt trygghet i lokalsamfunnene gjennom **synlige** og **velfungerende** omsorgsberedskapsgrupper.



**I front for kvinners helse
– trygge liv for alle**

Sanitetskvinnene mot 2030



Norske Kvinners
Sanitetsforening



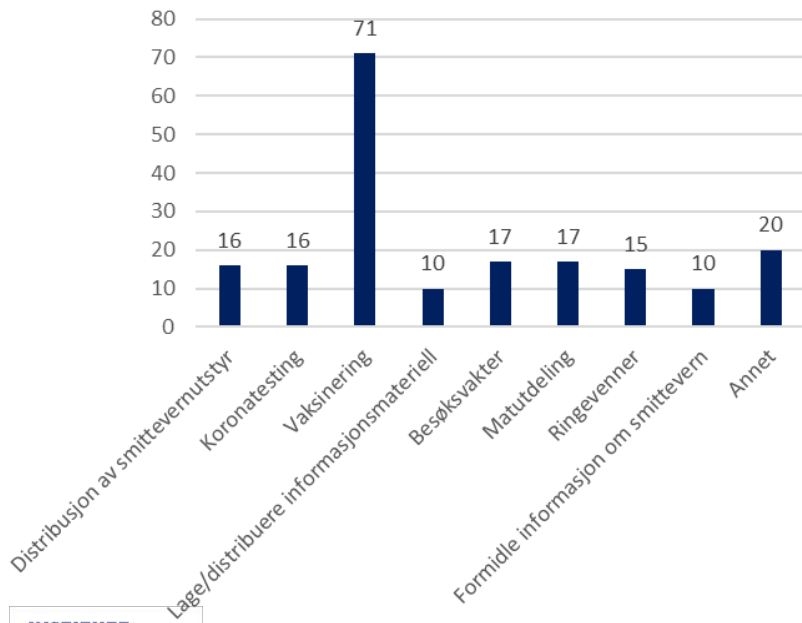
Omsorgsberedskap i 2022

- 350 lokalforeninger
- 150 omsorgsberedskapsgrupper
- **Over 4000 beredskapsfrivillige**
- 137 grupper har avtale med kommunen
- 100 grupper sitter i kommunalt beredskapsråd
- 36 542 frivilligtimer i omsorgsberedskapsgruppene
- Omsorgsberedskapsgruppene bistod ved leteaksjoner, flom, skred, brann, arbeid med flyktninger fra Ukraina, koronarelaterte oppgaver m.m.
- 36 har hatt øvelse – varslings-/ringeøvelse eller lignende

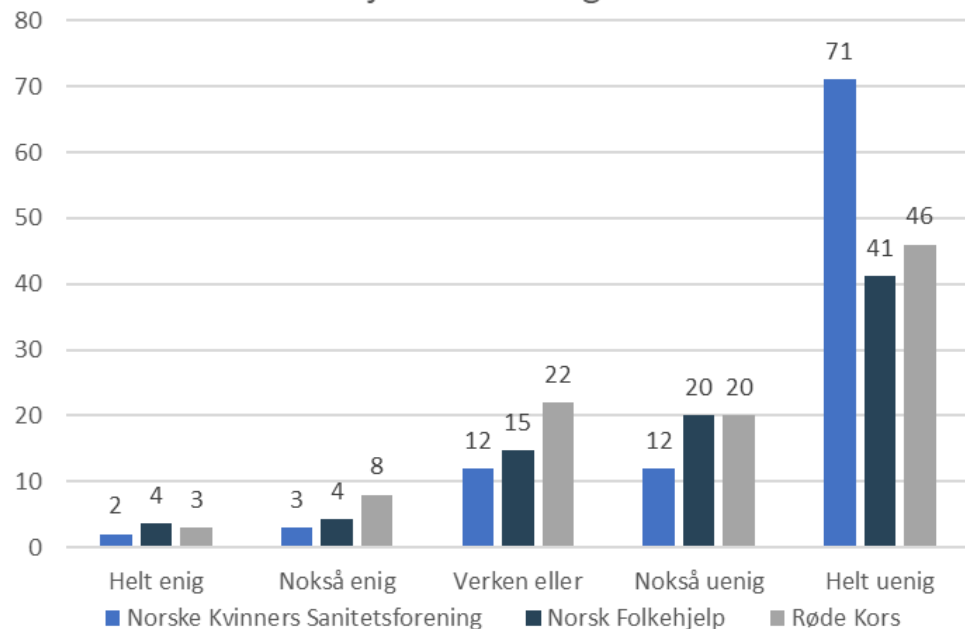


Frivillighetens bidrag under pandemien

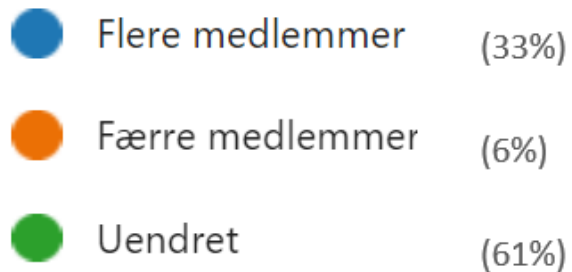
Aktiviteter. Prosent.



Deltakelse i koronarespons har tappet meg
for motivasjon for frivillig arbeid



Rekruttering av medlemmer i pandemien



Hvordan har kommunikasjonen mellom din lokalforening og sekretariatet vært under pandemien?



Sanitetskvinnene mot 2030 «SK2030»

«I front for kvinners helse – trygge liv for alle»

Delmål 1 «Sanitetskvinnene driver målrettede, relevante og attraktive aktiviteter for å bedre kvinners helse og sikre trygge lokalsamfunn.



**I front for kvinners helse
– trygge liv for alle**

Sanitetskvinnene mot 2030





Norske Kvinners

Sanitetsforening

➔ Du kan bidra til å skape trygge lokalsamfunn som frivillig i en lokalforening og/eller i en omsorgsberedskapsgruppe.

Lokalforening

Medlemsmøter

Kløvertur

Fastelavn

Lesevenn

Språkvenn

Maiblomst

Julebasar

Skolefrokost

Ressursvenn

Omsorgsberedskap

Støtteaktør ved krise /
hendelse

- Førstehjelp for eldre
- Trygg sammen
- Trygghetstreff
- Registrering av hjertestartere
- Årlig ringeøvelse
- Egenberedskap





Omsorgsberedskap;

lokalt **organisert** gruppe bestående av beredskapsfrivillige fra en eller flere sanitetsforeninger som har som formål å bistå **før, under og etter** uønskede hendelser i lokalsamfunnet.

Omsorgsberedskapsgruppene (OBG) er etablert for å sikre en forutsigbar organisering som skal bidra til trygge lokalsamfunn.





Aktivitet «Før» en hendelse

- Egenberedskap (bygge robusthet)
- Førstehjelp for eldre
- Trygghetstreff
- Trygg sammen
- Registrere hjertestartere

Aktivitet «Under» en hendelse

- Omsorgsberedskap
- Psykososial støtte
- Ivaretakelse av frivillig
- Ivaretakelse av seg selv

Aktivitet og tilbud «Etter» en hendelse

- Der og da; Ivaretakelse av frivillig
- Kort tid etter – tilbud om; Ettersamtale
- Evaluering og læring



Før: Samarbeidsavtaler med kommunen

v/May Britt Buhaug, N.K.S. sekretariatet og Unni Tollan,
fylkesberedskapskontakt i Innlandet Øst



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Merk – dette er et eksempel på samarbeidsavtale

Gå gjennom punkt for punkt og ta bort og legg til. Ta utgangspunkt i lokale behov

Formål med avtalen:

Formål med avtalen er å bidra til et avklart samarbeidsforhold og god samhandling i beredskapsarbeidet til det beste for kommunens innbyggere og de som oppholder seg i kommunen før, under og etter uønskede hendelser og kriser.

Samarbeidsavtalen bygger blant annet på de sårbarheter som kommunene har identifisert, blant annet gjennom risiko- og sårbarhetsanalyser.

Samarbeidsavtale om Omsorgsberedskap

Denne avtale er inngått mellom (sett inn kommunenavn) omsorgsberedskapsgruppe og N.N kommune.

(sett inn kommunenavn) omsorgsberedskapsgruppe består av følgende lokalforeninger:

-
-
-
-
-





Samarbeidsavtaler

Parter og kontaktinformasjon – kommune:

Organisasjon	Org.nr.	<u>Kontonr.</u>
<u>N.N kommune</u>		
Navn kontaktpersoner	Mobil	Epost

Parter og kontaktinformasjon - Omsorgsberedskapsgruppe

Organisasjon	Org.nr.	<u>Kontonr.</u>
Navn kontaktpersoner, leder og nestleder	Mobil	Epost



Samarbeidsavtaler

Omsorgsberedskapsgruppene skal stille opp i sine lokalsamfunn både før, under og etter kriser og uønskede hendelser. Omsorgsberedskap bidrar til trygge lokalsamfunn gjennom lokale frivillige. Ved å være forberedt på å stille opp for berørte i bygd og by, bidrar vi til å begrense konsekvensene når kriser/uønskede hendelser rammer.

Oppmøtested: Ved ekstraordinære hendelser der telefon og IT ikke fungerer vil [\(sett inn kommunenavn\)](#) omsorgsberedskapsgruppe møte opp på forhånd **avtalt oppmøtested som er: xx** (hvis ikke nærmere er avtalt)





Oppgaver som kan være aktuelle – (bør avklares på forhånd og tas bort om ikke aktuelt)

- Bistå med betjening på **evakuert- og pårørendesenter**. Herunder, men ikke begrenset til, registrering, forpleining og servering, betjening av pårørendetelefon
- Bistå med praktiske oppgaver ved **vaksinasjon/pandemi**. Herunder, men ikke begrenset til transport, registrering, observasjon o.l.
- Bidra innen **førstehjelp for eldre**, som å spre kunnskap om førstehjelp til målgruppen eldre, etter N.K.S sitt eget konsept
- Bidra innen **egenberedskap**, som å spre kunnskap og bistå aktører ved kampanjer innen egenberedskap
- Bidra innen **brannsikkerhet for eldre**, gjennom eget konsept om trygghetstreff i samarbeid med blant annet brann- og redningsetat.
- Bidra til økt robusthet, gjennom å bistå med informasjon til personer med begrensede norskkunnskaper om trafikksikkerhet, brannsikkerhet og førstehjelp, etter N.K.S sitt eget konsept **«Trygg sammen»**.





Norske Kvinners

Sanitetsforening

Partene har blitt enige om at kommunen skal dekke/refundere følgende kostnader:

- Utgifter til mat, drikke og andre nødvendige innkjøp som er avtalt på forhånd med kommunen
- Utgifter som reisekostnader etter statens regulativ, samt parkeringsutgifter i forbindelse med oppdrag for kommunen.
- Dersom ([sett inn kommunenavn](#)) omsorgsberedskapsgruppes medlemmer som er i arbeid på det tidspunkt de blir utkalt i en krisesituasjon (ikke øvelse) skulle bli trukket i lønn av arbeidsgiver, dekker kommunen tapt arbeidsfortjeneste etter dokumentasjon, i tråd med godtgjøringsreglementet for folkevalgte i kommunen.
- Kostnadsdekningen må dokumenteres og skal være avtalt på forhånd.
- Hver part har ansvar for å føre regnskap i samsvar med gjeldende regler.





Norske Kvinners

Sanitetsforening

Andre økonomiske forhold:

(dette er et valgfritt punkt i avtalen som kan tas ut evt. tas opp til diskusjon)

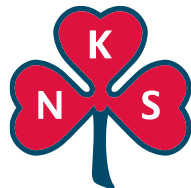
(sett inn kommunenavn) kan gi et årlig tilskudd på kr. til (sett inn kommunenavn) omsorgsberedskapsgruppe.

Tilskuddet skal dekke kostnader som påløper for å stille beredskapsfrivillige til disposisjon for kommunen ved kriser og uønskede hendelser. Tilskuddet bidrar til en grunnfinansiering, og omsorgsberedskapsgruppa forplikter seg til følgende:

- Ha beredskapsvester og ID-kort til alle frivillige
- Tilbud om skade- og ulykkesforsikring for frivillige
- Delta i kommunens beredskapsråd
- Gjennomføre en årlig varslingsøvelse
- Delta på minst et årlig møte med kommunen



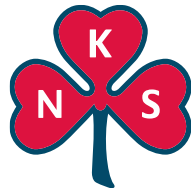
Pause



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Før: Drift av
omsorgsberedskapsgruppe
v/Birte Skjelten



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Før: Forebyggende aktiviteter for trygge lokalsamfunn

v/Vickey Bonafede og Andrea Svarstad



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Summeoppgave



Spørsmål:

Hvem tar din kommune kontakt med når mange må evakueres i forbindelse med brann?

Hvorfor forebyggende innsats?

- Beredskap
 - «Å være beredt»
 - Definisjon på beredskap: «tiltak for å forebygge, begrense eller håndtere uønskede ekstraordinære hendelser» (NOU 2000:24)
- Sanitetskvinnenes beredskapsinnsats fra starten
- Nasjonal forebyggende innsats
- Sanitetskvinnene mot 2030: trygge lokalsamfunn





Verdien av forebyggende innsats

- **Intern verdi:** forberede omsorgsberedskapsgruppen til hendelser, kjennskap til hverandre og samarbeidspartnere
- **Ekstern verdi:** bidra til tryggere lokalsamfunn. Robusthet og egenberedskap.



Trygghetstreff



Trygg Sammen



Førstehjelp for Eldre



Egenberedskap



Hjertestartere



Trygghetstreff





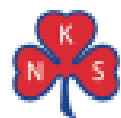
Norske Kvinners
Sanitetsforening

Erfaringsdeling v/Annbjørg Laupsa



Førebyggjande aktivitetar for trygge lokalsamfunn

Gardermoen 12. – 14. mai 2023



N.K.S. Vestland - Sør

Systematisk arbeid for å få til samarbeidsavtale med kommunane

Tankar og erfaring
frå N.K.S. Vestland - Sør



Annbjørg Laupsa

Fylkesberedskapskontakt/styremedlem i
N.K.S. Vestland - Sør



N.K.S. Vestland - Sør

Arbeid fram mot samarbeidsavtale og omsorgsberedskap

- «Grunnarbeid» i fylkesstyret - verdien av ein enkel og inkluderande handlingsplan
- Styreseminar
- Nettverksbygging
- Arbeid opp mot kommunane
Beredskapsråd
- Sosiale medier og lokalaviser
- Trygghetstreffa – kvifor er dei viktige i denne samanhengen?



Handlingsplan 2023

MÅL

Gje lokalforeiningane/-laga inspirasjon til aktivt å møta på kurs som fylkesstyret og sentralledet arrangerer



Norske Kvinners Sanitetsforening



Handlingsplan 2023

MÅL

***Arbeida for å betra kommunikasjonskanalar
og informasjon***



Norske Kvinners Sanitetsforening



Handlingsplan 2023

MÅL

Få fleire lokallag til å danne omsorgsberedskapsgrupper

- Ha møte med styringsgrupper som har omsorgsberedskap
- Besøkja lokallag som ynskjer å starta omsorgsberedskapsgrupper
- Arrangera fellesmøte om omsorgsberedskap i 2023



Styreseminar – ei todagarssamling

- Visjon og mål?
- Korleis kan me som styre arbeida systematisk?
- Kva engasjerer oss i styret?
- Korleis kan me gjera kvarandre gode?
- Kven er lagspelarane til styret?
- Arbeid i samband med omsorgsberedskap

mm.....



Norske Kvinners Sanitetsforening



Etablere nettverk

- Samarbeid mellom beredskapskontaktane i dei ulike beredskapsgruppene (Austrheim, Bergen, Bjørnafjorden-beredskapskomite)
- Felles informasjons-/motivasjonsmøte, der me også snakkar om forventningar
- Sikra lik informasjon og like prosedyrar i dei ulike omsorgsberedskapsgruppene
- Gje «påfyll» til dei frivillige



Arbeid opp mot kommunane

- Bruk «dørøpningarar»/personar som på ein eller annan måte har ein relasjon til kommuneadministrasjonen (eller til beredskapskontakten, teknisk sjef mfl)
- Kjenner du ein person i brann- og redningstenesta? Invitér vedkomande inn på møte/samling så tidleg som mogeleg, og la han/ho fortelja om brannførebygging.



Møte i Kvam 27.10.22



N.K.S. Vestland - Sør



Arbeid opp mot kommunane

- Informasjon om arbeidet til N.K.S. – generelt og spesielt (igjen og igjen). Her bør me gjera meir! Korleis?
- Kva kan me gjera for å nå ut med informasjon om det viktige arbeidet me gjer? Når det er snakk om frivillige organisasjonar og beredskap, er det som oftast Røde Kors som vert nemnt !



Resultat av godt samarbeid – beredskapsråd (13.06.23)

- Deltaking her gjer at beredskapskontakten får kontakt med politi, kyrkja, Røde Kors, store bedrifter i kommunen, Sivilforsvaret, Heimevernet, kommuneadministrasjon, brannsjef, kommunelege.....



Trygghetstreff

- Trygghetstreffa i N.K.S. Vestland – Sør har fått eit godt rykte, og er etterspurde. Derfor er dei fine å bruka som innfallsport til omsorgsberedskap.
Fylkesberedskapskontakten bør delta her
- Viser godt igjen, spesielt når me får presseomtale. Positiv omtale av saniteten gir medlemsauke!



Trygghetstreff – Lindås 18.04.23



Norske Kvinners Sanitetsforening



Sosiale medier og lokalaviser

- Inviter lokalavisa til ulike arrangement, eller ta bilete og skriv sjølv
- Legg ut tekst og bilete frå ulike arrangement, ikkje berre omsorgsberedskap
- Lik og del når saker vert lagt ut på nettet (spre budskapet)





N.K.S. Vestland - Sør



Frå trygghetstreff til omsorgsberedskap

- Utnytt «gode stemningar» (døme Bjørnafjorden)



Omsorgsberedskapsavtalen

- Fekk fokus på omsorgsberedskap under Trygghetstreffet i Bjørnafjorden
- Ønskte ein dato for når samarbeidsavtalen burde vera underskriven. Skreiv avtalen på nynorsk, med lokal tilpassing
- Inviterte ordførar og beredskapskontakt med på regionsmøte i Bjørnafjorden. Tema beredskapsarbeid i kommunen.





N.K.S. Vestland - Sør





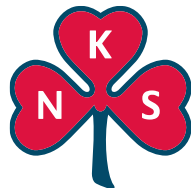
Takk for meg!



N.K.S. Vestland - Sør



Pause

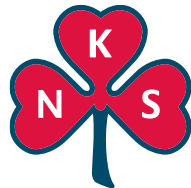


Norske Kvinners

Sanitetsforening

Under: Støtteverktøy - tiltakskort

v/Vickey Bonafede



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Tiltakskort for gruppeleder

TILTAKSKORT

for leder av omsorgsberedskapsgruppen ved hendelse



Dette er et støtteverktøy for deg som leder av omsorgsberedskapsgruppen i en tidlig fase av en hendelse. Om du ikke har alle detaljene, noter ned det du vet. Det viktigste er å notere ned alt fra start for det er fort gjort å glemme.

Husk: Det er ditt ansvar at oppgavene blir gjort men det betyr IKKE at det er du som må gjøre alt. Du kan delegerer oppgaver.





SJEKKLISTE FOR LEDER:

Forespørsel om bistand:

Hvem kommer med informasjon om hendelsen/situasjonen?

- Kommune
- Politi
- Publikum
- Media
- Andre – (beskriv)

Selvmobilisering

(omsorgsberedskapsgruppen har selv tatt kontakt med):

- Kommune
- Politi
- Brann
- Andre frivillige organisasjoner
- Andre – (beskriv)

Hva er situasjonen?

- Leteaksjon
- Pandemi
- Strømstans
- Skred
- Skogbrann
- Annet – (beskriv)

Omfang av hendelse?

- Hvor skjer hendelsen
- Antall berørte (ca.)

Hva er oppdraget til omsorgsberedskapsgruppen?

- Bistå med evakuering
- Forpleining av redningsmannskap/innsatspersonell
- Pandemihåndtering
- Bistand på Evakuert- og pårørendesenter (EPS)
- Annet – (beskriv)

Loggføring – viktig å notere fra start og deretter fortløpende (ved oppdatering og endringer):

- Dato/tid (for hendelser/kommunikasjon/beslutninger)
- Melding fra hvem
- Melding til hvem
- Loggføring av egen aktivitet, tiltak og beslutninger (bruk gjerne skjema som ligger på medlemsnett)

Vurderinger – her må DU gjøre en vurdering av hva som er nødvendig.

Er det behov for å:

- Mobilisere frivillige?
 - Hvor mange?
 - Husk vester og id kort
- Samle andre ressurspersoner
- Foreta innkjøp

Husk å varsle fylkesberedskapskontakt og N.K.S sekretariatet om hendelsen og aktiviteten.

På hendelsesstedet;

- Behov for å:
 - Være kontaktperson for oppdraget og bindeledd mellom oppdragsgiver og de frivillige fra omsorgsberedskapsgruppen
 - Tildel oppgaver til de frivillige fra omsorgsberedskapsgruppen





Logg og registreringsskjema for oppgaver – Omsorgsberedskapsgruppe

Navn på Omsorgsberedskapsgruppe/kommune: _____

Dato og år: _____

Leder/utfylt av: _____

Dato/ tid	Hvem kommer med informasjon om hendelsen?	Selvmobilisering? Gruppen har selv tatt kontakt med;	Hva er situasjonen?	Hva er oppdraget? Sett gjerne flere kryss	Omfang av hendelsen?																																											
	<table border="1"><tr><td>Kommune</td><td></td></tr><tr><td>Politi</td><td></td></tr><tr><td>Publikum</td><td></td></tr><tr><td>Media</td><td></td></tr><tr><td>Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)</td><td></td></tr></table>	Kommune		Politi		Publikum		Media		Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)		<table border="1"><tr><td>Kommune</td><td></td></tr><tr><td>Politi</td><td></td></tr><tr><td>Brann</td><td></td></tr><tr><td>Andre frivillige organisasjoner</td><td></td></tr><tr><td>Andre (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Kommune		Politi		Brann		Andre frivillige organisasjoner		Andre (beskriv)		<table border="1"><tr><td>Leteaksjon</td><td></td></tr><tr><td>Pandemi</td><td></td></tr><tr><td>Strømstans</td><td></td></tr><tr><td>Skred</td><td></td></tr><tr><td>Skogbrann</td><td></td></tr><tr><td>Annet (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Leteaksjon		Pandemi		Strømstans		Skred		Skogbrann		Annet (beskriv)		<table border="1"><tr><td>Bistå m/evakuering</td><td></td></tr><tr><td>Forpleining av mannskap</td><td></td></tr><tr><td>Bistand på EPS</td><td></td></tr><tr><td>Pandemi</td><td></td></tr><tr><td>Annet (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Bistå m/evakuering		Forpleining av mannskap		Bistand på EPS		Pandemi		Annet (beskriv)		<p>Hvor skjer hendelsen?</p> <p>Antall berørte?</p> <p>Beskriv</p>	
Kommune																																																
Politi																																																
Publikum																																																
Media																																																
Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)																																																
Kommune																																																
Politi																																																
Brann																																																
Andre frivillige organisasjoner																																																
Andre (beskriv)																																																
Leteaksjon																																																
Pandemi																																																
Strømstans																																																
Skred																																																
Skogbrann																																																
Annet (beskriv)																																																
Bistå m/evakuering																																																
Forpleining av mannskap																																																
Bistand på EPS																																																
Pandemi																																																
Annet (beskriv)																																																
Andre																																																

Zoom





TILTAKSKORT for Beredskapsfrivillige



HVA SKAL DU GJØRE NÅR DU BLIR UTKALT?

Svar på telefon

- Du må huske på å lagre mobilnummer til leder for omsorgsberedskapsgruppen

Avtal når og hvor du skal møte opp

Husk vest og ID-kort

- Avklar hva annet du bør ta med (som penn og papir)

Ta med deg mat og drikke til de neste timene

- Har du en liten sekk, er det lurt å ha med den

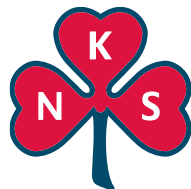
Kle deg etter været, tenk også flere timer frem i tid

Møt opp på avtalt sted til avtalt tid og meld deg for kontaktperson fra N.K.S.



Under: Erfaringer fra hendelser

V/Vickey Bonafede og frivillige



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Bodil Morken fra Ålen deler erfaring med å bistå lokalsamfunnet



Ålen opplever verste flom siden
krigen • Kommunal Rapport

Besøk

Opphavsperson: Per Magne Moan | Kreditering: Scanpix

Vil du vite hvor denne informasjonen kommer fra? **Finn ut mer**
Bilder kan være beskyttet av opphavsrett. **Finn ut mer**

May-Elin H.Eide, Anne-Lise Godtlibsen og Anne-Kari Ellila Brodahl fra Hammerfest deler erfaring med å bistå lokalsamfunnet



Da sanitetskvinnenes omsorgsberedskapsgruppe i Hammerfest serverte 140 redningsmannskaper med mat og drikke, fikk de vist hvor viktig deres bidrag er når alarmen går i et lokalmiljø.

Under: Utkalling av frivillige



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Rubic

RUBIC

4000 2292 salg@rubic.no

Prøv Rubic Gratis i 30 dager

Vi i Rubic trener for å utvikle smarte løsninger for lag, foreninger og arrangører i Norge. Derfor er vårt hovedmål at vi skal lage gode softwareløsninger for mange med hovedfokus på å finne de beste løsningene for din organisasjon.

Hvem passer vi for?

Idrett

- Medlemsystem
- Betaling
- Rubic Connect

Forening

- Medlemsystem
- Tilpasning
- Rubic Connect

Arranger

- Flytt
- Arrangering
- Rubic Connect

Selskaps navn

Fornavn

Ettleddnavn

E-post

Mobilnummer

Rubic AS forplikter seg til å beskytte og respektere ditt personvern, og vi vil bruke personlige opplysninger kun til å administrere kontoen din og gi deg produktene og tjenestene som du har best. om.

Jeg godtar å motta annen kommunikasjon fra Rubic AS.

Send

Finn ut hvorfor over 1000 kunder har valgt Rubic sin plattform

Drift smartere, mer tid!

- Glemme Excel-lister, datakrasj og sene kvelder
- Få 100% kontroll over økonomien og medlemmer
- Kommuniser enkelt via app
- Effektivisering av din organisasjon.



Ta kontakt

Du kan ringe oss på 4000 2292 , sende e-post til post@rubic.no eller legge igjen en beskjed. Så kontakter vi deg!

Fra 300,- i måneden





Norske Kvinners

Sanitetsforening

mobilise

- Enten dere har et en gangs-arrangement eller har gjentakende aktiviteter vil vi sørge for at dere får en prosess og et system som støtter deres behov. Vi hjelper aktører i ulike bransjer med å effektivisere og digitalisere arbeidet med deres menneskelige ressurser, enten det er crew, frivillige, funksjonærer eller deltidsansatte. Mobilise Way – er vårt rammeverk som gjelder enten du skal organisere et stort eller lite arrangement, eller har daglig aktiviteter. Vi deler av 10 års erfaring, fagligkompetanse og vårt unike system. Gjennom tre faser, støtter vi dere i å få oversikt og kontroll på hele arbeidsprosessen.
- Leie tjenesten – sentral lisens
- Også enkelt lisens for foreningene (500-1000) pr. lisens

- Rådgivning – kontakt:
- Telefon: +47 24 07 79 00
- E-mail: hei@mobilise.no
- Daglig leder Richard





Spond er en gratis plattform designet for å levere alle de beste delene med å delta og ingenting annet. Vi strømlinjeformer og forenkler alt i én app, slik at frivillighet ikke betyr å bruke opp all tiden og kreftene sine. Appen sparer organisatorer flere timer hver uke, sikrer deltagelse, styrer kommunikasjon og samler inn penger.

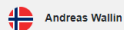
[Spond – Mer tid til det du elsker.](#)

"Flott app. Elsker den. Automatiserer mesteparten av arbeidet. Jeg må ikke lenger huske å sende eposter og reminders. Jeg kan også se svar lett. Veldig lett å bruke. Høyt anbefalt!"



Dean Huddleston

"Dette er den perfekte appen for organisering av lag og aktiviteter! Vi går aldri tilbake til epost etter dette!"



Andreas Wallin

"Genial app, gjør administreringen av laget mitt og kontakten med foreldrene deres veldig lett!"



Mike Statham



Inviter til trening, kamper og andre aktiviteter

Tilpass arrangementer til dine behov, og få full oversikt over hvem som kan delta og hvem som ikke har svart.



Del informasjon, filer, bilder og avstemninger

Del kampoppsett, oppsummeringer, opplevelser eller spørsmål, og få full oversikt over hvem som har sett hva.



Send private direktemeldinger eller start gruppesamtaler

Kommuniser enkeltvis med medlemmer eller lagleder/trener, med et utvalg foreldre, hele gruppen, eller med alle som skal komme på et arrangement.





Norske Kvinners
Sanitetsforening

110 år
1912 - 2022

Varsling og Spond

Monica Eneroth, Holmestrand Sanitetsforening



Varsling – endret behov

- Usikre tider
- Telefonlister er tungvint og tar tid
- Behov for å bruke et enkelt verktøy som krever lite kunnskap
- Kan nå alle på en gang



- Holmestrand Sanitetsforening valgte å bruke Spond
- Enkel overføring av medlemslister i Excel
- Enkel bruk

- Utviklet for idrett og frivillighet
- Gratis
- Support

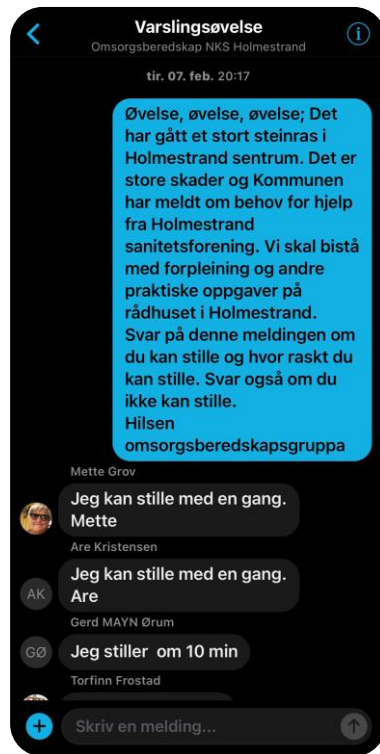


Øvelser i Spond

- Vi har hatt to varslingsøvelser i Spond

Varslingsøvelse i februar

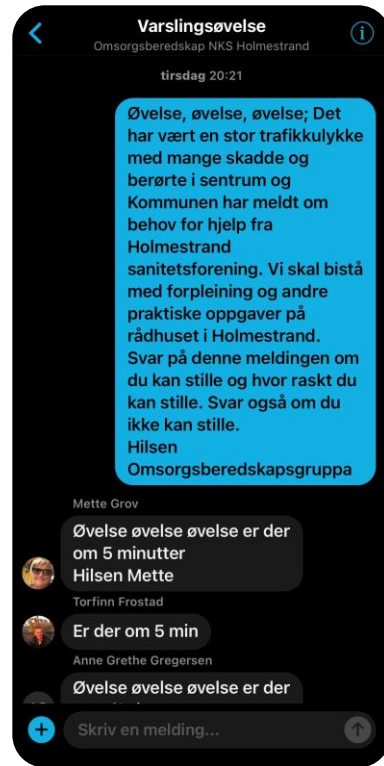
- ✓ Meldingen gikk til 35 personer
- ✓ Vi fikk 19 svar på ca 3 timer, hvorav 13 svar kom de første 10 minuttene



Øvelser i Spond

Varslingsøvelse i mai

1. Meldingen gikk til 35 personer
2. Vi fikk 13 svar på 50 minutter hvor 10 svar kom de første 10 minuttene



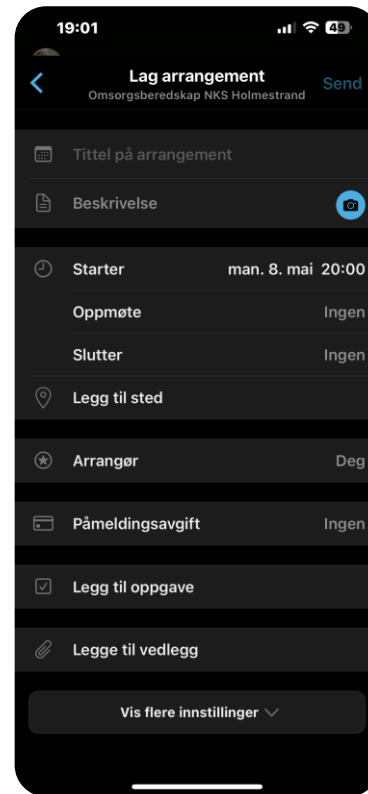
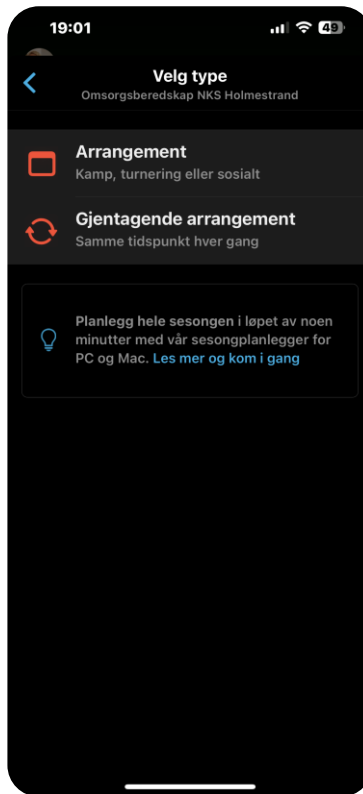
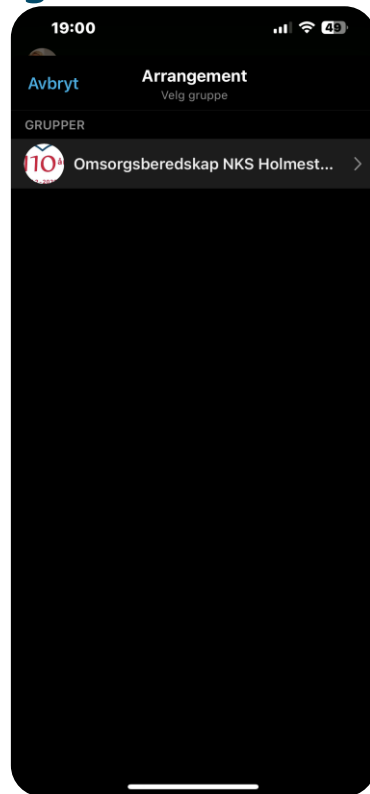
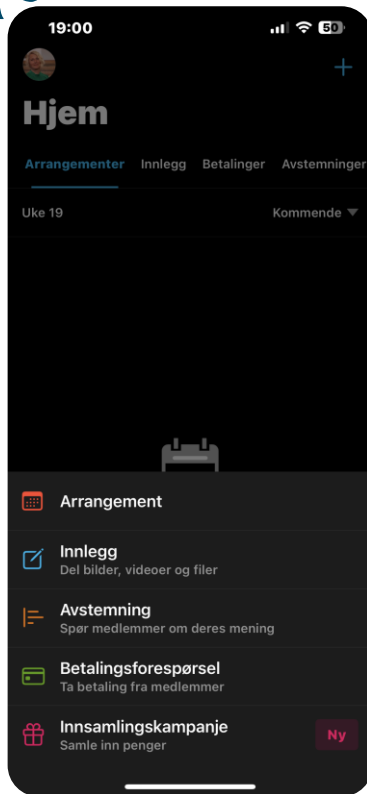
Arrangementer i Spond

- Enkelt å
 - Opprette
 - Invitere
 - Følge opp svar og purre ved manglende svar





Norske Kvinners Sanitetsforening





Norske Kvinners
Sanitetsforening

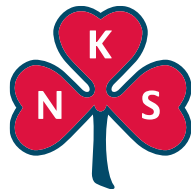
Spørsmål



110 år
1912-2022



Avrunding av dagen



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Summeoppgave



Hva er det viktigste du tar med deg fra dagen idag?

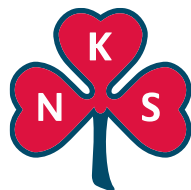
Legg inn ditt svar i Menti:
www.menti.com

Kode: **3644 2322**

Eller noter på lapp og lever ved utgangen når du går.



Takk for i dag!



Norske Kvinners
Sanitetsforening

VELKOMMEN TIL DAG 2

Omsorgsberedskap for trygge lokalsamfunn

Fellessamling
Gardermoen 12. og 13. mai 2023

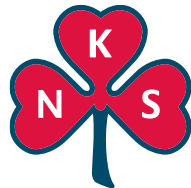


Norske Kvinners

Sanitetsforening

Under/etter: Støtte og ivaretagelse

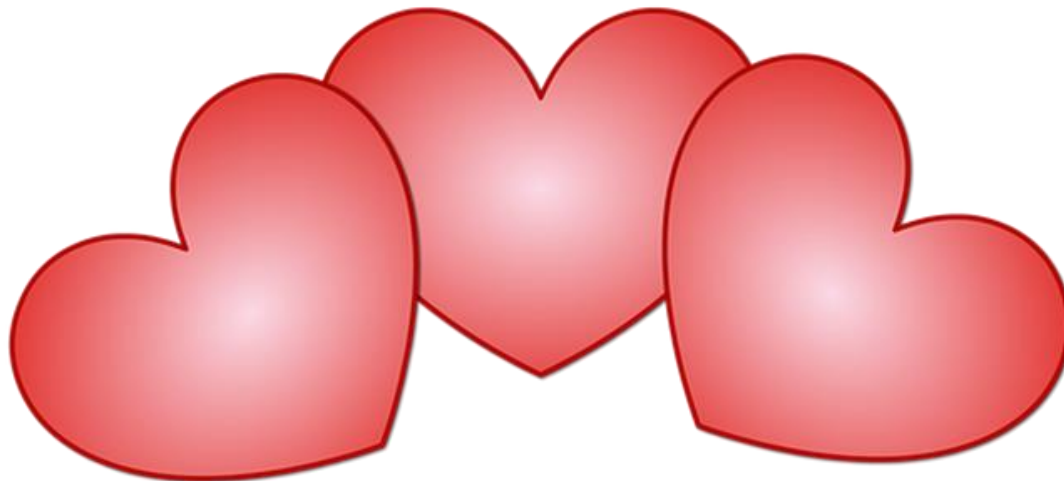
v/Vickey Bonafede



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Psykososial støtte og oppfølging





Rollen som frivillig



ROLLE

"å være"

Trygghet i rollen

Som frivillig i N.K.S bidrar dere til aktiviteter og fellesskap.

Som frivillig kan dere være både en støtte og et medmenneske og i denne rollen kan dere gjøre en stor forskjell for de dere er i kontakt med.





Hvordan kan du være en støtte for noen?



Summing med sidemann – 5 minutter



Hva er psykososial støtte (PSS)?

«Skal man **hjelp**e en annen,
må man først finne ut hvor
han er og **møte** ham der.

**Det er første bud i
all hjelp.»**

- Søren Kierkegaard

Med psykososiale tiltak menes målrettede tiltak som settes inn etter potensielt traumatiserende hendelser for å bistå enkeltpersoner og/eller grupper, eller der lokalsamfunnet er berørt.

Psykososiale tiltak iverksettes ved kriser, ulykker og katastrofer.

Det er å kunne tilby psykososial støtte til mennesker i sårbare livssituasjoner.




Hvorfor gir vi psykososial støtte (PSS)?



Hensikten er å bidra til å normalisere livssituasjonen, mobilisere nettverk og forebygge og redusere psykiske, rusrelaterte, somatiske og sosiale problemer (Helsedirektoratet)

Psykososial støtte tilbys altså som hovedregel i forbindelse med uønskede hendelser. Dvs hendelser som avviker fra det normale, og som har medført eller kan medføre tap av liv eller skade på helse, miljø og materielle verdier.



HVORDAN STØTTE MENNESKER I KRISE?

Krisereaksjoner er normale, psykiske reaksjoner på unormale hendelser. Det er mye god støtte i å gi informasjon og omsorg i en tidlig fase etter en krise.

Hvordan støtte mennesker i krise?

Vær rolig til stede for de rammede, sørg for trygghet, menneskelig kontakt og nærhet. Det kan være viktig å gi praktisk hjelp for å understøtte mestringen.

- Ta imot følelser
- Gi forutsigbarhet
- Styrk mestring
- Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre!

A close-up, high-resolution photograph of a human eye, looking directly at the camera. The eye is brown and has a sharp focus, while the surrounding skin and eyelashes are slightly blurred. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Vanlige reaksjoner den første tiden etter hendelser, kriser og katastrofer

Krisereaksjoner oppstår for å beskytte oss mot den nye og brutale virkeligheten. Det er store forskjeller fra person til person i hvordan vi reagerer på krise og på hvilket tidspunkt ulike reaksjoner oppstår. For de aller fleste mennesker går krisereaksjoner over av seg selv etter en stund.

DISTRAKSJONS RÅD



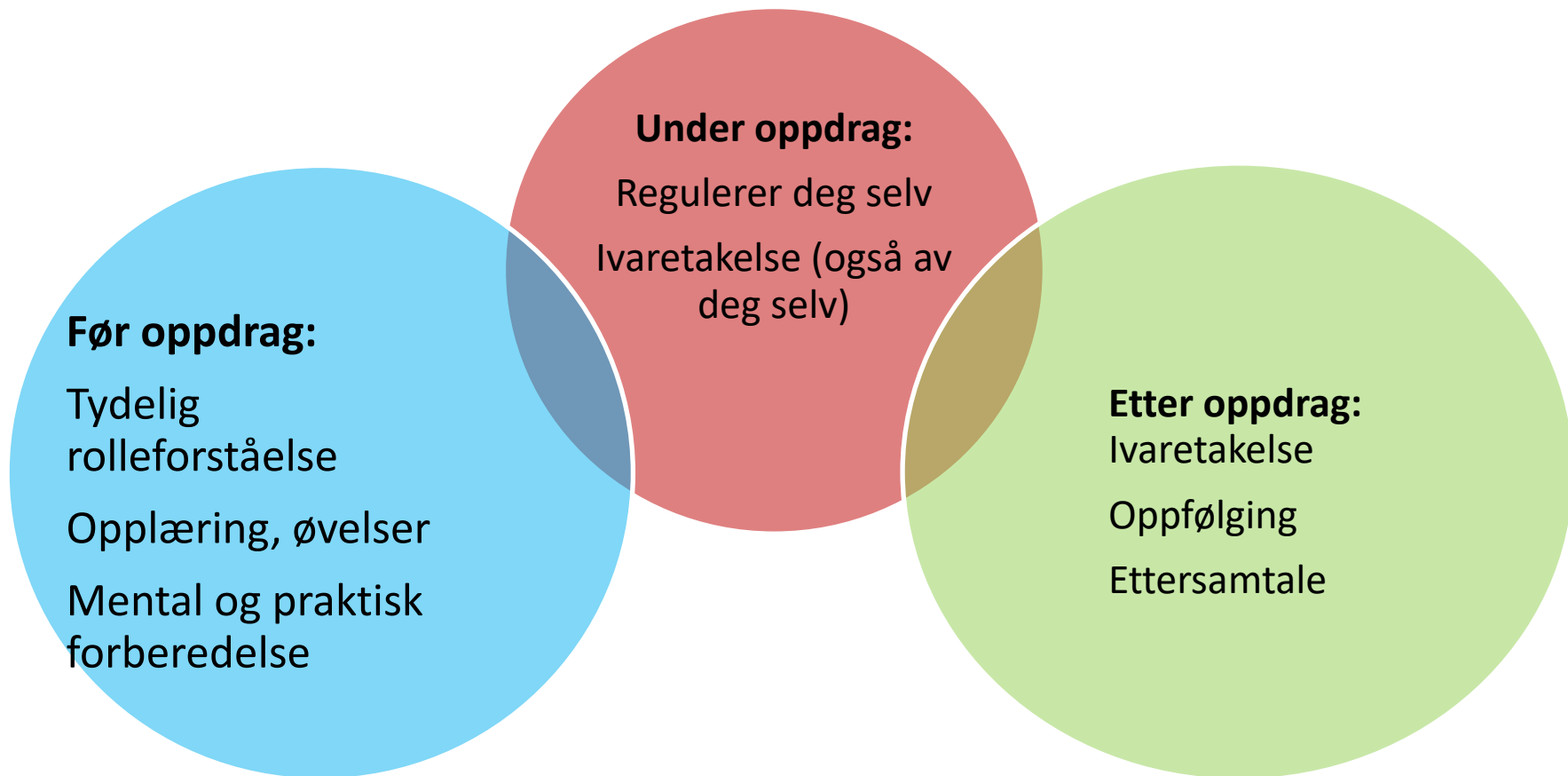
Oppmerksomhet på noe annet som kan gi en liten hvilepause, benytt passende "small talk"

Den frivillige bør ikke invitere til umiddelbar emosjonell gjennomgang av situasjonen

Det er ok ikke å sove første natten etter hendelsen

Disse rådene må brukes fleksibelt og med sunn fornuft

IVARETAKELSE AV HJELPEREN





Hvor går grensene?



OMSORGSUTMATTELSE

Belastning over tid som ofte henger sammen med for stor nærhet og identifikasjon med de som sliter



MESTRING HENGER SAMMEN MED ...



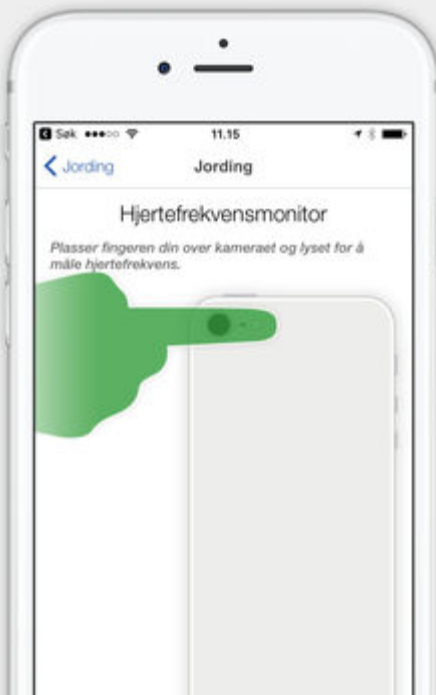
- ➔ egen kompetanse og erfaringsbakgrunn
- ➔ trygghet og gjensidig støtte
- ➔ egne stressmestringsferdigheter
- ➔ organisasjonens rutiner før, under og etter oppdrag
- ➔ type oppdrag, eksponeringsgrad og omfanget av belastninger

STRESSMESTRINGSAPPEN SMART

Verktøykasse
for stressmestring



Mål din egen hjerterefrekvens
og få umiddelbart svar



Tren deg opp til
å stresse ned



Endre ditt søvnmønster
og bedre din søvnkvalitet



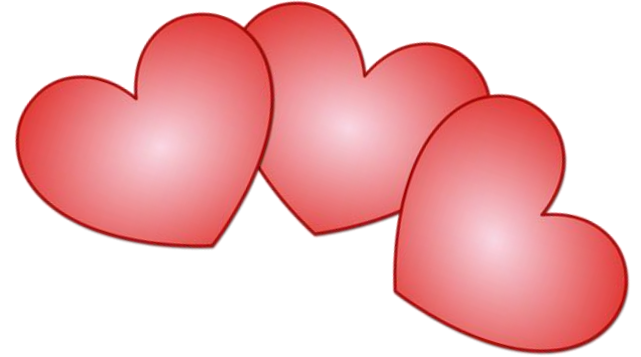
Ettersamtale



**Når oppstår behov
for en
ettersamtale?**

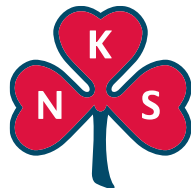
**Summing med
sidemann – 5 min.**

Oppfølging



- ➔ **Husk:** Egensikkerhet – **ta vare på deg selv!**
- ➔ Trenger du hjelp er det viktig at du ber om det!
- ➔ Kommunen vil fortelle deg hvor du kan ta kontakt for å få hjelp i den aktuelle krisen.
- ➔ Veiledningssentrene tilbyr ettersamtaler.

Pause og utsjekk



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Etter: Læring og «det store bildet»

v/Andrea Svarstad



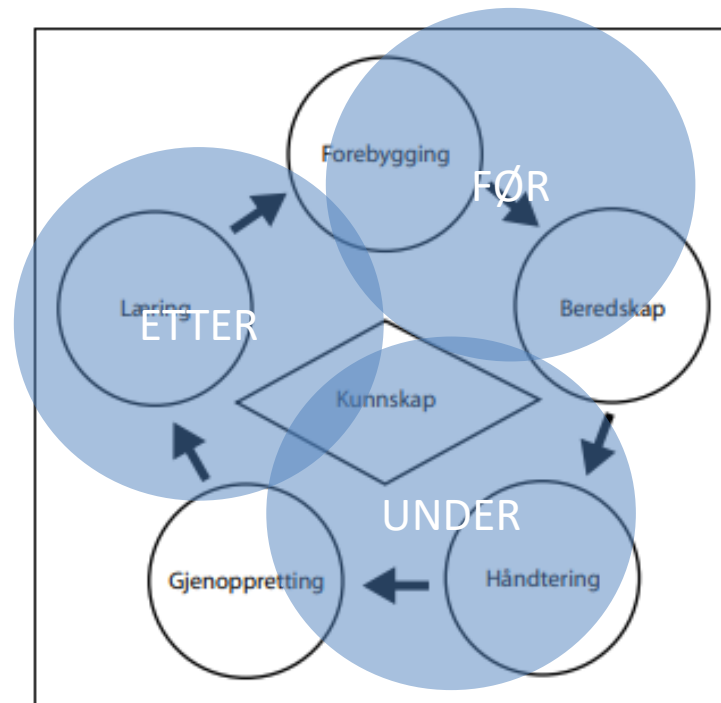
Norske Kvinners

Sanitetsforening



Læring

Aktivitet «Før» en hendelse	Aktivitet «Under» en hendelse	Aktivitet og tilbud «Etter» en hendelse
<ul style="list-style-type: none">• Egenberedskap (bygge robusthet)• Førstehjelp for eldre• Trygghetstreff• Trygg sammen• Registrere hjertestartere	<ul style="list-style-type: none">• Omsorgsberedskap• Psykososial støtte• Ivaretagelse av frivillig• Ivaretagelse av seg selv	<ul style="list-style-type: none">• Der og da; Ivaretagelse av frivillig• Kort tid etter – tilbud om; Ettersamtale• Evaluering og læring



Kilde: St.meld. Samfunnssikkerhet (2020-2021)





Logg og registreringsskjema for oppgaver – Omsorgsberedskapsgruppe

Navn på Omsorgsberedskapsgruppe/kommune: _____

Dato og år: _____

Leder/utfylt av: _____

Dato/ tid	Hvem kommer med informasjon om hendelsen?	Selvmobilisering? Gruppen har selv tatt kontakt med;	Hva er situasjonen?	Hva er oppdraget? Sett gjerne flere kryss	Omfang av hendelsen?																																											
	<table border="1"><tr><td>Kommune</td><td></td></tr><tr><td>Politi</td><td></td></tr><tr><td>Publikum</td><td></td></tr><tr><td>Media</td><td></td></tr><tr><td>Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)</td><td></td></tr></table>	Kommune		Politi		Publikum		Media		Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)		<table border="1"><tr><td>Kommune</td><td></td></tr><tr><td>Politi</td><td></td></tr><tr><td>Brann</td><td></td></tr><tr><td>Andre frivillige organisasjoner</td><td></td></tr><tr><td>Andre (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Kommune		Politi		Brann		Andre frivillige organisasjoner		Andre (beskriv)		<table border="1"><tr><td>Leteaksjon</td><td></td></tr><tr><td>Pandemi</td><td></td></tr><tr><td>Strømstans</td><td></td></tr><tr><td>Skred</td><td></td></tr><tr><td>Skogbrann</td><td></td></tr><tr><td>Annet (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Leteaksjon		Pandemi		Strømstans		Skred		Skogbrann		Annet (beskriv)		<table border="1"><tr><td>Bistå m/evakuering</td><td></td></tr><tr><td>Forpleining av mannskap</td><td></td></tr><tr><td>Bistand på EPS</td><td></td></tr><tr><td>Pandemi</td><td></td></tr><tr><td>Annet (beskriv)</td><td></td></tr></table>	Bistå m/evakuering		Forpleining av mannskap		Bistand på EPS		Pandemi		Annet (beskriv)		<p>Hvor skjer hendelsen?</p> <p>Antall berørte?</p> <p>Beskriv</p>	
Kommune																																																
Politi																																																
Publikum																																																
Media																																																
Andre (som eks. rolle/navn, beskriv)																																																
Kommune																																																
Politi																																																
Brann																																																
Andre frivillige organisasjoner																																																
Andre (beskriv)																																																
Leteaksjon																																																
Pandemi																																																
Strømstans																																																
Skred																																																
Skogbrann																																																
Annet (beskriv)																																																
Bistå m/evakuering																																																
Forpleining av mannskap																																																
Bistand på EPS																																																
Pandemi																																																
Annet (beskriv)																																																
Andre																																																

Zoom





Læring – hvordan ta nytte av erfaringene?

«Krisehåndtering og erfaringslæring har det til felles at det er behov for å justere kursen eller endre praksisen som følge av en **konkret erfaring**.»



Brit Moen og Unni Merete Bævre gjør klart for ringerunde. Foto: Elinor Bolme





Norske Kvinners
Sanitetsforening

Omsorgsberedskapsgruppene er viktige!





Bistand i
mottak
flyktninger:
60

Korona-
relaterte
oppgaver:
76

Leteaksjon

Snøskred

Brann

Ras over
vei

Flom

Ivaretagelse
ved andre
hendelser



Sanitetskvinnene og Totalforsvaret

- Totalforsvaret er en fellesbetegnelse for det militære forsvaret og den sivile beredskapen i Norge. Begrepet omfatter gjensidig støtte og samarbeid mellom sivil og militær side for å forebygge, planlegge for, og håndtere kriser i fred, sikkerhetspolitiske kriser, væpnet konflikt og krig.*

BEREDSKAP SOLA KOMMUNE NYHET

Setter totalforsvaret på dagsorden



Heimevernet inngår i totalforsvaret og vil være representert på samlingen. Bildet er fra øvelse i Sola sentrum i mars. Foto: Philip Andre Bergset

Av Helene Pahr Iversen

Publisert: 03.05.23 11:30

Del

Norske Kvinners Sanitetsforening, DSB og Statsforvalteren inviterer til totalforsvarssamling på Sola onsdag.





Sanitetskvinnene og Samfunnssikkerhet

«Samfunnets evne til å verne seg mot og håndtere hendelser som truer grunnleggende verdier og funksjoner og setter liv og helse i fare. Slike hendelser kan være utløst av naturen, være et utslag av tekniske eller menneskelige feil eller bevisste handlinger»





Norsk
San

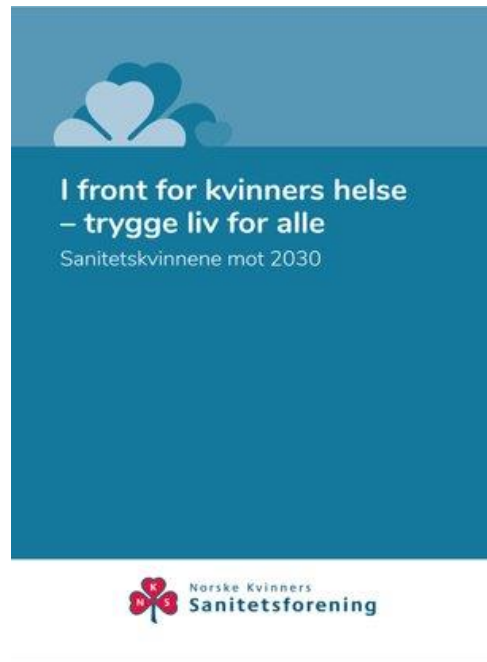


«Beredskapsfamilien er viktig»

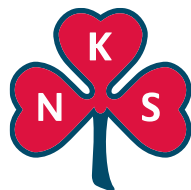


Sanitetskvinnene og Trygge lokalsamfunn

I Sanitetskvinnene mot 2030 understrekes det at vi skal jobbe for trygge liv for alle – og trygge lokalsamfunn



En liten benstrek



Norske Kvinners

Sanitetsforening

Pause



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Avrunding av dagen

V/Vickey og May Britt



Norske Kvinners
Sanitetsforening



4

To og to snur seg slik at vi får grupper på fire personer.



Reflekter sammen om hvordan det ser ut når omsorgsberedskapsgruppen er «synlig» og «velfungerende».



Noter det dere kommer frem til på plakatene som henger på veggene.



Aktiviteter 2023 – samlinger, møter og kampanjer

- **Regional samling 15.-17. september**
 - Bodø
 - Steinkjer
 - Larvik
 - Kongsberg
 - Haugesund



Digitale kampanje

#tryggesammen

Sekretariatet har utarbeidet digitalt materiell til sosiale medier som etter hvert blir å finne i medlemsnett. Del dette materialet på lokalforeningens facebookside osv.





Aktiviteter i 2023 - opplæring

Fylke	Opplæringsdatoer
VIKEN ØST	Oslo 07.06, 23.08, 04.09
VIKEN MIDT	Oslo 07.06, 23.08, 04.09
VIKEN VEST	Drammen 02.09
OSLO	Oslo 07.06, 23.08, 04.09
INNLANDET ØST	Hamar 28.08, samt alle i Oslo
INNLANDET VEST	Hamar 28.08, samt alle i Oslo
VESTFOLD OG TELEMARK	Drammen 02.09, samt alle i Oslo
AGDER ØST	I dialog om lokal opplæring
AGDER VEST	I dialog om lokal opplæring
ROGALAND	Opplæringer fullført
VESTLAND SØR (Hordaland)	Skal avklares
VESTLAND NORD (Sogn og fj)	25.08 i Florø
MØRE OG ROMSDAL	23.09 Ulsteinvik, 24.09 Kristiansund
TRØNDELAG SØR	I dialog, opplæring til høsten
TRØNDELAG NORD	Opplæringer fullført
NORDLAND	31.08 i Bodø? I dialog med Narvik og Rana
TROMS	I dialog. Bardufoss og Tjeldsund, evt Tromsø
FINNMARK	23.05 i Hammerfest



Aktiviteter i 2023 - digitale møter

- Sanitetens Uke – **uke 39** – digitalt møte **30. mai**, se FB Omsorgsberedskap
- Risiko- og sårbarhetsanalyse - digitalt møte **12. juni**
- Ny kommuneavtale – september?
- Drift av Omsorgsberedskapsgruppene
- Øvelser



N.K.S. Omsorgsberedskap



Edit

N.K.S. Omsorgsberedskap

Birte Skjelten



+ Invite

En liten hilsen fra Beredskapsdagen 2023 i Horten. En spennende dag med tema Beredskap i en usikker tid. Frivilligheten ble nevnt flere ganger, og beredskapsarbeidet i N.K.S. ble spesielt trukket frem. 🙌



NORSKE KVINNERS
Sanitetsforening

Trygghetstreff

- vil du vite mer om hvordan være trygg hjemme?

Norske Kvinners Sanitetsforening og Brannvesenet inviterer til et hyggelig gratis arrangement om brannvern. Vi vil gjennomgå hvordan du kan unngå brann hjemme og demonstrere bruk av slökkemidler.

Det blir lett underholdning og servering.
Vi gleder oss til å treffe deg!

Tid: **ONSDAG 24. MAI** Klokken **11.30**

Sted: **GRASMYR GRENDEHUS**

Påmelding til
Ann Kristin Hansen tlf. 952 77 672
Tone Edwards tlf. 993 48 111

Pernille Naess

Moderator · 19h · 🌐

Sammen redder vi liv - førstehjelp for eldre hadde over 60 nye førstehjelpsressurser på opplæring forrige uke i Namsos, Steinkjer, Stjørdal og Sunda. Det er planlagt flere opplæringer fremover, både før og etter sommeren. I store deler av landet. Bil med på opplæring, selv om du bare er nysgjerrig. For mer informasjon: Finn meg på Fellessamlingen til helgen, jeg er på sesjon eldre. Eller send meg en mail: pernille.naess@sanitetskvinnene.no



Takk for oss!



Norske Kvinners
Sanitetsforening