

# HÄR OCH NU

Åbolands distrikt

Informationsblad 3/2023

Röda Korset 



Hungerdagen 2023  
Beredskapen bär i årets  
kampanj

Strategi 2024-2026  
Målet: ett starkt samhälle  
baserat på förtroende

35 år på distriktet  
Christel Bergman minns  
tiden på Röda Korset

## Bössinsamlarna gör Hungerdagen

Visste du att 91 procent av finländarna känner till Hungerdagen, åtminstone som namn?

Alla som någon gång har tagit på sig en röd insamlingsväst har bidragit till att Hungerdagen blivit så bekant. Särskilt de frivilliga bössinsamlarna har gjort Hungerdagen känd. Och det är just människomötena som gör Hungerdagen unik och skiljer den från många andra medelansaffningskampanjer.

Hungerdagens uppgift är också, utöver att samla in medel, att synliggöra frivilligarbetet. Enligt responsen från insamlarna är bössinsamlingen en givande erfarenhet och för många en bra första kontakt med Röda Korsets frivilligarbete.

Bössinsamlingen inbringar fortfarande en betydande del av Hungerdagens totala resultat, men de frivilliga i röda västar med bössor i händerna är dessutom värdefulla med tanke på kampanjens synlighet och medieintresse. De påminner enbart med sin närvaro om att det just nu är tid att agera och ge ett bidrag. Bidragen kommer bara allt oftare in som till exempel sms eller mobilbetalningar.

Då man använder kontanter mer sällan kommer bidragen till katastroffonden från allt fler källor. Ändringen kan ses som en minskning i avdelningens bössinsamlingsresultat. Det är därför viktigt att vi tillsammans gläds över kampanjens totalresultat som är ett gemensamt resultat för alla som deltar i insamlingen.

Under 42 år har Hungerdagen inbringat hela 98 miljoner euro. Jag är säker på att vi efter den kommande Hungerdagen kan säga att insamlingens intäkter redan överskrider 100 miljoner euro. Låt oss tillsammans göra Hungerdagen med glädje.



**Raisa Heinämäki**  
Koordinator för  
Hungerdagen

### HÄR OCH NU 3/2023

Kolumn | 2  
Ledare | 3  
Kenneth Nygård ny ordförande | 4  
Ordförandes hälsning | 4-5  
Hungerdagen 2023 | 6-7  
Distriktets årsmöte | 8  
Åbolands vänträff | 9  
Ny centralstyrelse | 10-11  
Strategi 2024-2026 | 12-16  
Sommarseminarium i Estland | 17-18  
Första omsorg | 18-19  
HLR-kongress i Sverige | 20  
Intervju med Christel Bergman | 21-23

**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

**Distriktssidornas 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

Låneutrustning från distriktet | 24-25  
Mathjälpen | 25  
Exploring New Horizons | 26  
Projektet Tryggt sinne | 27  
Kommunikation inom sociala medier | 28  
Pargas avdelnings sommarjobbare | 29  
De bostadslösas natt | 29  
Utbildning | 30  
Kampanjkalender 2024 | 31  
Publikation om närståendevård | 31  
Höstsamling | 32



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



Finland Röda Kors Åbolands Distrikt  
Turunmaan piiri



@frkaboland



020 701 2500



aboland@redcross.fi

# Vi kan inte tåga om rasism, när vi försvarar humaniteten

ANDREA SÖDERGÅRD | Samordnare för kommunikation och frivilligverksamhet, Åbolands distrikt



I mitten av augusti gav Finlands Röda Kors ett utlåtande till regeringens arbetsgrupp som hade uppdraget att förbereda regeringens meddelande om åtgärder mot rasism. Arbetsgruppen bildades som ett svar på diskussionen om rasistisk retorik som pågått under större delen av sommaren efter regeringsbildningen. Röda Korset var en av många organisationer som blivit ombudade att avge ett utlåtande.

Undertecknat av Kristiina Kumpula tar utlåtandet fasta på tre saker.

För det första att rasism som fenomen marginaliserar grupper, förhindrar etablering i samhället och upprätthåller ojämlikhet.

För det andra att rasism inte bara skadar de grupper som utsätts, utan även samhället i stort.

För det tredje konstateras att den pågående debatten spelar en avgörande roll för hur man ser på rasism i Finland framöver. I utlåtandet betonas kontinuerlig verksamhet istället för enskilda åtgärder och konkreta åtgärder med tillräckliga resurser utöver diskussion.

Rasism innebär att man nedvärderar en grupp människor exempelvis på grund av vilket land man kommer från, hudfärg, nationalitet, kultur, modersmål eller religion. Till rasismen hör ofta att man anser att ens egen grupp är bättre än andra, och rasism används ofta som redskap för att skapa sig en maktposition i förhållande till andra.

Det finns en rad rättsliga normer som anknyter till arbetet mot rasism och främjandet av likabehandling. Inom den finska lagstiftningen kan man till exempel nämna grundlagen, jämställdhetslagen, diskrimineringslagen, straff-

lagen och en del speciallagstiftning inom till exempel arbete, utbildning och integration. På både EU och internationell nivå anknyter en räkna av konventioner till mänskliga rättigheter till temat. Att rasism och jämlikhet nämns på så många olika ställen visar på den centrala ställningen arbetet mot rasism och för jämlikhet har för att kunna säkerställa skyddet de mänskliga rättigheterna ger var och en av oss.

För att rasismen inte ska normaliseras behöver vi känna igen rasismen både i vardagen och i strukturerna, för rasism som fenomen förekommer i många olika former i Finland. Vi behöver identifiera våra egna fördomar så att de inte omedvetet styr över handlingar och beslut. Vi måste inse hur oskrivna samhällsnormer, hur man pratar om rasism, diskriminering och andra grupper påverkar människors handlingar och interaktioner med andra.

I Röda Korsets verksamhet har arbetet mot rasism en självklar ställning: Vi kan inte tåga om rasism som fenomen, eftersom vår grundläggande uppgift är att försvara humaniteten.

Nu är det viktigare än någonsin att vi denna hösttermin fortsätter arbetet med att agera enligt våra principer. I avdelningarna kan vi skapa mötesplatser som för människor samman och skapar positiva möten. Vi kan satsa ännu lite mer på att fördomsfritt ta emot nya. Vi kan modigt fråga nya insamlare med till Hungerdagen.

Tillsammans kan motarbeta rasism på alla nivåer i samhället för att skapa ett tryggt samhälle – för alla.





## Kenneth Nygård ny ordförande för Röda Korset Åboland

**Kenneth Nygård** valdes på distriktets stad-geenliga årsmöte i slutet av april. Han efter-träder **Päivi Kuntze** som suttit på posten i tre mandatperioder. Ordförande väljs för två år åt gången.

Nygård är juris licentiat och har i sitt yrkes-verksamma liv bland annat varit president vid Åbo hovrätt och lagman vid Egentliga Finlands tingsrätt.

”Röda Korsets grundprincip om neu-tralitet och humanitet passar bra ihop med min tidigare arbetsroll som domare. Det ska bli intressant att lä-ra känna organisationens och det lo-kala hjälparbetet i Åboland.”

*Kenneth Nygård*

## Ordinarie stämman är Röda Korsets högsta beslutande organ

KENNETH NYGÅRD | Ordförande, Åbolands distrikt

Skolorna har inlett höstterminen och somma-ren går snart mot sitt slut. Semestersolen är snart endast ett minne blott och höstens verk-samhet startar igen. Röda Korsets verksamhet har naturligtvis inte stått stilla under somma-ren. Det har t.ex. funnits alarmuppdrag samt många evenemang där Röda Korsets frivilliga

synligt har deltagit för att förbättra säkerhe-ten. Ett stort tack till alla er som under som-maren ställt upp i olika sammanhang.

Finlands Röda Kors ordinarie stämman hölls 10.-11.6.2023 i Joensuu. Att som vanlig FRK-med-lem delta i stämman kändes som ett bra sätt

att inleda sommaren. Bussresan från Åbo till Joensuu tar cirka sju timmar och då räknar man inte med pauser. I trevligt sällskap gick tiden dock fort.

Under bussresan framgick det att Åbo svenska avdelnings officiella mötesrepresentant hade fått förhinder och inte kunde delta i stämman. Inom en timme hade jag till min överraskning blivit utsedd till representant för min avdelning, Åbo svenska avdelning. Jag kunde konstatera att Röda Korset var en effektiv beredskapsorganisation, som hade förmåga att reagera på oväntade situationer också i en rullande buss på väg från Åbo till Joensuu!

Den ordinarie stämman är Röda Korsets högsta beslutande organ och sammanträder vart tredje år. På stämman godkänns bl.a. Röda Korsets verksamhetsstrategi för de påföljande tre åren samt förrättas personval. För organisationen väljs ordförande och tre viceordförande, organisationsstyrelse samt ett fullmäktige, som sammanträder till dess följande stämma hålls. Denna gång behandlades också ändring av stadgarna.

Frågan om stadgarna borde ändras så att också de unga medlemmarna garanteras en styrelseplats på alla nivåer inom Röda Korset blev mycket omdebatterad på stämman. Efter utskottsarbetet på lördagen förslogs det att stadgarna inte skulle ändras på denna punkt. Efter omröstning godkände stämman detta förslag och förslaget om att en ung medlem måste ingå i styrelserna förlorade omröstningen. Stadgarna ändrades således inte på denna punkt.

Under debatten fördes det också fram att man i stadgarna i stället åtminstone kunde inta en bestämmelse om att man strävar efter att välja in en ung medlem i styrelserna. Tanken är god, men enligt min mening borde stadgar inte innehålla rekommendationer, utan endast bestämmelser som är bindande och som skall tillämpas. Målsättningar och rekommendationer passar bäst i strategiska dokument, som anger hurudan verksamhet man vill ha inom de kommande åren. Tyvärr hade följande tre års verksamhetsstrategi redan handlagts och godkänts tidigare på söndagen innan stadgefrågorna togs upp till behandling. Därför fanns det inte någon möjlighet att inta en rekom-

mendation i verksamhetsstrategin. Någon rekommendation intogs inte heller i stadgarna.

Jag har stor förståelse för att de unga deltagarna som var på plats i Joensuu var besvikna över utgången i frågan, men en garanterad plats för en ung medlem i styrelsen skulle ha kunnat medföra svårigheter för många avdelningar. Jag är övertygad om att de unga rödakorsarna behövs i all verksamhet inom organisationen. Engagerade unga är en resurs som vi måste ta väl hand om. De tillför nya idéer, nya infallsvinklar och ny energi. Jag erkänner också att jag som pensionär nog inte är den bästa på att bedöma hurudana verksamhetsformer som känns mest givande för våra unga medlemmar.

Vi bör välkomna engagerade och kunniga unga att delta också i styrelsearbete. Fastän de senare på grund av t.ex. studier eller arbete skulle flytta bort från orten, så hittar de säkert ett nytt hem inom Röda Korsets familj. Den erfarenhet som de då för med sig till sin nya avdelnings skall vi gärna bjuda på. Deras erfarenheter och engagemang skall vi naturligtvis också välkomna, när de knackar på vår dörr.

Arbetet på stämman var effektivt utan att det kändes stressigt. På söndagen när det bara var en dryg timme kvar till vår planerade avfärd mot Åbo var ännu 24 stycken av enskilda medlemmar och avdelningar framlagda initiativ obehandlade. Men vi kunde trots allt starta hemfärden i stort sett enligt tidtabell och jag tror inte att någon, trots arbetstakten, upplevde att den inte fick uttala sig om initiativen då den kände behov för det.

Men allting på stämman är inte bara arbete. Spontana möten med bekanta och obekanta är också viktiga. På lördag kväll kunde deltagarna dessutom avnjuta en gemensam buffémiddag. Senare på kvällen äntrade flera orkestrar scenen på Ilosaari; ön i Joensuu där evenemang- et Ilosaarirock har lockat publik i över 50 år.

Finlands Röda Kors ordinarie stämma hålls bara vart tredje år och alla FRK-medlemmar har rätt att närvara vid stämman. Jag hoppas att många av er kan delta i stämman år 2026.

Kenneth

## Under Hungerdagen ligger fokus på beredskap

Bild: Emilla Kangasluoma / Finlands Röda Kors



Beredskap och förberedelse syns i Hungerdagens bilder.

### Hungerdagsmaterialen kan användas allt mångsidigare

Allt fler avdelningsmaterial fungerar både för nödhjälpsinsamlingar och Hungerdagsinsamlingen.

De kampanjspecifika materialen är treåriga för att svinnet ska bli så litet som möjligt. Beställ tryckta material från webbutiken! Digitala material finns i materialbanken.

### Gör Hungerdagen synlig i gatubilden!

Det går att väcka människors uppmärksamhet och intresse på många sätt under Hungerdagen:

- Klä en känd staty i den röda insamlingsvästen. Den påklädda statyn fungerar som en utmärkt påminnelse om Hungerdagen och är ett populärt fotograferingsobjekt i sociala medier.
- Be att man belyser ett lokalt landmärke i rött. I Tammerfors har stadshuset, Tammerforshuset och Näsinneula belysts i rött Hungerdagen till ära. Vilket objekt skulle kunna belysas på din ort?
- Kläck idéer tillsammans och prova djärvt något alldeles nytt. Ibland genomförs inte planerade idéer och ibland misslyckas de. Det gör inget! Det viktigaste är att testa.

### Hungerdagskampanjen görs i likhet med andra nationella kampanjer i tre års cykler. Nu pågår det första året av den treåriga kampanjperioden. Åren 2023–2025 utgörs Hungerdagens kärna av förberedelse och beredskap.

Under Hungerdagen berättar vi hur alla kan stödja katastrofberedskapen i Finland och i världen genom att ge ett bidrag till Hungerdagsinsamlingen. Förberedelse och beredskap väcker just nu mycket intresse och man förstår allt bättre betydelsen av dem.

Det lokala biståndet intresserar både lokala medier och ortsbor. Det lönar sig för avdelningen att ge information om det lokala biståndet som getts med medel ur katastroffonden och hur beredskapen ser ut på hemorten. Informationstips hittar du på nästa sida!

### Ett evenemangsmeddelande i Oma utgör kärnan för insamlingsberedskapen

Varje avdelning ska skapa ett evenemangsmeddelande om Hungerdagen i Oma. Ett meddelande i Oma är särskilt viktigt av två olika orsaker:

- De som är intresserade av Hungerdagen letar efter information i Oma. Evenemangsmeddelandet ger nya och gamla bössinsamlare den information de behöver om hur de kan delta i Hungerdagsinsamlingen.
- Det är bra att lära sig skapa ett evenemangsmeddelande för Hungerdagen, eftersom man ska kunna göra det också för nödhjälpsinsamlingar. Ett centralt mål för Hungerdagen är att öva sig i insamlingsberedskap.

Du hittar detaljerade anvisningar om hur du skapar ett evenemangsmeddelande i RedNet: [rednet.rodakorset.fi/hungerdagen](https://rednet.rodakorset.fi/hungerdagen).



## Tips för kommunikation under Hungerdagen



Bild: Suvi-Tuuli Kankeanpää / Finlands Röda Kors

Under Hungerdagen uppmuntrar vi folk till att bli insamlare och bidragsgivare, berättar om hjälpbehovet och tackar slutligen de som deltagit. Få tips för finfin informering om Hungerdagen nedan!

### Ge journalisten intressanta ämnen och personer att intervju

Journalister nappar på ämnen som berör läsarna och lyssnarna. Tänk i förväg på:

**Personer att intervju och möjlighet att fotografera:** Vem ställer upp till en intervju? Var och när är det möjligt att intervju och fotografera bössinsamlare?

**Fakta:** Regionala eller lokala siffror intresserar. Hur många människor eller familjer inom distriktets område fick förra året hjälp tack vare medel ur katastroffonden? Vid hur många eldsvådor har frivilliga hjälpt till? Se till att de som blivit hjälpta inte kan identifieras genom informationen.

**Berättelser:** Förutom av själva insamlingen kan journalisten vara intresserad av vilken vändpunkt i livet som fått den intervjuade att bli frivillig och hur hjälpbehovet sett ur hjälparens synvinkel. En persons berättelse kan inspirera också andra till att hjälpa.

**Timing:** Det är värt att kontakta medierna på orten ungefär en vecka före insamlingen. Informera också samma journalist om insamlingsresultatet senare.

**Metoder:** E-post eller telefonsamtal är behändiga sätt att kontakta journalister. Med ett meddelande förmedlar ni behändigast exakt information, till exempel kontaktuppgifterna eller insamlingsresultatet för insamlingsstället. Meddelandemallar finns i RedNet.

### Sprid insamlingsstämning i sociala medier

**En bild säger allt.** Sprid trevlig insamlingskänsla och dela insamlarnas berättelser i sociala medier.

Mobilbilder lyckas om du väljer ett tydligt objekt för bilden och tar ett steg närmare det. Försök hitta en lugn bakgrund. Fotografera människomöten eller uppmana den som blir fotograferad att titta in i kameran.

Kom ihåg att be om tillstånd för att publicera bilden. För minderåriga ska du också be barnets vårdnadshavare om tillstånd.

Selfies fungerar bra i sociala medier! Ta därför en bild av dig själv och berätta med några ord om dina känslor under insamlingen. Hur har insamlingen gått och hurdana möten har uppstått?

Använd hashtagarna **#Nälkäpäivä** och **#Hungerdagen**. Centralbyrån publicerar inlägg också i riksomfattande kanaler. För att förbättra den regionala synligheten kan du också använda till exempel kommunens eller stadsdelens namn som hashtag.

**Skapa ett evenemang i Oma för insamlingen.** Länken kan delas i sociala medier när ni värvar nya insamlare.

**Utnyttja färdiga material för sociala medier.** För informerandet om Hungerdagen produceras material för sociala medier, till exempel videor, bilder och banners. Materialen kommer att finnas i mappen Hungerdagen 2023 i Röda Korsets materialbank före insamlingen: [aineistopankki.punainenristi.fi](http://aineistopankki.punainenristi.fi).

**Fler tips:** [rednet.rodakorset.fi/hungerdagen](http://rednet.rodakorset.fi/hungerdagen)

## Frivilliga premierades på årsmötet i Kimito

Text ANNALENA SJÖBLOM | Bild ANDREA SÖDERGÅRD

**På Distriktets Årsmöte i Kimito uppmärksammades frivilliga som fått utmärkelser. Förtjänstmedaljer tilldelas frivilliga som erkänsla för utomordentligt förtjänstfull och mycket långvarig verksamhet eller exceptionellt betydelsefulla insatser till direkt förmån för Finlands Röda Kors och organisationens syften.**

Röda Korset kunde i år dela ut fyra guldmedaljer, två silvermedaljer, fem bronsmedaljer och tolv förtjänsttecken.

Guldmedalj tilldelas **Gunilla Söderholm**, Dragsfjärd, **Maj-Britt Reinikainen**, Västanfjärd, **Christel Bergman**, Åbo svenska och distriktsanställd och **Annalena Sjöblom**, Dragsfjärd och distriktsanställd.

Silvermedalj delas ut till **Susan Holmberg**, Dragsfjärd och **Hedvig Nyberg**, Pargas.

Bronsmedaljer får **Gunhild Lindström**, Korpo, **Inger Karlsson**, Pargas, **Mai Lindblom**, Pargas, **Gunborg Lindstedt**, Pargas och **Hilkka Söderholm**, Pargas.

Förtjänsttecken får **Maria Bärling**, Dragsfjärd, **Kristina Hakola-Wass**, Dragsfjärd, **Pekka Jansén**, Pargas, **Marianne Järvelä**, Pargas, **Solveig Karlsson**, Pargas, **Pirjo**

**Korpilahti**, Pargas, **Kerstin Talonen**, Pargas, **Marianne Bergman**, Åbo svenska, **Päivi Kuntze**, Åbo svenska, **Alexandra Lehtinen**, Åbo svenska, **Juha Lindström**, Åbo svenska och distriktsanställd och **Monica Nerdrum**, Åbo svenska.

### Nya styrelsen

Årsmötet i Kimito valde även distriktsstyrelse för det kommande året.

Distriktsstyrelsen består av

**Kenneth Nygård**, Åbo svenska, ordförande

**Jeanette Laaksonen**, Pargas, viceordförande

Medlemmar:

**Mariette Funck**, Västanfjärd

**Stig Hågensen**, Pargas

**Alexandra Lehtinen**, Åbo svenska

**Anne Majonen**, Dragsfjärd (ny)

**Susanne Piekkala**, Kimito

**Desiré Roman**, Hitis (ny)

**Jaana Rosenblad**, Houtskär (ny)

**Lotta Söderlund**, Iniö

**Emma Westerlund-Eklund**, Nagu

**Inger Wiklén**, Korpo

Premierade frivilliga ute i Axxell Brusaby.





Alla deltagare på Åbolands vänträff samlade utanför Hotel Kalkstrand.



## Glädje och välmående genom kultur

Text och bild AXEL GRÖNDAHL

**I slutet av april samlades Åbolands frivilliga vänner i Pargas vid hotel Kalkstrand för den gemensamma vänträffen som ordnas årligen. I år deltog 25 personer från olika delar av Åboland!**

Programmet började med middag vid restaurang Hunger & Törst, efterföljt av några varma välkomstord från distriktet.

**Annikka Salonen** från Fingerroos stiftelsen presenterade deras upphittande verksamhet och hur de arbetar för att hjälpa äldre hitta de stödtjänster och åtgärder som kan behövas och minska ensamheten

Under dagen deltog flera personer från **Turun Lähimmäispalveluyhdistys** i Åbo. De presenterade sin verksamhet och sitt projekt Sippe som utvecklar svenskspråkigt program och material för äldre.

I samband med kaffeservering fick vi alla ta del av ett smakprov av Sippe projektets koncept, musik-picknick som var en blandning av frågesport, bingo och picknickstämning!

Dessutom hade Sippe-gänget med sig sin egna **VR-utrustning** (virtuell verklighet) som har utvecklats för att äldre lättare ska kunna använda sig av och uppleva VR. Till utrustning hörde bl.a. en videoprojektor som projicerade en stor bild som täckte väggarna i ett rum från golv till tak. Här kunde äldre t.ex. få uppleva att vara ute i skärgårdsmiljö med valfri musik och miljöljud i bakgrunden.

Tack till Fingerroos stiftelsen, Turun Lähimmäispalveluyhdistys och till alla frivilliga som deltog under dagen!



Annikka Salonen presenterar Fingerroos stiftelsens verksamhet.



Sippe-gänget drar musikpicknick konceptet för deltagarna, fr.v. Emmy Welin, Janiina Lehtonen och Vesa Lehto.

## Bekanta dig med nya centralstyrelsen

**På ordinarie stämman i Joensuu valdes de förtroendevalda för Finlands Röda Kors nya treårsperiod.**



**Elli Aaltonen**, styrelsens ordförande, Borgå

*"Jag vill arbeta för genomförandet av verksamhetsprinciperna och verksamhetsstrategin. I mitt arbete framhävs stärkandet av frivilligverksamheten, beredskap och beredskapsarbete, samarbete med kommuner och välfärdsområden, främjande av ett jämlikt samhälle och klimathållbarhet."*



**Riitta Nieminen**, styrelsens vice ordförande, Kangasala

*"Jag vill arbeta för att de unga ska få sin röst hörd allt bättre och för att vi ska få med unga i förtroendeuppgifter på olika nivåer. Jag vill vara med och utveckla Röda Korsets verksamhet för en smidigare och modernare organisation."*



**Dan Sundqvist**, styrelsens vice ordförande, Mariehamn

*"Jag kommer att arbeta för ökad beredskap, ekonomisk stabilitet samt ett mer inkluderande och delaktigt Röda Kors. Jag vill också främja tvåspråkigheten, öka samarbete med andra Röda Kors i de nordiska och baltiska länder samt hållbarhetsfrågor."*



**Maiju Jolma-Taylor**, styrelsemedlem, Rovaniemi

*"Jag vill främja förändringsberedskapen för stödstrukturerna inom frivilligverksamheten. Jag anser det också vara viktigt att påverkansarbetet som strömmar ur värdevärlden för Röda Korsets principer främjas i den offentliga debatten."*



**Pekka Piri**, styrelsemedlem, Esbo

*"Jag vill gärna arbeta för att stödja avdelningarna och utveckla fadderverksamheten, öka FRK:s medlemsantal, vilket innefattar speciellt utveckling av ungdoms- och skolarbetet, samt frågor som gäller klimatförändringar. De här ärendena ligger mig verkligen varmt om hjärtat."*





**Ruut Rissanen**, styrelsemedlem, Tammerfors

*"För mig är det viktigt att styrelsen ser på Finlands Röda Kors verksamhet som en helhet, där de olika delarna från lokal verksamhet till internationellt påverkningsarbete tillsammans bildar en helhet som kompletterar varandra och har siktet inställt åt samma håll."*



**Marju Sjösten**, styrelsemedlem, Björneborg

*"De frivilliga och frivillighet är grunden, som största delen av vår verksamhet bottnar i, därför ska de alltid lyftas fram. Ungdomarna är en resurs och framtiden. Klimatfrågor och naturskydd samt digitalisering nu och i framtiden!"*

**Max Lindholm**, styrelsens vice ordförande, Helsingfors

**Osmo Tolonen**, styrelsemedlem, Keitele

**Harri Jokiranta**, styrelsemedlem, Seinäjoki

## Målet är att stärka ett samhälle som baserar sig på förtroende

På ordinarie stämman godkändes Finlands Röda Kors verksamhetsstrategi för de kommande tre åren. Ordinarie stämman beslutade att organisationen under åren 2024–2026 fokuserar på utveckling av helhetsberedskapen.

Varje frivillig, anställd och förtroendevald inom Röda Korset är en del av organisationens handlingsberedskap i olycks- och störningssituationer. Speciellt viktigt är det att säkerställa människornas möjlighet att få hjälp på nära håll och att själv agera som frivilliga hjälpare.

Målet är att stärka ett samhälle som grundar sig på förtroende, som försvarar människovärdet, arbetar för humanitet och uppmuntrar till frivillighet och medborgarverksamhet.

Det är viktigt att Röda Korsets verksamhet stöder bygget av ett tryggt samhälle, där människorna kan lita på att de i plötsliga situationer får den hjälp och det skydd de behöver oberoende av vilka de är.



# Tillsammans utvecklar vi Röda Korset

Bild: Joonas Brandt / Finlands Röda kors

*Vid ordinarie stämman i Joensuu i juni godkändes Röda Korsets verksamhetsstrategi för de kommande tre år. Vi bad distriktspersonalen reflektera om vad nya strategin innebär för varje verksamhetsområde i allmänhet och hur man kan implementera strategin i avdelningsvardagen i synnerhet.*

## Samarbete, organisationskunnande och digitalisering viktiga i nya strategin

Text ANNALENA SJÖBLOM

Stämman beslöt om FRKs nya strategi i juni detta år. Som verksamhetsledare vill jag gärna reflektera över dessa och på samma gång kanske lite utmana er frivilliga i avdelningarna. Strategin skall inte vara ett lösryckt papper i lådan, utan borde nu implementeras i hela organisationen, både centralorganisation, distrikt och avdelningar.

Generalsekreterare **Kristiina Kumpula** lyfte fram i sin resumé fyra huvudpunkter:

1. Organisationskunnande
2. Digitalisering -även hjälpanDET kan göras digitalt
3. Röda Korsets mandat och värderingar
4. Samarbete

### Organisationskunnande

Under de senaste åren har vi även i Åboland märkt att avdelningarna behöver mer stöd i det administrativa som bör skötas i avdelningarna. Tyvärr måste vi leva med att restriktioner och byråkratin kring föreningar bara blir striktare. Den senaste stora reformen var GD-PR (lagen om personuppgifter) och nu är en reform om tillgänglighet på kommande. Till organisationskunnande hör även vilka stad-

geenliga möten som skall hållas i avdelningarna, samt vilka ärenden som behandlas och när. Jag hoppas vi på distriktet kan bli tydligare och hjälpa er på bästa sätt. Vi är en hjälporganisation som har ögonen på oss och ett krav på öppenhet och genomskinlighet som vi bör uppfylla. Kom på vår årliga kurs i organisationskunnande och vi kommer gärna på plats och hjälper er i avdelningarna om ni vill. Läs även de månatliga avdelningsbrev där vi påminner om möten, vilka ärenden som skall behandlas samt var ni hittar modelldokument.

### Digitalisering

Här sker utvecklingen väldigt snabbt och vi som organisation skall dra nytta av de hjälpmedel som digitaliseringen hämtar. OMA Röda Korset är utvecklad för att dels svara på personuppgiftslagens krav samt ge oss en möjlighet att samla alla frivilliga på ett och samma ställe. Via OMA kan vi även sortera fram olika specialkunskap eller intresseområde som den enskilda frivilliga anmält. OMA rödakorset är även otroligt viktig plattform ifall vi behöver mobilisera frivilliga i beredskapsuppdrag.

För distriktet betyder det att vi redan har det mesta enbart digitalt, vi har ett digitalt arkiv,

Arkki, hela ekonomihanteringen är digital. Vi har olika digitala verktyg för personledning, planering och delaktighet. Som kuriosa kan vi berätta att kontering av räkningar dels sköts av artificiell intelligens (AI) som vi kallar för Seppo. Seppo konterar räkningar själv och lär sig längs vägen. Även e-posten ger förslag på svar som baserar sig på AI.

Något som kommer att utvecklas under de kommande tre år är att även hjälpverksamhet övergår till digitala former. Vi har redan Sekasin-chatten för ungdomar i behov av stöd, De ungas skyddshus verksamhet finns även digitalt och nätvänverksamheten har både kunder och frivilliga. Vi bör vara öppna för att även ge hjälp digitalt. Det har sina fördelar, tex att geografisk plats inte är ett hinder varken för att ge eller ta emot hjälp. På samma gång skall vi komma ihåg att den digitala hjälpen kompletterar den fysiska hjälpen. För vissa personer passar den digitala hjälpen bättre och för vissa den fysiska - vi behöver båda.

## Röda Korsets mandat och värderingar

Generalsekreteraren lyfte fram att vårt mandat och våra värderingar ifrågasätts allt mer och att tex den humanitära verksamheten i konfliktområden har militariserats, vilket låter skrämmande.

Därför är det allt viktigare att vi konstant återspeglar vår verksamhet mot vårt mandat och våra principer. Ju mer komplex situation vi står inför, desto viktigare att reflektera över vad vi gör, när vi gör och hur vi gör så att vi hela tiden följer våra värderingar och principer.

Även vår "normala" verksamhet skall följa värderingarna. Vi bör tillsammans fundera på följande frågor:

- När vi de mest utsatta?
- Inkluderar vi alla i verksamheten?
- Skyddar vi dem som är i behov av hjälp?

Verksamheten ska basera sig på frivillighet, alla skall få komma med och känna sig välkomna (inkluderas). Vi skall hjälpa de mest utsatta lokalt och globalt. Här tror jag vi tillsammans behöver fundera på vilka är de mest sårbara hos oss, hur når vi dem och hur tar vi dem med eller hjälper vi dem. Mathjälp eller penninghjälp är enbart kortsiktigt, men får vi personen att känna sig delaktig och tillhöra gruppen är hjälpen mycket mer långsiktig. Här

igen kommer båda att behövas.

## Samarbete

Faktum är att både de frivilliga och medlemmarna blir allt färre, medan hjälpbehovet på olika nivåer enbart ökar. Det här betyder i praktiken att vi är tvungna att öka samarbetet både inom organisationen och med andra organisationer, myndigheter och grupper.

Som förslag till er hoppas jag att vi kunde fokusera på tre organisationer vars verksamhet ligger oss nära

- Folkhälsan, har lokal verksamhet som har en mer förebyggande inriktning än Röda Korset. Vi kunde tillsammans stärka välmåendet lokalt och dra nytta av varandras kunskap i olika sammanhang. Konkreta exempel är vänverksamheten, hälsopunktsverksamheten och integrationsstödjande verksamheten.
- Scouterna, har också lokal verksamhet med främst barn och unga som vi nästan helt saknar. Vi har olika beredskapskunskap som vi kan dela med oss och i gengäld få nya grupper i tex Vapepa, medlemmar till FHJ-grupperna och goda ledare i framtiden. Vi har fint Reddie kids-program som vi kan hålla för scouterna som berör kompiskunskap, FHJ och inklusion.
- Marthorna, har också stark lokal verksamhet och har vardagsfrågor som sin specialitet. Marthorna kan ge oss program under vänträffar, hälsopunkter, samt inom beredskapens första omsorg. Marthorna kan stärka vår beredskap inom första omsorgen, kanske ge oss nya gruppmedlemmar till vänverksamheten, mathjälpen eller mentala stödgruppen.

Som ni ser i mina tankar handlar samarbete mycket om att dela kunskap men också att stärka den lokala beredskapen som i strategin genomsyrar all verksamhet.

Jag ser fram emot att få jobba med er alla kring den nya strategin, där egentligen inte fokusområden ändrats, men största förändringarna handlar på vilket sätt vi arbetar i framtiden. Delta gärna aktivt i höstens gemensamma träffar där vi tillsammans utarbetar arbetsplaner för distriktet och där ni även får idéer till er lokala verksamhet.

Huvudmål 3: Samhället underbygger förtroende och ansvar

## Förtroendet är ett av Röda Korsets viktigaste kapital

Text ANDREA SÖDERGÅRD

Redan i inledningen till nya strategin nämns att verksamheten inom Finlands Röda Kors ska stärka förtroendet mellan människor och tilliten till Röda Korsets hjälp.

En organisation med starkt förtroendekapital präglas av tydlig integritet och tydliga värderingar, som syns i vardagen. En grundförutsättning för förtroendefull organisation är en öppen dialog och tydlig kommunikation, att alla känner sig trygga i att uttrycka sin åsikt inom såväl avdelningen och verksamhetsgruppen.

Även i förhållande till resten av näromgivningen är kommunikationen viktig: När Röda Korsets hjälpverksamhet syns genom frivilligas handlingar stärks förtroendet för att Röda Korset finns där när det behövs, vi bygger ett tryggt samhälle där människor kan lita på att de i plötsliga situationer för den hjälp och det skydd de behöver oberoende av vilka de är.

Ett samhälle som grundar sig på förtroende, försvarar också människovärdet för alla, ar-

betar för humanitet och uppmuntrar till delaktighet, frivillighet och medborgarverksamhet. Det här gäller så väl lokalt i den åboländska skärgården som globalt. Det stärker också tilliten till att människor vill verka tillsammans och hjälpa varandra. Var och en av oss kan både ge och få hjälp.

### **Vi bygger förtroende genom att verka och kommunicerar etiskt med våra principer i ryggen**

I strategins huvudmål får vi en mer detaljerad bild av hur vi vill att förtroende för Röda Korset ska vara.

Vi vill att en stor mängd människor ska lita och stöda Röda Korsets verksamhet och känna till våra sju grundprinciper och våra verksamhetsformer. Enkelt sagt handlar det om att berätta hur vi jobbar och varför vi jobbar som vi gör på många olika kanaler. Här kan vi som distrikt och avdelning samarbeta för att lyfta Röda Korset verksamhet på orten och visa hur betydelsefullt vårt arbete är. Vi ska synas bå-

Bild: Frida Steiner / Finlands Röda Kors





de på nätet med också lokalt på olika evenemang och i skolor.

När det gäller påverkningsarbetet kommer organisationen de kommande tre åren särskilt fokusera på

1. Klimatförändringen och att lindra de humanitära konsekvenserna av den
2. Beredskap inför kriser
3. Minska ensamhet
4. Minska utslagning
5. Minska rasism

Även vi lokalt kan delta i detta påverkningsarbete genom att delta i de nationella kampanjerna eller genom att ta fasta på lokala diskussioner inom dessa områden.

Tack vare Oma, Ossi och andra tekniska lösningar som skapats de senaste åren har vi allt mer data som vi kan dra nytta av när vi tar beslut. Under kommande strategiperiod ska vi utveckla sätten för att samla in och använda information så att våra beslut baseras på insamlad data och pålitlig kunskap baserad på hjälpmottagarnas och frivilligas erfarenheter.

Vi ska aktivt kommunicera och utbilda i Genèvekonventionerna och internationell humanitär rätt och försvara Röda Korsets oberoende rätt att ge humanitär hjälp och att skydda människor i alla situationer.

Inom vår verksamhet utvecklar vi nåbarhet och tillgänglighet och vi säkerställer att organisationens verksamhet är icke-diskriminerande och fri från rasism. Människor med olika bakgrund kan lätt komma med i vår verksamhet. Genom att erbjuda öppen och nåbar frivilligverksamhet är vi en aktiv del av ett medborgarsamhälle som stärker demokrati och grundläggande rättigheter.

## **Det här behöver förändras för att uppnå målet**

Både inom organisationen och utåt kan man göra olika saker för att stärka förtroendet internt och externt.

Internt ska vi stärka en öppen verksamhetskultur där frivilligas och arbetstagares välbefinnande, motivation och trivsel betonas. En öppen och diskuterande verksamhetskultur inspirerar och bjuder in alla. Vi ska lära oss att identifiera sårbarhet och dem i behov av

skydd för att bättre kunna svara på behoven och kunna vara närvarande när det behövs.

Alla ska känna sig trygga när de verkar inom Röda Korset. Osakligt beteende, diskriminering, rasism, mobbning, sexuella trakasserier, sexuellt ofredande eller utnyttjande accepteras inte. Alla aktörer inom Röda Korset ska iaktta våra etiska verksamhetsanvisningar och principer för tryggare rum. Handlingssätt för att ingripa i situationer där dessa principer inte iakttas eller förverkligas ska utvecklas. Alla i organisationen vet om hur man kan anmäla osakligt beteende.

När det gäller personal och administration är god förvaltning, ansvarsfull medelsanvändning, intern kontroll och fungerande riskhantering grunden för att garantera en ansvarsfull och förtroendefull verksamhet i alla enheter.

Röda Korset ska anses vara en ansvarsfull och uppskattad arbetsgivare. Under kommande strategiperiod ska vi stärka jämlikhet och likabehandling i hela organisationen genom en gemensam personalstrategi som stärker en personalledning baserad på respekt och förtroende.

Kommunikationen är öppen, tidsenlig och riktad, så att både målen för och resultaten av vår verksamhet är välkända inom och utanför organisationen på alla nivåer i samhället. Även den interna kommunikationen ses som viktig så den stöder samarbetet i synnerhet under kriser och lyckor. Det ökar också förtroende för att man har organisationen i ryggen när det händer något.

## **Hur mäter vi att vi har uppnått detta?**

I strategin nämns särskilt antal medlemmar, frivilliga, regelbundna donatorer, blodgivare och klienter som mått på hur stark tillit vi åtnjuter i samhället.

Kanske kunde man också mäta hur många samarbetsparter avdelningen och distriktet har.

Det som är svårare att mäta är allmänhetens känsla av tillit för oss som organisation. Kanske vi kunde börja med att fråga människorna omkring oss: Vilken bild av Röda Korset har du? Känns det som att Röda Korset agerar och litar du på att organisationen är redo att hjälpa när en olycka sker?



## Huvudmål 2: I ett välmående samhälle är alla delaktiga Genom delaktigheten får alla en röst

Text AXEL GRÖNDAHL

Att vara delaktig innebär inte enbart att vara en i mängden, utan känna att du har ett syfte och plats i din omgivning, att vara inkluderad.

Ett varmt mottagande och meningsfullt bemötande är ett av de första och kanske viktigaste stegen för att stärka delaktigheten, vare sig det är inom Röda Korsets verksamhet, i hemmet, på jobbet eller i affären. Delaktighet stärks genom våra människomöten.

Alla Röda Korsets verksamheter följer samma princip och därför är strävan att all hjälpverksamhet är öppna och kan erbjuda

meningsfull tid för den som vill hjälpa. Vi erbjuder alla en möjlighet att bli en del av gemenskapen och stöder dem till att hitta deras sätt att bidra.

För att förverkliga det här måste vi även hitta nya sätt att hjälpa och få hjälp. Vi ger handledning, råd och utbildar människor omkring oss om att ta hand om sin hälsa, välfärd och säkerhet. Digitala verktyg och plattformar blir alltmera vanligare i det moderna samhället, digitaliseringen har öppnat upp nya möjligheter för oss att vara mer delaktiga och aktiva i samhället.



Frivilliga berättar

## Hälsningar från Röda Korsets sommarseminarium i Estland

Text JEANETTE LAAKSONEN, FRK Pargas avdelning

Estlands Röda Kors, Eesti Punane Rist, ordnade i år för tredje gången ett sommarseminarium för sina frivilliga och personal. Till Varbla nära Pärnu, där seminariet hölls, hade man också bjudit in utländska gäster. Från Finland deltog ålänningarna Olof Colin och Carl-Johan Mattsson samt åbolänningarna Andrea Södergård och jag. Dessutom kom rödakorsare från Lettland, Litauen, Tyskland och Luxemburg samt en delegat från federationen. Totalt samlades drygt 100 personer för att lära sig nytt, umgås, knyta kontakter och må bra tillsammans. Eventet hölls på både estniska och engelska.

Seminariet inleddes på fredag eftermiddag då Röda Kors flaggan hissades. Efter några välkomstord och -tal fick vi välja bland olika

aktiviteter med fokus på välmående. Vi valde att delta i bastuyoga, finländare som vi är. Det var intressant och avkopplande. Lite senare blev det frågesport och en mycket glamoröst framförd modeshow. Kläderna som visades kom från den estniska second hand butiken Punane Ristik och presenterades på ett roligt och fartfyllt sätt.

På lördagen, själva seminariedagen, presenterades Eesti Punane Rist för oss. I fokus var förstas de frivilliga och frivillighet eftersom det var seminariets huvudtema. Hur engagerar och motiverar vi våra frivilliga diskuterades också. De utländska deltagarna berättade i sin tur om hur Röda Korset verkar i respektive land. Det finns olikheter gällande verksamhetens inne-



På sommardagarna deltog rödakorsare från flera olika länder. Här deltagare från Lettland, Luxemburg och Estland efter vinsten i torsdagens frågesport.





Carl-Johan Mattsson från Åland berättar om hur engagera och motivera frivilliga.

håll pga olika kultur och olika utmaningar i samhället. Vi hann diskutera rutiner och arbetssätt med många personer. Idéer och tankar utbyttes, kontakter skapades och inbjudningar och planer på att besöka varandra gjordes. Många som vi pratade med berömde Finlands Röda Kors. Man hade hört mycket gott om vår organisation och vårt sätt att arbeta. Även centralagret Kalkku nämndes med beundran. Eftermiddagen tillbringade vi sedan utomhus med olika aktiviteter då vi i olika lag fick delta i en femkamp.

På söndagen avslutades seminariet och flaggan togs ner under sång. Uppgiften att ordna följande seminarium sommaren 2024 gavs vidare till ett annat distrikt. Deltagarna bröt upp med löften om att ses igen.

Jag önskar er alla en skön sensommar och höst!

Jeanette Laaksonen

## Röda Korset är redo att hjälpa

Text ANNALENA SJÖBLOM | Bild ANDREA SÖDERGÅRD

**Under våren hölls grund- och fortsättningskurs i första omsorg. Kursen innehöll en teoridel samt praktisk info om registreringsystemet Kobo collect och uppbyggande av evakueringstält (EEC = emergency evacuation center).**

### Vad är första omsorg?

Som term är första omsorg kanske lite okänd, men handlar om att stöda drabbade med grundbehoven. Det betyder:

- skydd (från kyla, hetta, vind, media) i praktiken vindskydd, värme, filter samt integritet.
- klädhjälp och övrig materiell hjälp, kan vara nya kläder, varor eller från second hand butik
- bespisning i praktiken först tex smörgås, varm saft, kaffe, te och vid längre uppdrag till och med mat
- aktiverande av hemslandshjälpen (katastroffonden) för att skaffa material och förnödenheter som behövs.

Kursen tar kort även upp psykosocialt stöd och närvaro samt hur man som frivillig tar hand om sig själv för att orka. Även samarbete med myndigheterna kring evakueringsuppdrag och registrering samt samlande av uppgifter som myndigheter begär av de drabbade.

Kursen fokuserar speciellt på att bland de drabbade hitta dem som är i en speciellt sårbar situation. Dessa kan vara tex barn, gravida, seniorer, personer med funktionsnedsättning, skadade och speciellt upprörda.

### Kobo collect -registreringsverktyget

Kobo collect är ett webbaserat verktyg där man enkelt via sin smarttelefon (Android) kan samla uppgifter på dem som evakuerat. Datan sparas på en digital plattform. Kobo collect används av internationella federationen och företaget erbjuder verktyget gratis för humanitär verksamhet.

Frivilliga i Turun osasto har utvecklat verkty-

get tillsammans med Åbo socialjour för större evakueringssituationer då de behöver uppgifter om de evakuerade. Verket ger också möjlighet att följa var i processen den evakuerade befinner sig via ett identifikationsband.

Kobo används tex såhär vid en evakuerings-situation:

1. Då personen anländer till evakueringsstället (tex på bryggan eller vid helikopterplatsen) får hen ett armband med en QR-kod (sifferkod) som läses av en smarttelefons kamera. I detta skede är personen bara en siffra
2. Då personen kommer till evakueringsutrymmets samlingsplats läses koden igen och man kan fylla på "siffran" med de personuppgifter (tex namn, personbeteckning, foto) som myndigheterna begär.
3. Då personen kommer in till evakuerings-salen fyller man på med mera uppgifter, som myndigheterna begär, tex hemadress, vem man har rest med, närmaste anhörig, kroniska sjukdomar etc.
4. Då personen lämnar evakueringsplatsen (tex hem), utregistreras hen.

### EEC-tält för evakuering

I samband med större uppdrag, t.ex. en evakuering i samband med en storolycka till

havs, kan det finnas behov av tillfälligt skydd mitt ute i ingenstans eller så är de befintliga utrymmena inte tillräckliga för ett stort antal evakuerade personer. Då kan Röda Korset ta i bruk så kallade EEC-tält, d.v.s. emergency evacuation center-tält, som finns utspridda i hela Finland, varav fyra här i Egentliga Finland.

Tälten förvaras i släpvagnar med två tält i varje vagn. På vårt område finns således två släpvagnar med två tält var, båda i Åbo för tillfället. Släpvagnarna kan transporteras med bil eller till och med med helikopter. Tälten är desamma som används i katastrofområden vid behov.

För tälten finns utförliga instruktioner med bilder för uppsättning och det behövs fyra till sex personer för att bygga upp dem. Ett vant team på fyra personer bygger upp stommen och yttertältet på ungefär en kvart. Tälten kan användas enbart med ytterväggar, men vill man dela upp tälten i flera rum så finns både innertält och mellanväggar. Tälten kan göras självförsörjande beträffande el och värme med hjälp av en bensindriven generator. Till utrustningen hör förutom värmeenhet och verktyg m.m. även några tältsängar, bord, stolar, liggunderlag och rymdlakan för 260 personer.

Helena Fabritius, Viveca Pyy, May Ahlqvist och Yevheniia Vorobiova hjälpte till att bygga EEC-tält i maj.





## HLR-kongressen 2023

Text och bild LINDA PYY

**13-14 juni hade jag förmånen att få åka till Tylösand (Halmstad) i Sverige på hjärt- och lungräddningskongress. Kongressen arrangeras vartannat år på olika platser i Sverige. Följande gång ordnas kongressen 1-2.10.2024, platsen är ännu öppen.**

Från Finland deltog en liten delegation på tre personer, två från Åland och jag. Lite förvånade blev vi nog över att vi var de enda från Finland med tanke på kongressens helt fantastiska innehåll och arrangemang. Allt från föreläsare till underhållning var av högsta klass. Vi fick t.o.m. överraskningsbesök av Micke Syd, som är trummis i Gyllene Tider, då de var och övade i en lokal nära hotellet.

Temat för årets kongress var hjärtstopp i samband med drunkning och hypotermi så förutom att vi fick ta del av olika föreläsningar, fick vi även höra helt otroliga överlevnadshistorier, se hur man ger inblåsningar i vatten och ta del av en livräddningsuppvisning vid havet. Tylösand har Sveriges enda livräddarskola för havslivräddning och är i gång endast sommartid då livräddarna även övar i havet.

En av de viktigaste lärdomarna vi fick under kongressen var att aldrig ge upp även om en person varit över två timmar under vatten. Vi fick höra historien om Leo, som varit under vattnet i två timmar och tjugo minuter. Hans kroppstemperatur var 14,5 grader då han anlände till sjukhuset. Han återupplivades i tre och en halv timme och hade slutligen ett hjärtstopp på ca sex timmar, men överlevde.



Linda Pyy, Zenita Gustafsson och Martina Andersson.

Att göra inblåsningar i vatten, samtidigt som man livräddar en person från vattnet, var en helt ny grej för mig. Tanken är alltså att man gör sex inblåsningar per minut, samtidigt som man simmar med den hjälpbehövande i land. I en studie visade det sig att personer som fått inblåsningar redan i vattnet hade över 50 procents chans att överleva jämfört med dem som fått inblåsningar först på land, där överlevnadsprocenten var under 10 procent. Man kan dessutom göra inblåsningarna via näsan, genom att med den handen man håller i den hjälpbehövande pressa munnen fast, vrida huvudet åt sidan och blåsa in genom näsan. I livräddarskolan övar man detta på varandra. Att göra inblåsningar i vatten rekommenderas för dem som har fått skolning i detta.

Jag rekommenderar varmt speciellt de som utbildar inom första hjälpen att delta i kongressen och hoppas få någon annan till med från Finland nästa gång.

2

Behåll kontakten med larmoperatören tills ambulanspersonal tar över.

### Öppna luftvägen

Om möjligt ge 10 inblåsningar i vattnet

På grunt vatten      Med livboj      Med räddningsbräda

En del av planschen om hjärt-lungräddning vid drunkning.

© Svenska rådet för hjärt-lungräddning, 2021  
© Illustrationer och design, Laerdal 2021





Päivi Kuntze intervjuade Christel Bergman

## Ännu ett sommarlov

Text PÄIVI KUNTZE | Bild ANDREA SÖDERGÅRD

**"Sommaren har gått snabbt. Tre barnbarn kom från Danmark efter midsommaren för tre veckor och det var intensivt! Sedan 8 år tillbaka bor vi i Muddais i Pargas och har stuga på Lillmälö så det är inte lång väg där emellan, men vi har rest av och an hela sommaren." Så svarar Christel när jag kommer till kansliet en varm augustidag och frågar hur det har varit.**

I våras fick Christel Bergman Röda Korsets guldmedalj och snart, den 1.10 går hon officiellt i pension efter dryga 34 år på distriktskansliet. Hon är utbildad förvaltnings-socionom från Svenska social- och kommunalhögskolan. Än så länge är det bara ett lite längre sommarlov som hon njuter av – och nu i augusti har

hon kommit några gånger till distriktskansliet för att tömma mappar. På vintern får hon se om livet börjar kännas annorlunda.

Nu har hon haft tid att anpassa sig till det nya livet, men samtidigt räknade hon semesterveckorna precis som tidigare. Att städa på kansliet har känts väldigt normalt. Hon har dock försökt komma bort från alla andra gamla sysslor; nu är det dags för de andra att ta över.

### **35 år sedan hon tackade ja till jobbet på distriktsbyrån**

Det hela började med en annons i tidningen där det söktes byråsekreterare med bokföring som huvudsyssla för Röda Korset Åbolands

distrikt. Då fanns det två byråsekreterare och Christel skötte om den ekonomiska biten. Det kunde ha gått annorlunda genast i början: Christel hade redan fått jobbet, men sen ångrade hon sig. Hon försökte ringa till kansliet och berätta att hon inte skulle ta emot tjänsten – men ingen svarade i telefonen. Så sen blev det 34 år på kansliet och det har hon inte någonsin ångrat.

Det var både det som man förknippar med Röda Korset och jobbet i sig som fick Christel att söka tjänsten. Jobbet kring ekonomi och bokföring intresserade, och samtidigt att arbeta för någonting som man värdesätter högt uppskattade hon. Hon var inte aktiv inom Röda Korset och kände inte verksamheten desto noggrannare, men gav alltid en slant på Hungerdagen och kände till Blodtjänsten.

Det är väldigt sällsynt numera att stanna så här länge på en arbetsplats, det vet även Christel. Arbetet har alltid varit omväxlande och det har varit möjligt att jobba på svenska. Sysslorna har kunnat vara allt från att bära på bildäck till att gå igenom aktiekurserna på en och samma dag.

Som en siffermänniska skulle Christel säkert ha jobbat med bokföring även om hon skulle ha jobbat någon annanstans. Men skulle hon ha studerat annat, så skulle hon gärna ha varit bibliotekarie – en bokälskare som hon är. Hon har alltid haft kontakt med frivilliga, som har passat bra till en människa med samhällsliga intressen.

### Händelser Christel minns

Tsunamin hände på julannandag och Christel var ensam på jobbet under mellandagarna. Det var köer i korridorerna av människor som ville samla pengar – så det gällde att dela ut insamlingsbössor i rask takt.

Under de första åren fanns det två byråsekreterare på kansliet. Under Estonia-morgonen råkade Christel inte ha radio på hemma så hon fick veta om saken först i trappan när hon träffade sin kollega på vägen till jobbet. Då hände det igen mycket även i kansliet och det var många av våra frivilliga som tog emot de som hade överlevt. Tungt men givande!

”Varför ska det alltid hända under eller nära juletiden”, undrar Christel. ”Det är flera jordbävningar, som ägt rum kring julen. Då sitter man på nålar hemma när saker och ting händer.”

”En annan minnesvärd händelse var flyktningvågen år 2015 när det grundades en nödböende Nagu. Efter det har det varit Coronapandemi och nu senast kriget i Ukraina som tyvärr ännu är högaktuellt”, säger Christel.

### Viktiga människomöten

Under de första åren kom mycket mera människor upp till kansliet än idag. Det fanns en butik i samband med kansliet. Folk ringde mera och kom på besök till kansliet. Telefonsamtalen från de frivilliga har räddat många sämre dagar, det kommer Christel att sakna. Men de frivilliga kan man även träffa i framtiden.

”Vår styrka är den nära kontakten med våra frivilliga, man lär känna namnen och så småningom även ansikten. Att vara ett litet distrikt är väldigt positivt! Vår litenhet är en stor styrka. Hur viktigt det är att vi har våra pengar – de donationer som vi har fått under årens lopp har placerats väl och nu har vi nytta av dem”, säger Christel.

### Tekniska utvecklingen

På slutet av 1980-talet, då Christel började, startade en stor teknisk förändring av kontorsarbetet. De första åren skrev hon ännu på en stor gammaldags skrivmaskin och räknade avstånd för att få kolumnerna räta. Senare kom det en elektrisk skrivmaskin, och man använde tippex för att korrigera skrivfel. Otroligt nog så har det kommit fram många gamla tippexflaskor nu i samband med storstädningen.

När datorerna kom, så fick kansliet först bara en dator, som användes turvis. Efter Christels mammaledighet 1995-96 hade datorisering slagit igenom. Hon gick en

kurs på ÅA för att få datakörkort. Det tog igen ett tag innan e-posten slog igenom och ännu längre att alla fick egen e-postadress. Först printade man ut all e-post: igen behövdes det mycket mappar!

**”FRIVILLIGA,  
ARBETSKAMRATER  
OCH DEN TEKNISKA  
UTVECKLINGEN  
KOMMER JAG INTE  
GLÖMMA!**

De senaste åren har det kommit igen nya saker: CRM, Ossi etc. Men det har Christel tyckt om: den där aha-upplevelsen när man förstår hur ett nytt program tänker och funkar.

I mitten av 90-talet överfördes bokföringen till en bokföringsbyrå, som skötte den ganska länge. Under Yrsa Wiléns tid som verksamhetsledare flyttades bokföringen åter till distriktet och Christel var överlycklig. Men sedan 2012 har bokföringen skötts av Centralbyrån. Det kändes lite vemodigt. Men allt har utvecklats och det fungerar väldigt bra nu.

Åboland är ett tvåspråkigt distrikt och det är väldigt bra att man nuförtiden kan sköta saker både på finska och svenska – Avdelningsbrevet är tvåspråkigt nuförtiden. Men samtidigt är det viktigt att all information som skickas till frivilliga går ut på svenska.

### Bästa och sämsta med arbetet

Det omväxlande arbetet och våra frivilliga är det bästa med arbetet. Samt kollegorna under årens lopp. Christel skrattar att hon har ju inte behövt byta arbete när det hela tiden kommit nya kolleger. Hon har fått jobba med fyra verksamhetsledare. Med nya kolleger och verksamhetsledare har det blivit omväxling i arbetet.

”Just nu finns det ett fint gäng på kansliet”, säger Christel.

Under åren har Christel suttit i nästan alla rum som finns på kansliet. Där kansliets soffnumera finns hade hon länge arbetsplats, i anslutning till butiken.

Butiksarbete med en massa packande var kanske sådant som hon tyckt minst om, när hon skötte den. Det såldes mycket så kallade u-landsprodukter, adresser och kort. Det fanns förstahjälpen produkter till salu och jul-tiden fanns också ljus och olika julvaror.

Tröskeln att börja skriva texter, som till Avdelningsbrev eller Här och nu, har blivit mycket lägre i och med datorerna. Man behöver inte ha allt färdigt tänkt utan kan tänka samtidigt som man skriver. Bland annat där har datoriseringen varit en stor nytta för jobbet.

När Christel kom var medlemsregistret helt på Centralbyrån, men sen kom den till distriktet. Sibel hette det första programmet, sedan kom Onnimanni. Nu har vi CRM, som är ett stort program. Och att få alla uppgifterna i olika program att tala med varandra är en utvecklingsprocess som fortsätter hela tiden. GDPR har nog försvårat kommunikationen till våra frivilliga. Nu måste alla namnlister skickas som skyddade dokument.

Tidigare var en av dagens höjdpunkter när posten kom. Posten fungerade och man skickade brev och kunde lita på att det var framme följande dag. Sen väntade man några dagar och fick svaret. Nuförtiden förväntas ju ofta att man får svar på sin e-post samma dag, ofta även samma timme.

### Hur kommer dagarna att fyllas efter att mapparna är tömda och pensionsdagarna börjar på riktigt?

Christel har tre barnbarn i Danmark som emellanåt behöver farmor – snart blir det två veckor där.

Att anpassa sig till tanken att inte arbeta mera har tagit tid, så de övriga planerna är väldigt öppna ännu. Vilka arbiskurser det så småningom blir är ännu oklart. Röda Korset tänker hon ta avstånd från för en liten tid. Men sen finns det ju även stickning, brodering och läsning som väntar!

Det är en väldigt avslappnad och glatt skratande ”nästan pensionär” som jag lämnar att fortsätta med mapptömningen. Att ha långsamt anpassat sig till de kommande pensionsdagarna klär nog Christel.

Vi alla önskar Christel fina pensionsdagar och väntar med spänning när och var hon dyker upp!

### Öppet hus 3.10

*Välkomna till distriktskansliet för att avtacka Christel som blir dagledig efter 35 år som byråsekreterare på distriktet. Vi har kaffepannan varm mellan 15-17.*



## Dra nytta av distriktets låneutrustning till avdelningens evenemang

Text AXEL GRÖNDAHL

Distriktsbyrån har en hel del av låneutrustning som avdelningar kan kostnadsfritt låna och använda i samband med sina evenemang, jippon, utbildningar eller övningar.

Förutom diverse tält och annan beredskapsutrustning så har distriktet även ett **fältkök** "Lilla Bärta" och två **ljud/PA-system** Utrustning går att reservera och upphämtas från distriktsbyrån i Åbo.

**För att låna utrustning** kontakta Axel, axel.grondahl@redcross.fi, tfn 040 771 2820.

### Fältköket FC30 "Lilla Bärta"

#### Teknisk information

##### Tillverkare:

Teuvan keitintehdas

**Längd:** 700 mm

**Bredd:** 600 mm

**Höjd:** 750 mm

**Vikt:** 45 kg

**Volym:** 30 l

*I kitteln kan man tillreda soppor, gröt och rätter som ska småkoka.*



Bild: Teuvan Keitintehdas

Fältköket fungerar överallt, från savannen till smällkalla förhållanden. Med det lätta och beändigt flyttbara köket kan man laga mat för 50-150 personer utomhus. Fältköket vägar sammanlagt 45kg och går att transportera i t.ex. en större bil baklucka.

I fältköket går det använda både gas och ved som bränsle (vi rekommenderar att använda gas). Fältköket rymmer sammanlagt 30 liter.

Avdelningen ansvarar för transporten, bränsle och kökets användning. Distriktspersonalen ordnar en kort introduktion till kökets användning i samband med utlåningen.

### Ljud/PA-system

Distriktet har två stycken tornhögtalarsystem i olika storlekar. Högtalarna går att använda som ett enda kompakt ljudsystem (mono) eller så kan man även separera tornets högtalare (stereo) för större spridning av ljud i ett utrymme.

Högtalarna går bra att använda t.ex. i samband med avdelningens utbildningar, föreläsningar, evenemang och beredskapsövningar. Högtalarsystemen är hopfällbara och transporteras beändigt i egna väskor.

Till utrustning hör även kablar, olika typer av mikrofoner (inkl. trådlösa), ställningar och vid behov ett mixerbord. Avdelningen ansvarar för transporten och systemens användning. Distriktspersonalen ordnar en kort introduktion till systemens användning i samband med utlåningen.

### ES503 "Lilla Håkan"

#### Teknisk information

##### Tillverkare:

dB Technologies

**Effekt:** 1000W

**Vikt:** 16kg

**Ljudvolym:** 121 dB

**Subwoofer:** 1x12"

*Har tre separata ljudgångar & trådlös Bluetooth*

*Lämplig för evenemang med upp 100 personer.*

*Baksidan av subwoofern har en OLED display varifrån ljudet justeras.*



### ES1203 "Stora Stefan"

#### Teknisk information

##### Tillverkare:

dB Technologies

**Effekt:** 2400W

**Vikt:** 32kg

**Ljudvolym:** 132 dB

**Subwoofer:** 2x12"

*Har tre separata ljudgångar & trådlös Bluetooth.*

*Lämplig för evenemang med upp till 200 personer.*

*Baksidan av subwoofern har en OLED display varifrån ljudet justeras.*



## Övrig ljudutrustning

### Mixerbord

Presonus StudioLive AR12c är en tolvkanalersmixer. Mixern har även inbyggd Bluetooth och inbandningsmöjligheter. Ett bra tillägg till PA-systemen då flera kanaler behövs.

### Mikrofon

Två stycken Shure SM58 mikrofoner inklusive kablar. Mikrofonerna lämpar sig till diverse evenemang och tillställningar. Mikrofonskydd och ställningar ingår vid behov.

### Trådlös Mikrofon

Sennheiser XSW 1-825 är ett trådlöst mikrofon-system. Till systemet hör två trådlösa mikrofoner och en mottagare. För evenemang som kräver mera rörlighet och distans från ljudsystemet.

### Mygg-Mikrofon

RØDE Wireless GO II är ett all-in-one mikrofon-system som lämpar sig utmärkt för t.ex. intervjuer och podcaster. Till systemet hör två mikrofoner och en mottagare.

### Headset-Mikrofon

Sennheiser HSP Essential Omni-Beige EW är en trådlös headset-mikrofon. Passar utmärkt för föreläsningar, övningar eller då en talare behöver fria händer. Till mikrofonen hör en sändare som läggs i fickan.

## Distriktet deltar i EU-finansierat mathjälpsprojekt

Text AXEL GRÖNDAHL

Finlands Röda Kors har beviljats EU-bidrag för mathjälpen och kommer under hösten 2023 delta i ett landsomfattande mathjälpsprojekt. Projektet pågår fram till slutet av år 2024 och går ut på att distribuera köpkort till mindre bemedlade som stöd för att köpa hygien- och livsmedelsprodukter.

I projektet deltar sammanlagt tio distrikt runt om i Finland och i Åboland kommer projektet till en början förverkligas genom avdelningarna i Åbo, Pargas och Kimito.

Köpkorten finansieras av Europeiska Socialfonden plus (förkortat ESF+, på finska ESR+) och är en ny form av hjälp som kommer fungera i samband med den befintliga mathjälpsverksamheten. ESF+ köpkorten kommer att ersätta den tidigare EU-matkassen som avdelningar tidigare delat ut runt om i Finland.

För mera information om projektet och köpkorten kontakta:

**Axel Gröndahl**, axel.grondahl@redcross.fi.



**European unionin  
osarahoittama**

### 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 [punainenristinkauppa.fi](https://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)

# Exploring New Horizons: A Journey into Schools Combating Discrimination and Prejudice

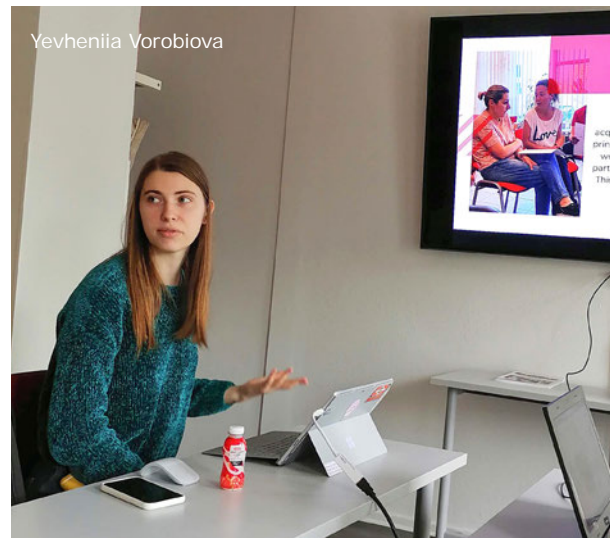
Text YEVHENIIA VOROBIOVA | Foto ANDREA SÖDERGÅRD

Recently, I had the incredible opportunity to visit two schools for a thought-provoking workshop on discrimination and prejudice. This experience was not only valuable but also eye-opening, as it shed light on the importance of fostering a more inclusive and empathetic society.

The first school welcomed us with vibrant energy and bustling enthusiasm. The students were a whirlwind of activity, their voices echoing throughout the classroom. Engaging in various games and interactive exercises, it was clear that the children were thoroughly enjoying themselves. However, it became evident that while they revelled in the excitement, the deeper meaning of the activities hadn't fully sunk in. Their focus was primarily on the fun aspect, and the underlying message of combating discrimination was somewhat elusive to them. Nevertheless, their active participation set a promising foundation for future discussions.

The second school provided a contrasting atmosphere. The classroom buzzed with a sense of quiet curiosity and apprehension. The students seemed more reserved, hesitant to engage in the beginning. But as we delved into the workshop activities, their hesitancy gave way to genuine interest and involvement. They listened intently, absorbing every word, and threw themselves wholeheartedly into the tasks at hand. It was inspiring to witness their transformation, as they broke down barriers and delved into conversations about discrimination and prejudice. Their dedication and willingness to learn left an indelible impression on my heart.

Both experiences, though distinct, held immense value. The first class showcased the importance of capturing the attention and enthusiasm of young minds, molding them into advocates for equality and acceptance. While they may not have fully grasped the workshop's deeper meaning at the time, their participation served as a stepping stone for future understanding.



Conversely, the second class taught me the power of quiet introspection and the potential for growth when we create an environment that encourages thoughtful contemplation. Their immersion in the activities demonstrated their desire to make a difference and understand the complexities of discrimination.

As I reflect on these visits, I can't help but feel a surge of optimism for the future. These workshops have laid the groundwork for ongoing conversations about discrimination and prejudice, fostering a culture of empathy and understanding. By continuing this program, we can build bridges between communities, promoting inclusivity and tolerance among future generations.

In conclusion, my journey into these schools for the workshop on discrimination and prejudice was an invaluable experience. Witnessing the active engagement of the first class and the quiet transformation of the second class reminded me of the immense potential within each individual to challenge prejudice and create a more harmonious society. With renewed determination, I eagerly anticipate the continuation of this program, as we embark on a collective mission to build a world free from discrimination and prejudice.



# Projektet Tryggt sinne stöder psykisk hälsa hos dem som flytt konflikter

Text FINLANDS RÖDA KORSET, översättning ANDREA SÖDERGÅRD

**Projektet Turvallinen mieli, som inleddes i mars, utvecklar gruppaktiviteter med dem som flytt konflikter för att stärka deras välbefinnande. Dessutom utvecklas praxis för att stödja frivilligas ork samt stärka anställdas och frivilligas färdigheter i psykosocialt stöd på ett kultursensitivt sätt. I projektet betonas att stärka aktörskapet hos dem som flytt konflikter.**

Att fly från sitt hemland är förknippat med många psykiska belastningar, såsom chockande upplevelser i ursprungslandet, oro för situationen för nära och kära, ensamhet och ekonomiska svårigheter och utmaningar i att anpassa sig till en ny kultur. Men majoriteten överlever vad de har upplevt med hjälp av nära relationer och att känna social delaktighet.

Syftet med projektet tryggt sinne är att hjälpa dem som flytt konflikter att identifiera faktorer som främjar deras välbefinnande och motståndskraft. I gruppaktiviteter som ordnas av Röda Korsets frivilliga bekantar man sig med olika teman om välbefinnande. Med hjälp av kultursensitiva övningar lär sig deltagarna till exempel att identifiera sina egna styrkor och lugna starka känslor.

– Medan konflikter fortfarande pågår har människor oftast behov av aktiviteter som stärker gemenskapen och lindrar stress, säger **Sofia Sateila Lopes Gabriela** som jobbar som planerar för det psykosociala stödet inom projektet och forskar i flyktingars psykiska hälsa.

– Det är viktigt att vi inte bara ser de stödda grupperna som hjälpomtagare, utan som aktiva aktörer som har förmågan att påverka sin egen situation. Dessutom är det viktigt att stödåtgärderna tar hänsyn till kulturella särdrag.

**”Att bygga gemenskap är viktigt”**

**Yevheniia Vorobiova** har lett workshops om välmående för ukrainare i Röda Korset Åbolands distrikt. Hon vet hur man bäst hjälper dem som flytt konflikter. Lärdomarna från den verksamhet som utvecklats av Vorobiova från Ukraina kommer att användas i projektet.

Vorobiova betonar, liksom Sateila Lopes Gabriela, att välmåendet hos dem som flytt till Finland inte stöds om de förblir passiva mottagare av hjälp. Syftet med projektet är också att utbilda de som deltagit i aktiviteterna att vidare stöda psykologisk och sociala adaptation hos andra som flytt konflikter.

– Finländarna kan hjälpa dem som flytt konflikter med att komma samman och lära känna sina egna förmågor, säger Vorobiova.

Genom projektet får man värdefull information om hur frivilligarbete kan stöda den psykiska hälsan hos dem som har flytt konflikter direkt från dem som flytt. Projektet gör det möjligt för dem att själva bestämma vad välbefinnande betyder för dem och vad välmåendet består av. I framtiden kan de metoder som utvecklats inom projektet användas i arbete med olika språkgrupper.

Inom projektet ordnas dessutom flera webinarier som är öppna för alla. Genom webinarierna hoppas man nå ut till yrkespersoner och frivilliga, särskilt dem som jobbar inom social- och hälsovården, utbildning och mångkulturellt arbete.

Projektet finansieras av Europeiska kommissionens generaldirektorat för hälsa och livsmedels säkerhet. Det är en del av Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens gemensamma projekt EU4Health, där ukrainska Röda korset och 24 andra europeiska länder delar med sig av sin sakkunskap om psykosocialt stöd. Projektet pågår till juni 2025.

**Läs mer på projektets hemsida:**  
[www.rodakorset.fi/vart-arbete/beredskapsarbete-i-hemlandet/tryggt-sinne/](http://www.rodakorset.fi/vart-arbete/beredskapsarbete-i-hemlandet/tryggt-sinne/)

**Mer information:**

**Sofia Sateila Lopes Gabriela**, planerare för det psykosociala stödet, projektet Turvallinen mieli, 040 640 2050

**Katariina Väisänen**, Projektkoordinator, projektet Turvallinen mieli, 040 652 9695

## Syns den inhemska verksamheten i Röda Korsets riksomfattande some-kanaler?

**Av de hundratals inhemska publikationer inom sociala medier som årligen publiceras har berättelserna om hjälparna och hjälptagarna varit de mest framgångsrika. Centralbyråns kommunikationsenhet tar gärna emot tips om intressanta intervjuobjekt.**

Det är lätt att kontrollera synligheten av olika verksamhetsformer och teman på de riksomfattande some-kanalerna, eftersom centralbyråns kommunikatörer kontinuerligt mäter och analyserar vår kommunikation.

- År 2022 publicerade vi 431 some-inlägg i centralbyråns fyra some-kanaler. Inhemska verksamheten var tema för inläggen. 99 av publikationerna gällde frivillighet inom Finlands Röda Kors.
- Sammanlagt fick dessa obetalda publikationer nästan 4,8 miljoner visningar. Dessutom producerade vi marknadsförda inlägg i olika some-kanaler.

Det producerades många publikationer om inrikesfrågor trots att uppmärksamheten från allmänhetens, mediernas och Röda Korsets sida i fjol var starkt riktad mot Ukraina.

**Det berättas lika mycket såväl om den internationella som den inhemska verksamheten**

Om man jämför mängden some-publikationer med det internationella biståndet och den inhemska verksamheten, lutade vägen förra året på grund av krisen i Ukraina mot det internationella biståndet. I genomsnitt är antalet publikationer mellan dessa två dock ganska jämnt. Till exempel år 2021 behandlade största delen av våra inlägg, 58 procent, inhemska verksamhet.

Dessutom syns den inhemska verksamheten som betalda reklamer och samarbeten inom sociala medier kring vändagen, på Hungerdagen och under kampanjen Jul i Sinnet. Senast producerade vi i början av 2023 i samarbete med Facebook en some-kampanj om beredskap och beredskap i hemlandet som fick över 2 miljoner visningar.

Some-kanalernas algoritmer reglerar det innehåll som varje some-användare ser. Det är viktigt att kontinuerligt producera intressant kommunikation, eftersom följarna av våra some-kanaler endast ser en del av våra inlägg.

**Berätta om ett intressant diskussionsämne**

En stor del av kommunikationen om den inhemska verksamheten produceras där den nationella verksamheten bedrivs – i avdelningar, distrikt och inrättningar – men vi berättar också i fortsättningen om intressant inhemska arbete och frivilligverksamhet i våra riksomfattande kanaler.

Individernas personliga erfarenheter och rörande berättelser, som läsaren eller tittaren kan identifiera sig med, intresserar vår publik mest. Vet du en inspirerande frivillighistoria eller känner du till en hjälpare vars verksamhet eller erfarenheter bör lyftas fram i de riksomfattande some-kanalerna?

Föreslå och ge tips! Kontakta centralbyråns kommunikation: [info@rodakorset.fi](mailto:info@rodakorset.fi).



En glad bild, en mänsklig berättelse och träffande hashtaggar utgör innehållet i detta someinlägg.

Pargas avdelnings sommarjobbare

## ”Viktigaste uppdraget var att träffa pensionärer”

Text ENGLA, ADELÉNE, TINJA, ISAK & FEDOR | Bild FRK PARGAS AVDELNING

Vi som har sommarjobbat i Röda Korset Pargas avdelning har fått göra många olika uppdrag. De viktigaste uppdragen enligt oss har varit att umgås med äldre, planera Pargasdagarna och ett jippo vid äventyrsgolfen. Vi besökte Seniorstugan, Solgläntan och Folkhälsanhuset flera gånger och varje gång bemöttes vi av glada pensionärer som berättade en massa intressanta berättelser. Med dessa gick vi på promenader, sjöng allsång samt gjorde olika aktiviteter som till exempel pilkastning. Den sista gången vi träffade dem bjöd vi dem på kaffe och en liten bulle.

På Pargasdagarna fick barn hälsa på vår maskot, Reddie. Barnen blev väldigt glada av att se hunden, men Isak och Fedor var inte lika nöjda efter att ha spenderat en alldeles för lång stund i den 35 gradiga dräkten. Vi ordnade också gratis ansiktsmålning, delade ut ballonger, bjöd på saft och reflex samt hade en liten försäljning av nyckelringar och tygkassar. Ansiktsmålningen och ballongerna var en stor succé bland de flesta barnen. För oss var det väldigt roligt att se barnens glada miner då de fått en liten fjäril på kinden och få föräldrarnas nöjda kommentarer.

Jippet vi ordnade i Centris Äventyrsgolf var för barn och ungdomar i Pargas. Allt var gratis för dem som kom och barnen bjöds på saft, glass och kex, medan vuxna fick kaffe och bulle. Man fick golfa, snurra på ett lyckohjul och få en ansiktsmålning. På lyckohjulet kunde man



vinna en utmaning, ett vänskapsband eller lite godis. Alla som deltog verkade nöjda när de gick därifrån.

Annat vi gjorde var att besöka verksamheten Sykkeli som tar emot och reparerar cyklar och ger dem vidare gratis. Vi städade även verksamhetslokalen Humana flera gånger och spenderade timmar på att göra massvis av vänskapsarmband till jippet (exakt 68 st.). Dagarna före Pargasdagarna hjälpte vi också föreningen Kiva i Pargas med förberedelser inför evenemanget.

Det har varit väldigt roligt att jobba på Röda Korset och spendera tid med Pargas äldre och yngre befolkning. Jobbet gav oss bland annat nya erfarenheter och goda minnen. Vi sommararbetare har också blivit bra vänner efter att ha jobbat dessa tio dagar tillsammans.

## Är din avdelning redan med i De bostadslösas natt?

**De bostadslösas natt som ordnas i oktober är en utmärkt möjlighet att lyfta fram den hjälp som din avdelning erbjuder människor i en sårbar ställning.**

FN:s internationella dag mot fattigdom och marginalisering ordnas i Finland 17.10 genom De bostadslösas natt.

Folkrörelsen De bostadslösas natt stöder alla människors grundläggande rätt till en permanent bostad, ett eget hem. Bostadslöshet är den mest extrema formen av fattigdom och utslagning, och

försämrar den hemlösa personens välbefinnande och människovärdiga liv.

Din avdelning kan ordna evenemanget De bostadslösas natt tillsammans med samarbetspartnerna. Till exempel en mobil Hälsopunkt, ett matevenemang eller Hjälparkursen är innehåll som passar för evenemanget. Olycksfallsdagen 13.10 firas lite före De bostadslösas natt och den är ett utmärkt tillfälle att ge information även om säkerheten i vardagen.



## Stora svenskspråkiga utbildningsdagen ordnas den 18.11

Den stora svenskspråkiga utbildningsdagen kommer att genomföras online och den är öppen för alla Röda Korsets frivilliga, de som är intresserade av vår verksamhet och representanter från samarbetsorganisationer. Dagen är kostnadsfri för alla deltagare.

Under utbildningsdagen kommer det att erbjudas flera olika kurser, och du kan välja en till två som intresserar dig mest. Anmälan öppnar i oktober, och då kommer vi även att publicera det detaljerade programmet.

Vill du ha en påminnelse när programmet är publicerat och anmälan till kurserna öppnar? Anmäl dig till evenemanget, så skickar vi en påminnelse via e-post. Anmäl dig här: [oma.rodakorset.fi/event/23443](https://oma.rodakorset.fi/event/23443).

## Suuri suomenkielinen koulutuspäivä verkossa 7.10.

Ohjelma ja ilmoittautumisohjeet päivittyvät Oma Punaisen Ristin tapahtumaan: [oma.punainenristi.fi/event/22720](https://oma.punainenristi.fi/event/22720).

## Utbildarutbildning 2023

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



Bild: Leena Koskela / Finlands Röda Kors

### Svenskspråkig utbildarutbildning 2023

Webinar: "Röda Korset Utbildar"	19.9 kl. 17:30–18:30	
Handledning av inläring -TEAMS: Del 1	16.10 kl. 17:00–19:00	
Handledning av inläring -TEAMS: Del 2	31.10 kl. 17:00–19:00	
Innehållsmodul: Närstudier i Helsingfors	25.– (26.)11	Helsingfors
Enligt valt tema:		
Psykiskt stöd	25.–26.11	
Humanitär rätt	25.–26.11	
Immigrationsarbete	25.11	
Kommunikation	25.11	
Vänverksamhet	25.11	

### Finskspråkig utbildning för utbildare 2023

Att handleda i lärande – pilottestning av webbkurs	september	
Fortbildning för beredskapsutbildare	6–8.10	Nynäs
Webbinarium: Att vara utbildare inom Röda Korset	3.10 kl. 17.30–18.30	
Att handleda i lärande: Distansutbildning	16.10 kl. 17.00–19.00	
Att handleda i lärande: Närutbildning	28.10	Helsingfors
Utbildarutbildningens innehållsdelar enligt behov	25–26.11	Helsingfors
Första hjälpen -gruppernas utbildare: innehållsdel	1–3.12	Nynäs

## Kampanjkalender

2024

## Huvudkampanjer

Alla organisationsnivåer deltar aktivt.

## Övriga kampanjer och temaveckor

Centralbyrån tar upp kampanjen i sin kommunikation. Avdelningar och distrikt deltar efter eget gottfinnande.



1	2	3	4
Håll dig på benen-kampanjen januari	Vändagen 5–18.2.2024	Veckan mot rasism 18–24.3.2024	
5	6	7	8
Rödakorsveckan 6–12.5.2024	Sommargummikampanjen juni-augusti		
Kedjereaktion maj-september →			
9	10	11	12
Hungerdagen 1.9–31.10.2024, bössinsamling 26–28.9.2024		Jul i Sinnet 21.11–24.12.2024	
		Drogförebyggande temaveckan 4–10.11.2024	
		Näsdagen 10.11.2024	
		Närståendevårdsveckan *	

\*datum har ännu inte bekräftats

## Som stöd för närståendevårdsfamiljer redan i 30 års tid – Jubileumspublikationen kan läsas nu

Finlands Röda Kors har redan i 30 års tid erbjudit stöd för närståendevårdare och närståendevårdsfamiljer. Jubileumspublikationen, som utkom i våras, granskar stödverksamheten för närståendevården med tanke på såväl frivilliga, arbetstagare, samarbetspartner som närståendevårdare.

Publikationen är en fortsättning på historiken "Suomen Punainen Risti 20 vuotta omaishoitajien tukena", som publicerades 2013.

Läs jubileumspublikationen på webben (på finska): [punainenristi.fi](http://punainenristi.fi) > hae-apua-ja-tukea > omaishoito-ja-jaksaminen



Bild: Eva Anundi / Finlands Röda Kors





Posti Green

Välkommen på Åbolands distrikts

# Höstsamling

**lördagen den 14 oktober kl 10-16**

**I programmet strategin 2024-2026  
och trevlig samvaro.  
Distriktet bjuder på lunch.**

**Anmäl dig här: [oma.rodakorset.fi/event/24274](https://oma.rodakorset.fi/event/24274).**

Bild: Waudevilla



Vi träffas här:

**Waudevilla**

**Skärgårdsvägen 755,  
Kirjala**