

# HÄR OCH NU

Åbolands distrikt

Informationsblad 1/2025

Röda Korset 



## Vi ska uppmärksamma dem som andra inte ser

Omkring oss finns människor som upplever osynlighet – människor som ingen uppmärksammar och som inte hör till någon grupp. Grundorsaken till osynlighet är ofta ensamhet. Det finns ingen som skulle uppmärksamma eller bry sig, ingen att prata eller ha kontakt med.

Osynligheten kan också bero på olika utmaningar i livet: sjukdomar som gör att man inte kan lämna sitt hem eller på grund av vilka andra undviker personen. I bakgrunden kan finnas psykiska problem eller rusmedelsproblem, materiell brist.

Röda Korsets viktigaste uppgift är att hjälpa människor i utsatta situationer. Våra principer styr oss att uppmärksamma också dem som andra inte bryr sig om. Att se dem lika värdefulla. I enlighet med principen om mänsklighet har vi till uppgift att främja ömsesidig förståelse, vänskap, samarbete och varaktig fred mellan människor. Denna uppgift framhävs under svåra tider.

Betydelsen av samarbete ökar när resurserna minskar. Det behövs kollektiv styrka för att budskapen ska nå fram. I Finland publicerades i november åtgärdsprogrammet Deltagarnas Finland, som syftar till att minska ensamheten och som olika aktörer i samhället från ministerier till organisationer har förbundit sig till. Vändagen är en bra tidpunkt att bjuda in föreningar, försam-

lingar, myndigheter och företag på den egna orten att tillsammans minska ensamheten.

Röda Korsets viktigaste resurs är de frivilliga, som inom många olika verksamhetsformer ökar samhörigheten och minskar ensamheten. Vi ska bjuda in alla till frivilliguppgifter och avdelningens verksamhet. I bästa fall kan avdelningen erbjuda en trygg gemenskap under svåra tider och skapa hopp. Var och en av oss kan sprida hopp omkring sig i vardagen, genom att också uppmärksamma de osynliga.

Tack för ditt viktiga arbete för mänskligheten. Trevlig vänddag!



**Maaret Alaranta**

Koordinator för social välfärd

### HÄR OCH NU 1/2025

Kolumn | 2  
Ledare | 3  
Ordförandes hälsning | 4  
90-årsjubileum | 5  
Här och Nu förnyas | 6-7  
Hjälpens kedja 2025 | 8-9  
YksiNäistä | 10-11  
Vänkurser | 11  
Kultivera-handbok | 12  
Medlemssituation | 13

Julhjälpen i Åboland | 14-15  
Avdelningens utveckling | 16-18  
Praktikanten berättar | 18  
Mathjälpsenkät | 19  
Ny medarbetare | 20  
HLR kongress 2024 | 21  
Fördomsfri föregångare | 22  
Sju grundprinciper | 23  
Pantlotteriet | 24-25  
Vändagskampanjen | 25

Nettiturvis | 26  
Aktuellt | 27  
Årets vän 2025 | 28



**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** Nella Nieminen, aineistot@rodakorset.fi

**Distriktssidornas redaktion:** Finlands Röda Kors Åbolands distrikt, Universitetsgatan 37 A 66-67, 20100 Åbo, 020 701 2500, aboland@redcross.fi

**Redaktör:** Annalena Sjöblom, 0400 838 675, annalena.sjoblom@redcross.fi

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



rodakorset.fi/aboland  
punainenristi.fi/turunmaa



Finland Röda Kors Åbolands Distrikt  
Turunmaan piiri



@frkaboland



020 701 2500



aboland@redcross.fi

# Ofrivillig ensamhet - den nya folksjukdomen

ANNALENA SJÖBLOM | Verksamhetsledare, Åbolands distrikt



Bild: Andrea Södergård

Ofrivillig ensamhet skiljer sig från ensamhet. Den kan vara tillfällig, kortvarig eller långvarig.

Enligt Röda Korsets ensamhetsbarometer upplever var fjärde finländare ensamhet ofta eller kontinuerligt. Framför allt unga vuxna känner sig ofta utanför eller till och med isolerade.

De nyaste undersökningarna inom social neurovetenskap pekar på att det är särskilt skadligt att uppleva en kontinuerlig ensamhet. I undersökningen har ensamheten förenats med många olika sjukdomar och syndrom. Utöver psykiska- och rusmedelsproblem finns det bevis på bland annat metaboliska störningar, hjärt- och kärlsjukdomar samt minnessjukdomar. Ensamhet ökar stressnivån och ökad stressnivå ökar risken för sjukdom. Ensamhet gör dig orolig och ökar risken för depression.

Ensamhet kan orsakas av olika faktorer, såsom förändringar i livssituationen, ensamboende, rädsla för sociala situationer eller brist på människor som man kan uppleva sig vara likasinnad med.

Röda Korsets vänverksamhet är den största verksamhetsformen vi har i Åboland och nationellt. Målet är att lindra ensamhet genom att på olika sätt möta och bemöta varandra. Mötena kan vara personliga, gruppverksamhet, ske i ett serviceboende, eller som promenadgrupper. Traditionellt har verksamheten riktats till seniorer, men med fakta på handen borde den även utvidgas till personer i arbetsför ålder och ungdomar.

Just nu pågår i distriktet ett projekt för att utveckla vänverksamheten i Åboland. Projektet heter YksiNäistä och målgruppen är unga vuxna (18-35 åringar). Denna målgrupp kan vi nå via mathjälpen, via kommunens ungdomsarbetsare samt andra samarbetspartners, men frågan är hur vi tillsammans re-

kryterar fler nya frivilliga som vill hjälpa denna målgrupp.

Vi tror att för att locka yngre med i verksamheten, bör vi ha våra digitala system i aktivt bruk och möjliggöra även pop-up verksamhet som man på kort varsel kan anmäla sig till.

Distriktets satsningar kommer utveckla våra system, stöda frivilliga att använda de nuvarande systemen och göra det så enkelt som möjligt att komma med. Vi hoppas att ni i avdelningarna aktivt är med i utvecklingen och hjälper att rekrytera fler nya med. Vi kan börja med alla dem som är inskrivna i Oma som inte just nu är med i någon verksamhet. De har visat sitt intresse och vill vara en del av Röda Korsets hjälpkedja.

Även riksdagen uppmärksammade ensamheten i Åboland med att ge ett bidrag (så kallad julklappspeng) för vänverksamheten. Just nu väntar vi på mer direktiv men via samtal med minister Sandra Bergqvist har vi rätt fria händer i hur vi använder pengarna.

De skall användas klokt och långsiktigt – kommer du på en bra ide, hör av dej!

Stor vändagskram till er alla – tillsammans ser vi till att alla blir sedda!

Annalena

Röda Korset publicerar resultatet av ensamhetsbarometern ärligen på vändagen.

För att läsa nyheten om undersökningsresultatet från förra året, *Röda Korsets ensamhetsbarometer: Ensamheten bland unga är på en oroväckande nivå – Finlands Röda Kors kräver målmedvetna åtgärder*, besök [rodakorset.fi](http://rodakorset.fi) och skriv "ensamhetsbarometer" i sökfältet .



# Elektronisk kommunikation och en kopp te

KENNETH NYGÅRD | Ordförande, Åbolands distrikt



Bild: Andrea Sodergård

Jul- och nyårsfirandet är än en gång förbi. Att vi är inne på ett nytt kalenderår märks bland annat av att Runebergstårtorna och fastlagsbullarna dykt upp på butikshyllorna. Det sker ju numera genast efter att de sista nyårsraketerernas rester landat i snödrivan. Nu måste vi alla vänja oss vid att skriva år 2025. Det känns ovant ännu när jag skriver denna kolumn, men kanske jag vänjer mig tills dess att tidningen finns i postlådan.

På tal om tidningen, så är ju detta det sista numret av papperstidningen. Det har varit trevligt att få den hemburen, men tiderna förändras. Genom att gå över till nyhetsbrevets form blir informationsförmedlingen snabbare och effektivare. Jag antar att det också blir mycket billigare. På papper eller elektroniskt – det är väl sist och slutligen en vanefråga. Eftersom jag själv läser dagstidningar både i pappersform och elektroniskt har jag märkt att jag snabbt vant mig vid det elektroniska formatet. Med "Här och Nu" i nytt format skall det nog också gå bra - bara man blir van!

Med det nya året kom också snön. En följd av klimatförändringen kan vara att olika former av oväder blir vanligare. Snömängden här i landets sydvästra hörn blev mycket moderat. I England, Tyskland, Sverige och Norge har det däremot varnats för snökaos. Jag kunde strax efter nyår läsa att Röda Korset i Norge hade höjt beredskapen för att man i södra Norge väntade 50 - 60 cm snö. Då sådana snömängder inte kan plogas bort i en hast, så krävs det planering också i Röda Kor-

sets lokalavdelningar för hur man under sådana omständigheter bäst kan bistå människor som är i behov av hjälp. Räddningsmyndigheterna blir under extrema förhållanden snabbt överbelastade.

Det heter att den bästa hjälpen är självhjälp. En titt i skafferiet visar snabbt om där finns mat och dryck för att klara sig i 72 timmar. Strax efter jul har vi också ofta några stearinljus kvar som kan användas för att skapa stämningsbelysning. Kommer du ihåg var du lade ficklampan och batterierna?

I vårt samhälle är vi mycket beroende av tillgången till elektricitet. Brister i elförsörjningen blir därför snabbt ett problem om du inte har egna solpaneler. El behövs för bland annat värmen, kylskåpet och pumpen till toalettens vattentank. Så här på vintern är kylskåpet ett mindre problem, men hur värmer vi stadsbor, som sitter i den nedkylda lägenheten eller vattnet till en kopp te? Telefonen går att ladda från en "powerbank" eller från USB-uttaget på nödradion. Visst har du redan en sådan?

Jag vill i min sista kolumn i papperstidningen önska dig en god fortsättning på det nya året. Vi får tillsammans med spänning och tillförsikt vänta på det första nya nyhetsbrevet, som vi sedan kan avnjuta tillsammans med en kopp med elvärmte.

Kenneth

## TYCK TILL på Facebook

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

## SE VIDEOR på Youtube

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

## DELA VÅRA BILDER

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

## TA KONTAKT

Personalens e-postadresser är i form av förnamn.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://www.humanitaarinenoikeus.fi).

## BLI BEKANT MED WEBBUTIKEN

När du loggar in på [punainenristinkauppa.fi](https://www.punainenristinkauppa.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)

# Distriktet fyller 90 år i år

Text ANNALENA SJÖBLOM

1935 grundades Åbolands distrikt för att hjälpa nödställda i hemlandet. Distriktet har verkat under kriget, efter kriget och genom hela industrialiseringen i Finland, Verksamheten har i grund och botten varit den samma, men metoderna har utvecklats under åren.

Under vårt jubileumsår kommer vi att fokusera på olika typer av rödakorsverksamhet och ordna studiebesök till olika enheter. Vi kommer att besöka Blodtjänst, Kontti samt De ungas skyddshus i Åbo. (datumförslag kommer)

**Jubileum firar vi lördagen den 18 oktober då vi både har ett seminarium med lunch och på kvällen galamiddag på Kåren i Åbo. Pricka in datumet redan nu.**

## Skriv till medlemstidningen!

Som en del av vårt jubileum släpps distriktets medlemstidning för år 2025 i mitten av april. Vi söker texter till årets upplaga.

Nu har du en god chans att nå ut till alla medlemmar i din avdelning och informera dem om vad som är på gång. Har du varit med om en kurs, en övning eller ett evenemang som skulle vara intressant för medlemmarna att få höra om? Har du någon intressant historia om en händelse under distriktets 90 år, eller har du en berättelse om en person som har imponerat dig och som du vill dela till alla.

Vi är också intresserade av att informera våra medlemmar om hur ni i avdelningen uppmärksammar rödakorsveckan.

Skicka texter och bilder senast 15.3.2025.

Har du en god idé, men vill inte skriva texten? Ta kontakt med Fia, [fia.saaristo@redcross.fi](mailto:fia.saaristo@redcross.fi), 040 352 9375 så kan vi på distriktet hjälpa dig.

Så här såg medlems-tidningen ut förra året.



## 'Upprop till Åbo stads kvinnor'

Den 14 augusti 1914 kunde man i Åbo Underrättelser läsa ett upprop till Åbo stads kvinnor, undertecknat av nio kvinnor. Hänvisande till att Finland kunde bli scen för krigsrörelser och även om så inte skulle ske

"kan behovet av ambulanser, skötsel och förbandsmaterial bli kännbart, då ju sårade och sjuka kunna behöva föras undan till våra trakter. Humaniteten kräver att medborgarinnor och medborgare även i vårt land bistå vid den hjälp, som sålunda bleve av nöden för lindrande av medmänniskors lidanden. Den tanken har därför uppstått att man även hos oss skulle i tid bereda sig att i alla fall av behov lämna sådan hjälp. För ändamålet våga undertecknade sammankalla kvinnor i Åbo stad till ett möte för diskuterande av nödiga åtgärder."

Mötet ägde rum i Teaterfojen lördagen den 15 augusti där ett antal personer var samlade. En delegation på fem personer med två suppleanter valdes och fick i uppdrag att

"kommunicera med finska Röda Korset i Helsingfors i och för erhållande av praktiska råd och vinkar om huru arbetet efter dess åsikt borde bedrivas. Därjämte bemyndigades kommittén, att i sinom tid anhålla om tillstånd till penninginsamling för ifrågavarande ändamål." (ÅU 16.8.1914)

Efter förhandlingar med Röda Korset i Helsingfors beslöt man i september att bilda en egen filial av föreningen i Åbo. Föreningens uppgift skulle vara vård av de i kriget sårade och sjuka, samt att "bispringa de nödlidande" även i fall av olyckor och epidemier. En lokal stod till förfogande och sjuksköterskor skulle erhållas vid behov.

De här planerna berördes på ledarplats i ÅU den 5 september där de fick en del kritik till del för att vara för högt flygande. Långt senare, under slutet av 1940-talet rodde i alla fall distriktet i land en motsvarande satsning, då Åbolands sjukhus byggdes.

Redan år 1914 startades ett upprop i ÅU till kvinnor i Åbo stad om att samlas till ett möte om att förbereda sig för att hjälpa sjuka och sårade. Kvinnogruppen tog kontakt till Röda Korset i Helsingfors varefter en Röda Korsfilial grundades i Åbo. Filialen övergick till Åbo lokalförening som år 1935 upplöstes till Åbolands distrikt via en stadgeförändring i organisationen år 1922. Detta år fyller således Åbolands distrikt 90 år.



## Här och Nu förändras snart från tidning till nyhetsbrev för frivilliga – på detta sätt får du nyhetsbrevet Här och Nu till din e-post

Bild: Joonas Brandt / Finlands Röda Kors



**Du håller i händerna eller tittar via skärmen på den sista Här och Nu -tidningen. Den ersätts i fortsättningen av nyhetsbrevet Här och Nu, som erbjuder information på ett flexiblare sätt och med en tätare takt än för närvarande. Förtroendevalda och kontaktpersoner som registrerats i Ossi får nyhetsbrevet automatiskt. Alla andra har möjlighet att beställa nyhetsbrevet via OMA.**

Här och Nu förnyas till ett nyhetsbrev för frivilliga i mars–april 2025. Det kommande nyhetsbrevet Här och Nu publiceras månatligen med undantag för sommaruppehållet.

Man satsar alltmer på de frivilligas kommunikation så att de snabbt och samtidigt får tillgång till samma information. I kommunikationsenkäten som gjordes för frivilliga hösten 2023 berättade den överlägset

största delen av respondenterna att de i fortsättningen helst skulle få information om frivilligverksamheten som ett regelbundet nyhetsbrev per e-post. Respondenterna önskade i synnerhet att kommunikationen om kommande evenemang och utbildningar skulle nå alla i tid.

I förändringen förblir även mycket oförändrat. Syftet med nya Här och Nu förblir det samma: i varje nyhetsbrev finns senaste distrikts- och riksnyheter, och kommande evenemang, utbildningar, kampanjer och anvisningar förblir som kärninnehåll. Vi vill stärka de frivilligas röst till exempel i form av intervjuer och tips.

Tack vare förändringen minskar vi överlappande kommunikation. Tidningen Här och Nu samt avdelningarnas regelbundna nyhetsbrev som sänts direkt från centralbyrån till frivilliga slopas.

## Så här får du nyhetsbrevet Här och Nu

Distrikten skickar nyhetsbrevet Här och Nu till mottagare inom sitt eget område per e-post. Distriktet skapar mottagarlistor via databaser, det vill säga med hjälp av Ossi, medlemsregistret och uppgifterna i OMA Röda Korset.

Du får således nyhetsbrevet:

1. när dina uppgifter finns som förtroendevald eller kontaktperson i Ossi och du har meddelat din e-postadress till medlemsregistret ELLER
2. om du har beställt nyhetsbrevet Här och Nu till dig själv från OMA.

**Om du är förtroendevald eller kontaktperson** i avdelningen och dina uppgifter har anmälts till Ossi, får distriktet som sänder ut Här och Nu således automatiskt din e-postadress ur medlemsregistret. Om din avdelning ännu inte använder Ossi, är detta en bra orsak att snabbt ta i bruk den.

Observera att för att få Här och Nu som förtroendevald förutsätts även att du har gett din e-postadress till medlemsregistret. Om du ännu inte har gett din e-postadress till medlemsregistret, kan du göra det på adressen [rodakorset.fi/medlemstjansten](http://rodakorset.fi/medlemstjansten). Kontrollera att du ger en sådan e-postadress som du aktivt läser.

Avdelningens förtroendevalda och kontaktpersoner som registrerats i Ossi får nyhetsbrevet utan separat beställning. Detta beror på att Här och Nu erbjuder grundläggande information om att vara förtroendevald eller kontaktperson och om att stödja andra frivilliga i avdelningen.

**Alla andra kan beställa nyhetsbrevet Här och Nu från OMA Röda Korset.** Gå till adressen [oma.punainenristi.fi](http://oma.punainenristi.fi), skapa dig en profil eller logga in med dina gamla koder och beställ nyhetsbrevet till dig själv på sidan Redigera profil. Du behöver inte göra något annat. De förtroendevalda och kontaktpersoner

soner som finns i Ossi behöver inte göra en separat beställning.

Vem som helst som har OMA-profil och som vill beställa nyhetsbrevet till sig själv kan således i fortsättningen få nyhetsbrevet Här och Nu. På så sätt har alla frivilliga eller de som är intresserade av verksamheten jämlika möjligheter att få tillgång till gemensam information direkt.

Databaserna uppdateras automatiskt, det vill säga när du beställer nyhetsbrevet från OMA eller när dina uppgifter förs till Ossi får du automatiskt följande nyhetsbrev. Av dataskyddsskäl samlas kontaktuppgifter inte in enskilt på separata listor, utan alla mottagaruppgifter samlas in via Ossi, medlemsregistret och OMA.

Avdelningen bör även fästa uppmärksamhet vid de frivilliga som inte använder e-post eller internet. Informationen kan spridas exempelvis under avdelningens eller verksamhetsgruppens möten samt via andra tillgängliga kommunikationskanaler inom distriktet och avdelningen. Röda Korsets kommunikation är inte heller efter förändringen enbart digital, utan tidskriften Röda Korset, som nyligen förnyats, kvarstår även i fortsättningen i pappersform.

## Förändringen sker under våren

Nyhetsbrevet Här och Nu publiceras i mars–april 2025. Det lönar sig således att säkerställa att avdelningen använder Ossi och att de förtroendevalda och kontaktpersonerna har gett sin e-postadress till medlemstjänsten. Det lönar sig även för avdelningen att förmedla information till alla medlemmar i verksamhetsgrupperna om möjligheten att beställa nyhetsbrevet Här och Nu via OMA.

## Mer information:

**Sari Häkkinen**, kommunikationssakkunnig, tfn 040 664 3236, [sari.hakkinen@rodakorset.fi](mailto:sari.hakkinen@rodakorset.fi)

# Hjälpens kedja 2025 – Röda Korsets riksomfattande beredskapsövning

Bild: Timo Heikkala / Finlands Röda Kors



**Vart tredje år ordnar Finlands Röda Kors en nationell beredskapsövning där alla aktörer i organisationen deltar i utvecklingen av beredskapen att hjälpa. De funktionella regionala övningarna under beredskapsövningen ordnas 14.–15.11.2025.**

## **Utveckling av hjälpberedskapen och genomförande av beredskapsövningen**

Att utveckla hjälpberedskapen är en kontinuerlig process. Vi lär oss av hjälpsituationer vi övat, samarbete med myndigheter, övningar och utbildningar.

Vi arrangerar webinarier kring övningens tema ungefär en gång i månaden. Webbinarierna hålls samtidigt på både finska och svenska. I webinariet den 20 februari går vi igenom avdelningarnas plan för elektronisk beredskap.

Delta med alla frivilliga i avdelningen! Utöver detta är det bra att lokalt och regionalt ordna grundkurser i hjälpberedskap, första omsorg och psykiskt stöd för att stödja kunnandet och första omsorgs hjälpberedskap.

## **Beredskapsövningens tema**

Beredskapsövningens tema är utdelning av penningbidrag och hjälpmaterial samt

proviantering. I alla hjälpsituationer utgår verksamheten från att identifiera hjälpbehovet, varefter metoderna för att svara på behovet fastställs.

Teman har bland annat lyfts fram om behoven hos människor som flytt från konflikter i Ukraina och Mellanöstern och som stannat kvar i området, samt om hur Röda Korset har agerat och hjälpt i dessa situationer. Även störningssituationer i penningrörelsen i Finland är sådana att om de blir längre och bredare kan det uppstå ett behov av att agera för att hjälpa de personer som är i störst behov av hjälp.

## **Beredskapsövningens syfte**

Målen för beredskapsövningen baserar sig på den verksamhetsstrategi som godkänts av ordinarie stämman. Vårt mål är att under året utveckla vår hjälpberedskap för olika omfattande störningssituationer och undantagsförhållanden.

Syftet är bland annat att

- stärka vårt kunnande att identifiera hjälpmottagarnas särskilda behov, svara på hjälpbehovet och möta hjälpmottagarna
- öka förståelsen för det övergripande beredskapstänkandet – varje aktör är en del av beredskapen



- utveckla verksamhetsmodeller som stärker operationssäkerheten
- förtydliga och utbilda aktörerna om verksamhetsmodeller för situationer där man behöver materiell hjälp från vår logistikcentral Kalkku eller Kontti-secondhandbutiker.
- utveckla en riksomfattande modell för insamling och delning av lägesinformation och testa den som en del av beredskapsövningen
- samverka med frivilliga inom avdelningarnas olika verksamhetsformer samt med andra avdelningar i området, utnyttja de frivilligas specialkunskande och resurser på ett sätt som lämpar sig för situationen

Grunden för vår hjälpberedskap ligger i kompetenta och utbildade frivilliga samt fungerande avdelningar. Varje aktör är en del av hjälpberedskapen – oavsett om du är frivillig inom mathjälpsverksamhet, vänverksamhet, integrationsverksamhet, förstahjälpsgruppsmedlem, webbfriwillig, larmgruppsmedlem eller deltar i någon annan verksamhet inom Röda Korset. När hjälpverksamheten drar ut på tiden eller utvidgas behövs var och en och därför är det viktigt att öva tillsammans.

### Informerings

Information om övningen och förberedelsernas framskridande ges månatligen genom nyhetsbrev, en separat sida för beredskapsövningen kommer att öppnas på Råd och Rön -webbplats och vid behov med ytterligare meddelanden i olika kanaler.

Se till att du har aktuell information om förberedelserna inför övningen genom att prenumerera på Beredskapsövningens nyhetsbrev. Du hittar den i samband med anmälningssidans länk för förhandsutbildningen.

Mer information om beredskapsövningen: Beredskapsplanerare **Mari Rantio**, tfn 040 823 2767

### #HjälpensKedja2025 i Åboland

Distriktspersonalen ordnar varje gång möjlighet att tillsammans delta i webinarier på någon ort i Åboland. Då kan vi också diskutera innehållet efteråt. Följ med avdelningsbrevens så ser ni var gemensamma studiorna för webinarierna hålls.

## Webbinarier

**Webbinarier hålls alltid klockan 18.00–20.00, samtidigt på både finska och svenska.**

16.1	Vad förbereder sig Finland och Röda Korset för?
20.2	Avdelningarnas elektroniska beredskapsplan: vad, varför, hur?
20.3	Materialstöd, utnyttjande av Kontti och Kalkku i operationer
10.4	Informationssäkerhetskunskap
24.4	Trygg verksamhet under operationer
15.5	Livsmedelsförsörjning i omfattande störningssituationer
14.8	Mottagande av tusentals nya frivilliga
28.8	Bedömning av stödbehov
18.9	Samla information för lägesbild och delning
9.10	Penningstöd i omfattande hjälpsituationer
23.10	Skydd i Röda Korsets verksamhet / Mångfald i hjälpverksamheten (Frivilliga Räddningstjänsten)



Du kan anmäla dig till webinarier via den bifogade QR-koden eller anmälningssidans länk <https://ee.ifrc.org/x/EVigXIZ5>. Via samma länk kan du prenumerera på ett nyhetsbrev som informerar dig om aktuella frågor som rör övningen.

# Nationellt ensamhetsprojekt utvecklar vänverksamheten

Text och bild AXEL GRÖNDAHL



Bild: Joonas Brandt / Finlands Röda Kors

**Under år 2024 har ett nationellt projekt pågått i bakgrunden av vänverksamheten som nu sakta men säkert börja kliva fram i allmänheten i Åboland. Projektet går under namnet "YksiNäistä".**

Projektets övergripande mål är att minska och förebygga ensamhet i hela landet, samt hitta nya kontaktmöjligheter till målgruppen. Projektet pågår fram till slutet av 2026.

Med hjälp av projektet vill vi bli bättre på att lyfta fram ensamhetens kostnad och börda på samhället, samtidigt som vi lyfter fram vikten av kontakt och delaktighet.

Vi skapar nya så kallade ensamhetsnätverk tillsammans med lokala aktörer för att bättre hitta tyngdpunkter dit vi kan rikta våra gemensamma resurser. Vi utvecklar vår befintliga verksamhet för att hitta nya sätt att nå ensamma på orten.

Projektet koordineras av centralbyrån och förverkligas inom 10 distriktsområden i Finland.

## Distrikt som deltar i projektet

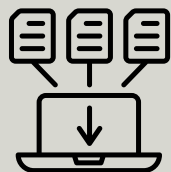
Åbolands distrikt  
Helsingfors-Nylands distrikt  
Österbottens svenska distrikt  
Varsinais-Suomen piiri  
Kaakkois-Suomen piiri  
Länsi-Suomen piiri  
Savo-Karjalan piiri  
Satakunnan piiri  
Oulun piiri  
Lapin piiri

### Mer info:

#### **Axel Gröndahl**

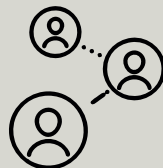
Projektansvarig i YksiNäistä-projektet,  
Åbolands distrikt  
axel.grondahl@redcross.fi

## 3 utvecklingsmål inom YksiNäistä-programmet



### Kobo-collect

Kobo-collect är ett effektivt datainsamlingsprogram som Röda Korset inför i vänverksamheten. Med hjälp av Kobo får vi en bättre helhets bild av det viktiga arbete som vänverksamheten gör.



### Vänförmedling

Vänförmedlingsprogrammet utvecklas för att bättre svara på lokala verksamhets behov. Programmet skyddar både frivilligas och kunders uppgifter samt gör vänförmedlingen effektivare.



### Lähellä.fi

Röda Korsets verksamhet finns att hitta på den centraliserade sidan lähellä.fi. Information om Röda Korsets hjälpverksamhet blir synligare och lättare att komma i kontakt med.

## Röda Korset utbildar frivilliga vänner!

Finlands Röda Kors erbjuder kostnadsfria utbildningar för frivilliga som vill komma med i vänverksamheten och förgylla någons dag. Vänner kan träffas både fysiskt, på nätet eller per telefon.

Vänkursers ordnas både lokalt och nationellt via nätet.

Kom med på kurs och hitta ditt sätt att hjälpa!

Alla vänkurser finns att hitta på Röda Korsets frivilligplattform OMA.

För mera information kontakta:  
**axel.grondahl@redcross.fi**

### Lokala vänkurser på svenska

Tisdag 18.2.2025 kl. 16-20 Vänkurs i Pargas  
[oma.rodakorset.fi/event/34383](https://oma.rodakorset.fi/event/34383)

Torsdag 20.2.2025 kl. 16-20 Vänkurs i Kimito  
[oma.rodakorset.fi/event/34382](https://oma.rodakorset.fi/event/34382)

Tisdag 25.2.2025 kl. 16-20 Vänkurs i Åbo  
[oma.rodakorset.fi/event/34384](https://oma.rodakorset.fi/event/34384)

Tisdag 4.3.2025 kl. 16-20 Vänkurs i Nagu  
[oma.rodakorset.fi/event/34385](https://oma.rodakorset.fi/event/34385)

### Vänkurser via nätet på svenska

Måndag 17.2.2025 kl. 17-20 Vänkurs online  
[oma.rodakorset.fi/event/33278](https://oma.rodakorset.fi/event/33278)

Torsdag 3.4.2025 kl. 17-20 Vänkurs online  
[oma.rodakorset.fi/event/33428](https://oma.rodakorset.fi/event/33428)

### Ystäväkursseja suomeksi

Seuraavat verkossa järjestettävät ystäväkurssit löytyvät täältä:  
[oma.punainenristi.fi/event/14630](https://oma.punainenristi.fi/event/14630)



# Handboken för gruppverksamhet är här!

Text FRANS UGGELDAHL

**Inom ramen för Kultivera-projektet, har vi som slutprodukt skapat en handbok för gruppverksamhet för er frivilliga. Då projektet tog slut vid årsskiftet, tänkte vi att vi skulle skapa denna handbok som ett verktyg att fortsätta med gruppverksamhet för äldre. Handboken är till för att enkelt skapa gruppverksamhet för äldre.**

Handboken består av olika metoder, som kan användas då man ordnar gruppverksamhet för äldre. Dessa metoder har samlats in från olika samarbetsparter inom tredje sektorn och från kultursektorn i Åboland och Egentliga Finland. Dessa metoder består av allting från att ordna bingospel och promenader, till att ordna musikfester eller generationsöverskridande träffar mellan äldre och barn. Målet med handboken är att skapa aktiverande gruppverksamhet, som förgyller och medför glädje för äldre i deras vardag. Metoderna kan utföras hemma hos äldre, på äldreboenden, eller i andra utrymmen. Varje metod har detaljerade instruktioner på hur man utför den, vilka

medel som behövs för det, och andra praktiska anvisningar. Handbokens huvudbudskap är att man har det trevligt i grupp för att öka social samvaro, delaktighet och sinnesupplevelser för deltagarna.

Handboken innehåller även råd om hur man skapar gruppverksamhet, rekryterar frivilliga, avlastar varandra och utvecklar gruppverksamheten. Dessutom finns det anvisningar och råd för hur man tryggar säkerheten vid gruppverksamheten, hanterar olika sorters funktionshinder, samt praktiska saker att tänka på gällande säkerhet och hälsa.

Ni frivilliga i avdelningarna får handboken kostnadsfritt från oss på distriktet. Ta kontakt per e-post till [aboland@redcross.fi](mailto:aboland@redcross.fi) så skickar vi ut handboken till er. Vi hoppas att handboken kommer att medföra många glädjestunder för äldre, men också er frivilliga.

Tack att ni engagerar er och sätter guldkant på de äldres vardag!



## Medlemssituation i åboländska avdelningar

Text och tabell JUHA LINDSTRÖM

Avdelning	Medlems- antalet 31.12.2023	Medlems- antalet 31.12.2024	Förändring (%)	Nya 2024	Andel av nya av alla	Unga (under 29 år) 31.12.2024	Andel av unga av alla
Dragsfjärd	92	<b>104</b>	<b>13,0</b>	21	20,2	2	1,9
Hitis	52	<b>50</b>	<b>-3,8</b>	1	2,0	1	2,0
Houtsjär	60	<b>54</b>	<b>-10,0</b>	1	1,9	1	1,9
Iniö	51	<b>49</b>	<b>-3,9</b>	0	0,0	5	10,2
Kimito	232	<b>240</b>	<b>3,4</b>	25	10,4	5	2,1
Korpo	86	<b>75</b>	<b>-12,8</b>	0	0,0	2	2,7
Nagu	72	<b>71</b>	<b>-1,4</b>	1	1,4	3	4,2
Pargas	463	<b>440</b>	<b>-5,0</b>	6	1,4	21	4,8
Västanfjärd	129	<b>127</b>	<b>-1,6</b>	1	0,8	2	1,6
Åbo svenska	393	<b>383</b>	<b>-2,5</b>	12	3,1	28	7,3
<b>Åboland slgt</b>	<b>1 630</b>	<b>1 593</b>	<b>-2,3</b>	<b>68</b>	<b>4,3</b>	<b>70</b>	<b>4,4</b>

**Åboländska Röda Kors avdelningar ha-  
de i slutet av förra året sammanlagt 1593  
medlemmar, vilket betyder en minskning  
med 2,3 % i medlemsantalet jämfört med  
året innan.**

Avdelningar fick ändå 68 nya medlemmar vil-  
ket var 8 mera än 2023 (ökning med 13 %).  
Glädjande är hur bra både Dragsjärd och Ki-  
mito har hanterat medlemsrekryteringen, tack  
vare en aktiv frivilligverksamhet, bra synlighet  
på egen ort och kunniga rekryterare. Det har  
både inspirerat människor att bli medlemmar  
och att stanna som medlemmar.

Våra medlemmar visar stort förtroende för det  
goda vad ni i avdelningar åstadkommer var-  
je år. Ett medlemskap är ett ställningstagan-  
de för en humanare värld. Det berättar att vå-  
ra medlemmar vill förbinda sig till våra sju  
grundprinciper (läs mera om principer på sida  
23). Samtidigt är det ett enkelt sätt att stödja  
frivilligarbetet på sin egen ort genom att beta-  
la medlemsavgiften.

**Tack till alla er medlemmar som stöder  
vår verksamhet i Åboland!**



I Röda Korsets materialbank på adressen  
aineistopankki.punainenristi.fi finns färdig  
material för medlemsrekryteringen i sociala  
medier. Tryckta medlemsflyers kan beställas  
från nätbutiken, punaisenristinkauppa.fi/se/.





Frivilliga samlade sig i gruppbild när Pargas avdelning hade julmatsservering vid Frivilliga Brandkärs huset

## Julhjälpen i Åboland

# Julmat, klappar och omtanke: Röda Korset spred julglädje

Text AXEL GRÖNDAHL | Bild FRK ÅBOLAND

**"...Med mycket möda och stort besvär!" skrattades de när frivilliga ställde i ordningen med julhjälpen för mindre bemedlade i Åboland.**

December är en riktig slutspurt för Röda Korsets frivilliga då det ska paketeras julklappar, delas ut matkassar och förberedas måltider till behövande innan jul. Men det var ingenting för Åbolands frivilliga tomtar!

Nästan alla Åbolands avdelningar har ordnat öppna julcaféer i sina lokaler, vid äldreboenden eller i andra sammanhang under december månad. Frivilliga har även serverat julmat och levererat julkassar i bland annat Pargas, Kimito samt Dalsbruk!

Till julen beviljade LokalTapiola Sydkusten 5000€ till Åbolands avdelningar som bidrag för att täcka kostnader i samband med evenemangen, vilket var till stor nytta i synnerhet vid julmiddagen i Pargas, och för julkassarnas utdelning i Kimito och Dalsbruk.



Frivilliga i Pargas avdelning portionerar mat till besökare





Dragsfjärds avdelning förberedde julkassar till hjälpbehövande



Frivilliga i Dragsfjärds avdelning lagade smörgåsar till mathjälpens besökare

Det har även delats ut sammanlagt 127 köpkort åt mindre bemedlade barnfamiljer i Åbo, Pargas, Korpo och Kimito via **Jul i Sinnet**-kampanjen. Köpkorten har beställts och delats ut i samarbete mellan lokala Röda Kors avdelningar, församlingar, socialenhe-

ter och Åbolands distrikt. Kampanjen bidrog totalt med **8890€** till familjer i Åboland.

**Tack till alla som hjälpt till vid alla dessa fina evenemang kring julen!**

## Åbo svenska avdelnings julcafé

Text ULLA-STINA ENGSTRÖM | Bild FRK ÅBOLAND

Julcaféet ordnades i samarbete med Luckan i Åbo. Vi bjöd på julgröt, kaffe och jultårter. Vi hade även ett lotteri, och vi sjöng ett par sånger tillsammans med Rolf och Riku.

Det kom över 40 gäster, och alla var nöjda och trivdes. Med frivilliga bidrag och lotteriet samlade vi in sammanlagt 600 €, som gick till Jul i Sinnet insamlingen.

Tack till alla som ställde upp!



Avdelningens utvecklingsverktyg

## Avdelningens verksamhet nu och i framtiden

Text MONICA NERDRUM, organisationsutbildare och frivillig i Åbo svenska avdelning

### **En decemberkväll samlades personer från styrelsen, nyckelfrivilliga inom Åbo svenska avdelning samt distriktsanställda för att fundera på avdelningens verksamhet nu och i framtiden.**

Planering och uppföljning av avdelningens verksamhet och ekonomi finns nämnt i Instruktionen för Finlands Röda Kors avdelningar 4 kap 14 § och 15 §. Verksamhetsplan och budget behandlas årligen på höstmötet. Bokslut, verksamhetsberättelse och verksamhetsgranskningsberättelse behandlas årligen på vårmötet. Vårmötes handlingar är viktiga analysredskap för att granska hur planer och budget har uppfyllts. Dessa handlingar är bekanta för oss och vi vet att de ligger som grund för avdelningens verksamhet.

### **Planering, uppföljning och utveckling**

För att se på verksamheten för en längre period gör avdelningarna minst en gång under varje stämmoperiod, det vill säga vart tredje år, en utvecklingsplan. Som stöd och inspiration använder Röda Korsets avdelningar ett utvecklingsverktyg. Det består av två delar, ett självutvärderingsformulär och en utvecklingsplan (Råd och Rön, utvecklingsverktyg). Avsikten är att planen ska hjälpa avdelningarna att utveckla sin verksamhet och samtidigt fungera som en mall för den årliga verksamhetsplanen. Utvecklingsplanen, verksamhetsplanen och verksamhetsberättelsen borde "tala med varandra", så att de olika dokumenten på ett smidigt sätt för verksamheten mot uppställda mål.

### **Många medverkande**

Det är viktigt att så många röster som möjligt blir hörda, när avdelningens utveckling diskuteras och planeras. När Åbo svenska gjorde sin självutvärdering och utvecklingsplan var styrelsen representerad av sittande och nyvald ordförande, viceordförande och flera andra styrelsemedlemmar. Likaså

fanns ansvarspersonerna för vänverksamheten, första hjälpen och Oma på plats. Utbildare inom första hjälpen, organisationsutbildare samt distriktspersonal var också närvarande. Arbetet leddes av avdelningens fadder och sekreterarbetet sköttes också av distriktets personal. De närvarande representerade med andra ord rätt många olika synvinklar.

### **Teman och struktur för utvecklingsplanen**

Avdelningarna inom Röda Korset skiljer sig när det gäller till exempel antal medlemmar, geografisk placering eller behov av verksamhet. Det finns dock mycket som är gemensamt för alla och grunden hittar vi i de sju principerna (minnesregel: HONSFUE): Humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, universalitet och enhet (finns uppräknade i regelboken på insidan av pärmén).

För att hjälpa med struktureringen av arbetet med planen får vi hjälp av utvecklingsverktyget. Vi ska inom avdelningen själva bedöma vår verksamhet utgående från följande teman 1–4, vilka samtidigt bildar planens struktur:

1. Grundläggande funktioner och stadgenliga ärenden som stöder avdelningens hjälpberedskap
2. Hjälpberedskap
3. Nätverksverksamhet
4. Avdelningens verksamhet som helhet

För varje tema bedömer avdelningen sin verksamhet i kategorierna A-E, vilka i sin tur bygger på Röda Korsets avdelningsindelning i fem steg:

- A. Avdelning för grundläggande verksamhet
- B. Avdelningen redo att hjälpa
- C. Avdelning för verksamhet
- D. Avdelning för mångsidig verksamhet
- E. Föregångaravdelning



En avdelning utgår från sig själv, och ingen jämför eller rangordnar avdelningar. Avdelningarna fungerar alltid enligt områdets behov och resurser. Slutresultatet ger en bra bild av avdelningens hjälpberedskap, vilket är nyttigt både för själva avdelningen, distriktet och centralbyrån.

### Självvärderingen

Inom varje tema 1–4, görs indelningen enligt kategorierna A-E. De personer som är samlade för att göra självutvärderingen och planen gör en värdefull insats genom att noga ta ställning till hur väl avdelningen uppfyller kriterierna för kategorierna A-E inom alla fyra teman. För att illustrera vad som avses tar jag några exempel.

Exempel från tema 1: Grundläggande funktioner och stadgeenliga ärenden, kategori B) Avdelning redo att hjälpa

Kriterier som granskas: Utöver de kriterier som nämns i kategori A)

- Avdelningen har en fungerande styrelse, som känner till sin roll och uppgift.
- Avdelningen använder OMA Röda korset och har utsett en person som är ansvarig för att ta emot nya frivilliga och medlemmar som ansluter sig via OMA.
- På avdelningens RedNet-sidor eller i OMA finns information om avdelningens verksamhet.
- Avdelningen informerar de frivilliga och medlemmarna regelbundet

Exempel från Tema 4 Avdelningens helhetsutvärdering, kategori E Föregångaravdelningen

Utöver kategorierna A-D:

- Avdelningen utvecklar sin verksamhet målmedvetet genom att följa lokala hjälpbehov.
- Man har övat på beredskapsplanen och avdelningen har frivilliga som har utbildats i operativ ledning.
- Alla nyckelfrivilliga har genomgått introduktionen.
- Avdelningen har egen medelinsamling och beredskap för att starta nödhjälpsinsamling vid behov samt beredskap för digital insamling.
- Avdelningens kommunikation är riktad och avdelningen har en god relation till de lokala medierna.
- Avdelningen påverkar genom att föra sårbara personers talan i enlighet med Röda Korsets värderingar och sammankallar lokala nätverk och är en aktiv aktör

### Arbetsgång under möteskvällen samt resultat

Vi som var samlade för att göra utvecklingsplanen tog oss verket an genom att tema för tema granska kriterierna för de olika kategorierna. Arbetet var inte lätt. Det som gjorde att man var fundersam på hur man skulle välja kategori, var till exempel att avdelningen passade bra in på vissa kri-



En fundersam stund i mitten av den livliga diskussionen när Åbo svenskas frivilliga samlades på distriktbyrån



terier inom en kategori, och vissa inom en annan. Då var det bara att välja den som kom närmast. Kriterierna var inte alltid tydliga så man visste vad som avsågs, men då fick man tillsammans komma fram till resultatet. Det var inte heller lätt att veta hur sträng man skulle vara med sig själv, uppfylldes ett kriterium eller inte?

Formuläret är omfattande med massor av kriterier. Till sist hade vi ett resultat och avdelningen blev sålunda definierad i olika kategorier. Nyttan med denna kväll var nog helt klart att vi alla medverkande blev mycket mera insatta än förut när det gäller avdelningens verksamhetskategorisering. Nyttigt var också att vi konkretiserade några kriterier i form av målsättningar för följande år. Vi konstaterade att dessa konkreta mål kunde vara på olika nivå, det behöver inte vara fråga om väldigt omfattande mål. Vi tänkte oss att mindre, konkreta steg kan vara lättare att verkligen genomföra i praktiken. Som exempel kan jag gällande hjälpberedskapen nämna att vi planerar att ta OHTO mera allmänt i bruk år 2025 samt att vi planerar att ta digitala insamlingsmetoder aktivare i bruk. Ytterligare ett exempel, denna gång gällande helhetsbedömningen, kan vara att vi planerar att ha ett insamlingsteam nästa år.

## Slutsatser

När jag läser igenom vad jag skrivit noterar jag att det kan verka som en arbetsdryg process att göra självutvärdering och utvecklingsplan med hjälp av verktyget. Formuläret med fyra teman, fem kategorier och många kriterier kan också kännas överväldigande. Men... när man börjar jobba, så har man hjälp av att allt är nerskrivet, utfunderat och presenterat. På detta sätt gör alla avdelningar en plan, man glömmer inget viktigt, man får ett resultat som man själv kan jämföra med senare. Man får något konkret att ta med sig för verksamheten.

Jag återknyter till det jag skrev i inledningen, nämligen att utvecklingsplanen, verksamhetsplanen och verksamhetsberättelsen borde "tala med varandra", så att de olika dokumenten på ett smidigt sätt för verksamheten mot uppställda mål. Om vi har fått dokumenten att "tala med varandra", så har vi lyckats och kan dra slutsatsen att decemberkvällens insatser var till stor nytta för avdelningen!

## Praktikant Robin tackar!

Text ROBIN ILLMAN, tredje årets socionomstuderande vid Novia

### Den tredje praktikperioden inom mina socionomstudier lider mot sitt slut; nio veckor har gått fort.

I oktober påbörjade jag min praktik hos Röda Korset Åbolands distrikt. Jag var från första början glad över att ha fått praktikplatsen då det inte alltid är lätt att få en sådan. Före min praktik började hade jag sett och hört om Röda Korset i olika sammanhang. Idag vet jag mycket mer och beundrar det viktiga arbetet som görs inom organisationen.

Min första praktikvecka började fartfylt med att distriktet flyttade till den nya adressen på Universitetsgatan. I dagsläget är den nya adressen möblerad och hemtrevlig. Resten av min praktik har jag huvudsakligen spenderat på evenemang som berör mathjälpen och vänverksamheten.

Jag har sett många nya platser och träffat nya människor, trevliga platser och människor, som jag hoppas få se igen. Tack för ert trevliga bemötande och för det viktiga arbete ni gör.



Robin och Hanna som praktiserat vid Röda Korset deltar i St Olofskolans Må Bra-rast

# Enkätundersökning lyfter fram mathjälpens behov

Text AXEL GRÖNDAHL

**Finlands Röda Kors utförde under hösten en landsomfattande enkätundersökning för att få reda på hur situationen och hjälpbehovet ser ut hos besökare vid mathjälpsutdelningarna. Sammanlagt 700 svar samlades och sammanställdes till en omfattande slutrapport som publicerades den 10.12.2024.**

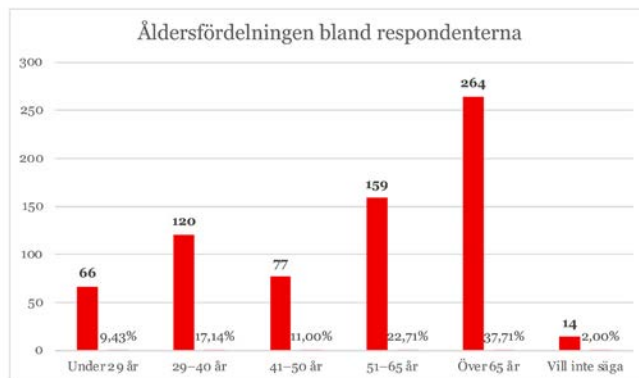
Idag är mathjälpen en stadigvarande verksamhet som genomförs i flera olika former i sammanlagt 146 avdelningar. Verksamheten har under de senaste tre åren varit en av de mest snabbväxande verksamheterna i Röda Korset, och inom Åboland arbetar även hälften av alla avdelningar med någon form av mathjälpsverksamhet. I Åboland har svar samlats bland annat i samband med ESR+ utdelningar som har ägt rum mellan den 30.5-23.9.2024.

Majoriteten av svaranden (222) befinner sig i Egentliga Finlands område, vilket innefattar även Åbolands respondenter i resultatet.

Bland respondenterna kännetecknade största delen som kvinnor (52%), sedan män (45%) och vill inte säga (2%). I resultatet framgår det att majoriteten av svarande är i arbetsför ålder, men personer över 65 år den enskilt största gruppen (se graf 1).

Åldersfördelningen stämmer bra överens med respondenternas sysselsättningsläge, där den främst förekommande är ålderspensionär (39,48%), efterföljt av arbetslös/permitterad (20,03%), sjukpensionär (10,89%) och studerande (10,3%) (se graf 2).

Från rapporten kommer det även tydlig fram hur mängden förstagångsbesökare har ökat un-

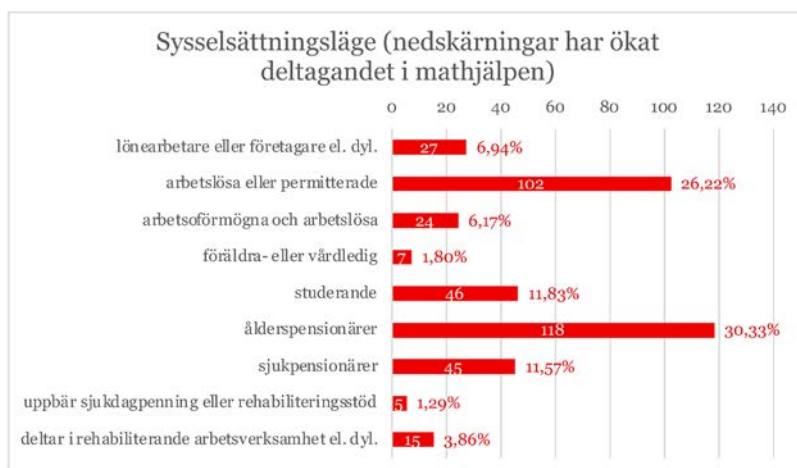


Graf 1.

der de senaste två åren. Enkäten genomfördes även 2022 (639 respondenter) där det framkom att mängden förstagångsbesökare stigit från 7,04% (2022) till 16,89% (2024).

Enkäten frågar respondenterna vad orsaken är till kundrelationen vid mathjälpen. De flesta svarande lyfter fram att mathjälpen underlättar vardagen och/eller är nödvändig för att klara sig. Men även många upplever det som viktigt att träffa andra människor i samband med verksamheten och att det även är en viktig del av gemenskapen. Bland de fritt formulerade svaren kommer det fram att gemenskapen skapas av frivilligas vänlighet, likabehandling och att träffa andra som befinner sig i samma situation.

Utgående från resultaten ser det ut som att arbetslösa och permitterade, studerande samt barnfamiljer är grupper som håller på att öka inom mathjälpen. Den växande och allt mångsidigare kundkretsen ställer sina egna utmaningar för mathjälpsverksamheten, som för närvarande tampas med minskade mängder matdonationer.



Graf 2.

För att läsa mera om undersökningsresultatet besök [rodakorset.fi](https://rodakorset.fi) och skriv i sökfältet "mathjälpsenkät".

Graf källor: Slutrapport för den nationella mathjälpsenkäten (FRK, 2024)





Bilden är tagen på en första hjälps jour i Pargas för ett par år sedan. Någon Pargasbo kanske känner igen platsen?

## Nygammal rödakorsare på ny post

Text FIA SAARISTO

Jag är **Fia Saaristo** och har börjat som ny samordnare för kommunikation och organisation vid Åbolands distrikt den 20 januari 2025. Jag är bekant med distriktet sedan tidigare i och med att jag varit frivillig i många år. Mest har jag varit verksam i första hjälp-verksamheten, men jag har också fungerat bland annat som styrelsemedlem i distriktet och i Åbo svenska avdelning. Dessutom har jag varit organisationsutbildare. Röda Korset är en viktig organisation och gemenskap för mig, så det skall bli härligt att få hålla på med dessa saker på heltid.

Min yrkesmässiga bakgrund ligger främst i försäljnings- och utvecklingsjobb inom social och hälsovården, där jag figurerat i många år, senast som utvecklingsdirektör på ett it-bolag som gör patientdatasystem. Organisationsutveckling är vad jag brinner för. Jag har också nyligen slutfört påbyggnadsstudier med fokus på strategiarbete i organisationer.

**” Röda Korset är en viktig organisation och gemenskap för mig...**

**Jag ser fram emot att besöka avdelningarna och höra era tankar och önskemål... var förberedda på att bli uppringda.**

*Fia Saaristo*

Jag ser fram emot att besöka avdelningarna och höra era tankar och önskemål gällande kommunikation samt organisation. En av mina första uppgifter i det nya arbetet kommer att vara att bekanta mig med avdelningarnas verksamhet och de frivilliga, så var förberedda på att bli uppringda.





HLR kongress 2024 i Stockholm

## När det oväntade händer

Text och bild TOVE JOHANSSON, första hjälpen utbildare och gruppleddare i Åbo svenska avdelning

Stina Söderlund från Pargas, Sussu Piekkala och Anki Henriksson från Kimito, Linda Pyy från distriktet och Tove Johansson från Åbo (bakom kameran) deltog i kongressen.

**Den 1-2.10 2024 var fem glada första hjälpare på hjärt-lungräddnings kongress i Stockholm (hlrkongress.nu). Temat för kongressen var "När det oväntade händer" och fokuserade på de mer oväntade hjärtstoppen, såsom hos barn och vid trauma samt behandling av bakomliggande orsaker.**

Kongressen började med ett föredrag av **Sheldon Cheskes** med rubriken "The Future of Defibrillation" en banbrytande studie om dubbel-defibrillering, vilket har gett lovande resultat. Studier har även gjorts där dubbel-defibrillering används innan patienten kommit till sjukhuset.

Andra föredrag som presenterades är till exempel studier där hjärtstartare levererats med hjälp av drönare till akuta situationer före ambulansens ankomst till platsen. Vid ett hjärtstopp är tiden det tar från att samtalet kommit till larmcentralen, till identifiering av hjärtstopp och därefter att ambulansen kommer på plats så fort som möjligt och börjar hjärt-lungräddning av största betydelse, vilket även kompressionsdjup och frekvens är. HLR med bästa kvalitet "att mäta för att veta".

Vi fick även höra om att drunkning tyvärr är en alltför vanlig dödsorsak hos barn på global nivå

såväl i hög- som i låginkomstländer. Olika metoder för att förhindra drunkning presenterades. I kedjan som räddar liv ingår att vara säker i, på och vid vattnet, identifiera tecken på drunkning och kalla på hjälp, flythjälpmiddel, rädda till land om säkert och att ge första hjälpen.

En mycket intressant workshop handlade om "SMS livräddare" som finns i 14 regioner i Sverige och sedan 1 maj 2020 i hela Danmark. Du kan bli "SMS livräddare" genom att ladda ner och registrera dig i appen då du har en utbildning i HLR och är över 18 år. När ett samtal kommer till larmcentralen om misstänkt hjärtstopp, går ett larm samtidigt ut till ambulans och frivilliga livräddare som befinner sig i närheten. Tanken väcktes om varför finns inte SMS livräddare i Finland?

*Årligen drabbas ca 1200 personer i Sverige av hjärtstopp utanför sjukhus med ventrikelflimmer och endast 1 av 3 överlever. Den viktigaste behandlingen för dessa patienter är så tidigt som möjligt defibrillera med hjärtstartare. Tyvärr svarar inte alla på behandling, och överlevnaden sjunker med varje misslyckat defibrilleringsförsök. En ny metod, att använda två hjärtstartare och dubbelsekventiell defibrillering (DSD) har visat lovande resultat i en nyligen publicerad kanadensisk studie. Där testades DSD efter 3 misslyckade standarddefibrilleringar. Metoden är dock ännu inte rekommenderad som rutin.*

*[hjartstoppscentrum.se/dubbel-defibrillering](https://hjartstoppscentrum.se/dubbel-defibrillering)*



År 2024 utnämndes Florakören och Sykkeli till Årets fördomsfria föregångare. Vem blir det i år?



Bild: Andrea Södergård / Finlands Röda Kors Abolanti

## Nominera årets

# fördomsfria föregångare

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 2.3.2025.

Tilläggsuppgifter ges av **Annalena Sjöblom**, tfn 0400 838 675, e-post [annalena.sjoblom@redcross.fi](mailto:annalena.sjoblom@redcross.fi).

# Våra sju grundprinciper fyller 60 år

Text ANNALENA SJÖBLOM | Symboler om principer IFRC, ifrc.org

Röda Korsets principer styr vårt arbete och fyller 60 år i år. Vi kommer att lyfta fram och diskutera dessa under året i samband med distriktets 90 års jubileum. Vårt uppdrag är att främja ömsesidig förståelse mellan människor, vänskap, samarbete och varaktig fred. Här öppnas principerna med några meningar för en djupare förståelse av vårt mandat och roll i samhället.

” ... min bästa lärdom om vad Röda Korsets principer är och hur de syns i vår verksamhet som frivilliga och anställda har jag fått genom att jag fått gå på olika utbildningar, jag har fått diskutera, fundera, grubbla och ibland ifrågasätta tillsammans med andra. Oj oj vad vi i vår avdelningsstyrelse ibland var av olika åsikter och då någon av oss förstod att ställa den viktiga frågan – vad säger våra principer – så kom vi vidare i beslutsfattandet.

*Johanna Kylmäoja*

## Målsättningar som motiverar oss att agera:



### Humanitet

Att förhindra och lindra människors lidande på alla vis är Röda Korsets viktigaste uppgift och syftet med verksamheten. Organisationens syfte är att skydda människors liv, hälsa och människovärde. Den främjar ömsesidig förståelse mellan människor, vänskap, samarbete och varaktig fred.



### Opertiskhet

Röda Korset försöker lindra lidande enbart utgående från människors behov av hjälp, inte deras nationalitet, religion, ras, politiska åsikter eller samhällsliga ställning. De som lider störst nöd prioriteras.

## Verktyg för att nå målsättningarna:



### Neutralitet

För att se till att alla parter har förtroende för organisationen och för att kunna hjälpa alla offer tar Röda Korset inte ställning i samband med stridigheter och blandar sig aldrig i politiska, ideologiska, religiösa eller nationella konflikter.



### Självtändighet

Röda Korset är en självständig rörelse. Även om de nationella föreningarna hjälper det egna landets myndigheter att uträtta humanitära uppdrag och omfattas av det egna landets lagsiftning, ska de kvarhålla sin autonomi till den grad att de alltid kan verka enligt Röda Korsets principer.

## Dessa möjliggör verksamheten:



### Frivillighet

Röda Korset är en frivilligorganisation, vars verksamhet är altruistisk.



### Enhet

I varje land kan det finnas endast en rödakors- eller rödahalvmåneförening, som är öppen för alla och vars verksamhet sträcker sig över hela landet.



### Universalitet

Den internationella rödakors- och rödahalvmånerörelsen är universell. Dess nationella föreningar är jämlika och har lika stora skyldigheter att hjälpa varandra.



## Röda Korsets Pantlotteri – ett nytt sätt att enkelt göra gott

**Hur skulle det låta att samla in bidrag till stöd för det egna området på ett lätt och roligt sätt? Det är nu möjligt tack vare Finlands Röda Kors nya koncept – pantlotteri på flaskreturautomater.**

I Pantlotteriet kan man donera pantpengar från flaskor och burkar till Röda Korset och samtidigt delta i utlottning av presentkort på två, fem eller 50 euro till affären i fråga. Huvudvinsten är 10 000 euro. En lott kostar 5 cent, vilket innebär att man får tre lotter genom att returnera en burk. Var trettonde deltagare vinner ett pris.

### Intäkterna från Pantlotteriet används för lokal verksamhet

Alla intäkter från Pantlotteriet används av Finlands Röda Kors. I praktiken delas intäkterna mellan distrikten och avdelningarna på basis av hur många Pantlotteri-automater som finns i området. Pengarna används till

stöd för den lokala verksamheten. Till exempel använde Savolax-Karelen distrikt förra hösten intäkter till distriktets vänverksamhet och Satakunta distrikt till frivilligverksamheten för unga, frivilligverksamheten som stöder närstående vårdarens ork och understöd till mindre bemedlade familjer.

### Röda Korsets Pantlotteri skiljer sig från andra pantbidrag

Röda Korset har ensamrätt till pantlotterier i Finland. Pantpengar kan doneras till välgörenhet även på andra sätt, men möjligheten att samtidigt vinna priser gör Röda Korsets Pantlotteri till ett unikt koncept. Forskning har visat att människor är villigare att ge bidrag om de samtidigt har möjlighet att vinna priser.

Tidigare ordnades pantlotteriet under namnet Onnenpantti med andra förmånstagare, men från och med sommaren har Röda Korset administrerat konceptet ensam. I början

Bild: Finlands Röda Kors



av 2025 får automaterna ett nytt fantastiskt utseende enligt konceptet Pantlotteri och lotteriet börjar marknadsföras i olika kanaler.

### Det är lätt att införa Pantlotteriet i det egna området

Det är möjligt att installera Röda Korsets Pantlotteri i de flesta returautomater i butiker.

I K-butiker bestämmer butiksägaren själv om sin returautomats funktion, vilket ger dig som en aktiv frivillig och din avdelning en bra möjlighet att införa Pantlotteriet i er närbutik genom att för den lokala butiksägaren berätta om det nya sättet att göra gott och samtidigt locka kunder till sin butik.

S-gruppens butiker administreras av beslutsfattarna i den regionala andelsaffären. Om ditt distrikt eller din avdelning redan har kontakt till andelsaffärer i det egna området, kan ni gärna utnyttja dem när ni presenterar möjligheterna med Pantlotteriet.

Butiken får en liten provision på intäkterna från Pantlotteriet, vilket ytterligare motiverar butiken att delta i detta enkla sätt att stödja Röda Korset i området. Samtidigt får butiken fler kunder, som gärna returnerar flaskor till en automat där man kan vinna priser.

### Alla vinner i Pantlotteriet

Deltagande i Pantlotteriet ger lite spänning i vardagen för dem som returnerar flaskor. Kanske man vinner huvudvinsten! Även utan ett pris ger Pantlotteriet gott humör då pantpengarna används för en viktig sak.

Tack vare Pantlotteriet blir Röda Korset mycket synligare i butiken, eftersom Pantlotteri-automaterna syns på ett utmärkt sätt i Röda Korsets färger med intressanta budskap.

Synligheten är ett bra tillägg till avdelningarnas övriga kampanjer med butiken. Avdelningen kan till exempel locka med nya medlemmar samtidigt som Pantlotteriet tas i bruk i avdelningens närbutik. Synligheten kan också enkelt ökas i distriktens och avdelningarnas sociala mediekanaler.

I Pantlotteriet vinner alla: de som behöver hjälp, de som deltar i utlottningen, butikerna samt Röda Korsets distrikt och avdelningar. Kom med för att bygga upp Röda Korsets koncept med Pantlotteriet!

Mer information och material ges av partnerskapschefen **Paula Partanen**, tfn 040 545 8334, paula.partanen@rodakorset.fi

<https://www.punainenristi.fi/panttiarpa>

## Vändagskampanjen



Röda Korset 

” Jag behöver människor omkring mig. Därför blev jag en frivillig vän.



Ronja, en frivillig vän



Punainen Risti 

” Ilman ystävää on aika yksinäistä. Moni voi löytää kaverin ystävätoiminnan kautta.



Ronja ja Jenni, ystävykset

I Röda Korsets materialbank på adressen aineistopankki.punainenristi.fi finns färdig material för vändagskampanjen i sociala medier.

## Nettiturvis ger också stöd för föräldraskap

Bild: Joonas Brandt / Finlands Röda Kors



Nettiturvis har ända från början hjälpt såväl ungdomar, deras föräldrar som deras övriga närstående. Man kan komma till möten ensam, men vi använder samma stödmodell vid näthjälpen som vid de Ungas skyddshus. Enligt modellen söker man lösningar till svåra situationer tillsammans med den unga och hens betydelsefulla närgemenskap, med stöd av gemensamma resurser och genom att bygga upp sådana.

I synnerhet har unga vuxna som blivit myndiga hittat Nettiturvis. Den vanligaste orsaken till kontakt är den unga vuxnas oro för sin egen psykiska hälsa. Vi vet dock att även föräldrarnas ork sätts på prov, då den unga har symtom eller familjen utsätts för olika tryck eller kriser.

Vi behöver därför hjälp av Röda Korsets starka frivillignätverk för att informera föräldrarna om nätstödet. Du kan hjälpa unga och familjer som behöver hjälp genom att hänvisa dem till samtalsstöd.

### Det här är Nettiturvis

- Riksomfattande avgiftsfri och långvarig samtalshjälp för unga i åldern 12–29 år, deras föräldrar och andra närstående genom videomöten.
- Stöd bland annat i frågor som gäller föräldraskap, vardag, psykisk hälsa, mänskliga relationer och självständighet.
- Hjälp med tidsbokning varje dag i veckan, också på kvällar och veckoslut.
- Tjänsten är tillgänglig på finska, svenska och engelska samt på andra språk med hjälp av tolk.

Mer information och tidsbokning (på finska):  
<https://www.punainenristi.fi/nettiturvis/>

Fråga mer:  
expert på näthjälp **Johanna Velling**,  
[johanna.velling@rodakorset.fi](mailto:johanna.velling@rodakorset.fi)

## Öka dina kunskaper om papperslöshet

Under 2025 ordnas fem webbutbildningar om papperslöshet i Finland. Utbildningarna ger värdefull information och färdigheter för frivilliguppdrag samt fördjupar dina kunskaper i detta viktiga ämne. Papperslösheten berör människor som vistas i Finland utan uppehållstillstånd och som ofta är i en mycket utsatt situation. Orsaken till papperslösheten kan vara till exempel att personens asylansökan har avslagits, att hens uppehållstillstånd har upphört eller att hen har blivit offer för människohandel.

Finlands Röda Kors har till uppgift att hjälpa och stödja papperslösa. Papperslösa och de som arbetar med dem får hjälp från det centraliserade rådgivningsnumret på vardagar, men i hjälpsituationer behövs ofta också

möten och hjälp ansikte mot ansikte. Vi söker engagerade frivilliga till dessa uppgifter runt om i Finland.

### Kommande utbildningar:

20.3 kl. 17.30–20.00

13.5 kl. 17.30–20.00 (på engelska)

18.9 kl. 17.30–20.00

18.11 kl. 17.30–20.00

Information om utbildningarna och hur man anmäler sig publiceras i OMA före utbildningen. Varmt välkommen!



## Ett gemensamt Röda Kors – få unga med

**Vi talar mycket om de unga och deras plats i organisationen. Hur får vi fler unga med i verksamheten?**

**Nedan finns förslag från Röda Korsets nationella ungdomskommitté och utskottet för utveckling av de ungas frivil-**

**ligverksamhet. Hurdana tankar väcker förslagen hos dig? Lyft fram dina tankar inom din egen avdelning som grund för diskussion.**

Förslagen har sammanställts av ungdomskommitténs medlem **Johannes Väisänen.**

*Vi måste ifrågasätta våra verksamhetssätt för att kunna förnya dem. Det är viktigt att förenkla vår administration, kommunicera på ett sätt som inspirerar och når unga samt att främja tanken om att verksamheten också är till nytta för den frivilliga med tanke på bland annat studierna och arbetslivet.*

*Våra verksamhetsformer ska lämpa sig för olika hjälpbehov och globala utmaningar. Detta är förknippat med möjligheten till verksamhet av engångsnatur, en sänkt kravnivå och ett starkare samarbete förutom med myndigheter och organisationer även med aktörer inom den fjärde sektorn.*

*Förnyelsen av verksamhetskulturen kräver orubbligt DEI-arbete (mångfald 'diversity', jämlikhet 'equity' och inkluderande 'inclusion') inom hela vår organisation. Vi kan nå detta med principerna för tryggare rum, principen om enhet till exempel genom att minska konkurrensen mellan avdelningarna, med aktiv och tillgänglig kommunikation samt med en positiv attityd mot förändring.*

*De unga drömmer om att Röda Korset är öppet, inkluderande, icke-diskriminerande och mångfaldigt. Verksamheten är trygg och kommunikationen effektiv och inspirerande. Frivilliga har ofta hinder som försvårar deltagandet i verksamheten, såsom arbete, studier eller familjeliv. Därför ska vår verksamhet vara mångsidig och enkel att bedriva, och kravnivån ska inte vara för hög. Frivilligheten behöver inte nödvändigtvis vara aktiv, utan den kan även vara av engångsnatur, om det passar personen bäst.*



Posti Green

# Nu är det dags att nominera Årets vän 2025!



Prismottagare från de senaste sex åren: överst från vänster Ulla-Stina Engström, Åbo (2020), Susan Holmberg, Dalsbruk (2019), Esko Lundén, Pargas (2024), i mitten Maj-Len Cederlöf, Pargas (2022), nedre raden från vänster Anne-Marie "Ami" Ahlgren, Korpo (2023), Anja & Olli Turunen, Nagu (2021), Robert Tunturi, Pargas (2022)

**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.

Känner du någon som på ett eller flera sätt har erbjudit hjälp och stöd till sina medmänniskor, samt 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 **9.2.2025**.

Distriktets frivilligutskott röstar fram vem som tilldelas utmärkelsen, utgående ifrån mängden nomineringar och deras motiveringar. Observera att en person kan i regel ta emot titeln endast en gång.

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