

# HÄR OCH NU

Åbolands distrikt

Informationsblad 1/2023

Röda Korset 

Frivilliga berättar  
Mathjälpen startade i  
Dalsbruk

Stickning  
Ros-Marie har skapat  
100 hjälpjössar

Vändagen 2023  
Att få en vän känns bra



# Flera utbildade frivilliga vänner behövs för att stödja ensamma

Ensamheten har ökat avsevärt i Finland under de senaste åren. Det är i synnerhet unga, unga vuxna och äldre människor som mår dåligt.

Än så länge har det inte visats några tecken på att antalet ensamma skulle ha återgått till samma nivå som före coronatiden. Snart publiceras den årliga ensamhetsbarometerns resultat igen. Jag hoppas att barometerns resultat visar tecken på att situationen är på väg att bli bättre.

En av våra viktigaste teman under denna valvår är vikten av att minska ensamheten. Ensamheten lindras inte utan insatser på alla samhällets nivåer. Långvarig ensamhet ska ses som ett allvarligt hot mot folkhälsan och nationalekonomin. Även kortvarig ensamhet är en kris för individen, men när den förlängs utsätts människan för många sjukdomar. Långvarig ensamhet kan till och med ha en negativ inverkan på människans förväntade livslängd.

Att minska ensamheten har varit ett av Finlands Röda Kors viktigaste mål redan under flera årtionden. Avdelningarnas aktiva vänverksamhet är vår viktigaste verksamhetsform för att uppnå detta mål. Utbildade frivilliga vänner behövs för att stödja ensamma. Därför bjuder vi in nya människor till vår verksamhet i vår vändagskampanj i februari.

Människor har ett stort behov av möten ansikte mot ansikte och vilja att bli sedda. Vi måste bygga gemenskapsanda bit för bit. Vi alla har ett inbyggt behov av att bli accepterad och vara en del av gemenskapen. Avdelningsverksamhet, vänverksamhet och fysiska avdelningsevenemang erbjuder efterlängtda mötesplatser.

Vändagen som firas i februari är snart här. Det lönar sig att avdelningarna utnyttjar den riksomfattande kampanjens synlighet: tillsammans får vi fram budskapet om behovet av att minska ensamheten och nya frivilliga att komma med i vänverksamheten.

Vändagen är vår gemensamma ansträngning. Tack vare frivilliga har vi vänverksamhet med hjälp av vilken många ensamma kan få en vän.



**Maaret Alaranta**

Koordinator för social välfärd  
Finlands Röda Kors

## HÄR OCH NU 1/2023

Kolumn | 2  
Ledare | 3  
Medlemstidning | 3  
Ordförandes hälsning | 4  
Vändagskampanj 2023 | 5  
Vänverksamhet i Åboland | 6-7  
Julkaffe på distriktet | 7  
Påverkansarbete | 8  
Veckan mot rasism 2023 | 9-11  
Stora utbildningsdagen på svenska | 11  
Ordinarie stämman 2023 | 12-13  
Kampanjer 2023 | 13  
Dragsfjärd avdelning | 14-15

**Rikssidornas redaktion:** Finlands Röda Kors centralbyrå/kommunikationen, Fabriksgatan 1 a, 00140 Helsingfors, 020 701 2000

**Redaktör:** Sari Häkkinen, 040 664 3236, sari.hakkinen@rodakorset.fi

**Bilder:** Finlands Röda Kors bildarkiv

**Ombrytning:** Centralbyrån, grafisk planerare Tuuli Salminen, aineistot@rodakorset.fi

**Översättning:** Grano

**Distrikssidornas redaktion:** Finlands Röda Kors Åbolands distrikt,

Kaskisgatan 13 A, 20700 Åbo, 020 701 2500, aboland@redcross.fi

**Redaktör:** Andrea Södergård, 040 352 9375, andrea.sodergard@redcross.fi

**Ombrytning:** Juha Lindström, 040 172 5882, juha.lindstrom@redcross.fi

Kultivera | 16-17  
Hjälpjösse-kampanj | 18-19  
Julcafé i Åbo | 19  
Mentalt stöd-gruppen | 20  
Konceptet 72 timmar | 21  
Utbildning | 22  
Läromedelstjänst | 23  
Stöd till utbildning | 24  
Första hjälpen-grupperna | 25  
Ungdomsverksamhet | 26  
Syyspimee | 27



[rednet.rodakorset.fi/aboland](https://rednet.rodakorset.fi/aboland)  
[rednet.punainenristi.fi/turunmaa](https://rednet.punainenristi.fi/turunmaa)



Finland Röda Kors Åbolands Distrikt  
Turunmaan piiri



@frkaboland



020 701 2500



aboland@redcross.fi

## Vänverksamheten når över sektor- och generationsgränser

ANNALENA SJÖBLOM | Verksamhetsledare, Åbolands distrikt



Andrea Södergård

Ensamhet är idag en stor utmaning för många. Röda Korsets vänner finns till för att lindra ensamhet, men vi kanske ibland har svårt att hitta vår målgrupp och målgruppen har svårt att hitta oss. Kan vi tillsammans göra något för att råda bot på detta?

Vi går ganska ofta enligt våra inbyggda vanor och rutiner, så även i frivilligverksamheten. Kan vi detta år försöka se utanför vår trygga vana box och fundera på nya sätt att kunna hjälpa?

Kanske vi tillsammans kunde ha en idékväll hur vi kan nå olika målgrupper lokalt som behöver hjälp. Mathjälpen har startat och den är oerhört viktig med tanke på den som har det ekonomiskt svårt. Matkassen hjälper att få fysisk energi, men hur kan vi hjälpa med att ge själslig eller mental energi?

Genom nya sätt att arbeta, samarbeta med andra föreningar och kommunen tror jag vi kan komma långt. I Dalsbruk är jag just nu mycket engagerad i ett samarbetsprojekt

med kommunen ungdomsverkstad, andra föreningar och företag. Röda Korsets del i det hela är att skapa ett vardagsrum dit alla kan komma, stöda hållbar utveckling och cirkulär ekonomi genom second hand-shop och även kunna erbjuda generationsöverskridande mötesplats, då ungdomar i behov av stöd arbetar i samma lokal. Läs mer om ÅterBruket 1686 i denna tidning.

Något som vi borde bättra oss på är just att kunna erbjuda ungdomar en plats hos oss, både som hjälpare och som hjälpmottagare. Den generationsöverskridande verksamheten kunde som bäst handla om att båda får hjälp och båda hjälper. Ungdomen får någon med lång livserfarenhet som kan ge råd och trygghet och i gengäld kan ungdomen ge teknisk hjälp med telefoner, datorer och andra digitala frågor.

Låt detta år bli ett förändringarnas år och ta en stund i din grupp för att fundera utanför boxen. Kom ihåg att vi på distriktet gärna är med!

### Skriv till medlemstidningen!

I början av april släpps distriktets medlemstidning 2023. Nu söker vi texter till årets upplaga av tidningen.

Har du varit med om en kurs, en övning eller har ni något evenemang på gång i avdelningen i vår? Skriv en text till medlemstidningen! Det är en god chans att nå ut till avdelningens medlemmar, eftersom den går ut till alla 1700 medlemmar i distriktet.

Bilder och texter vill vi ha senast 6.3 kl 22.00.

Har du en god idé, men inte vill skriva texten? Ta kontakt med Andrea på distriktet så kan vi på distriktet hjälpa.



Så här såg medlemstidningen ut förra året.



# Hobby, frivilligverksamhet, förtroendeuppdrag, donationsplats, yrke?

PÄIVI KUNTZE | Ordförande, Åbolands distrikt



När jag igen var lite försenad med min text hade jag den stora förmånen att kunna läsa alla andra texter som redan var färdiga för tidningen. När jag läste igenom dem började jag fundera på bredden av Röda Korsets arbete. Bredden av det som vi gör här i Åboland och sedan arbetet i Finland och i hela världen. Och mängden samarbetspartner som vi har!

Man kan exempelvis sticka moderteresalappar eller hjälpjössar som hobby utan att engagera sig desto mera i Röda Kors verksamhet. Eller kanske deltar man i orienteringstävlingen Syyspimee när man annars också tycker om att orientera - kompisarna i laget kanske vet mera om första hjälpen.

Frivilligverksamhet inom Röda Korset är väldigt brett - och jag försöker inte ens att få allt med hit. Inom vänverksamhet kan man vara vän på många olika sätt. Ett nytt sätt är att ta hundarna med i vänverksamheten. En hund kan vara en bra isbrytare - och eftersom alla inte kan ta en hund eller annat husdjur kan en vänhund även hjälpa i ensamheten. Kultivera-projektet ger stimulerande, lättillgängliga kulturupplevelser förmånligt för Åbolands äldre. Det sökes regelbundet nya former för vänverksamheten för att kunna nå alla i behov i olika åldrar.

Mentalt stöd syns kanske inte lika mycket som vänverksamhet, men det är livsviktigt i många situationer. Personerna i mentalt stöd grupper rycker in i krissituationer för att stöda personer mentalt under de första timmarna efter en skakande händelse. Mentalt stöd ges efter myndigheters begäran. Sen har vi bl.a. Första hjälpen grupper, Mångkulturell verksamhet, Frivilliga Räddningstjänsten osv. Och hur mycket har vi arbetat med hjälpen med vaccineringar, stöd och insamlingar för flyktingar eller mathjälp av olika slag.

Annoin pikkusormen, se vei koko käden, lauloi Aki Sirkesalo jo kauan sitten. Usealle järjestöaktiiville on käynyt kuten minulle: kun

kiinnostun jostain, päädyn ennen pitkää erilaiisiin luottamustoimiin. Osastoillamme on hallitukset, piirin toiminnassa on hallituksen lisäksi valiokuntia - ja sitten on vielä koko Suomen SPR:n valtuusto tai hallitus eri toimikuntineen, joissa voi toimia. Välillä meillä voi olla vaikea löytää ihmisiä osastojen hallintoon, mutta kun oikeanlaisen järjestötyöstä pitävän löytää, niin silloin kannattaa napata. Lapseni lauloivat syntymäpäivänäni näin: "Olet äiti nimeltä Päivi etkä tiedä miss' järjestöissä vietät iltojas." Mutta kyllä minä tiedän järjestöni, vaikka niitä onkin monta!

Meillä on myös jäseniä, jotka osallistuvat toimintaamme ainoastaan kuukausi- tai muina lahjoittajina. Koska rahaa tarvitaan aina ja tuntuu kuin katastrofeja ympäri maailman tulisi vain enemmän, on erinomaista, että meillä on tasaisia rahavirtoja isojen keräyksiemme lisäksi.

Och sen har vi våra anställda! De stora avdelningarna kan ha egna anställda, men hos oss känner vi ju bäst personalen på distriktskansliet. Utan hjälp och stöd från distriktet skulle många evenemang bli oorganiserade. De ligger bakom våra tidningar och utbildar utbildare! Jag är väldigt glad att Åboland är ett litet distrikt: här känner alla alla. Ribban är inte hög för att nå våra anställda - och så ska det vara!

Och för alla, olika sorters aktiva inom Röda korset så är det här livstil, tror jag. Vi kan vara aktiva inom styrelsearbetet en tid, sedan senare finns det mera tid för Första hjälpen grupper eller att sköta om mathjälpen. Och om det inte finns tid för annat, så kommer vi bara på julkaffet och köper lotter - eller för våra begagnade möbler till Kontti. Oberoende hurdan rödakorsare du är, så önskar jag dig god fortsättning på det nya året och hoppas att vi träffas någonstans under årets lopp!

Päivi, distriktsordförande ännu några månader framåt

## Att få en vän känns så bra – vändagskampanjen bjuder in till vänverksamheten

Bild: Joonas Brandt / Finlands Röda Kors



**Vändagskampanjen ordnas i år den 6–19 februari. Kampanjen kulminerar omkring vändagen den 14 februari då vi syns i medier och sociala medier, samt på olika evenemang i hela landet.**

I den förnyade vändagskampanjen visas det med bilder och ord hur meningsfullt och lättande det känns när man inte längre behöver vara ensam och äntligen syns och blir hörd. Kampanjen När du får en vän uppmuntrar nya människor att bli frivilliga vänner.

Ensamhet är ett omfattande problem i Finland. En lösning på problemet är vår vänverksamhet.

Efter vändagen är nya människor i farten som är intresserade av frivilligverksamhet. Vi ska önska dem alla välkomna!

### **Digitalt material till avdelningarna**

Du hittar det förnyade digitala materialet i Röda Korsets materialbank i mappen Ystävänpäivä 2023. I materialbanken finns lämpligt material för webben och sociala medier såsom bilder och webbannonser (banner) med kampanjens nya visuella utseende.

Dela och be andra flitigt dela material i sociala medier – tillsammans syns och hörs vi!

Vårt budskap är: En frivillig vän kan förändra en ensam persons liv.

I sociala medier använder vi hashtaggen **#Vändagen**.

Materialbanken hittar du på **aineistopankki.punainenristi.fi**.

### **Tryckt material – beställ senast den 29 januari**

Beställ vänverksamhetens tryckta material i Röda Korsets webbutik senast den 29 januari. Det första året har kampanjen När du får en vän inget eget tryckt material. Vid vändags-evenemangen kan man dela ut allmänna tryckta material för vänverksamheten.

### **Vi hoppas på evenemang**

Vi ber alla avdelningar att ordna vändags-evenemang. Att möta andra är viktigt för människor nu när det återigen är möjligt att träffas ansikte mot ansikte.

Planera evenemang tillsammans och ta med också nya frivilliga. Centralbyrån stöder avdelningarnas evenemang med högst 150 euro som vanligt.

Berätta om evenemangen för lokala medier och erbjud intervjuer med frivilliga och vänner som är med i vänverksamheten. Det ska läggas ut en meddelandemall på RedNet som avdelningarna kan utnyttja. Det lönar sig att skicka meddelandet till lokala medier ungefär en vecka före vändagen.

**Mer information:**  
[rednet.rodakorset.fi/vandagen](http://rednet.rodakorset.fi/vandagen)

Koordinator för social välfärd  
**Maaret Alaranta**, tfn 040 358 3257

Kommunikationssakkunnig **Ada Bergroth**,  
tfn 040 610 9447

## Åbolands vänkurser i februari/mars 2023

**2.2 kl. 16-20 Grundkurs i vänverksamhet i Kimito avdelning**

**4.2 kl. 13-16 Kurs: Hunden som del av vänverksamheten!**

**9.2 kl. 17:30-20 Grundkurs i vänverksamhet (online)**

**2.3 kl. 17-21 Grundkurs i vänverksamhet i Pargas avdelning**

**9.3 kl. 17:30-20 Grundkurs i vänverksamhet (online)**

Vändagen är ett ypperligt tillfälle att få nya frivilliga intresserade av vänverksamheten, därför har vi bokat in flera vänkurser i februari!

Avdelning kan även boka in en egen vänkurs i sitt område, kontakta **Axel**

**Gröndahl**, axel.grondahl@redcross.fi för att komma överens om datum och utbildare.

Mera information och anmälningar till kurserna hittar du på Röda Korsets plattform OMA.

## Vändagsevenemang i avdelningar och bidrag

Vändagsevenemangen är öppna och lätt tillgängliga mötesplatser som presenterar vänverksamheten och Röda Korsets övriga frivilligverksamhet. Det viktigaste är en varm och öppen stämning. Alla är välkomna att komma med idéer till och ordna evenemang vid avdelningen!

Ett vändagsevenemang är ett fint tillfälle att sprida information om vänverksam-

heten och få med nya människor som frivilliga och medlemmar i avdelningens verksamhet.

Centralbyrån stöder avdelningar med upp till 150€ i ordnandet av vändagsevenemang. Mera information om stödet och exempel på evenemang finns att hitta på Vändagen 2023 i RedNet.

## Nominera Årets vän 2023!

FRK Åbolands distrikt delar årligen ut utmärkelsen **Årets vän** i samband med vändagen den 14.2. Utmärkelsen kan delas ut till en person, ett par eller en grupp.

Nu söker vi nomineringar till utmärkelsen för år 2023. Känner du någon som på ett eller flera sätt har erbjudit hjälp och stöd till sina medmänniskor och med varmt hjärta gett av sin tid och visat omtanke för andra. Nominera dem för utmärkelsen Årets vän.

Nomineringen är öppen för alla så vem som helst kan nominera eller bli nominerad! Nomineringar tas emot ända fram till den 6.2.2023.

Distriktets frivilligutskott röstar fram den slutliga kandidaten utgående från de nominerades motiveringar.

**Skicka in din nominering med motivering till [axel.grondahl@redcross.fi](mailto:axel.grondahl@redcross.fi).**

## Röda Korset testar vänverksamhet med hund

Text och bild ANDREA SÖDERGÅRD

### Ny form av vänverksamhet startar på Kimitoön och Kimito avdelning har ny vänförmedlare.

Är du en vän som brukar ha med din hund på dina besök? Har du tänkt på att gå med i vänverksamheten och ha med din hund? Den 4 februari kl 13-16 ordnas ett infotillfälle om hur man kan ta med hunden som en del av Röda Korsets vänverksamhet på Axxell, Brusaby, Brusabyvägen 2 i Kimito. Samma dag är det öppet hus på Brusaby kl 10-13 så man är också välkommen att bekanta sig med anläggningarna och djuren.

Infotillfället riktar sig till både nya och gamla rödakorsfrivilliga som är intresserade av att ta med sin hund i vänverksamheten och bland annat besöka serviceboenden och åldringshem tillsammans med hunden.

På infotillfället går man igenom vad som är viktigt att tänka på när man tar med hunden

den till en vänkund samt hundens välmående och roll som rödakorsvän. **Stina Törnblom** leder tillfället. Anmäl dig till infotillfället här: <https://oma.punainenristi.fi/event/20133>.



Stina Törnblom tillsammans med hunden Kuuti.

## Julkaffe på distriktet

Efter en lång paus på grund av corona kunde distriktet äntligen bjuda in frivilliga och samarbetsparter till julkaffe. Den 14 december bjöds det traditionsenligt på jultårta, kaffe och choklad i distriktsby-

råns mötesrum. Ett 20-tal gäster kom för att sitta ner en stund och umgås. På tv:n snurrade ett bildspel från året som gått. En trevlig avslutning på en intensiv höst!



Eivor Huldén, Axel Gröndahl och Linda Pyy samtalande under distriktets julbjudning.



Distriktet bjöd in till varm stämning och julstjärnor en eftermiddag i december.



# Föreningssamarbetet viktigt i nya välfärdsområdet

Text ANNALENA SJÖBLOM

Från den 1.1 2023 har Egentliga Finlands välfärdsområde inlett sin verksamhet. Det är ett enormt maskineri på 23 500 anställda som skall ta hand om social- och hälsovården samt räddningsinsatser i regionen. Cirka 60 % av kommunens anställda har övergått till välfärdsområdet.

Tjänsterna lokalt kommer inte att under nära framtid att ändra, jag tror vi kommer att ha åldringsvård ännu på små orter, hälsocentralstjänster och socialvård behövs även de lokalt. Men säkert sker det förändringar på lång sikt som vi får följa med och anpassa oss till - även i rödakorsverksamheten.

Välfärdsområdets devis lyder "Vi tryggar, vi botar, vi räddar - välfärd tillsammans, varje dag". I sin strategi lyfter de upp att vara vänliga, effektiva, uppskattat av de professionella, akademiskt och tvåspråkigt.

Behovet av tredje sektorn och till exempel vänverksamhet i äldreboenden och bland dem som bor ensamma kommer inte att minska, utan snarare öka. Vi hoppas ni lokalt är i kontakt med vårdpersonal inom hemvård och anstaltsvård, så att vi kan finnas till som sällskap och förgylla någons vardag även i fortsättningen.

Mathjälpen är också en fin form där vi kan samarbeta med socialvården och berätta om evenemang som stöder den som har det svårt. Var modigt i kontakt på lokala planet, även om arbetsgivaren ändrat från kommunen till en större helhet.

På distriktsnivå har vi varit aktiva i att bygga upp strukturer som gäller samarbete med

tredje sektorn i nya välfärdsområdet. Vi har ett väldigt fint enhälligt nätverk av organisationer som i år leds av Regina Strandberg på Folkhälsan i Åboland. Hon är vald som ordförande till organisationsdelegationen i Egentliga Finlands välfärdsområde. I år är Marina Stubb, från De Ungars Skyddshus vald till delegationen som Röda Korsets representant.

Välfärdsområdet ser föreningssamarbetet som oerhört viktigt och värdefullt och vill att samarbete åtminstone skall fortsätta som förut och helst rentav öka. Vi organisationer borde också bli bättre på att samarbeta och även på lokal nivå göra mer tillsammans.

Kommunerna har skärpt sitt samarbete med tredje sektorn och det förebyggande arbetet. Här har vi redan under höstens ett samarbete med Kimitoöns kommun som aktivt samlat föreningar till samarbetsmöten och anställt en föreningskoordinator som skall vara stöd och kontakt till föreningar på orten.

Det råder säkert en stor oro bland många anställda som fått nya arbetsgivare. Vår roll som Röda Korset är att lugna ner våra "kunder" och att inte den oron för det nya som kan finnas skall spridas. Alla på sin plats gör sitt bästa just nu för att få basfunktionerna att fungera och det sker säkert missar och brister. Vi skall nu om någonsin som Röda Korset finnas till för att stöda myndigheterna och invånare som har det svårt på orten och se positivt på framtiden. Vi skall inge hopp och förtroende lokalt, regionalt, nationellt och internationellt.

*Här kan man läsa mer om välfärdsområdet:  
[www.varha.fi](http://www.varha.fi).*

---

## Riksdagsvalet 2023 – påverka för gemensamma teman!

Riksdagsvalet ordnas i april 2023. Inför valet diskuteras många frågor som anknyter sig till Röda Korsets verksamhet: det civila samhället, säkerhetspolitik samt finansiering av organisationer, utvecklingssamarbete och humanitärt biståndsarbete. Finlands Röda Kors deltar också i att påverka diskussionen inför valet samt tyngdpunkterna för den nya regeringens och riksdagens arbete.

Vi vill påverka i synnerhet kring temana beredskap, klimatförändring, ensamhet och invandring. Avdelningarna har möjlighet att påverka diskussionen och kandidaterna direkt på olika håll i landet. På RedNet kan du hitta våra valteman och tips för hur man kan delta i diskussionen inför valet: **[rednet.rodakorset.fi/riksdagsvalet2023](http://rednet.rodakorset.fi/riksdagsvalet2023)**.



## Agera för ett mer jämlikt arbetsliv!



Bild: Evva Anundi / Finlands Röda Kors

### I år ordnas veckan mot rasism den 20–26 mars med temat arbetslivet.

Kampanjveckan är ett utmärkt tillfälle för avdelningarna att agera: den ger konkreta metoder för att främja jämlikhet på den egna hemorten. Samtidigt kan ni bilda nätverk med arbetsgivarna i regionen.

På arbetsplatserna kan omedvetna fördomar hindra förverkligandet av jämlikhet. De inverkar till exempel på vem som anställs och till vilken position, hur var och en inkluderas i arbetsgemenskapen eller hurdana karriärmöjligheter man har. Diskriminering är sällan avsiktlig, men den är alltid skadlig – både för den som drabbas av den och för hela arbetsgemenskapen och samhället.

Kampanjen har en speciell plats i vår organisation: att främja jämlikhet och värna människovärdet är kärnan i Röda Korsets verksamhet. Låt oss uppmuntra arbetsplatserna i regionen att observera hur mångfalden förverkligas på den egna arbetsplatsen och på vilka punkter den ännu kunde främjas.

### Så här kan avdelningar delta

Avdelningarna kan delta i kampanjen genom att till exempel informera om den i sociala medier, intervjua arbetsgivare på den egna orten, besöka skolor eller ordna ett evenemang.

”Identifiera, inse, ingrip” är det välbekanta huvudsakliga budskapet för vår kampanj. Av-

delningen kan till exempel utmana arbetsplatserna att se över följande:

1. Hurdana diskriminerande förfaringsätt kan vi identifiera i vårt samfunds verksamhet och strukturer?
2. Hur kan vi öka våra kunskaper om jämlikhet?
3. Hur ingriper vi i rasistiskt beteende och rasistiska förfaringsätt?

Det finns kraft i exempel – fundera därför över dessa frågor även på avdelningen!

### Material och utbildningar

Färdiga material, texter för utmaningar, idéer till skolsamarbete och andra tips för hur ni kan delta finns på RedNet före kampanjveckan: [rednet.rodakorset.fi/veckanmotrasism](http://rednet.rodakorset.fi/veckanmotrasism)

Information om kampanjen ges i samband med den Stora utbildningsdagen den 4 mars. Mer information i Oma: [oma.punainenristi.fi/event/19759](http://oma.punainenristi.fi/event/19759)

I mars har frivilliga även möjlighet att delta i en riksomfattande nätutbildning i antirasism.

### Kampanjens e-postlista

För den som vill ha mer info om kampanjen så kan man ansluta sig till kampanjens e-postlista. [bit.ly/eirasismille](http://bit.ly/eirasismille).

**Tillsammans skapar vi ett mer jämlikt samhälle!**

## Nominera årets fördomsfria föregångare 2023

Utmärkelsen Årets fördomsfria föregångare delas ut av Finlands Röda Kors under veckan mot rasism i mars. Utmärkelsen ges till en person, grupp eller samfund som föredömligt arbetat för social delaktighet, jämlikhet och tillgänglighet oavsett språk, nationalitet och kultur.

Genom utmärkelsen vill Röda Korset lyfta fram aktörer som främjar jämlikhet i det finländska samhället. Utmärkelsen delas ut distriktsvis till en aktiv aktör eller ett ändamål i den regionen. Utmärkelsen kan delas ut årligen eller mer sällan och ska alltid vara noggrant genomtänkt och spegla Röda Korsets principer.

En fördomsfri föregångare kan vara en aktör som genom kontinuerligt arbete eller enstaka handlingar uppfyllt en eller flera av dessa kriterier:

1. Skapat mötesplatser för personer med olika bakgrund, till exempel genom att möjliggöra jämlik fritidssysselsättning.

2. Aktivt jobbat för jämställdhet och mångfald, till exempel genom att stöda integreringen av de som flyttat till Finland.
3. Aktivt arbetat mot rasism och diskriminering, till exempel genom att konstruktivt ingripa i rasistiskt beteende eller genom att identifiera och ändra rasistiska och diskriminerande tillvägagångssätt.
4. Möjliggjort äkta, öppen och uppbyggande, faktabaserad och respektfull dialog och rättat till felaktig information
5. Öppnat dörrar till samhället genom att till exempel skapa jämställda arbetsmöjligheter.

Vem som helst kan nominera kandidater till utmärkelsen. **Vi behöver ditt förslag senast 12.3.2023 kl 23.59.** Utmärkelsen utses av Röda Korsets frivilligutskott som utgörs av frivilliga från hela Åboland. Tilläggsuppgifter ges av **Andrea Södergård**, tfn 040 352 9375, e-post [andrea.sodergard@redcross.fi](mailto:andrea.sodergard@redcross.fi).

**Skicka in din nominering senast 12.3.2023 via denna länk:**  
**[www.lyyti.in/fordomsfri\\_foregangare\\_2023\\_Aboland](http://www.lyyti.in/fordomsfri_foregangare_2023_Aboland)**

## Ehdota Ennakkoluulotonta edelläkävijää

**Suomen Punaisen Ristin piirit myöntävät rasisminvastaisella viikolla maaliskuussa Ennakkoluuloton edelläkävijä -tunnustuksia. Tunnustus annetaan Punaisen Ristin ulkopuoliselle henkilölle, ryhmälle tai yhteisölle, joka on toiminut esimerkillisesti sosiaalisen osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden puolesta riippumatta kielestä, kansallisuudesta tai kulttuurista.**

Tunnustuksen tavoitteena on nostaa esille toimijoita, jotka edistävät ihmisten yhdenvertaisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa. Tunnustus annetaan aktiiviselle toimijalle tai taholle kullakin alueella toimivan Punaisen Ristin piirin toimesta. Tunnustus voidaan jakaa vuosittain tai harvemmin. Tunnustuksen antamisen tulee olla huolellisesti harkittua ja heijastaa Punaisen Ristin periaatteita.

Tunnustuksen saaja voi olla pitkän linjan toimija

**Jätä ehdotuksesi viimeistään 12.3.2023 täällä:**  
**[www.lyyti.in/fordomsfri\\_foregangare\\_2023\\_Aboland](http://www.lyyti.in/fordomsfri_foregangare_2023_Aboland)**

tai yksittäisen toiminnon toteuttaja. Tunnustuksen saaja voi täyttää yhden tai useamman seuraavista kriteereistä. Tunnustuksen saaja on:

1. Luonut eritaustaisten ihmisten kohtaamismahdollisuuksia, esimerkiksi mahdollistamalla yhdenvertaisen vapaa-ajan viettoa
2. Toiminut aktiivisesti yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden puolesta, esimerkiksi tukemalla maahan muuttaneiden kotoutumista
3. Toiminut aktiivisesti rasismia ja syrjintää vastaan, esimerkiksi puuttumalla rakentavasti rasistiseen käytökseen tai tunnistamalla ja muuttamalla rasistisia tai syrjiviä käytänteitä
4. Mahdollistanut aitoa, avointa ja rakentavaa, tosiasioihin perustuvaa ja osapuolia kunnioittavaa vuoropuhelua sekä tarvittaessa oikaisut väärää tietoa
5. Avannut ovia yhteiskuntaan esimerkiksi tukemalla yhdenvertaisen työllistymisen mahdollisuuksia

## Rasism och hatbrott tillsammans med brottsofferjouren 23.3 kl 18-19.30

Webbinarium för frivilliga och anställda inom Finlands Röda Kors i Veckan mot rasism.

Brottsofferjouren föreläser om

- När blir rasism och diskrimination ett brott
- Vad kan man som anställd/frivillig göra då man bevittnar en rasistisk situation
- Hur kan man stöda offret att göra brottsanmälan eller få mer info om rättsprocessen.
- Brottsofferjourens verksamhet och tjänster.

Länk till webinariet skicka ut till alla anmälda under vecka 12.

Länk till brottsofferjourens hemsida: [www.riku.fi/rikosuhripaivystys/](http://www.riku.fi/rikosuhripaivystys/).  
Webbinariet är en del av Veckan mot rasism som koordineras av Finlands Röda Kors: [rednet.punainenristi.fi/node/3956](http://rednet.punainenristi.fi/node/3956).

**Anmäl dig här: [oma.punainenristi.fi/event/20702](http://oma.punainenristi.fi/event/20702).**

## Stora utbildningsdagen på svenska 11.3

Text ANDREA SÖDERGÅRD

### Välkommen på den första Stora svenskspråkiga utbildningsdagen online den 11.3.2023.

Under dagen ordnas kurser inom avdelningskommunikation, grundläggande utbildning i hjälpberedskap, 72h beredskap, och god förvaltning i avdelningen.

Utbildningsdagen ordnas online via Microsoft Teams kl 9-15 med en lunchpaus vid 12.

Man kan anmäla sig till en eller flera kurser.

Utbildningarna är gratis och öppna för alla som är intresserad av avdelningsarbete eller beredskap: Frivilliga, samarbetspartners och andra intresserade.

### PROGRAM

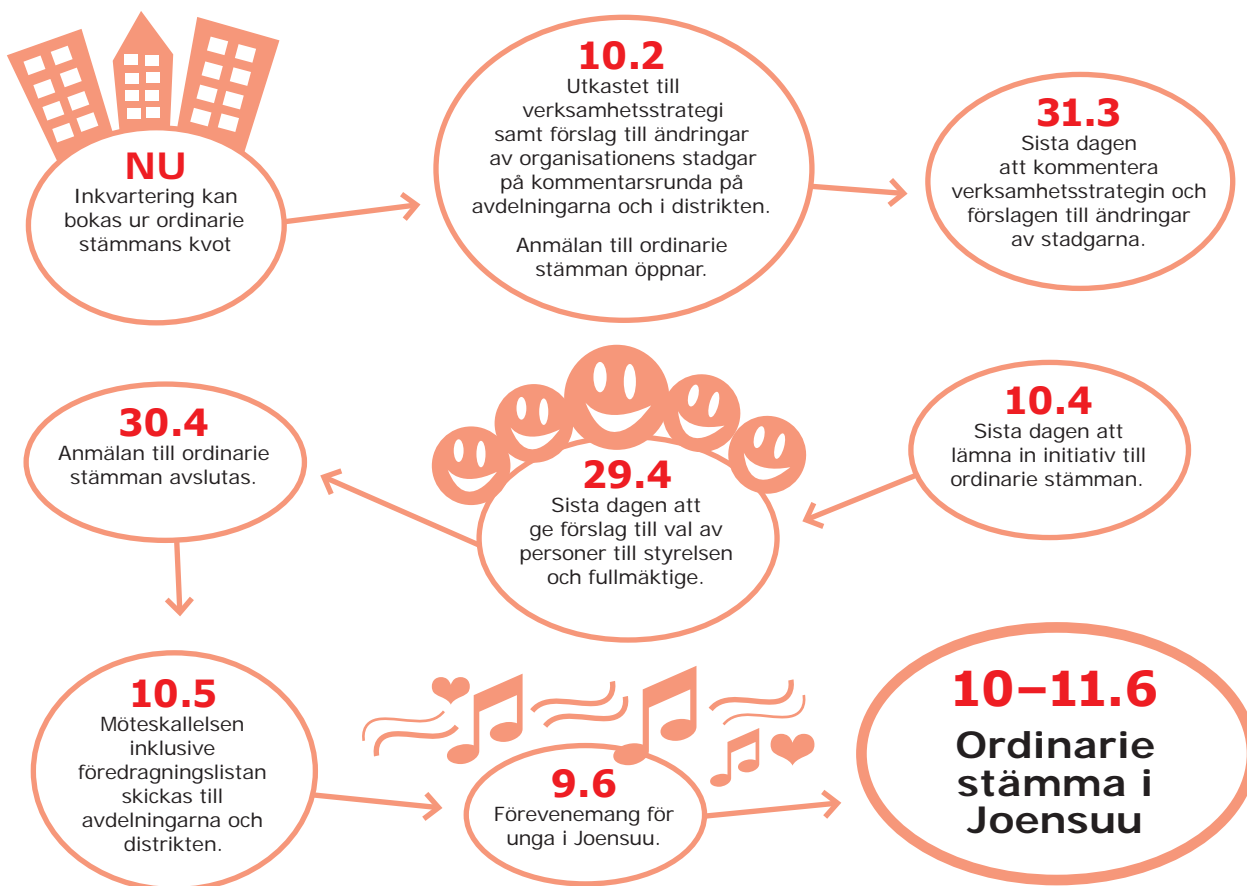
9-9.30	Gemensam start på dagen
9.30-12	Avdelningens kommunikation 72 h beredskap Grundläggande utbildning i hjälpberedskap, del 1
12-12.30	Lunchpaus
12.30-15.00	God förvaltning – avdelningsarbete Grundläggande utbildning i hjälpberedskap, del 2

**Anmäl dig här: [oma.punainenristi.fi/event/20982](http://oma.punainenristi.fi/event/20982)**



## Mot den ordinarie stämman

Vid Finlands Röda Kors ordinarie stämma i Joensuu den 10–11 juni fattas beslut om vilka frågor vi tillsammans ska satsa på under de tre kommande åren. Spara de viktiga datumen och anmäl dig!



### Vad kostar det att delta?

Mötespaketet för en deltagare kostar 100 euro. I paketet ingår luncher och kaffeservering samt kvällsprogram inklusive festsupé enligt programmet för stämman.

För röstberättigade representanter under 29 år kostar mötespaketet inklusive supé 20 euro. På detta sätt vill Röda Korset främja de ungas möjligheter att delta i beslutsfattandet.

Det är även möjligt att delta endast i stämman eller kvällsprogrammet.

- Deltagaravgiften för enbart stämman är 40 euro. Priset inkluderar luncher och kaffeservering enligt programmet för mötet på lördag och söndag.
- Deltagaravgiften för enbart kvällsevenemanget är 60 euro. I avgiften ingår festsupé och programmet under kvällsevenemanget.

Det är även möjligt att delta i evenemanget gratis via nätet.

Deltagarna bokar själva inkvartering ur den hotellkvot som reserverats för ordinarie stämman.

**Mer information om ordinarie stämman:**  
[rednet.rodakorset.fi/ordinariestamman2023](http://rednet.rodakorset.fi/ordinariestamman2023)

## Distriktet ordnar skjuts till Joensuu – Anmälan öppnar senare i vår

Även till denna Stämman ordnar distriktet transporten. Denna gång har vi i planerna att resa tillsammans med Ålands distrikt, med start på fredag morgon och retur på söndag eftermiddag.

Resans effektiva körtid från Åbo är nästan sju timmar så vi får räkna med nio timmar inklusive pauser. På ditvägen kan vi planera in trevliga stop längs vägen och förstås

ha intressant program i bussen.

Hemvägen kommer att köras så effektivt som möjligt och vi får räkna med att vara tillbaka i Åbo vid midnatt på söndag kväll.

Till transporten kommer en egen anmälningslänk att öppnas. Länken publiceras i avdelningsbrev. Även info om inkvarteringen finns i avdelningsbrev.

## Markera datumen för kampanjerna i din kalender!

### Kampanjkalender

# 2023

#### Huvudkampanjer

Alla organisationsnivåer deltar aktivt.

#### Övriga kampanjer

Alla organisationsnivåer kommunicerar aktivt.

Röda Korset



1	2	3	4
Håll dig på benen-kampanjen januari 2023	Vändagen 6–19.2.2023	Veckan mot rasism 20–26.3.2023	
5	6	7	8
Rödakorsveckan 8–14.5.2023	Sommargummikampanjen juni-augusti		
Kedjereaktion 1.5–22.9.2023 →			
9	10	11	12
Hungerdagen 1.9–31.10.2023, bössinsamling 28–30.9.2023		Jul i sinnet 16.11–24.12.2023	
		Röda Korsets jul november-december	
		Drogförebyggande temaveckan 6–12.11.2023	
		Näsdagen 11.11.2023	
		Närstående vårdarveckan 20–26.11.2023	

## Frivilliga berättar

# Matutdelningen i Dalsbruk bjöd på julgröt och matkasse inför julen

Text och bild ANNE MAJONEN, mathjälpsansvarig och ordförande, Dragsfjärds avdelning



**Efter flera års uppehåll har Dragsfjärds avdelning återupptagit samarbetet med församlingens matutdelning till de behövande på orten.**

Röda Korsets mathjelpsgrupp har sedan hösten 2022 varit delaktig och hämtat överbliven mat en gång i veckan från närbutiken Kompis. Maten fryses ned och församlingen delar ut maten på tisdagar.

För att allt ska gå så smidigt som möjligt har vi skapat en Whatsapp-grupp inom mathjelpsgruppen.

- Det är ett bra sätt att boka, ändra eller skriva en notering om man så vill, säger Anne Majonen.

Vår tanke har också varit att några gånger per år försöka bjuda på varm mat och dryck i samband med matutdelningen. Det har vi





lyckats med två gånger under hösten. I oktober kokade vi korvsoppa och bakade 60 semlor. I början av december bjöd vi på risgrynsgröt, alkoholfri glögg och egenbakade julstjärnor. Från Farmors café i Högsåra hade vi fått jättegodas små bakverk som gjorde det extra festligt.

Utöver att vi bjöd på mat så ville vi ge lite extra inför självständighetsdagen och julen och därför samlade vi ihop en så kallad pro-

duktkasse innehållande till exempel ett kaffepaket, pepparkakor, knäckebröd, schampo, tvål etc. Företaget Fazer hade skänkt 40 stycken chokladplattor och Dragsfjärds sygrupp 17 par yllestrumpor. Det var härligt att se hur uppskattad kassen blev!

Församlingen gör ett viktigt arbete för de behövande på orten och vi i Röda Korset är glada att vi ibland kan bidra med lite extra hjälp!

---

## ÅterBruket 1686 startar sin verksamhet under våren

Text ANNALENA SJÖBLOM

**Ett vardagsrum för alla med second hand-shop och utrymmen för ungdomsverkstaden planeras mitt i byn i Dalsbruk.**

Under senhösten tog Kimitoöns kommun kontakt med Röda Korset för att fundera kring ett samarbete med kommunens ungdomsverkstad ISLA+ samt för att driva second-hand shopen (Källaren) som drivits av kommunen senaste tid. Second hand-shopen har för ungdomarna fungerat som arbetslivsrelaterad inlärningsmiljö.

Distriktet har i samarbete med Dragsfjärds avdelning funderat ut ett koncept som skulle gynna alla ortens föreningar genom att erbjuda en mötesplats och en möjlighet att ge stöd åt ungdomar på orten.

Kommunen står för utrymmet och handledningen av ungdomarna medan Röda Korset stöder ungdomarna med meningsfullt och lärorikt program samt koordinerar övriga tredje sektorns aktörer i Dalsbruk.

Tanken är att Röda Korset skapar ett vardagsrum där ortens föreningar har en plats för program och möten, samt ungdomsverkstadens verksamhetspunkt där ungdomar får stöd och hjälp för att komma vidare i livet.

Arbetsgruppen hoppas också på ett samarbete med lokala företag som kan erbjuda ungdomarna arbetsprövning och ge dem en inblick i olika branscher. På så sätt hoppas man också ge en möjlighet till anställning till ex-

empel under högsäsong, via läroavtal, praktikplatser mm.

Verksamheten grundar sig på hållbar utveckling där social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet fungerar som grundstenar.

- För det lokala Röda Korset ger ÅterBruket en välkommen plats att samla olika aktörer och verksamheter till samma utrymme. Så här kan vi göra mycket mer för att öka välmåendet hos olika målgrupper i Dragsfjärd, säger **Anne Majonen** ordförande för FRK Dragsfjärds avdelning.

Inkomsterna från second hand-shopen går till lokal rödakorsverksamhet på orten och olika projektansökningar för verksamheten. Utrymmet, som ligger precis vid infarten till Dalsbruk, renoveras nu som bäst av hyresvärderna och talkoarbete utförs av lokala frivilliga och av ungdomarna för att färdigställa utrymmet som dels har en second hand-butik och dels mötesutrymme/vardagsrum för gruppverksamhet av olika slag.

Butiken planeras att öppna tidigast i slutet av mars och görs enligt Röda Korsets koncept för Kirppis/SOPPI. Konceptet har redan funnits i flera av Röda Korsets avdelningar och distrikt. Konceptet går ut på cirkulär ekonomi och återvinning genom att föremål och textilier är snyggt och redigt uppsatta i butiksmiljö. Utrymmet ger också möjlighet till ökat samarbete mellan olika föreningar och konkret hjälp för ungdomar i behov av stöd.

## Glädje och välmående genom kultur

Text AXEL GRÖNDAHL | Kultivera-logo ANDREA SÖDERGÅRD



**Projektet Kultivera har hållit på sedan hösten 2021 och kommer att fortsätta utvecklas ända fram till slutet av 2023.**

Under året har distriktet arbetat för att skapa nätverk som skulle möjliggöra lättillgängliga, aktiverande och förmånliga kulturupplevelser för Åbolands äldre. Sedan hösten 2022 har nu frivilliga vänner till exempel haft möjligheten att följa med vänskunden på Åbo Svenska Teaters föreställningar för endast 1€!

En av projektets samarbetsparter har varit **Turun Lähimmäispalveluyhdistys projekt Sippe**, som under senaste åren utvecklats bland annat nya interaktiva möjligheter för att främja äldres välmående och gemenskap.

Så här berättar projektplaneraren **Vesa Lehto** om Sippe-konceptet!

## Sippe-välmåendebjudningar lanseras i Åboland

Text och bild VESA LEHTO / SIPPE

**Seniorer samlas på Sippe-bjudningar för att fika med glada och inspirerande teman. Bjudningar ordnas även på webben. En utbildad frivillig lockar fram diskussion.**

**Social glädje, positivt grepp om livet i en grupp!**

På Sippe-bjudningar skapar äldre personer nya sociala kontakter och får positivt grepp om livet i en glad grupp.

– Människor blir ruvande över sina problem. På bjudningen koncentrerar man sig bara på roliga saker. Samtidigt höjs humöret och man får tips för den egna vardagen, berättar projektplaneraren **Vesa Lehto**.

Bjudningen ordnas för en liten grupp med cirka fem till tio personer. En frivilligbeta-



Vesa Lehto



På en bjudning med temat natur kan det handla om att tillsammans känna igen växter.

re leder diskussionen under bjudningen, om ett tema som har överenskommit på förhand, såsom litteratur, motion eller musik.

– Ofta hör det till även något att göra på bjudningen, såsom stolgymnastik eller frågesport. Sippe-frivilligarbetaren kan planera bjudningens innehåll helt fritt själv: som hjälp har hen färdigt gjorda svenskspråkiga temapaketer med flera teman. Vilken äldre person som helst kan kostnadsfritt bjuda in en frivilligarbetare t.ex. i sitt hem, trädgård eller förslagsvis bostadsaktiebolagets hobbylokal för att leda bjudningen under en timme.

Bjudningar har vanligtvis ordnats helt live ansikte mot ansikte, men med coronan har man även övergått till nätet.

– Flera tjänster inom samhället är i stigande grad digitala. Detta är en stor utmaning för delaktighet. Lyckligtvis möjliggör distans-deltagandet att flera har möjlighet att följa med. Till exempel kan skärgården vara en bra plats för s.k. distans-bjudningar, tipsar Lehto.

### **Sippe-verksamheten är mångsidig, kom med och bekanta dig!**

I Sippe-verksamheten ingår även virtuella upplevelser.

– Vi kan ordna en virtuell resa förslagsvis från Lappland till Runsala eller kanske delta virtuellt i en konsert. Vi har en projektor som projicerar en bild på 360 grader på väggytorna i rummet. Om det inte finns ett passligt utrymme har vi även VR-glas-

ögon (virtuell verklighet). Vi har som avsikt att ordna ett evenemang i Pargas i februari–mars där man kan bekanta sig med Sippe-verksamheten och där man har möjlighet att inspireras av virtuella världar, berättar Lehto.

– Om du redan verkar som frivilligarbetare i FRK, kom med och bekanta dig med Sippe-verksamheten. Detta är lätt frivilligverksamhet eftersom man inte behöver binda sig för en längre tid. Du kan ordna och leda diskussionen på bjudningar just då när det bäst passar dig själv.

Verksamheten, som riktas till de svenskspråkiga inom Åboregionen, finansieras av Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet. Sippe-projektet är en del av föreningen Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:s projektverksamhet.

Mer information: [vesa.lehto@kotikunnas.fi](mailto:vesa.lehto@kotikunnas.fi) eller tel. 040 833 5578 eller [www.sippe.fi](http://www.sippe.fi).



Under en sippebjudning är det den frivilliga som leder diskussionen om ett tema som är överenskommet på förhand.



# Hon har stickat över 100 hjälpjössar

Text ANDREA SÖDERGÅRD

**Ros-Marie Ölander i Västankfjärd har skapat över 100 hjälpjössar. De stickade kaninerna har glatt åländska synskadade, ukrainska flyktingar – och hennes egna barnbarn.**

Allting började 2007 när Röda Korset hade en av sin Hjälpjösse-kampanjer. Det stickades många jössar i Västankfjärd, och även om **Ros-Marie Ölander** inte gjorde så mycket till den omgången, kom hon av en slump att tycka att de stickade kaninerna var roliga. Alla blev lite olika och personliga, beroende på garnens färg och hur stygnen lade sig till näsa och mun.

- Min mamma, som var synskadad, levde då ännu på Åland. Jag satt ofta på färjan och stickade på väg för att hälsa på henne och hon tyckte de var fina och gulliga, berättar Ros-Marie.

Som det kom sig tog Ros-Maries mamma med sig en jösse till ett möte för synskadade på Åland där en jösse fick bli högsta vinsten i deras bingospel.

- Farbrorn som vann full bingo blev så glad över att få vinna en jösse.

Efter det blev hjälpjössarna en eftertraktad huvudvinst på de synskadades bingomöten, och Ros-Marie Ölander började sticka flera.

I tre, fyra år stickade hon ivrigt. Också på färjan till och från Åbo då hon var tredje helg besökte mamman på Åland.

- Med mig till Åland hade jag alltid tio eller tolv jössar som gick till de synskadade. Det är inte långt från hundra stycken jössar som jag stickat och gett till synskadade på Åland genom åren.

Ännu några år efter att hennes mamma gått bort stickade Ros-Marie hjälpjössar till synskadade på Åland. Men sen tog hon paus.

Gnistan tändes igen i våren 2022 i och med krisen i Ukraina. I Dalsbruk inreddes lägenheter för de som flytt krisen i Ukraina och nationellt startade en ny Hjälpjösse-



Bild: Guje Viltanen

Ros-Marie Ölander hemma i fotäljen där många hjälpjössar blivit skapade.

sekampanj. I Dalsbruk funderade på vad kunde göra för att barnen skulle känna sig välkomna. Då tog Röda Korset kontakt med Ros-Marie.

- **Kerstin Gabrielsson** kontaktade mig och frågade om jag ännu stickade hjälpjössar.

Inte för tillfället, sa jag, men visst kunde jag börja igen, säger Ros-Marie.

Från och med våren 2022 och fram till januari 2023 har hon stickat närmare 50 jössar, vilket gör att hon totalt genom åren har stickat över 100 hjälpjössar till andra.

Är det någon av hjälpjössarna som betydtt extra mycket för dig?

- För mig var det roligt att ge en jösse till mitt första barnbarn. På en bild är hon alldeles nyfödd och jösse sitter där i kanten av bilden, säger Ros-Marie.

- Och så klart fick lillebror en också när han föddes.

Trots det digra antalet jössar som fått liv av Ros-Maries flinka fingrar, tänker hon inte dra ner på takten. Hon har redan planer på nya jössar.

- Jag var faktiskt till Kimito här i veckan och hämtade nya garn. Nu tänker jag fortsätta sticka, så får vi se vad det blir till och vem som vill ha dem, säger hon.

### Hjälpjössen ger stöd och glädje till den som upplevt kris

Kaninen Hjälpjösse är en annorlunda kishjälpare som tröstar barn i kris.

Stickmönstret är skapat av konstnären **Anu Pensola**, och användes ursprungligen som en del av Röda Korsets mentala stöd i början av 2000-talet.

Våren 2022 uppdaterades mönstret och en ny stickkampanj startade, där folk uppmanades sticka hjälpjössar till barn som flytt krisen i Ukraina. Den officiella kampanjen avslutades 31.5, men många fortsätter att sticka den söta kaninen.

Hjälpjössar får inte säljas, endast ges bort eller tas emot som gåvor.

Mönstret till hjälpjössar hittar du här: <https://rednet.rodakorset.fi/node/64838>.

## Frivilliga berättar

# Åbo svenska ordnade julcafé till förmån för jul i sinnet

Text och bild ULLA-STINA ENGSTRÖM, vänförmedlare i Åbo svenska avdelning

Fredagen den 2.12. ordnade vi ett Julcafé i samarbete med Luckan i Åbo. Vi bjöd på risgrynsgröt, glögg o jultårter. Duon R&R sjöng julsånger och ledde allsång. Lotteriet var populärt. Det kom 37 besökare och vi fick in 444 euro från lotteriet och frivilliga bidrag. Intäkterna gick oavkortat till insamlingen Jul i Sinnet.



Nina Helenius, Monica Nerdrum och May Ahlqvist från Åbo svenska avdelning ställer i ordning inför julcaféet tillsammans med Riku Tuominen från Luckan.



Ulla Stendahl vid det digra vinstbordet.

## Frivilliga berättar

# “Vi frivilliga i mentalt stöd är en säkerhetsventil”

Text SONJA TOBIASSON, frivillig i mentalt stöd, vänverksamhet och mångkultur

**Sonja Tobiasson, Röda Korsets frivilliga och medlem i mentalt stöd gruppen, berättar om sina erfarenheter av hjälpuppdrag till sörjande.**

Vi sitter runt ett bord för att bearbeta ett tungt ärende. Sällskapet består av medlemmar i en familj som just har förlorat en medlem på ett våldsamt sätt. Vi två utomstående kommer från gruppen mentalt stöd inom Röda Korset och hitkallade av socialjouren på uppdrag av familjen. Vårt uppdrag är att fungera som mental första hjälp i ett ögonblick då de drabbades alla tankar och känslor ännu är kaotiska. Vi har ingen psykologutbildning men en kort utbildning i stöd i akut kris. Vi finns där på de drabbades villkor, vi lyssnar på dem i grupp och enskilt om de så vill. Vi vet vad vi kan och får säga och vad vi inte får säga. Det är sannolikt att vår närvaro gör att de kan uttala saker på ett sätt som de inte hade gjort om de varit tillsammans utan oss. Det verkar ibland som att man vill tiga ihjäl sina tunga känslor för att inte belasta de andra sörjande med sin sorg. Faktum är att det hjälper att uttala sina känslor. Efterhand märker vi att den tryckta stämningen släpper lite. Vi iakttar lättnaden och att någon process har startat. Vårt uppdrag är över efter några timmar eller tidigare om de

drabbade så vill, och då är det dags för oss att gå. I idealfallet är andra stödpersoner och vänner på väg in. Kanske familjen börjar göra mellanmål eller laga mat tillsammans. Ett bra tecken på att vi varit till någon nytta är när någon kommer fram och kramar oss till avsked.

Vi som fungerar som mentalt stöd har en uppgift som något slags säkerhetsventil. De drabbade får säga vad som helst som kommer upp och vi har tystnadsplikt. Vi blir en sorts klagomur för deras tankar och känslor i det akuta skedet och det har visat sej att det hjälper sörjande att komma över händelsen snabbare än om den insatsen inte fanns. Vårt samtal blir en början och ett slut på samma gång. Vi kontaktar inte de drabbade efteråt, och de får inte våra kontaktuppgifter. Det är den kommunala krisgruppen som tar vid, om det behövs, och där får de professionell långvarig hjälp.

Även om vi inte får ha kontakt efteråt, så stannar minnena kvar.

Därför är det också meningen att vi inte ska gå på uppdrag alltför ofta.

Vi behöver tid till läkning och återhämtning.

## Matpresentkort delades ut till papperslösa familjer i Åboland

Samtidigt som utdelningen av Jul i sinnet-gåvokorten delades det även ut gåvokort direkt till papperslösa och nyanlända familjer både via mottagningscentralerna och lokala avdelningar. Kortet har finansierats av Röda Korsets katastroffond och delades ut under december.

Åbolands distrikt beviljades 45 kort som delades ut genom våra lokala avdelningar.





# Förbered dig för störningssituation - 72 h är en kurs i hur du klarar dig de tre första dygnen

Text LINDA PYY | Bild 72 TIMMAR

**Vill du lära dig mera om beredskap och konseptet 72 timmar? Vill du lära dig mera om vad du behöver tänka på för att klara dig själv i en störningssituation i tre dygn?**

**Då är 72 timmars föreläsningen någonting för dig.**

**Vill du lära dig hur man kan utbilda andra i konseptet 72 timmar?**

**Då är 72 timmars instruktörsutbildningen någonting för dig.**

Konseptet 72 timmar går ut på att lära sig om hur man kan klara sig själv i en störningssituation som varar i flera dygn. Tanken är att man borde klara sig på egen hand åtminstone de tre första dygnen. Under föreläsningen lär du dig vad som är bra att ha hemma i matväg (reservförråd) samt vilken annan utrustning som är nödvändig. Du får tips hur du ska klara dig under ström- eller vattenavbrott samt hur du tar skydd vid behov.

Om du själv vill bli instruktör kan du enkelt bli det genom att gå en online-utbildning på nätet. Mera information hittar du på: <https://72timmar.fi/utbildning/> och onlinekurs.

Om du vill ha mera information i form av en föreläsning kan du kontakta **Annalena Sjöblom** eller **Linda Pyy** på distriktet. Vi berättar gärna mera samt kommer och föreläser om intresse finns.



## Varaudu häiriötilanteeseen 72 h -konseptin avulla

Teksti LINDA PYY

*Haluatko oppia lisää varautumisesta ja 72 tuntia konseptista? Haluatko oppia enemmän siitä, mitä pitää ottaa huomioon pärjätäkseen itse 3 vuorokauden häiriötilanteessa?*

*Silloin 72 tuntia luento sopii sinulle.*

*Haluatko oppia, miten opettaa muille 72 tuntia konseptista?*

*Silloin 72 tuntia kouluttajakoulutus sopii sinulle.*

72 tuntia konsepti auttaa sinua pärjäämään itse useamman vuorokauden kestävässä häiriötilanteessa. Oletus on, että pitäisi pärjätä omatoimisesti ensimmäiset kolme vuo-

rokautta. Luennon aikana saat tietää, mitä ruokatarvikkeita kannattaa pitää kotona (kotivara) sekä mitä muita varusteita olisi hyvä olla. Saat vinkkejä, miten pärjätä sähkö- ja vesikatkon aikana sekä miten suojautua tarvittaessa.

Jos haluat kouluttajaksi, se onnistuu helpoiten käymällä online-koulutuksen verkossa. Lisää tietoa löydät tästä: <https://72tuntia.fi/koulutus/> ja verkkokoulutus.

Jos kaipaavat lisää tietoa luennon muodossa voit olla yhteydessä piiriin, Annalenaan tai Lindaan. Kerromme mielellämme lisää ja tulemme luennoimaan, jos kiinnostusta löytyy.

## Suuri koulutuspäivä maaliskuussa

**Suuri koulutuspäivä järjestetään verkossa 4.3. Se on avoin kaikille Punaisen Ristin vapaaehtoisille, toiminnasta kiinnostuneille ja kumppanijärjestöjen edustajille.**

Ohjelmassa huomioidaan niin uudet kuin kokeneet vapaaehtoiset. Sisältö tarkentuu tammikuun aikana, ja ohjelma ja ilmoittautumisohjeet päivittyvät Oma Punaisen Ristin tapahtumaan: **[oma.punainenristi.fi/event/19759](https://oma.punainenristi.fi/event/19759)**.

Mukaan odotetaan paljon uusia vapaaehtoisia, ja koulutuspäivässä nostetaan esiin osastojen tulevia tapahtumia ja toimintoja Oma Punaisesta Rististä ympäri Suomen. Osastosi kannattaakin varmistaa, että tulevat tapahtumat ja avoimet vapaaehtoistehtävät on julkaistu Omassa hyvissä ajoin ennen maaliskuun koulutuspäivää.

Suurta koulutuspäivää kannattaa markkinoida vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille sekä jo mukana oleville vapaaehtoisille, niin uusille kuin kokeneillekin. Maaliskuussa kohdataan!

**Lisätietoja:**

Suunnittelija **Sanna Saarto**, p. 040 843 0004

---

## Somen käyttö osastoissa -koulutus 14.3.

**Kuinka viestiä osaston toiminnasta sosiaalisessa mediassa? Miten tavoitamme ihmisiä julkaisuillamme? Sukellamme somemaailman saloihin Somen käyttö osastoissa -koulutuksessa tiistaina 14.3. kello 17.30 alkaen.**

Parituntisen paketin aikana saat kattavasti tietoa Facebookista ja Instagramista somekanavina ja näet esimerkkejä kiinnostavista sisällöistä.

Etänä Teamsissa järjestettävän koulutuksen vetävät osastoviestinnän vapaaehtoisokouluttajamme.

Koulutus on someviestinnän peruskurssi kaikille aiheesta kiinnostuneille vapaaehtoisille, eikä se vaadi aiempaa pohjatietämystä. Koulutuksen seuraamista kuitenkin helpottaa, jos itsellä tai osastolla on jo olemassa Facebook- tai Instagram-tili.

Tule kehittämään taitojasi someviestijänä! Ilmoittaudu koulutukseen Oma Punaisessa Ristissä: **[oma.punainenristi.fi/event/19919](https://oma.punainenristi.fi/event/19919)**.

---

## Dataskydd för avdelningens ansvarsfrivilliga: gå kursen på nätet

**Känns dataskyddsfrågor krångliga? Vilka riktlinjer har Finlands Röda Kors gällande dataskydd och vilka ansvar och skyldigheter har avdelningar?**

Delta i en webbkurs som du kan gå i egen takt och bli expert på avdelningens dataskyddsfrågor! Under kursen bekantar du dig med principerna för dataskydd och får exempel på hur frivilligas och hjälptagares dataskydd förverkligas i avdelningens vardag.

Webbkursen är avsedd för alla frivilliga som behandlar personuppgifter i sina frivilliguppgifter. Vi rekommenderar kursen i

synnerhet för personer i följande positioner:

- lokalavdelningarnas förtroendevalda
- kontaktpersoner för olika verksamhetsformer
- verksamhetsgruppernas ledare och ansvarsfrivilliga.

Kursen är öppen för alla Röda Korsets frivilliga som är intresserade av ämnet och kan påbörjas när som helst i Itslearning-lärniljön. Kursen publiceras på svenska inom kort.

Anvisningar för hur man får tillgång till kursplattformen hittar du på RedNet (på finska): **[rednet.punainenristi.fi/node/29737](https://rednet.punainenristi.fi/node/29737)**

## Nya läromedel tillgängliga: temana är bland annat kompisfärdigheter och krisen i Ukraina



Bild: Benjamin Suomela / Finlands Röda Kors

### På [sroppimateriaalit.fi](http://sroppimateriaalit.fi) hittar du gratis läromedel som stöd för både lärare och frivilliga.

I läromedelstjänsten finns materialpaket som är enkla att börja använda om bland annat

- global fostran
- vänskap och kompisfärdigheter
- första hjälp och hälsa
- krigets lagar
- jämlikhet.

På webbplatsen finns dessutom färdiga program med olika teman för morgonsamlingar samt information om kampanjer avsedda för skolor, till exempel Bokmånaden och Dagsverkesinsamlingen. Det finns material för alla åldersgrupper från småbarnspedagogiken till vuxenundervisningen.

### Material om aktuella teman

Läromedelstjänsten är ett stöd även vid behandling av aktuella teman. Den nya studiehelheten **Hur hjälper Röda Korset i konflikten i Ukraina?** kan användas vid till exempel skolbesök och andra evenemang.

Dessutom har ett avsnitt om **konflikten i Ukraina** producerats inom materialpaketet Riskzoner, som behandlar globala teman. Materialen inom temat Riskzoner är nu ännu mer användbara än tidigare, eftersom de innehåller färdiga uppgifter för eleverna.

I tjänsten finns även ett nytt material som heter **Röda Korset – hjälp hos oss och ute i världen**, som presenterar Röda Korset för i synnerhet barn och unga. Det inkluderar information, bilder och videor samt reflektionsuppgifter som stöd för diskussionen. Även enskilda avsnitt av materialet kan användas när man berättar om Röda Korsets verksamhet. Det lämpar sig till stor del även för vuxna lyssnare.

När vändagen närmar sig är det bra att komma ihåg undervisningsmaterialen **Kompiskunskap** och **Kompiskunskap med Mumin** som fått mycket beröm och som båda nu finns även på svenska och engelska. Skolor och lärare har det här läsåret varit särskilt intresserade av vänskap och kompisfärdigheter, och inför vändagen lönar det sig därför att påminna skolorna om dessa och övriga avgiftsfria undervisningsmaterial.

**Läs mer:**  
[sroppimateriaalit.fi](http://sroppimateriaalit.fi)



# Sivisverkko erbjuder ekonomiskt stöd för utbildningar

**Studiecentralen Sivis stöder Röda Korsets frivilliga utbildningsverksamhet ekonomiskt. År 2023 är stödet för utbildningar 35 euro per lektion och högst 55 procent av de faktiska kostnaderna.**

Utbildningarna kan bestå av föreläsningar, seminarier eller webinarier, där syftet är att lära sig ny kunskap eller nya färdigheter antingen som närundervisning eller på webben. Utbildningarna har alltid en utbildare. Utbildningarna pågår i minst en lektion (45 minuter) och ska ha minst sju deltagare över 15 år. Antalet deltagare kan vara mindre, om det finns en grundad anledning för det.

Läs mer: [ok-sivis.fi](http://ok-sivis.fi) > jäsenpalvelut > taloudellinen tuki koulutuksille (på finska).

### Ansök om stöd via Sivisverkko

I Sivisverkko ([ok-sivis.fi](http://ok-sivis.fi))

- lagrar din avdelning information om sina frivilligutbildningar och antalet deltagare i dem samt antecknar att utbildningarna har blivit utförda
- kan en frivillig registrera sig, se utbildningarna hen deltagit i och ladda ner ett intyg över utbildningar med studiepoäng
- hittar du central information om riksomfattande utbildningar med målgrupper, kunskapsmål och innehåll
- kan du ansöka om ekonomiskt stöd för utbildningar från Sivis

Vi kan även enkelt få statistik och rapporter över utbildningarna som lagras i Sivisverkko.

**Logga in i Sivisverkko:** gå till adressen [ok-sivis.fi](http://ok-sivis.fi) och klicka på inloggningslänken i högra hörnet.

### Egna inloggningsuppgifter till Sivisverkko

Avdelningen som ordnar utbildning bör ha minst en ansvarig person, som kan lägga till avdelningens kontonummer och organisationens kontaktperson i Sivisverkko. Det lönar sig att ansöka om inloggningsuppgifter på ansvarspersonsnivå för kontaktpersonen. I samband med skapandet av inloggningsuppgifter måste kontaktpersonen genomföra stark autentisering.

I Sivisverkko finns anvisningar för hur man ansöker om inloggningsuppgifter och administrerar utbildningar. På RedNet finns dessutom Röda Korsets mer detaljerade interna anvisningar för användning av Sivisverkko samt tips på hur man gör en kostnadsberäkning. Läs mer: [rednet.punainenristi.fi/node/54763](http://rednet.punainenristi.fi/node/54763) (på finska).

### Skräddarsydd utbildning för avdelningarna i användning av Sivisverkko

En entimmeslång distansutbildning (på finska) ordnas nästa gång tisdagen den 7 februari klockan 18–19. Anmälan senast söndagen den 5 februari i Oma: [oma.punainenristi.fi/event/16901](http://oma.punainenristi.fi/event/16901)

Deltagarlänken skickas till de som anmält sig.

## Tidtabell för utbildarutbildningen våren 2023

**Till utbildarutbildningen ansöker man via sitt lokala distriktskontor. Anmälan sker en månad innan utbildningen inleds.**

Utbildardagarna	21–22.1.	Jyväskylä
Webbinarium: Att vara utbildare inom Röda Korset	14.3.	
Att handleda i lärande: Distansutbildning	12.4.	
Att handleda i lärande: Närutbildning	22.4.	Helsingfors
Att handleda i lärande: Reflektion	2.5.	
Webbkurs för utbildare	9.1–31.5.	
Utbildarutbildningens innehållsdelar enligt behov	25–26.3.	Helsingfors
Beredskapsutbildarens innehållsdel	22–23.4.	Nynäs

## Första hjälpen-gruppernas nya material i Röda Korsets webbutik

Första hjälpen-gruppernas material har uppdaterats att motsvara det nya visuella utseendet, och det finns nya produkter i webbutiken. I webbutikens avdelningsvy hittar du till exempel nya banderoller och surfflaggor som förbättrar första hjälpen-punktens eller tillnyktringsstationens synlighet på evenemang.

### Ryggmärkena förnyats

Ryggmärkena har också förnyats och det har lagts till nya märken (första omsorg, sexualhälsoarbete och första hjälpen) i utbudet. I fortsättningen är det inte meningen att endast använda korssymbolen som första hjälpen-jourhavandes ryggmärke.

### Nyhet: bröstmärken

I webbutiken hittar du nu även bröstmärken som fästs på framsidan av västen. Bröstmärken har samma texter som ryggmärken. Syftet med bröstmärken är att underlätta möten då människor genast kan se i vilket syfte jourhavande tar kontakt med dem.

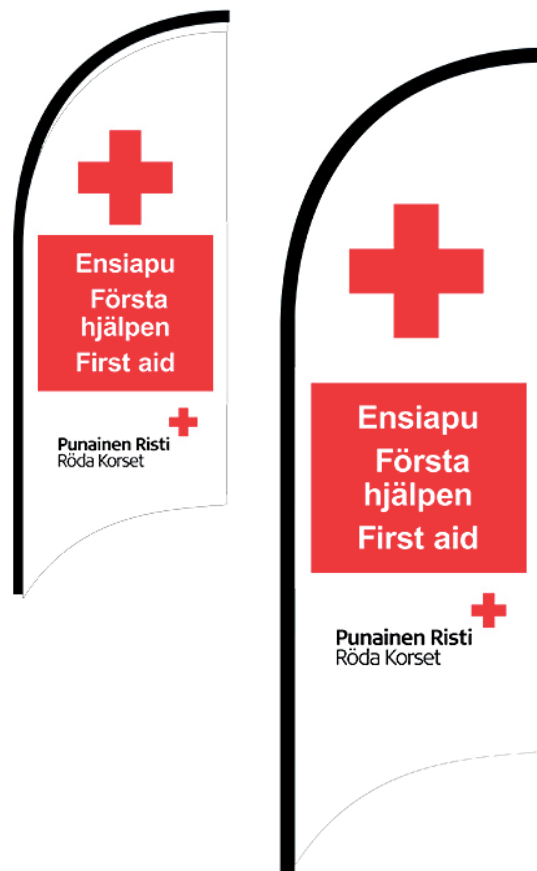
### Första hjälpen-produkter mångsidigt

Punainen Risti Ensiapu Oy:s återförsäljningsverksamhet flyttades över till Röda Korsets webbutik under sommaren 2022. Nu hittar du alltså ett brett utbud av första hjälpen-produkter i vår webbutik. Även övningsdefibrillatorer kan nu hittas hos oss.

Välkommen till att handla!

**[punaisenristinkauppa.fi/se](https://punaisenristinkauppa.fi/se)**

**Försäljningstjänst:** myynti@redcross.fi,  
tfn 020 701 2211 vardagar klockan 8.30–15.00.



### TYCK TILL på Facebook

Följ vår verksamhet via Facebook.  
[facebook.com/punainenristi](https://facebook.com/punainenristi)

### CHATTA på Twitter

[twitter.com/punainenristi](https://twitter.com/punainenristi)

### BERÄTTA OM EVENEMANGEN

Lägg ut era evenemang på nätet.  
[rednet.rodakorset.fi](https://rednet.rodakorset.fi)

### SE VIDEOR på Youtube

[youtube.com/suomenpunainenristi](https://youtube.com/suomenpunainenristi)

### DELA VÅRA BILDER

**Instagram**  
[instagram.com/punainenristi/](https://instagram.com/punainenristi/)

### TA KONTAKT

Personalens e-postadresser är i form av [fornamn.efternamn@rodakorset.fi](mailto:fornamn.efternamn@rodakorset.fi)

### MÄRKET SKYDDAR DIG – SKYDDA DU MÄRKET!

Det röda korset på vit botten är ett skyddstecken och en symbol för arméns sjukvård. Det skyddar civila, hjälparbetare och sårade soldater vid kriser. Märket ägs av de stater som har förbundit sig att följa krigets lagar eller Genèvekonventionerna, Finland är en av dem. Röda Korset har rätt att använda skyddstecknet för att markera sin verksamhet och övervaka användningen av märket. Läs mer [humanitaarinenoikeus.fi](https://humanitaarinenoikeus.fi).

### BLI BEKANT MED WEBBUTIKEN

När du loggar in på [punaisenristinkauppa.fi](https://punaisenristinkauppa.fi) kan du behändigt beställa allt avdelningsmaterial under Osastomateriaalit. Saknar du inloggningsuppgifter? Ta kontakt med [myynti@rodakorset.fi](mailto:myynti@rodakorset.fi).

### RING OCH BIDRA

0600 12220 (20,28 €/samtal + Ina)

## Röda Korset ordnar säkerhetskurs för studerande

Text ANDREA SÖDERGÅRD

I månadskiftet januari och februari ordnar Röda Korset Åboland en säkerhetskurs för studerande vid Åbo Akademi och Yrkeshögskolan Novia.

Under tre kvällar får studerande lära sig mer om första hjälpen, mentalt stöd, säkerhetsplanering samt inklusion och delaktighet. Kursen är gratis och riktar sig särskilt till dem som sitter i föreningsstyrelser, men vem som helst har nytta av att gå kursen.

Varje kväll har ett visst tema och Röda Korsets personal leder kvällarna.

- Med kursen vill vi öka säkerhetskunnandet i campus och därmed öka studerandes resiliens, säger **Andrea Södergård**, ansvarig för projektet på Åbolands distrikt

Projektet är finansierat med projektbidrag och det möjliggör att distriktet kan erbjuda de värdefulla kurserna är gratis.

- Vi hoppas att dessa kurser ska bli en naturlig del av ämnesföreningarnas utbildning vid de svenskspråkiga högskolorna i Åbo, säger Södergård.

### Säkerhetskursens innehåll

**Del 1** 26.1 16.30-19.30 Plats för alla: hur bemöta och inkludera

Kom med och jobba kring inklusion och hur bemöta andra. Hur kan vi bli bättre på att ordna tillställningar som är välkommande för alla? Konsten att lyssna, hur ger vi av vår tid till någon? Det här är bl.a. frågor som kursen kommer att ta upp under kvällen.

**Del 2** 30.1 16.30-18.30 Säkerhetsplanering

Kom med och lär dig vad som är bra att tänka på och vad man behöver ta i beaktande då man ska ordna ett evenemang, litet eller stort. Vi funderar tillsammans på vad som bidrar till ett tryggare och säkrare evenemang för alla.

**Del 3** 2.2 16.30-20.00 Första hjälpen

På kursen får du lära dig hur du i princip "med bara dina egna händer" kan rädda liv på en person som, blivit medvetslös eller livlös, fått ett främmande föremål i luftvägarna, fått en stor yttre blödning, är på väg eller redan har gått i chock.







## Syyspimee gör comeback i slutet av september

Text LINDA PYY | Bild FRK BILDARKIV

**Efter en paus på tre år ordnas den lekfulla orienteringstävlingen Syyspimee igen på Kimitoön den 30.9.**

Syyspimee är en innehållsrik och rolig tävling, som arrangeras på hösten för att som namnet säger ske under den mörka tiden av dygnet. Syyspimee har tidigare ordnats årligen, men har nu på grund av coronapandemin haft ett uppehåll på tre år. Nu är det dock dags igen!

Senast det begav sig, år 2019 i Paimio, var upplägget följande: nio kilometer lång bana i mörka skogen med tio olika kontroller. Genom banan navigerade man med karta och kompass och varje lag skulle bestå av fem personer. Hur uppläg-

get ser ut i år är ännu väldigt öppet, men då Kimitoön och Pargas slår sina kloka huvud ihop kan vad som helst hända.

Syyspimee 2023 kommer att gå av stapeln lördag 30.9.2023 någonstans på Kimitoön. Var exakt vet vi inte ännu, men jag vågar lova att det lönar sig att boka in den lördagens mörka timmar (kvällen och natten) för ett härligt äventyr.

För att kunna delta behöver ni inte vara experter på första hjälpen eller efterspaning. Kontrollerna kan innehålla precis vad som helst mellan himmel och jord och ni kan råka ut för alla möjliga situationer i höstmörkret.

## Syyspimee palaa syyskuussa

Teksti LINDA PYY

Syyspimee on tapahtumarikas ja hauska kilpailu, joka nimen mukaisesti järjestetään syksyn pimeinä tunteina. Syyspimeetä on järjestetty aikaisemmin vuosittain, mutta koronapandemian takia kilpailu on ollut kolmen vuoden tauolla. Nyt on kuitenkin sen aika taas!

Viimeksi kun kilpailtiin, vuonna 2019 Paimiossa, asetelmat olivat seuraavat: 9 km pitkä metsärata, 10 erilaista rastia, joita kierrettiin viiden hengen joukkueissa kartan ja kompassin avulla. Tämän vuoden järjestelyt ovat vielä erittäin vaiheessa, mutta kun Kemiönsaari ja Parainen lyövät viisaat

päänsä yhteen, mitä vaan voi tapahtua.

Syyspimee 2023 järjestetään lauantaina 30.9.2023 jossain Kemiönsaarella. Missä, emme tarkkaan vielä tiedä, mutta uskallan luvata, että kannattaa varata sen lauantain pimeät tunnit (ilta ja yö) jännittävää seikkailua varten.

Voidaksenne osallistua, teidän ei tarvitse olla ensiavun tai etsinnän asiantuntijoita. Rastit voivat sisältää ihan mitä vaan, maan ja taivaan väliltä ja voitte joutua kaiken maailman tilanteisiin syyspimeässä.



**Röda Korset**  
Punainen Risti



**BLI VÄN TILL NÅGON SOM ÄR ENSAM**  
**LÄS MER: [REDNET.RODAKORSET.FI/ABOLAND](https://rednet.rodakorset.fi/aboland)**